

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа № 11»



Утверждаю:

и.о. директора МБОУ ООШ № 11

М.Л. Шихалева

2023 г.

**Комплексная программа
по профилактике деструктивного поведения детей и
подростков (обучающихся) в условиях образовательной организации
2023-2025 гг.**

с. Филатовское
2023

Содержание

Пояснительная записка	3
Понятие и признаки деструктивного поведения.....	6
Профилактика деструктивного поведения учащихся.....	10
Профилактика проявлений буллинга у учащихся	12
Профилактика суицидального поведения учащихся.....	14
Профилактика физической агрессии.....	17
Профилактика кибербуллинга.....	20
Приложения	
1. Диагностические методики.....	22
2. Методы, упражнения и игры, направленные на обучение ребенка конструктивным поведенческим реакциям в проблемной ситуации.....	26
3. Примерные конспекты занятий и мероприятий 1-4 классы.....	36
4. Конспекты занятий и мероприятий 5-9 классы.....	53
5. Релаксационные техники, направленные на обучение ребенка управлению своим гневом и снижение уровня личностной тревожности.....	59
6. Алгоритм действий образовательных организаций в случае выявления фактов насилия, буллинга (кибербуллинга) среди обучающихся.....	63
7. Памятки для педагогов и родителей.....	71
Список использованной литературы.....	78

Пояснительная записка

В условиях кризиса современного общества и изменения моральных и ценностных установок возросло число несовершеннолетних (подростков), склонных к деструктивному поведению, поэтому проблема профилактики деструктивного поведения детей и подростков становится все более значимой. Нормальное «здоровое» поведение у несовершеннолетних подразумевает под собой взаимодействие подростка с социумом, с окружающими людьми, адекватным потребностям в жизни и его возможность гармоничной социализации в обществе. Под нормой принято понимать явление, носящее групповой характер. Такие нормы позволяют уравнивать поведения людей, приводить или хотя бы стремиться к гармонизации между взаимоотношениями субъектов общественной жизни. Существует различное количество норм: психологические, этические, моральные, нравственные, правовые, социальные и т.д. Как правило, подросток, характеризующийся деструктивным поведением, имеет определенные личностные особенности: несдержанность и агрессивность; склонность к межличностным конфликтам; упрямство; нежелание подчиняться общепринятым правилам поведения; трудности социальной адаптации.

Именно поэтому основная задача, стоящая перед нашим образовательным учреждением – дать каждому ребенку, с учетом его индивидуальных психологических и физических возможностей, тот уровень образования и воспитания, который поможет ему не потеряться в обществе, найти свое место в жизни, а также развить свои потенциальные способности: интеллектуальные, волевые, морально-нравственные, мировоззренческие. Вся воспитательная и профилактическая деятельность образовательного учреждения должна быть направлена на выполнение данного социального заказа.

Согласно Закону №120-ФЗ, в компетенцию образовательных учреждений входят следующие задачи: - оказание социально-психологической и педагогической помощи несовершеннолетним, имеющим отклонения в развитии или поведении либо проблемы в обучении; - выявление несовершеннолетних, находящихся в социально опасном положении или систематически пропускающих по неуважительным причинам занятия, принятие мер по их воспитанию и получению ими основного общего образования; - выявление семей, находящихся в социально опасном положении; - обеспечение организации общедоступных спортивных секций, технических и иных кружков, клубов и привлечение к участию в них несовершеннолетних; - осуществление мер по реализации программ и методик, направленных на законопослушное поведение.

Наиболее целесообразным, на наш взгляд, является программно-целевое управление профилактической работой через «Совет профилактики», разработкой и реализацией Программы «Профилактика деструктивного поведения несовершеннолетних», которая систематизировала и существенно расширила функции субъектов образовательного процесса.

Наиболее важным в организации профилактической работы в нашей школе является убеждение всего педагогического коллектива в необходимости этой деятельности, отказе от прежних поведенческих стереотипов, декларативной формы общения с родителями и обучающимися; ориентации на то, что ребенок в этом процессе – активный участник, а не пассивный объект образовательной деятельности. Применение творческих подходов в этой работе, личной заинтересованности в том, чтобы из обучающихся, их родителей (законных представителей) сделать равноправных партнеров образовательного процесса, опора на ученическое самоуправление, родительскую общественность, взаимодействие с другими органами в работе, учреждениями системы профилактики будут способствовать успеху в этой работе.

Необходимость разработки данной программы продиктована социальными и экономическими проблемами, происходящими в нашем обществе. Она является неотъемлемой частью программы развития нашей школы и продолжением целенаправленной воспитательной работы с обучающимися. Данная программа

предполагает создание комплексной системы мер по предупреждению правонарушений среди несовершеннолетних на основе координации действий всех заинтересованных организаций при соблюдении принципов комплексности и результативности, преемственности, системности, адресной направленности.

Цель программы: создание условий для совершенствования существующей системы профилактики деструктивного поведения учащихся: аутоагрессивного поведения – суицид; девиантное – буллинг, кибербуллинг; отклоняющееся поведение – делинквентного (противоправного); безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, снижение тенденции роста противоправных деяний, правонарушений, преступлений, профилактика отклоняющегося поведения несовершеннолетних и снижение роста случаев преступлений, правонарушений, суицидального поведения, проявлений экстремизма среди обучающихся.

Задачи:

Развить социо-эмоциональную компетентность.

Развить навыки конструктивного общения и разрешения конфликтов.

Совершенствовать коммуникативные навыки.

Снизить уровень агрессивного поведения и буллинга среди обучающихся.

Повысить осведомленность о проблеме буллинга и психолого-педагогическую компетентность педагогов и родителей.

Программа основывается на следующих принципах:

- принцип системности — программа будет реализовываться во всех направлениях работы

- принцип комплексности — согласованное взаимодействие всех субъектов образовательного процесса

- принцип структурированности — логически выстроенная работа специалистов во

- принцип адресности — дифференциация целей, задач, методов и форм работы с учетом

возраста детей

- принцип позитивности информации

- принцип непрерывности – программа рассчитана на 3 года

- принцип устремленности в будущее – действие в зоне на опережение

- принцип гуманности — соблюдение прав и интересов ребёнка, а также уважительное

отношение к его личности.

- принцип профессионализма — психолог четко определяет и учитывает границы собственной компетентности. Психолог несет ответственность за выбор процедуры и методов работы.

Целевая аудитория:

Обучающиеся разных возрастных групп, педагогический коллектив, родители (законные представители) обучающихся.

Структура занятий включает в себя обязательный ритуал приветствия, разминку и основное упражнение. Разминки и ритуалы приветствия и прощания выбираются в зависимости от состояния группы и приоритетов ведущего. В конце каждого занятия обязательно проводится рефлексия и саморефлексия (при необходимости рефлексия проводится после или в процессе выполнения упражнения).

Основные направления работы:

Диагностика и анализ ситуации:

- проведение анкетирования и опросов среди обучающихся, педагогов и родителей для выявления случаев агрессивного поведения и буллинга;

- анализ полученных данных для определения наиболее распространённых форм агрессивного поведения и факторов, способствующих их возникновению.

Обучение и просвещение:

- организация лекций, семинаров и тренингов для педагогов по вопросам профилактики агрессивного поведения и буллинга;
- разработка методических материалов и рекомендаций для родителей по воспитанию детей без применения насилия;
- внедрение в учебный процесс курсов и модулей, направленных на формирование навыков конструктивного общения и решения конфликтов.

Создание безопасной среды:

- формирование позитивной атмосферы в школе, основанной на взаимном уважении и поддержке;
- создание условий для развития творческого потенциала и самореализации обучающихся;
- поддержка инициатив, направленных на сплочение коллектива и развитие взаимопомощи.

Работа с проблемными ситуациями:

- оперативное реагирование на случаи агрессивного поведения и буллинга;
- применение методов медиации и переговоров для разрешения конфликтов между обучающимися;
- вовлечение родителей в процесс решения проблемных ситуаций.

Мониторинг и оценка результатов:

- регулярный сбор и анализ данных о динамике агрессивного поведения в школе;
- оценка эффективности проводимых мероприятий и внесение корректировок в программу при необходимости.

Сотрудничество с внешними организациями:

- взаимодействие с правоохранительными органами, социальными службами и другими организациями, занимающимися вопросами профилактики агрессивного поведения;
- привлечение специалистов для проведения консультаций и обучающих мероприятий.

Вовлечение родителей:

- информирование родителей о программе профилактики и её целях;
- приглашение родителей на мероприятия, направленные на повышение их осведомлённости и вовлеченности в образовательный процесс.

Поддержка и сопровождение:

- оказание психологической поддержки обучающимся, педагогам и родителям, столкнувшимся с проблемой агрессивного поведения или буллинга;
- сопровождение обучающихся, проявляющих признаки агрессивного поведения, для оказания им необходимой помощи и поддержки.

Развитие навыков сотрудничества и взаимопомощи:

- поощрение совместной деятельности и проектов, направленных на развитие сотрудничества и взаимоподдержки;
- обучение навыкам командной работы и решения проблем совместными усилиями.

Формирование культуры уважения и толерантности:

- воспитание уважения к различиям и многообразию мнений и взглядов;
- формирование толерантного отношения к другим культурам и религиям.

Ожидаемые результаты:

- уменьшение количества случаев агрессивного поведения, конфликтов и буллинга в школе;
- повышение уровня осведомленности участников образовательного процесса о проблеме агрессивного поведения;
- повышение уровня психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей;

- улучшение психологической атмосферы в школе и создание более комфортной и безопасной среды;
- развитие у обучающихся навыков конструктивного общения, сотрудничества и решения конфликтов мирным путем

Понятие и признаки деструктивного поведения

В научной и методической литературе встречается многообразие терминов, означающих отклонение от социальных норм и приемлемого в обществе поведения. Понятие и признаки деструктивного поведения

Наибольшее распространение получили термины: «девиантное поведение», «девиантность», «девиации», «отклоняющееся поведение», «социальные отклонения». Часто наука использует определение «девиантное поведение» в широком смысле, подразумевая отклонения от норм как в «негативную» сторону (патологические отклонения), так и в «позитивную» (сверхразвитые способности, чрезмерный альтруизм, аскетизм и др.). В узком смысле девиантными считают те формы поведения, которые обществом воспринимаются как нежелательные, требующие пресечения и предупреждения. Такое поведение называют деструктивным, так как оно угрожает возможностям выживания этого общества. Таким образом, деструктивное поведение – это устойчивое поведение психически здоровой личности или группы лиц, отклоняющееся от наиболее значимых в конкретном обществе социальных норм, причиняющее реальный ущерб самой личности, ближайшему окружению, обществу в целом.

Деструктивное поведение обладает рядом признаков:

- отклонение от норм общественного развития (расхождение между индивидуальной линией развития индивида или группы и доминирующими ценностями/тенденциями общественной жизни);
- дестабилизация и деструктивность (наличие объективного ущерба, страдания от данного поведения или его последствий на нескольких уровнях: организма, личности, ближайшего окружения и на макросоциальном уровне);
- негативная социальная оценка и наказуемость (негативная общественная оценка данного расхождения как социально нежелательного и стремление социума контролировать, устранять нежелательные проявления в поведении индивидов);
- компенсаторность (компенсация деструктивными поведенческими актами имеющегося личностного неблагополучия и социальной дезадаптации);
- специфичность (выраженность в деструктивном поведении индивидуального и половозрастного своеобразия). Деструктивное поведение можно условно разделить на две основные категории:

- отклоняющееся поведение, не попадающее в категорию противоправного.
- делинквентное поведение (противоправное);

Аутоагрессивное поведение. Суицид.

- Самоубийство (суицид) – намеренное, осознанное лишение себя жизни.
- Суицидальная попытка (синонимы: парасуицид, незавершенный суицид, умышленное самоповреждение и др.) – это любое умышленное действие по причинению себе вреда, которое по той или иной причине не привело к смертельному исходу.
- Суицидальное поведение – аутоагрессивное поведение, проявляющееся в виде фантазий, мыслей, представлений или действий, направленных на самоповреждение или самоуничтожение и по крайней мере в минимальной степени мотивируемых явными или скрытыми интенциями к смерти. Суицидальное поведение у детей и подростков может нести в себе как черты «манипулятивности», так и выраженные интенции к смерти. Как правило, суицидальный акт или намерения одновременно обусловлены противоречивыми мотивациями: с одной стороны – «воздействие на значимых других», попытка изменить ситуацию или «наказать» обидчика, с другой стороны – избежать психологической боли, обиды, стыда и пр. с помощью самоповреждения или смерти. Суицидальное поведение с

преимущественным воздействием на значимых других. Суицидальные акты и намерения могут носить яркий, театрализованный характер. Действия предпринимаются с целью привлечь или вернуть утраченное к себе внимание, вызвать сочувствие, избавиться от грозящих неприятностей или наказать обидчика, вызвав у него чувство вины или обратив на него возмущение окружающих и доставив ему серьезные неприятности. Суицидальный акт часто совершается в том месте, которое связано с эмоционально значимым лицом, которому он адресован: дома – родным, в школе – педагогам либо сверстникам и т.д. Такого рода действия, направленные «вовне», как правило, свидетельствуют о нарушенных отношениях между ребенком (подростком) и его ближайшим окружением (родители, сверстники и пр.). В данной ситуации можно предположить, что либо ребенок (подросток) не может проявить свои потребности иным (адаптивным) способом, либо его ближайшее социальное окружение игнорирует «более слабые» сигналы.

Аффективное суицидальное поведение - это суицидальные попытки, совершаемые на высоте аффекта, который может длиться всего минуты, но иногда в силу напряженной ситуации растягивается на часы и сутки. В какой-то момент здесь может появиться мысль о том, чтобы расстаться с жизнью. Аффективное суицидальное поведение с трудом прогнозируется и поддается профилактике. Суицидальное поведение с выраженными интенциями к смерти. Это обдуманное, тщательно спланированное намерение покончить с собой. Поведение строится так, чтобы суицидальная попытка, по представлению подростка, была эффективной. В оставленных записках обычно звучат идеи самообвинения. Записки адресованы более самому себе, чем другим, или предназначены для того, чтобы избавить от чувства вины знакомых и близких.

Девиантное (отклоняющееся) поведение на базе агрессивности личности. **Буллинг** Отклоняющееся поведение, основой которого выступает агрессивность личности, является очень широким по спектру своего проявления у детей и молодежи:

- моральное унижение других людей (словесные оскорбления, угрозы, преследование, запугивание), провокации конфликтов;
- физическое насилие (намеренные побои, шлепки, толчки, драки, в том числе массовые);
- жестокость по отношению к животным (пытки, умерщвление, издевательства), экоцид (нанесение намеренного вреда объектам природы);
- вандализм (порча имущества, разрушение памятников архитектуры, произведений искусства и др.);
- воровство, вымогательство, другие действия, причиняющие имущественный ущерб жертве агрессора. Буллинг, то есть систематическое, длительное преследование агрессором (боулерами) жертвы является особым проявлением агрессивного поведения обучающихся в условиях образовательной организации. Буллинг разделяется в своих проявлениях на:
 - физический Буллинг (умышленные толчки, удары, пинки, побои, нанесение иных телесных повреждений, действия сексуального характера, вымогательство (денег, еды, иных вещей, принуждение что-либо украсть), действия с имуществом (воровство, прятанье или порча личных вещей жертвы) и др.);
 - словесный (вербальный) буллинг (встречается чаще всего) – прилюдные словесные оскорбления, насмешки, угрозы, запугивание, обзывание, дразнение;
 - психологический буллинг – распространение слухов или сплетен, обидные жесты, изоляция, манипулирование, объявление бойкота или игнорирование, исключение из коллектива, выставление на всеобщее посмешище. Такой вид чаще встречается чаще у старших подростков взрослых коллективах, когда люди уже могут сдерживать яркие проявления эмоций, но так и не смогли выстроить границы и не научились справляться с собственными проблемами, не перенося их на окружающих. Вызывает самый сильный стресс у пострадавшего. Бойкот и изоляция жертвы является тоже очень опасной формой травли. Потому что всё чаще приводит к попыткам суицида;
 - виртуальный буллинг или кибербуллинг. Современная форма, не менее опасная. Постоянная травля, унижения, оскорбления в виртуальном пространстве через

всевозможные социальные сети, мессенджеры, электронную почту. Этот вид тоже актуален для любого возраста. Представляет собой отправдение ложной, шокирующей, жестокой и унижительной информации, распространение слухов, написание едких комментариев или сообщений. Это взлом страниц, похищение личных фотографий, видео или других данных. Отличием такого вида, является его анонимность. Определить агрессора не всегда возможно, потому что в данный момент любой может зарегистрироваться на различных сайтах и отправлять угрозы, оставаясь анонимным. Кибербуллинг включает целый спектр форм поведения, на минимальном полюсе которого шутки, которые не воспринимаются всерьез, на радикальном же – психологический виртуальный террор, который наносит непоправимый вред, приводит к суицидам. Кибербуллинг, или киберпреследование, включает такие действия, как перепалки («флейминг»); постоянные нападки («harassment»); клевета («denigration»); самозванство, перевоплощение в определенное лицо («impersonation»); надувательство, выманивание конфиденциальной информации и ее распространение («outing&trickery»); изоляция личности (ostracism, отчуждение); хейтинг («hate») - ненависть в высказываниях; грифинг («griefers») - вид деятельности в онлайн-играх, заключающийся во вредительстве и вандализме в отношении других игроков; секстинг («sexting») – пересылка личных фотографий, сообщений интимного содержания. Профилактика кибербуллинга зачастую является очень сложной задачей из-за анонимности буллеров, возможности фальсификации, наличия огромной аудитории, бесконтрольности и безнаказанности поведения в сети Интернет, возможности преследовать жертву в любом месте и в любое время.

Признаками происходящего в образовательной организации буллинга зачастую выступают особенности поведения и психоэмоциональных состояний жертвы:

- отстраненность от родных и близких;
- негативизм при обсуждении темы взаимоотношений со сверстниками;
- возросшая враждебность к окружающим (защитная агрессия);
- напряженность и страх при появлении сверстников или более старших обучающихся;
- грусть, печаль, необоснованная обидчивость и раздражительность или неустойчивое настроение;
- уход с массовых мероприятий в школе;
- частые пропуски школы по неуважительным причинам;
- страх или агрессия при сигнале нового сообщения, пришедшего на телефон;
- аутоагрессивное поведение (наносит себе порезы, ожоги и т. д.).

Отклоняющееся поведение на базе агрессивности личности выступает предпосылкой формирования делинквентного (противоправного) поведения подростков и молодежи.

Делинквентное (противоправное поведение).

Молодежный экстремизм. Скулшутинг

Молодежный экстремизм как вид противоправного поведения характеризуется взглядами и действиями молодых людей, основанными на культивировании принципа силы, агрессии в отношении окружающих, вплоть до насилия и убийства; непримиримости к инакомыслящим, стремлением к созданию тоталитарного сообщества, основанного на насилии.

Наиболее подвержены экстремизму подростки и молодые люди мужского пола в возрасте 14-30 лет, характеризующиеся следующими чертами личности:

- конформность и внушаемость, способствующие насильственному или манипулятивному использованию человека экстремистскими организациями в своих преступных целях;
- толерантность (ключевое условие положительного отношения человека к экстремистским тенденциям и пропаганде экстремизма);

- склонность к насилию (ключевое условие принятия экстремистской идеологии и активного добровольного участия в преступной экстремистской деятельности).

Группами риска вовлечения в экстремистские сообщества в сети Интернет являются молодые люди, ориентированные на общение, самовыражение, не способные противостоять манипулятивному воздействию, психологическому воздействию на значимые для собеседника переживания, связанные с нетерпимостью к какому-то типу людей или роду занятий, к религиозным предпочтениям и т. п.

Скулшутинг – (от англ. School shooting – «школьная стрельба») - вооруженное насилие на территории образовательных учреждений (главным образом к обучающимся), нередко выливающееся в массовые убийства.

Признаки вовлечения обучающихся в экстремистские сообщества можно условно разделить на следующие группы:

1) Психоэмоциональные изменения: повышенная возбудимость, грубость, откровенная агрессия, заикленность на негативных эмоциях, склонность к депрессии, проявление навязчивых движений, снижение эмпатии, утрата прежнего эмоционального контакта с одноклассниками, избегание зрительного контакта.

2) Изменения поведения: резкие и внезапные поведенческие изменения (отказ от обучения, участия в мероприятиях, секциях, пропуски занятий по неуважительным причинам, потеря интереса к любимому учебному предмету), пассивный протест (уходы из дома, бродяжничество, отказ от приемов пищи, отказ от речевого общения); ведение тетради или записной книжки, в которую записывает имена других людей с агрессивными высказываниями в их адрес (либо «негативные» рисунки); проявление интереса к неприятным зрелищам, сценам насилия, стремление к «играм» с легковоспламеняющимися и взрывоопасными веществами, ножами.

3) Изменения способов общения: учащение конфликтов с учителями и сверстниками, стремление показать свое «бесстрашие» окружающим, стремление быть в центре внимания любой ценой или, наоборот, нелюдимость, отчужденность в школьной среде; использование в речи новых, нехарактерных для конкретного обучающегося выражений, слов, терминов, сленга; разговорная манера производит впечатление «заезженной пластинки» из-за повторяющихся, как будто заученных текстов.

4) Регистрация в деструктивных группах виртуальных соц.сетей и трансляция деструктивного контента: выкладывание личной и чужой медиапродукции (фотографий, видеороликов и т. д.) экстремистского характера, оружия, «лайки» террористических актов.

5) Приобретение (появление) у обучающегося особых предметов и веществ (перочинные складные ножи, используемые для создания отверстий в стенах домов, полостей в грунте, веществ для изготовления взрывчатки; аэрозольные баллоны с краской, трафареты – для надписей экстремистского характера).

6) Использование деструктивной символики во внешнем виде: одежда с агрессивными надписями и изображениями; смена обуви на «грубую», военизированную; использование в одежде символики экстремистских организаций (например, нацистской свастики); появление на теле или голове синяков, ран, царапин неизвестного происхождения; нежелание следить за своим внешним видом; появление у несовершеннолетнего обуви, одежды, других вещей, собственных денежных средств, источник получения которых он не может объяснить.

Цель: профилактика деструктивных форм поведения (делинквентное, девиантное, аддиктивное, суицидальное, экстремистского и др).

Профилактика деструктивного поведения учащихся

Задачи:

- раннее выявление детей с признаками деструктивного поведения;
- создание системы эффективной профилактики и предупреждения деструктивных форм поведения у несовершеннолетних;
- внедрение технологий профилактики деструктивного поведения;
- обеспечение комплексной психолого-медико-социальной помощи детям, их семьям, находящимся в трудной жизненной ситуации, с признаками деструктивного поведения
- всесторонне развитие личности несовершеннолетних

План мероприятий

№ п\п	Задача	Мероприятие	Категория (обучающиеся (класс), родители (класс), педагоги (класс))	Срок реализации	Ответственный
1	Организация профилактической работы в ОУ	Заседание Совета профилактики	Участники образовательного процесса	1 раз в месяц	Заместитель директора, педагог-психолог, социальный педагог, учителя предметники
2		Заседание МО классных руководителей	классные руководители	1 раз в четверть	Заместитель директора,
3		Заседание Комиссии по делам несовершеннолетних	Участники образовательного процесса	По необходимости	Заместитель директора, социальный педагог
4		Общешкольные тематические родительские собрания	Родители (законные представители)	Два раза в год	Заместитель директора, классные руководители
5		Участие в межведомственных мероприятиях (конференции, семинары, конкурсы и др.)	Педагогические работники	В течение года	Заместитель директора, педагог-психолог, социальный педагог
6		Совершенствование межведомственного взаимодействия своевременной и квалифицированной помощи несовершеннолетним, попавшим в		В течение года	

		сложные социально-педагогические, семейные и прочие ситуации путем взаимодействия с учреждениями профилактики: Отдел опеки и попечительства; ОДН ОП, КДНиЗП. «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Радуга»; медицинские учреждения (детская поликлиника;			
7	Предупредить развитие негативного явления среди несовершеннолетних в ОУ (первичная профилактика)	Выявление и учет детей и семей, состоящих на разных формах учета, формирование банка данных	Обучающиеся 1-9 классов, родители (законные представители)	В течение года	социальный педагог
8		Организация досуговых мероприятий (кружки, секции), распространение информации и включение детей, имеющих факторы риска	Обучающиеся 1-9 класс	В течение года	Заместитель директора, педагог-психолог, социальный педагог, классные руководители
9		Мероприятия по защите прав несовершеннолетних	Обучающиеся 1-9 класс	В течение года	Заместитель директора, социальный педагог
		Индивидуальные или групповые консультации для родителей детей «группы риска»	Родители (законные представители) 1-9 класс	В течение года	Педагог-психолог, социальный педагог
10		Индивидуальные или групповые консультации по проблемам работы с	Классные руководители 1-9 класс	В течение года	Заместитель директора, педагог-психолог, социальный

		обучающимися			педагог, классные руководители
11		Обучающие семинары по организации и проведению мероприятий профилактической направленности	Классные руководители 1-9 класс	В течение года	Заместитель директора, педагог-психолог, социальный педагог, классные руководители

Профилактика проявлений буллинга у учащихся

План мероприятий по профилактике проявлений буллинга

№	Содержание работы	Категория участников	Ответственные	Сроки проведения
Работа с обучающимися				
1	Диагностика обучающихся на выявление проявлений буллинга	1-9 классы	Педагог-психолог, классные руководители социальный педагог	сентябрь - октябрь
2	Проведение бесед, классных часов по профилактике проявлений буллинга	1-9 классы	Педагог-психолог, классные руководители, социальный педагог	Весь период
3	Использование ИКТ во время проведения классных часов. Показ презентаций, видеороликов по данной тематике.	5-9 классы	Педагог-психолог, классные руководители, социальный педагог	Весь период
4	Организация и проведение индивидуальных бесед, практикумов с тренинговыми упражнениями с обучающимися.	7-9 классы	Классные руководители, педагог-психолог, социальный педагог	Весь период
5	Проведение недели «Нет ненависти и вражде»	1-9 классы	Социальный педагог классные руководители, педагог-психолог	Согласно плану ТКДН и ЗП
6	Анкетирование обучающихся «Интересы и склонности» (с целью выявления посещения обучающихся кружков по интересам, спортивных секций, факультативов и др.)	5-9 классы	Классные руководители	сентябрь-октябрь

7	Вовлечение учащихся, состоящих на различных видах учета во внеурочную и досуговую деятельность	1-9 классы	Классные руководители	Весь период
8	Информирование обучающихся о Школьной службе примирения	1-9 классы	Педагог-психолог, классные руководители, социальный педагог	Весь период
Работа с педагогами				
1	Выступление педагога-психолога, социального педагога на МО классных руководителей, школьных педагогических советах, семинарах по вопросам профилактики агрессивного поведения, ситуаций проявления деструктивного поведения	Кл.рук. педа-гоги	Педагог- психолог, социальный педагог	Согласно школьному плану воспитательной работы
2	Беседы и консультации по интересующим классных руководителей, педагогов вопросам буллинга, конфликтов, поведенческим деструкциям.	Кл. рук. педа-гоги	Социальный педагог, педагог- психолог	Весь период
Работа с родителями обучающихся				
1	Выступление педагога-психолога и социального педагога на общешкольных, классных родительских собраниях по вопросам профилактики агрессивного поведения обучающихся, буллинга, конфликтов, поведенческим деструкциям.	Роди-тели обучающихся	Педагог-психолог, классные руководители. социальный педагог	Весь период
2	Консультации и беседы по интересующим родителей вопросам девиантного, агрессивного поведения обучающихся, конфликтов, ситуаций буллинга.	Родители обучающихся	Кл. рук., педагоги предметники, педагог- психолог, социальный педагог.	Весь период
3	Посещение неблагополучных семей. Профилактика агрессивного и девиантного поведения подростков, употребления наркотических веществ.	Родители обучающихся	Социальный педагог, классные руководители, по необходимости педагог-психолог	Весь период
4	Распространение памяток, публикация в школьной группе ВКонтакте, родительских классных чатах памяток, информационно-просветительских материалов по вопросам профилактики	Родители обучающихся	Педагог-психолог, классные руководители, социальный педагог	Весь период

	конфликтов, буллинга, агрессивного поведения обучающихся.			
5	Информирование родителей обучающихся о Школьной службе примирения.	Родители обучающихся	Педагог-психолог, классные руководители, социальный педагог	Весь период

Профилактика суицидального поведения учащихся

Перед образованием становятся новые цели. Приоритетной среди них является цель формирования, сохранения и развития психологически здорового ребёнка. Это включает в себя и профилактику суицидального риска. Предотвращение суицидального поведения учащихся для учителей, социального педагога, психолога и других работников школы является важной задачей, для решения которой необходимо:

- своевременное выявление учащихся с личностными нарушениями и обеспечение их психологической поддержкой;
- формирование с детьми и подростками более близких отношений путем доверительных бесед с искренним стремлением понять их и оказать помощь;
- профилактика здорового образа жизни;
- проявление наблюдательности и умения своевременного распознавания признаков суицидальных намерений, словесных высказываний или изменений в поведении;
- оказание помощи в учебе ученикам с низкой успеваемостью;
- контроль посещаемости занятий и прогулов и т. п.

Таким образом, острота и актуальность проблемы суицидального поведения требует от педагогов, психологов, социальных работников и всех должностных лиц школы понимания сущности этого явления, умения своевременного распознавания признаков суицидальных намерений и организации профилактической работы. Сегодня школа должна стать для ребенка местом социальной и психологической стабильности.

План работы по профилактике суицидального поведения учащихся

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование мероприятия</i>	<i>Сроки исполнения</i>	<i>Ответственный</i>
I. Организаторская работа			
1.1.	Составление плана мероприятий по профилактике суицидального поведения среди несовершеннолетних на 2019-2020 год.	сентябрь	Педагог – психолог; социальный педагог
1.2.	Подбор материалов для работы по данной проблеме (для родителей)	В течение года	Классные руководители; педагог – психолог
1.3.	Подготовка опросников (анкет) и анализ результатов, полученных в ходе психодиагностики обучающихся	В течение года	Педагог – психолог
1.4.	Работа по профилактике суицидального поведения среди несовершеннолетних совместно с представителями здравоохранения, правоохранительными органами и др. по данной теме	В течение года	Классные руководители; педагог – психолог
1.5.	Обзор новой литературы и информации о новых методических	В течение года	Библиотекарь

	пособиях по работе с несовершеннолетними обучающимися в рамках профилактики суицидального поведения		
II. <i>Диагностика, социологические исследования</i>			
2.1.	Анкетирование учащихся 5-8 классов «Жизненные ценности»		Педагог-психолог
2.2.	Диагностика состояния психического здоровья и особенностей психического развития обучающихся, позволяющий исследовать уровень социальной дезадаптации и характер реагирования в трудных жизненных ситуациях	Сентябрь Март	Педагог-психолог; социальный педагог; классные руководители
2.3.	Выявление социально-неблагополучных семей. Организация обследования условий жизни детей из этих семей	В течение года	Педагог-психолог; социальный педагог; классные руководители
2.4.	Диагностика суицидального риска, выявление уровня сформированности суицидальных намерений с целью предотвращения суицидальных попыток среди несовершеннолетних	Сентябрь Март	Педагог-психолог; классные руководители
2.5.	Диагностика эмоционально-волевой и личностной сфер учащихся «группы риска»	В течение года	Педагог-психолог
III. <i>Работа с родителями</i>			
3.1.	Психологическое консультирование родителей по вопросам проблемных взаимоотношений с детьми	В течение года	Педагог-психолог
3.2.	Организация родительских собраний для родителей обучающихся 9, 11 классов на тему «Психологические особенности подготовки к экзамену»	Февраль	Педагог-психолог; классные руководители
3.3.	Патронаж семей, находящихся в трудной жизненной ситуации	В течение учебного года	Психолог; социальный педагог
3.4.	Проведение родительских собраний по вопросам профилактики детского и подросткового суицида	В течение года	Педагог-психолог; классные руководители
3.5.	Проведение всеобщего родительского собрания по вопросам профилактики суицидального поведения среди обучающихся образовательной организации.	Октябрь – ноябрь	Педагог-психолог; социальный педагог; классные руководители
3.6.	Выступление на родительских собраниях по следующим темам: - «Конфликты с собственным ребенком и пути их решения»; - «Первые проблемы подросткового возраста»;	В течение года	Классные руководители

	- «Почему ребенок не хочет жить?»; - «Ложь и правда о суициде».		
3.7	Составление памяток для родителей	В течение года	Педагог – психолог
3.8.	Индивидуальные консультации для родителей на тему: «Причины и мотивы суицидального поведения детей и подростков»	В течение года	Педагог-психолог; социальный педагог
IV. Работа с несовершеннолетними обучающимися			
4.1.	Психолого – педагогическое сопровождение несовершеннолетних обучающихся по профилактике суицидального поведения	В течение года	Педагог-психолог; социальный педагог; Классные руководители
4.2.	Проведение классных часов, бесед, лекций на тему «Безопасность в сети Интернет»	В течение года	Педагог-психолог; социальный педагог; классные руководители
4.3.	Проведение профильных тематических мероприятий по вопросам кибербезопасности, значимому потенциалу сети Интернет в области образования и получения информации в оздоровительных лагерях и лагере дневного пребывания.	Июнь-август	Педагог-психолог; социальный педагог; классные руководители
4.4.	Индивидуальная работа с проблемными учениками по социально-психологическим вопросам	В течение учебного года	Педагог – психолог
4.5.	Проведение тренинговых занятий с обучающимися с целью предотвращения суицидального поведения несовершеннолетних	В течение учебного года	Педагог – психолог
4.6.	Психологическое занятие с обучающимися старших классов на тему: «Способы преодоления кризисных ситуаций»	Апрель	Педагог – психолог
4.7.	Индивидуальная работа с обучающимися, оказавшимися в трудной жизненной ситуации	В течение года	Педагог-психолог; социальный педагог
4.8.	Организации оздоровления детей-сирот и их занятости в летний период	Июнь – август	Социальный педагог
V. Работа с педагогическим коллективом школы			
5.1.	Совещание при зам. директоре по ВР на тему: «Профилактика семейного неблагополучия и суицидального поведения детей и подростков».	Октябрь	Зам. директора по ВР; социальный педагог
5.2.	Проведение учебно – методического семинара для педагогического коллектива на тему: «Выявление ранних суицидальных признаков у несовершеннолетних»	Ноябрь	Педагог-психолог; социальный педагог

5.3.	Проведение учебно – методического семинара для педагогического коллектива на тему: «Особенности профилактики отклоняющегося поведения подростков в условиях школы».	Март	Педагог-психолог; социальный педагог
5.4.	Совещание при директоре на тему: «Профилактика конфликтных ситуаций в ученическом коллективе».	Апрель	Директор; педагог-психолог; социальный педагог

Профилактика физической агрессии

Физическая агрессия является одним из видов агрессивного поведения.

Система профилактики физической агрессии основывается на семейноцентрированном подходе. Физические ресурсы семьи и направлена на формирование у населения семейных ценностей и социальной активности в отношении поддержания психосоциального благополучия семьи и в первую очередь детей. В этой связи, ключевым элементом планирования действий по преодолению жестокого обращения должен стать комплекс эффективных и всесторонних первичных, вторичных и третичных профилактических мер, центрированных на ребенке и ориентированных на семью.

План профилактики физической агрессии

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
Организационная деятельность			
1.	Формирование электронного банка учащихся: Список детей из неполных семей Список многодетных семей Список малообеспеченных семей Список детей-инвалидов Список опекунских семей Список семей «группы риска»	ежегодно, сентябрь	социальный педагог, классные руководители
2.	Формирование электронного банка учащихся: список обучающихся, состоящих на различных видах учета	ежегодно, сентябрь	социальный педагог, классные руководители
3.	Составление социального паспорта классных коллективов, школы	ежегодно, сентябрь- октябрь	социальный педагог, классные руководители
4.	Корректировка электронной базы данных	весь период	социальный педагог
5.	Размещение информации для родителей и обучающихся с указанием единого телефона доверия, контактных телефонов заинтересованных служб и ведомств	весь период	педагог-психолог, социальный педагог

6.	Распространение памяток с целью профилактики жестокого обращения с детьми и преступлений против половой неприкосновенности несовершеннолетних	Весь период	педагог-психолог, социальный педагог
1.	Консультации для педагогов по теме «Разрешения конфликтных ситуаций», ситуаций буллинга обучающихся	в ходе всего периода	педагог-психолог
2.	Консультации для классных руководителей по теме профилактики жестокого обращения с детьми	в ходе всего периода	педагог-психолог
Работа с обучающимися			
1.	Проведение недель профилактики правонарушений, классных часов «Ответственность за поступки и преступления», «Законы нашей жизни», «Административные правонарушения» и т.д.	весь период	классные руководители, социальный педагог, педагог-психолог
2.	Посещение на дому обучающихся, имеющих проблему в семье. Изучение семейных отношений	весь период	социальный педагог, классные руководители
3.	Проведение индивидуальной работы с детьми, проявляющими агрессивность среди сверстников, с семьями, где наблюдается насилие над детьми	весь период	администрация, социальный педагог, классные руководители, педагог-психолог
4.	Неделя толерантности. Классные часы «Урок милосердия и доброты», «Учись управлять своими эмоциями», «Мир без насилия», «Мой безопасный мир», «Защити себя сам», «Жить в мире с собой и другими» и т.д.	согласно школьной программы воспитания	классные руководители, социальный педагог, педагог-психолог
5.	Неделя правовых знаний. Классные часы «Права ребёнка», «Законы школьной жизни», «Я имею право», «Конвенция о правах ребёнка», «Права и обязанности», «Законы надо уважать» и т.д.	согласно школьной программе воспитания	классные руководители, социальный педагог
6.	Наблюдение за учащимися с целью выявления случаев жестокого обращения.	весь период	классные руководители, социальный педагог, педагог-психолог
7.	Работа с обращениями, жалобами участников образовательного процесса.	весь период	зам. директора, соц. педагог, классные руководители, педагог-психолог

8.	Дни правовой помощи. Организация встреч обучающихся с инспекторами ПДН, специалистами служб и ведомств профилактики.	весь период	зам. директора по ВР, соц. педагог, классные руководители
9.	Ежедневный контроль за посещением обучающимися школы и оперативное принятие мер по выяснению причины пропуска занятий, связанные с применением насилия или давления со стороны родителей на ребенка.	весь период	классные руководители
10.	Контроль за занятостью обучающихся во внеурочное время	весь период	классные руководители
11.	Проведение индивидуальных бесед с учащимися и выявление случаев жестокого обращения с ними.	В течение учебного года	классные руководители, соц. педагог
12.	Информирование учащихся о службе детских телефонов доверия; телефонов вызова экстренной помощи.	весь период	классные руководители, педагог-психолог
13.	Дни профилактики	согласно рабочей программе воспитания	социальный педагог, классные руководителя
Работа с родителями (законными представителями)			
1.	Посещение семей учащихся с целью изучения условий проживания, выявления случаев жестокого обращения и насилия	весь период	классные руководители, социальный педагог, по необходимости педагог-психолог
2.	Классные родительские собрания «Профилактика жестокого обращения и насилия над несовершеннолетними». Информирование родителей (законных представителей) об административной и уголовной ответственности за факты жестокого обращения и насилия в отношении детей	Согласно планам классных руководителей по воспитанию	классные руководители
3.	Индивидуальные консультации для родителей по правовым вопросам.	весь период	социальный педагог
Сотрудничество			
1.	Сотрудничество с КДН и ЗП, ПДН, службами опеки и попечительства в работе с несовершеннолетними по профилактике семейного неблагополучия, жестокого обращения, насилия, безнадзорности детей, правонарушений.	весь период	социальный педагог

Профилактика кибербуллинга

Сегодня подростки используют Интернет-пространство не только в игровых и учебных целях, но и для активного общения со сверстниками. С каждым днем все больше подростков становятся пользователями Интернет и отдают предпочтение общению через сеть, нежели «живому» общению. Сетевое общение привлекает своей доступностью самовыражения своего «Я» и отсутствием нравственных и этических границ. У современных подростков недостаточно сформированы навыки эффективного общения, что отражается на качестве коммуникативного процесса и межличностного взаимодействия. Наше общество столкнулось с новым явлением «кибеагрессия».

Киберагрессия – это нападения с целью нанесения психологического вреда, которые осуществляются в Интернет-пространстве, а также посредством мобильной связи.

План мероприятий по профилактике кибербуллинга

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
Организационная деятельность			
1.	Изучить нормативно-правовые документы по профилактике явлений буллинга и кибербуллинга в образовательной среде.	Весь период	все педагоги
2.	Подготовить: -информационный материал по профилактике кибербуллинга для размещения на сайте ОУ; -раздаточные материалы (памятки, буклеты, стендовую информацию) для всех субъектов образовательных отношений (обучающихся, педагогов, родителей) по проблеме кибербуллинга	Весь период	Социальный педагог, педагог-психолог
Работа с педагогами			
1.	Консультации: «Организация работы по профилактике кибербуллинга в образовательной среде»	весь период	социальный педагог, педагог-психолог
2.	Индивидуальные консультации педагогов по профилактике конфликтных ситуаций в Интернетпространстве	весь период	педагог-психолог
Работа с родителями обучающихся			
1.	Устный журнал (стендовая информация): Кибербуллинг обучающихся в образовательной среде: причины, проявления, последствия и профилактика	весь период	классные руководители, социальный педагог, педагог-психолог
2.	Выступления на родительских собраниях по вопросам кибербуллинга	согласно планам классных руководителей по	педагог-психолог

		воспитанию	
3.	Индивидуальные консультации педагога-психолога по профилактике конфликтных ситуаций	по запросам	педагог-психолог
Работа с обучающимися			
1.	Информационные часы, беседы. <u>Примерная тематика:</u> <u>7-11 лет:</u> Законы сохранения доброты. Я не дам себя обижать. Мы против насилия. Как защитить себя? Будем добрыми. <u>12-16 лет:</u> Бояться страшно. Действовать не страшно. Безопасное поведение. Что такое киберагрессия? Добро против насилия. Способы решения конфликтов с ровесниками.	согласно планам классных руководителей по воспитанию	классные руководители
2.	Просмотр и обсуждение художественных фильмов: «Чучело» (1983 г.). «Класс» (2007 г.). «Розыгрыш» (2008 г.). «Школа» (телесериал, 2010 г.)	согласно планам классных руководителей по воспитанию	классные руководители
4.	Информационный вестник (стендовая информация, раздаточные материалы) для обучающихся на темы: Мы – против насилия! Мы – против жестокого обращения!	весь период	социальный педагог, классные руководители
5.	Наблюдение за соц. сетями учащихся в контексте киберагрессии	ежемесячно	классные руководители
6.	Информационная акция «Нет насилию и вражде!»	согласно плану социального педагога	социальный педагог, классные руководители
7.	Индивидуальные консультации обучающихся (по результатам диагностики, общение со сверстниками, детско-родительские отношения, конфликты).	весь период	Педагог-психолог, классные руководители

Диагностические методики

Методики для диагностики деструктивного поведения

- Опросник ДАП-П. Направлен на выявление лиц, склонных к различным видам девиантного поведения. Состоит из трёх блоков: склонность к аддиктивному поведению, склонность к делинквентному поведению, склонность к суициду.

- Методика диагностики показателей и форм агрессии А. Басса, А. Дарки (адаптация А. К. Осницкого). Предназначена для исследования уровня проявления основных видов агрессии и враждебности в межличностном взаимодействии дома и в процессе обучения.

- Методика измерения степени агрессивности (опросник Л.Г. Почебут). Включает шкалы: вербальная агрессия, физическая агрессия, предметная агрессия, эмоциональная агрессия, самоагрессия.

- Экспресс-опросник «Индекс толерантности» (Г.У. Солдатов, О.А. Кравцова, О.Е. Хухлаев, Л.А. Шайгерова). Предназначен для диагностики общего уровня толерантности.

Также базовый метод для диагностики деструктивного поведения — наблюдение в конкретной реальной ситуации образовательного процесса (в период прихода в школу, на учебных занятиях, переменах, внеклассных мероприятиях).

Методики суицидального поведения

- Прогностическая таблица риска суицида у детей и подростков (А.Н. Волкова)

- Опросник суицидального риска (модификация Т.Н. Разуваевой)

- Методика «Карта риска суицида» (модификация для подростков Л.Б. Шнейдер)

- Тест «Ваши суицидальные наклонности» (З. Королёва)

- Шкала безнадёжности (Hopelessness Scale, Beck et al. 1974)

- Диагностика враждебности (по шкале Кука – Медлей)

- Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона «Одиночество» опросник С.Г. Корчагиной

- Диагностика суицидального поведения подростков (Модификация опросника Г. Айзенка «Самооценка психических состояний личности» для подросткового возраста)

- Выявление суицидального риска у детей (А.А. Кучер, В.П. Костюкевич)

Методики для диагностики агрессивного поведения подростков

- Опросник Басса — Дарки

- Предназначен для выявления уровня агрессивности учащихся. Опросник состоит из 75 утверждений, на которые испытуемый отвечает «да» или «нет».

- «Тест руки» (Hand-тест). Проективная методика для исследования личности и оценки вероятности проявлений агрессивных тенденций в поведении.

- Рисуночный тест «Несуществующее животное». Позволяет изучить агрессию у детей и подростков, так как в рисунке могут проявиться симптомы агрессии.

- «Кинетический рисунок семьи». Тест помогает выявить отношение ребёнка к членам семьи, семейные отношения, которые вызывают тревогу или конфликты, показывает, как ребёнок воспринимает взаимоотношения с другими членами семьи и своё место в семье.

- Проективно-рисуночная методика «Я в школе, я — дома». Цель диагностики — выявить личностные особенности ребёнка, увидеть состояние его эмоциональной сферы, отметить наличие агрессивности.

Методики для диагностики буллинга в школе

- Опросник риска буллинга (ОРБ) (Бочавер А.А. и др., 2015). Направлен на оценку рисков травли на уровне класса и школы. Включает четыре шкалы: небезопасности, благополучия, равноправия и разобщённости.

- Опросник Д. Олвеуса «Буллинг». Предназначен для выявления распространённости и специфики буллинга в образовательной среде. Позволяет оценить два отдельных аспекта: проявления буллинга и подверженность ему.

- Адаптированная версия опросника ICAST-C (International Child Abuse Screening Tool — Children's Version) (Волкова, Гришина, 2013). Предназначена для оценки подверженности ребёнка насилию в школе, в том числе буллингу. Содержит 88 вопросов и рассчитан на детей и подростков в возрасте от 11 до 18 лет.

- Опросник школьного климата (Александрова Д.А. и др., 2018). Включает в себя шесть шкал: отношения с учителями, отношение к школе в целом, буллинг (агрессивность среды), академическая культура, представления о своих способностях, дисциплина.

- Методика на выявление «буллинг-структуры» (Норкина Е.Г.). Состоит из 25 вопросов и позволяет узнать о наличии насилия в классе, как со стороны учеников, так и педагогов, определить роли и позиции, занимаемые подростками в буллинге.

- Также для диагностики буллинга можно использовать еженедельный опрос обучающихся (американский педагог Кейси Питерс), который помогает выявить членов коллектива, проявивших себя в данный промежуток времени.

Методики диагностики экстремизма

- Методика диагностики диспозиций насильственного экстремизма Д. Г. Давыдова и К. Д. Хломова. Опросник состоит из 11 шкал и включает 66 вопросов-утверждений, на которые нужно отвечать по 5-балльной шкале Лайкерта (от «категорически не согласен» до «полностью согласен»). Методика помогает выявить лиц с повышенной склонностью к экстремистскому поведению, уточнить их личностные особенности для последующей коррекционно-профилактической работы, оценить групповой уровень предрасположенности к экстремизму среди подростков и молодёжи.

- Диагностическая методика «Шкалы склонности к экстремизму» (Violent Extremism Attitude Scales — VEAS). Это опросник, который направлен на выявление диспозиций к насильственному экстремизму среди подростков и молодёжи. Он может использоваться для диагностики склонности к разным видам экстремизма и для оценки риска других сходных форм асоциального поведения: вовлечения в террористическую деятельность, организованного футбольного хулиганства и т. п.

- Шкала намерений активизма и радикализма (Activism-Radicalism Intentions Scale — ARIS). Методика, разработанная С. Москаленко и К. МакКоли (США, 2009), измеряет готовность идти на жертвы ради группы или дела. Шкала намерений активизма оценивает готовность участвовать в легальных и ненасильственных политических акциях, а шкала намерений радикализма — в незаконных или насильственных политических акциях.

- Методика Extremism Risk Guidelines (ERG22+). Её создала Национальная служба по борьбе с правонарушителями Великобритании в 2011 году. Методика предназначена для использования с людьми, осуждёнными за любое экстремистское или связанное с экстремизмом преступление. Она состоит из 22 факторов, сгруппированных по трём сферам: вовлечённость (участие), намерение (готовность использовать насилие или незаконные средства для достижения экстремистских целей) и способность (возможность) причинить вред другим от имени группы.

Методики диагностики отклоняющегося поведения

- Методика диагностики межличностных отношений (модификация Лири-Собчик Л. Н.).

- Модифицированный опросник для идентификации типов акцентуаций характера у подростков (МПДО) (модификация теста А.Е. Личко).

- Методика аутоидентификации акцентуаций характера (Э. Г. Эйдемиллер).

- Методика многофакторного исследования личности Кэттелла (детский и подростковый вариант).

- Программно-методический комплекс дифференциальной диагностики поведенческих нарушений

несовершеннолетних «Диагност-Эксперт+».

Один из конкретных методов — тест СДП (склонность к девиантному поведению). Это опросник, состоящий из 75 вопросов, разбитых на 5 блоков по 15 вопросов в каждом. В зависимости от набранной суммы баллов оценивают степень выраженности разных видов девиантного поведения: зависимого, самоповреждающего, агрессивного, делинквентного, социально обусловленного. 2

Также для диагностики может применяться опросник ДАП-П, который направлен на выявление лиц, склонных к различным видам девиантного поведения. Он состоит из 3 блоков: склонность к аддиктивному поведению, склонность к делинквентному поведению, склонность к суициду. 4

Для проведения диагностических мероприятий требуется получить согласие родителей (законных представителей) ребёнка. Если подростку уже есть 15 лет, то он самостоятельно и добровольно решает, будет он проходить диагностическое тестирование или нет

Методики диагностики особенностей подростков

- Методика диагностики показателей и форм агрессии (А. Басса и А. Дарки).
 - Опросник для идентификации акцентуаций характера у подростков (А.Е. Личко).
 - Тест отсчитывания минуты — классическая психофизиологическая проба.
 - Диагностика предрасположенности личности к конфликтному поведению (К. Томас).
 - Исследование уровня субъективного контроля (адаптация методики Д. Роттера).
 - Методика исследования самооценки.
 - Выявление уровня тревожности у подростков (опросник Ч. Спилберга).
 - Шкала личностной тревожности для подростков А. Прихожан.
 - Шкала оценки влияния травматического события (IES) — клиническая тест-методика, направленная на выявление симптомов ПТСР.
 - Проективные методики (тест Роршаха, тест фрустрационных реакций Розенцвейга).
- Выбор конкретной методики зависит от целей и задач диагностики. Для подбора подходящего инструмента рекомендуется обратиться к специалисту.

Методики диагностики характерных особенностей подростков:

- Методика диагностики показателей и форм агрессии (А. Басса и А. Дарки).
- Опросник для идентификации акцентуаций характера у подростков (А.Е. Личко).
- Тест отсчитывания минуты — классическая психофизиологическая проба.
- Диагностика предрасположенности личности к конфликтному поведению (К. Томас).
- Методика исследования уровня субъективного контроля (УСК), созданная Е.Ф. Бажиным, Е.А. Голынкиной, А.М. Эткингом.
- Шкала личностной тревожности для подростков А. Прихожан. Направлена на выявление проблемы наличия беспокоящих состояний.
- Методика «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка для исследования тревожности, фрустрированности, агрессивности и ригидности.
- Опросник для диагностики способности к эмпатии А. Мехрабиана, Н. Эпштейна.
- Методика цветописи, разработанная А.Н. Лутошкиным.

Выбор методики зависит от конкретных целей и задач диагностики. Для подбора подходящего инструмента рекомендуется обратиться к специалисту.

Методики социометрии школьников

- **Социометрическая методика «Два домика» (по Т. Д. Марцинковской).** Цель — определить круг значимого общения ребёнка, особенности взаимоотношений в группе, выявить симпатии к членам. Для проведения методики нужен лист бумаги, на котором нарисованы два дома: большой красивый красного цвета и маленький чёрного цвета.

- **Социометрия.** Исследователь задаёт поочерёдно четыре вопроса, которые являются критериями выбора (два положительных и два отрицательных). Каждый из испытуемых, отвечая на них, записывает на бланке ниже предлагаемого вопроса фамилии трёх человек, которым он отдаёт свои выборы.

- **Методика «Наши отношения».** Цель — выявить степень удовлетворённости подростка различными сторонами жизни коллектива. Испытуемому предлагается ознакомиться с шестью утверждениями и записать номер того утверждения, которое больше всего совпадает с его мнением.

Социометрический опрос учащихся позволяет определить пары антагонистов, явных и скрытых лидеров и аутсайдеров в классе, выявить подгруппы и их лидеров, а также понять причины, формирующие эти подгруппы.

Методы, упражнения и игры, направленные на обучение ребенка конструктивным поведенческим реакциям в проблемной ситуации

1. Работа с картинками, отражающими проблемные ситуации (можно использовать тестовый материал Розенцвейга для детей)

Данную работу лучше проводить в небольшой группе, состоящей не только из агрессивных детей, но и тех детей, у которых хорошо развиты навыки общения (дружелюбны, контактны и т.п.). Работа с картинками заключается в том, что детям предлагается придумать как можно больше различных вариантов поведения, возможных в ситуации, изображенной на картинке, а также придумать небольшую историю-продолжение к картинке в зависимости от выбранного поведения. В данном упражнении преследуются две цели — дать возможность агрессивному ребенку увидеть различные варианты поведения (через рассказы других детей), а также проследить последствия того или иного выбранного поведения.

Возможны различные варианты работы с картинками. Первый — это когда вся группа работает с одной картинкой. Дети поочередно предлагают свои варианты поведения и совместно (в обсуждении) придумывают истории-продолжения. В конце упражнения можно попросить детей нарисовать те варианты истории, которые им больше всего понравились. Следующий вариант — это когда дети делятся на двойки-тройки и каждой группе раздается своя карточка-картинка. Важно, чтобы в мини-группе был только один агрессивный ребенок. Все последующие процедуры совпадают. По желанию можно ввести элемент соревнования между группами (конкурс): какой группе удастся придумать больше вариантов поведения и историй продолжений в рисунках.

Методы, упражнения и игры, направленные на формирование осознания собственного эмоционального мира, а также чувств других людей, развитие эмпатии.

1. Работа с фотографиями

Занятия можно проводить как в группе (парах, тройках), так и индивидуально. Для работы необходим набор фотографий (карточек) с изображением людей (взрослых или детей), находящихся в различных эмоциональных состояниях. В этих целях можно попросить детей принести фотографии из дома. Детям предлагается рассмотреть внимательно фотографию (карточку-рисунок) и определить, в каком эмоциональном состоянии находится человек, изображенный на данной фотографии. Следует обсудить с детьми возникшие варианты. Затем попросите детей придумать историю, которая произошла с этим человеком (ребенком), позволяющую понять причины данного эмоционального состояния, отображенного на фотографии (карточке-рисунке). Лучше, если таких причин будет несколько. Далее можно обсудить с детьми, испытывали ли они сами подобные чувства, и если да, то при каких обстоятельствах. Важно, чтобы каждый ребенок высказался и был услышан. Закончить занятие можно рисунком на обсуждаемую тему.

2. Символическое (пластическое, через рисунок) изображение эмоций

Упражнение выполняется в группе (парах, тройках). Для работы понадобятся заранее заготовленные карточки с названиями чувств. Это могут быть страх, обида, горечь, грусть, радость, восхищение, злость, вдохновение, удовольствие, благодарность, растерянность, удивление, отвращение, досада, нетерпение, испуг, печаль, смущение, любовь, гнев, сострадание, жалость.

Ход игры: 1) детям раздаются карточки с названиями чувств. Они знакомятся с ними, но не показывают окружающим. Ведущий просит детей вспомнить ситуацию, в которой они испытывали подобное чувство (в соответствии с карточкой). Затем каждый ребенок должен пластически изобразить чувство, написанное на его карточке, в виде «памятника» или небольшой пантомимы (некоторым детям проще изобразить чувство через рисунок).

Задача остальных детей - отгадать, «памятник» какому чувству они видят. Желательно, чтобы высказались все дети;

2) после завершения этой части дети рассаживаются в круг. Ведущий просит детей объяснить:

- как они понимают слова, указанные на карточке;
- что значат эти чувства;
- в каких ситуациях они могут возникать;
- могут ли они рассказать случай из своей жизни, когда у них возникло подобное чувство.

Если чей-нибудь рассказ о собственных чувствах вызвал живой отклик и желание поделиться своей жизненной ситуацией, в которой возникло подобное чувство, то не следует этому мешать. Чем больше актуализируется чувств и жизненных ситуаций, тем лучше.

Сказкотерапия или психотерапевтические истории для детей и подростков

Дети очень любят слушать сказки, и в этом смысле дети, проявляющие агрессию, ничем не отличаются от своих сверстников. Поэтому сказка или предлагаемая ребенку история (возможно притча, метафора) - это замечательный материал для работы с эмоционально-волевыми нарушениями. Он помогает сформировать адекватную Я - концепцию ребенка с проблемами, систематизировать хаос, который находится внутри ребенка. Сказкотерапия может проводиться индивидуально и в группе с использованием разнообразных форм. Для работы с агрессивными детьми можно использовать программу «Волшебная страна внутри нас», а также психотерапевтические истории для детей Дорис Бретт «Жила-была девочка, похожая на тебя».

Игровые коррекционные комплексы. Работа с гневом

В нашем обществе принято считать, что воспитанный человек не должен проявлять свой гнев. Однако если мы каждый раз сдерживаем эту эмоцию и не даем ей выхода ни в какой форме, то мы превращаемся в «копилку гнева», а это уже сродни бомбе замедленного действия. Когда копилка будет полна, то «излишки» гнева выльются либо на случайно подвернувшегося под руку человека, либо выйдут истерикой и слезами, либо начнут «откладываться» в самом человеке, приводя к различным проблемам со здоровьем.

«Недружеский шарж». Этот игровой прием поможет вашему ребенку более достойно выйти из ситуации, когда он сильно рассержен и «выливает» свои чувства на того, кто его обидел, крича, обзываясь, толкаясь и т. п. Постарайтесь увести ребенка в другое место, чтобы он не видел того, кто его так разозлил. Теперь можно предложить ему нарисовать карикатуру на этого человека. Лучше всего для начала показать образец, какой может быть карикатура, чем она отличается от обычного портрета. Когда ребенок поймет, что не нужно стараться изобразить оригинал в точности, а, напротив, можно исказить яркие черты или просто нарисовать человека таким, каким он видится в данный момент, дайте ему бумагу и карандаши.

В процессе рисования постарайтесь не одергивать ребенка и не смягчать то, что он рисует и что он при этом говорит. Просто будьте рядом и не осуждайте. Вы также можете показать ребенку, что понимаете его чувства (несмотря на то, что не согласны с тем, что обидчик действительно заслуживает всех ругательных слов, которые при рисовании говорят в его адрес). Для этого вы можете отразить его чувства словами типа: «Я вижу, ты сильно разозлился на Колю» или «Действительно очень обидно, когда тебя не понимают и подозревают» и т. п. Когда рисунок будет закончен, предложите ребенку подписать его так, как ему хочется. Затем спросите его о том, как он себя сейчас чувствует и что ему хочется сделать с этим «недружеским шаржем» (пусть ребенок совершит это в действительности).

«Мешочек криков». Как известно, детям очень непросто справляться со своими отрицательными чувствами, ведь те так и стремятся прорваться наружу в форме криков и визгов. Конечно, это не вызывает одобрения у взрослых. Однако если эмоции очень сильны, то неправильно сразу требовать от детей спокойного анализа и поиска конструктивных решений. Сначала нужно дать им возможность немного успокоиться, выплеснуть негатив приемлемым способом.

Так, если ребенок возмущен, взволнован, разозлен, словом, просто не в состоянии говорить с вами спокойно, предложите ему воспользоваться «мешочком криков».

Договоритесь с ребенком, что пока у него в руках этот мешочек, то он может кричать и визжать в него столько, сколько ему необходимо. Но когда он опустит волшебный мешочек, то будет разговаривать с окружающими спокойным голосом, обсуждая произошедшее.

Примечание. Так называемый «мешочек криков» вы можете изготовить из любого тканевого мешочка; желательно пришить к нему завязочки, чтобы иметь возможность «закрыть» все «кричалки» на время нормального разговора. Получившийся мешочек должен храниться в определенном месте и не использоваться с другими целями. Если под рукой не оказалось мешочка, то можно его переделать в «баночку криков» или даже «кастрюлю криков», желательно с крышкой. Однако использовать их позднее для мирных целей, например для приготовления еды, будет крайне нежелательно.

«Листок гнева». Предложите ребенку разные способы выражения своих негативных эмоций: комкать, рвать, кусать, топтать «листок гнева» до тех пор, пока ребенок не почувствует, что это чувство уменьшилось и теперь он легко с ним справится. После этого попросите мальчика или девочку окончательно справиться со своим гневом, собрав все кусочки «гневно-го листа» и выбросив их в мусорку. Как правило, в процессе работы дети перестают злиться, и эта игра начинает их веселить, так что заканчивают ее обычно в хорошем настроении.

Примечание. «Листок гнева» можно изготовить самим. Если это будет делать сам ребенок, то получится даже двойная проработка его эмоционального состояния. Итак, предложите ребенку представить, как выглядит его гнев: какой он формы, размера, на что или на кого похож. Теперь пусть ребенок изобразит получившийся образ на бумаге (с маленькими детьми нужно сразу переходить к рисованию, так как им еще сложно изобразить образ словами, что может вызвать дополнительное раздражение). Далее для расправы с гневом (как описывалось выше) все способы хороши!

«Подушка для пинаний». Этот игровой способ справиться с гневом особенно необходим тем детям, которые, разозлившись, склонны реагировать прежде всего физически (сразу дерутся, толкаются, отнимают, а не кричат и не обзываются, не пытаются отомстить позже за свое бездействие сейчас). Заведите такому ребенку дома (а можно сделать и второй вариант для детского сада или школы) подушку для пинаний. Пусть это будет небольшая подушка темного цвета, которую ребенок сможет пинать, бросать и колотить, когда почувствует себя сильно рассерженным. После того как ему удастся выпустить пар таким безобидным способом, можно перейти к другим средствам решения проблемной ситуации. Примечание. Аналогами подушки могут стать надувной резиновый молоток, которым можно бить по стенам и по полу, или боксерская груша, которая поможет избавиться от накопившегося гнева не только детям, но и взрослым.

«Рубка дров». Эту игру особенно хорошо проводить после того, как ребенок долго занимался сидячей работой. Она поможет избавиться от физического и эмоционального напряжения, истратить накопившиеся негативные чувства и получить заряд бодрости.

Поинтересуйтесь у ребенка, знает ли он, как нужно рубить дрова. Как нужно держать топор? В какой позе удобнее стоять? Куда обычно кладут бревно? Чтобы у вас обоих возникла завершенная картина этой физической работы, попросите ребенка изобразить, как происходит сам процесс. Позаботьтесь о том, чтобы вокруг было достаточно свободного места. Пусть ваш маленький «дровосек» рубит дрова, не жалея сил. Посоветуйте ему

выше заносить воображаемый топор над головой и резко опускать на воображаемое бревно. Полезно издавать при этом вместе с выдохом какие-то звуки, например, говорить «Ха!». Примечание. Тем ребятам, которые нуждаются в большей правдоподобности этого занятия, можно сделать бумажную замену топора, например плотно свернутый рулон из бумаги или газеты.

Обучение самоконтролю. Для того чтобы помочь ребенку овладеть навыками самоконтроля, нужно, прежде всего, научить его осознавать и понимать свои чувства, оценивать ситуацию общения и прогнозировать варианты ее развития. Это непростая задача, так как агрессивные дети привыкли действовать импульсивно. Поэтому любой отсроченный во времени и обдуманый вариант поведения можно считать определенным достижением. Для выработки такого умения сдерживать сиюминутные импульсы можно использовать следующие игровые приемы.

«Сигналы гнева». В эту игру (в полном объеме) вы будете играть с ребенком только один раз, в дальнейшем используя ее сокращенный вариант. Она направлена на осознание ребенком своего гнева через телесные ощущения. Пусть ребенок вспомнит какую-нибудь ситуацию, в которой он очень сильно злился, готов был убить обидчика. Спросите его, как его гнев давал о себе знать до драки? Возможно, этот вопрос поставит ребенка в тупик, тогда помогите ему, объяснив, что все чувства, так или иначе, влияют на наше тело. Когда человек обижен и злится, он может ощущать, как сжимаются его кулаки, кровь приливает к лицу, комок подступает к горлу, становится трудно дышать, напрягаются мышцы лица, живота и т. п. Это и есть сигналы гнева. Он предупреждает нас о своем росте. Если мы игнорируем эти предупредительные знаки, то в какой-то неожиданный для нас момент он резко выплескивается наружу в виде действий, за которые потом может быть стыдно. Если же мы вовремя заметим его сигналы, то мы сможем управлять этим сильным чувством (а не наоборот, как это случается с ребенком, когда гнев управляет им).

После того как будет проведена эта разъяснительная работа и выявлены сигналы гнева, свойственные именно вашему ребенку, постарайтесь сделать эту игру актуальной. Как только вы заметите, что ребенок начинает сердиться, спросите его, какие сигналы ему подает чувство. Соответственно, какое это чувство? Что оно может заставить тебя сделать? Какие это будет иметь последствия? Пока все это еще не началось, и ты уловил сигнал вовремя, что можно сделать, чтобы избежать неприятностей? Обсудите с ребенком конкретные способы выхода из конкретной ситуации. Например, можно было встать и уйти или промолчать, а не поддаваться на явную провокацию, чтобы не доставлять радости ожидающим этого, и т. п. Примечание. Чтобы эта игра дала результаты, ее нужно проводить систематически, причем она требует от самих взрослых внимательности и чуткости, а также находчивости в принятии возможных способов решения различных проблем.

«Гнев на сцене». Этот игровой коррекционный прием основан на зрительном представлении образа своего негативного чувства. Когда ребенок злится (или только что испытывал злость), предложите ему представить, как выглядел бы его гнев на сцене театра. В образе кого выступал бы актер, играющий гнев, - монстра, человека, животного, а может быть, бесформенного пятна? Какого цвета был бы его костюм? Каким он был бы на ощупь - горячим или холодным, шершавым или гладким? Чем бы он пах? Каким голосом говорил бы? Какими интонациями? Как бы он двигался по сцене? При желании ребенок может нарисовать образ своего гнева, а еще лучше - войти в роль этого актера и изобразить гнев «от первого лица», выразительно двигаясь за него и произнося реплики, которые ему хочется в данный момент произнести, и с такой громкостью и интонациями, как считает нужным.

Спросите ребенка, с чего начиналось бы выступление гнева? Как развивалось бы? Чем оно должно закончиться? Пусть он покажет вам весь спектакль.

Позитивным моментом в этой игре является возможность совмещения ребенком ролей режиссера и актера, играющего гнев. Получая возможность выплеснуть гнев, ребенок имеет и возможность руководить им и, в конце концов, «убрать» его со сцены.

Примечание. Для ребят постарше задание можно усложнить, попросив их придумать, как вел бы себя гнев на сцене, если бы он был гневом человека из первобытного общества, из рыцарского ордена, из современного цивилизованного мира. Тем самым вы натолкнете ребенка на мысль, что чувство гнева существовало всегда, но нормы его выражения в разные исторические времена и в разных обществах существенно отличаются.

«Посчитал до десяти я и решил...». По сути, это правило, которого должен придерживаться ребенок, когда чувствует свою готовность действовать агрессивно. Он ни в коем случае не должен принимать никакого решения сразу, а вместо этого попробовать спокойно посчитать до десяти, успокаивая свое дыхание и стараясь расслабиться. Только после этого он может принять решение, как ему действовать в данной ситуации. Обсудите с ребенком, как изменились его мысли и желания после «успокоительного» счета. Какое решение будет более эффективным, а какое повлечет за собой еще большие трудности? Помогите ребенку освоить такой «взрослый» стиль мышления, который он позже сможет использовать самостоятельно. Помимо всех вышеописанных игр для обучения самоконтролю полезно научить ребенка расслабляться, так как у агрессивных детей отмечается высокий уровень мышечного напряжения. С этой целью вы можете использовать дыхательные упражнения, а также релаксационные игры.

Работа с чувствами. «Знатоки чувств». Спросите ребенка, много ли он знает чувств. Если ему кажется, что много, предложите ему сыграть в следующую игру. Это будет конкурс знатоков чувств. Возьмите мяч и начните передавать его по кругу (можно играть вдвоем с ребенком или пригласить поучаствовать и других членов семьи).

Тот, у кого в руках мяч, должен назвать одну эмоцию (положительную или отрицательную) и передать мяч следующему. Повторять сказанное раньше нельзя. Тот, кто не может дать ответ, покидает игру. Оставшийся - самый большой знаток чувств в вашей семье (классе)! Можно установить для него какой-нибудь приз.

Чтобы пользы от игры было больше, а проигрыш ребенка не был обидным, предупредите, что это первый тур, а через какое-то время игру можно повторить, причем приз будет еще лучше. Этим вы создадите у ребенка настрой на запоминание называемых слов, что поможет ему выиграть в дальнейшем. Примечание. С этой игры хорошо начинать цикл занятий, направленных на обогащение эмоциональной сферы ребенка, развитие интереса и способности к пониманию своего внутреннего мира и эмоций других людей, так как чтобы говорить о новой для него сфере, понадобятся новые слова, которые он, может быть, и слышал, но не использовал до сих пор. В этой игре у него появится опыт их употребления.

«Страна чувств». Вспомните с ребенком еще раз, какие чувства он знает. Запишите названия эмоций, которые вам вспоминаются, на отдельных листах бумаги. А теперь предложите ребенку представить, как выглядят эти «жители внутреннего мира»? Пусть он нарисует портрет каждого на листе с соответствующим названием. Процесс создания таких образов очень интересен и показателен. Обратите внимание, как представляет себе ребенок те или иные чувства, как объясняет свой выбор. Особенно информативным может быть следующее дополнение к нарисованному портрету. Предложите юному художнику изобразить, как выглядит домик каждого чувства и какие вещи в нем хранятся. Возможно, в новых образах вы увидите что-то схожее с жизнью самого ребенка.

Примечание. Полученные портреты лучше всего как-нибудь оформить. Можно создать из них «галерею чувств», развесив на стене, можно сделать художественный альбом, соединив листы вместе и сделав обложку. Главное, не выкидывайте их и не позволяйте им валяться где попало. Ведь это «жители внутреннего мира» ребенка, и уже поэтому они заслуживают уважения и достойного обращения. Работу по созданию такого альбома или галереи лучше проводить в несколько приемов (особенно с маленькими

детьми), делая такие занятия систематическими и приступая к новым портретам на листах с надписью, сделанной в первый день этой долгой игры.

«Рассказы по фотографиям». Эта игра - очередная ступень в эмоциональном развитии ребенка, мостик от его интереса и внимания к собственному внутреннему миру к пониманию чужих эмоций и сопереживанию.

Для того чтобы начать играть, вам понадобятся любые фотографии людей, отражающие их настроение. Их нетрудно подобрать, пролистав какие-нибудь журналы или просмотрев репродукции картин. Покажите ребенку одну из этих фотографий и попросите определить, какие чувства испытывает человек на фото. Затем спросите, почему он так думает; пусть ребенок попробует словами выразить, на какие внешние признаки эмоций он обратил внимание. Можно также предложить ему пофантазировать, придумав, какие события в жизни сфотографированного мужчины или женщины предшествовали этому моменту.

Конструктивные навыки общения. «Словарик добрых слов». Агрессивные дети часто страдают бедностью словарного запаса, вследствие чего даже при общении с симпатичными им людьми они часто употребляют привычные грубые выражения. Язык не только отражает наш внутренний мир, но и может влиять на него: вместе с появлением хороших слов наше внимание акцентируется на тех приятных качествах и явлениях, которые они обозначают.

Заведите с ребенком особый словарь. В него по алфавиту вы будете записывать различные прилагательные, причастия и существительные, которыми можно описать характер или внешность человека, то есть ответить на вопрос, каким может быть человек. При этом нужно соблюдать важное ограничение: все слова должны быть добрыми, вежливыми, подходящими для описания приятных (или нейтральных) качеств в людях. Так, на букву «Б» у вас могут быть записаны слова, описывающие внешность: «блондин», «брюнет», «белокожий», «белокурый», и слова, относящиеся к описанию характера: «бескорыстный», «бережливый», «благородный», «беззащитный», «безотказный» и др.; слова, описывающие деятельность человека в какой-то сфере: «безупречный», «безукоризненный», «блестящий» и пр. Если в голову вашему ребенку приходят слова типа «бестолковый» или «болтун», то обсудите с ним, что такие слова тоже есть в русском языке, и мы их употребляем, но вопрос в том, являются ли они приятными, хотел бы он услышать их в свой адрес. Если нет, то в словарики добрых слов им не место.

Примечание. Как вы, наверное, понимаете, мало составить вместе с ребенком такой словарики и, положив его на полку, ждать, когда же он заговорит, используя столь богатую лексику. Чтобы все эти слова действительно стали употребляться детьми в обычной речи, необходимо проводить систематическую работу. С этой целью, во-первых, хорошо «освежать» слова в памяти. Для этого можно либо использовать вариант игры «Слово - шаг» (когда игрок может сделать шаг вперед, назвав качество человека на определенную букву), либо время от времени задавать ребенку вопросы, содержащие определения какого-то свойства, но не называющие его (например: «Как можно назвать человека, который не может постоять за себя и не чувствует себя в безопасности?» Ответ: «Беззащитный»; и т. д.)

«Слепой и поводырь». Эта игра даст ребенку опыт доверия к окружающим, а именно этого обычно сильно не хватает агрессивным детям. Для того чтобы начать игру, нужны два человека. Один из них будет слепым - ему завязывают глаза. Второй - его поводырем, старающимся аккуратно и бережно перевести слепого человека через дорогу с оживленным движением. Это «движение» вы заранее создадите, расставив в комнате стулья и какие-то другие вещи таким образом, чтобы они мешали свободно перейти с одной стороны помещения на другую. Если есть еще желающие принять участие в игре, то они могут создавать «баррикады» из своих тел, расставив руки и ноги и замерев в любом месте комнаты.

Задача проводника - аккуратно перевести слепого на другую «сторону шоссе» (где это место, договоритесь заранее), оберегая его от столкновений с различными препятствиями.

После того как задача будет выполнена, обсудите с ребенком, легко ли ему было в роли слепого, доверял ли он проводнику, его заботе и умению, какие чувства испытывал. В следующий раз пусть он попробует себя в роли проводника - это научит его заботе и вниманию к другому человеку. Трудным может быть для детей объяснение со «слепым» человеком, так как фразы типа: «А теперь ставь ногу вот сюда» ему ни о чем не говорят. Обычно ребенок осознает это через какое-то время, и его общение со «слепым» в следующий раз уже будет более эффективным, так что полезно проводить такие игры не по одному разу.

Примечание. В этой игре «проводник» может контактировать со «слепым» разными способами: говорить о том, что нужно делать, или просто вести его за собой, поднимая ногу «слепого» на нужную высоту, чтобы перешагнуть преграду. Можете чередовать эти варианты, введя запрет на один из них, тренируя, таким образом, владение то вербальными (речевыми), то невербальными средствами общения. Если ваш «слепой» норовит самостоятельно пройти весь путь, игнорируя помощь проводника, то в следующий тур постарайтесь ухудшить его ориентацию в пространстве, расставив препятствия по-другому и раскрутив ребенка на месте после того, как ему завязали глаза.

«Портрет агрессивного человека». Способность к адекватной самооценке и самокритике, к сожалению, не является хорошо развитым качеством у большинства детей, тем более у детей, склонных к агрессии. Это игровое упражнение поможет им увидеть себя со стороны и осознать отдельные свои поступки в ситуации конфликта и стиль поведения в целом. Попросите ребенка мысленно представить себе агрессивного человека: как он выглядит, как ведет себя, как разговаривает, как ходит. Теперь можно попробовать отразить эти представления на бумаге - пусть ребенок нарисует портрет агрессивного человека. Когда рисунок будет закончен, поговорите о том, что там изображено. Почему ребенок именно так нарисовал агрессивного человека, какие его качества он хотел подчеркнуть в этом портрете? Спросите также, что ребенку нравится в нарисованном человеке, а что, напротив, не нравится, что хотелось бы изменить. Почему этот человек агрессивный? Поинтересуйтесь, как, по мнению ребенка, к агрессивным людям относятся окружающие? Как он сам к ним относится? Теперь необходимо перейти к разговору о личности самого ребенка. Расскажите ему, прежде всего о том, что агрессия является нормальным человеческим проявлением в определенных ситуациях, когда остальные методы решения проблемы неэффективны (лучше сразу привести примеры таких ситуаций или попросить ребенка это сделать). Можно также обсудить то, что у агрессии есть некоторые проявления, которые не только не осуждаются обществом, но даже поощряются. К таким проявлениям относятся, например, настойчивость в достижении цели и умение защитить себя и других людей. После того как ребенок уяснил, что агрессия - это не всегда плохо, вы можете ожидать от него признания в себе этого качества. Спросите ребенка, когда он сам ведет себя агрессивно по отношению к окружающим? Есть ли какие-то обстоятельства, в которых он почти всегда себя так ведет? Есть ли люди, постоянно вызывающие агрессивные желания у ребенка? Отнеситесь внимательно к этим ответам, в них прозвучат «хронические проблемы», которые нужно анализировать и над которыми придется систематически работать. Постарайтесь подробно обсудить типичные ситуации возникновения гнева и агрессивного поведения у ребенка. Что чувствовал ребенок в тот момент? О чем подумал? Что ему захотелось сделать? Как он реально поступил? Что за этим последовало? Можно ли было поступить иначе, чтобы избежать негативных последствий?

Примечание. Если вы будете в этом разговоре не судьей, а сочувствующим другом, то вам удастся расширить границы мышления ребенка и обогатить его поведенческий репертуар за счет знаний, почерпнутых из своего жизненного опыта. Для того чтобы вызвать у детей желание вести себя по-другому, лучше опирайтесь на такие аргументы, как «Достиг ли ты своей цели?», «Поняли ли окружающие, что ты чувствовал и чего хотел?», «Было ли твое поведение эффективным?», «Улучшились ли твои отношения с

окружающими?», чем на обоснования типа «Это некрасиво!» или «Хорошие дети так себя не ведут!».

«Пойми без слов». Каждый взрослый по себе знает, как раздражает непонимание окружающими наших мыслей и желаний. Также каждый взрослый догадывается, что есть в этом печальном обстоятельстве и вина самого человека - значит, он не смог этого четко объяснить, был недостаточно настойчив или находчив для достижения этой цели. А вот дети об этом часто не догадываются. В силу детского эгоцентризма (когда они считают себя центром мироздания и меряют весь мир по себе), им трудно бывает представить, что окружающие их действительно не поняли или поняли неправильно. Дети редко прикладывают усилия для того, чтобы быть понятыми, зато часто обижаются и злятся, оценивая непонимание как «злонамеренность».

Поэтому данная игра будет полезна всем, так как в ней ребенку понадобится быть максимально находчивым и постоянно искать объяснение задуманного остальным игрокам. Кроме того, он также побудет и «в чужой шкуре», пытаясь понять водящего, когда они поменяются местами. Итак, в этой игре водящий задумывает какое-то слово (отвечающее на вопрос «кто?» или «что?»). После этого он должен постараться изобразить то, что это слово обозначает, не проронив ни звука. Можно двигаться, воспроизводя ситуацию, в которой используется данная вещь, или замирать, пытаясь скульптурно изобразить задуманное слово. Единственное, что запрещено в этой игре, так это указывать на сам предмет, даже если он есть поблизости, и произносить слова и звуки. Остальные игроки пытаются угадать изображаемое слово. Когда у них появляется версия о том, что бы это значило, то они сразу произносят свой ответ. Если он неверен, то водящий отрицательно качает головой. Если ответ правильный, то водящий снова может говорить и радостно это демонстрирует, называя вслух загаданное слово и приглашая назвавшего его стать водящим. Если же ответ игрока близок по смыслу, но не совсем точен, то ведущий показывает это с помощью знака, о котором договариваются заранее, например, помахав двумя руками перед собой. Примечание. Когда ваш ребенок освоится с этими правилами, можно усложнить игру, загадывая не одно слово, а словосочетание, содержащее название предмета и его характеристику (например, «толстый кот»). Соответственно отгадывание ответа будет состоять из двух частей. Сначала водящий поднимает вверх один палец, что означает задачу отгадать существительное. Когда оно уже произнесено, то водящий показывает два пальца, что демонстрирует участникам, что они переходят к отгадыванию прилагательного.

«Попросись на ночлег». Помогите ребенку представить, что все происходит в прошлом веке, когда не было автомобилей и телефонов, да и гостиницы были далеко не везде. Иногда люди сталкивались с такой проблемой, что им негде было переночевать в дороге. Тогда им приходилось проситься на ночлег в частные дома. Хозяин дома мог дать страннику приют или прогнать со своего двора, если у него на то были причины. Дайте ребенку какие-нибудь атрибуты странника: палку, накидку или заплечный мешок, чтобы ему было легче войти в роль. Далее вы будете произносить примерно такой текст: «Ты путник. Ты очень устал за целый день пути, а до пункта назначения еще далеко. Стало смеркаться. Накрапывает дождь. Впереди показались огоньки домов - это деревня. Как тебе хочется оказаться в сухом уютном доме, выпить горячего чая и сладко уснуть! Но времена опасные. Жители стали очень осторожны, они боятся пускать в дом посторонних. Что ж, выбора у тебя нет. Либо ты ночуешь на улице под дождем, либо просишься на ночлег - может быть, кого-то тебе удастся упросить, убедить, уговорить или каким-то другим образом сделать так, что он пустит тебя переночевать».

Во время этой речи юный путник старается изображать то, что вы говорите: он медленно идет, опираясь на палку, ежится от дождя и холода, прикладывает руку к глазам, чтобы рассмотреть деревню, и т. п. Когда вводная часть игры закончена и ребенок вошел в свою роль, можно переходить к активным действиям. Пусть остальные участники представят себя жителями деревни, живущими в отдельных домах. Они опасаются

проходимцев и преступников или просто не хотят нарушать свой покой; словом, изначально они совершенно не горят желанием приютить странника. Дальше ребенок по очереди будет стучаться в дверь к каждому из них и пытаться сказать что-то такое, что заставит хозяина пустить его в дом. Путник может пробовать самые разные варианты: от попыток вызвать жалость до лести или шантажа. Но человек, играющий роль хозяина дома, должен только тогда уступить его просьбам, когда у него действительно возникнет такое желание. Если же слова и действия странника вызвали в нем недовольство, то он может закрыть дверь. Тогда путник идет к следующим домам.

После того как путник обошел все дома (успешно или неуспешно), можно продолжить игру. Наутро жители деревни собрались все вместе и стали обсуждать произошедшее вчера событие - приход чужака в деревню. Они рассказывали, как он пытался их убедить взять его на ночлег и что они чувствовали и думали, когда наблюдали за его словами и действиями. То есть все члены семьи салятся рядом и обсуждают свою реакцию на слова путника. Они честно рассказывают, когда они были почти готовы пойти ему навстречу, а когда им хотелось проучить «чужака». После этого совместно с ребенком делается вывод, какая стратегия действий оказалась самой эффективной. Примечание. Слушая о чувствах, которые вызвало его поведение в душах других людей, ребенок получает «прямую обратную связь», возможность «увидеть» то, что обычно недоступно для наблюдения. Он также учится разбираться в мотивах поведения других людей и законах межличностного общения. С детьми постарше будет интересно обсудить индивидуальные особенности жителей деревни, которые повлияли на то, какой вид просьбы оказался действенным именно для них.

«Критикуй не обижая». Эта игра является очень важной частью программы работы с агрессивным ребенком, так как она тренирует умение направлять свое недовольство не на бумагу, песок или воду, а непосредственно на того, кто вызвал у ребенка негативные эмоции. Конечно, форма проявления такого недовольства должна быть вежливой и не обижать человека. Ребенку следует стремиться не «сделать больно в отместку», а добиться изменений в поведении другого человека, чтобы ему снова стало комфортно с ним общаться. Иными словами, нужно учить детей конструктивной критике, а это - целое искусство. Поэтому не ожидайте всего и сразу, а начинайте постепенную работу в этом направлении. Заранее заготовьте набор фраз, которыми ваш ребенок или его одноклассники склонны пользоваться при оценке поведения другого человека. В этой копилке у вас окажутся предложения типа: «Ты дурак!», «Смотри, куда прешься, корова!», «С тобой со скуки помрешь!» и другие фразы, режущие ухо воспитанного взрослого. Можно записать эти грубости и «клички» на отдельных листочках. Теперь введите законы правильной критики. К ним относятся:

- критикуй не человека в целом, а его конкретные действия;
- говори о своих чувствах по поводу того, что тебе не нравится;
- покажи уважение к человеку, свою веру в то, что он сможет измениться;
- избегай слов и интонаций, которые могут обидеть человека;
- не приказывай, а предлагай человеку выбор.

Если теория ребенком усвоена, начинайте практиковаться. Возьмите любой листок с обидной фразой. Пусть ребенок предложит, как ее изменить таким образом, чтобы сказать о своих чувствах и мыслях, но не обидеть человека. Так, фраза «С тобой со скуки помрешь!» может перетечь в предложение типа: «Знаешь, мне уже надоело собирать мозаику. Давай лучше погуляем или построим замок из конструктора» или «Лично мне не очень интересно слушать об одном и том же целый день. Я уверен, что ты знаешь еще много интересных вещей. Так что, может, поговорим о чем-то еще или займемся делами?». Каким именно будет предложение вашего ребенка, зависит от его возраста и от того, какую ситуацию он себе представил. Примечание. Взрослым придется помогать ребенку на первом этапе, так как речевое развитие и мышление детей еще недостаточны, чтобы придать мыслям и чувствам другую словесную форму. Поэтому подготовьтесь заранее. При этом, предлагая

ребенку какой-то вежливый вариант, подумайте, соответствует ли такая формулировка возрасту ребенка и особенностям речи современных детей. Иначе может возникнуть ситуация, когда ваш ребенок станет посмешищем, употребляя слишком книжные или слишком взрослые предложения. Замена грубым фразам, которую вы ему предлагаете, должна гармонично влиться в его речь, чтобы у окружающих не возникало ощущения, будто ваш ребенок играет какую-то роль (например, воспитанницы Института благородных девиц).

Примерные конспекты занятий и мероприятий 1-4 классы

1. Беседа-практикум «Путешествие в мир эмоций»

Цель: обобщить и расширить знания учащихся об эмоциях и способах их выражения.

Задачи:

- закреплять знания детей об эмоциях человека и способах их выражения
- развивать коммуникативные навыки учащихся
- развивать речь детей и обогащать словарный запас
- создание положительного эмоционального настроя

Используемое оборудование: мяч, презентация с картинками различных эмоций, карточки с названиями эмоций.

План занятия

1 этап Организационный момент (10 минут)

«Давайте поздороваемся»

Цель: создание эмоционального настроя, развитие групповой сплоченности детей.

Инструкция: Здравствуйте, ребята! Давайте встанем в круг, возьмемся за руки, улыбнёмся друг другу. На слог здравст- хлопнуть в ладоши над головой, на слог вуй- хлопнуть по ладошкам соседей справа и слева, на слог те- хлопнуть себя по коленкам. Скажите ребята, всем было приятно здороваться? Какие эмоции вы испытывали, приветствуя друг друга? (Дети рассказывают, какие они испытали эмоции).

Наше занятие называется «Путешествие в мир эмоций». Сегодня мы поговорим об эмоциях, которые испытывает человек. Будем учиться узнавать эмоции и выражать их с помощью мимики, жестов и слов, а также внимательно слушать и правильно выполнять различные задания, быть дружными, понимать друг друга.

2 этап Основная часть занятия (25-30 минут)

Интеллектуальная разминка «Наоборот»

Цель: развитие мыслительных операций, умения быстро отвечать на поставленный вопрос, понимать инструкции ведущего с первого раза.

Пособия и материалы: мяч.

Инструкция: А чтобы проверить, какие вы внимательные, мы с вами проведем разминку. Я буду называть вам разные слова, при этом бросать мяч кому-нибудь из вас, тот, кто поймает мяч, будет говорить их противоположные значения. Давайте потренируемся: скажу я слово высокий, вы скажете мне: низкий. Поняли задание? (Психолог кидает ребенку мяч и называет слово, ребенок говорит слово наоборот) веселый — грустный; бодрый — усталый; довольный — сердитый; спокойный — взволнованный; смелый — трусливый; злой — добрый; радостный — печальный.

Обсуждение: Ребята, скажите, вам трудно было подбирать противоположные слова? Скажите мне, а что обозначают слова радость, злость, грусть?

Правильно, это эмоции.

Что же такое эмоции?

- Это душевное волнение. Это яркие и бурные переживания.
- Человек не может оставаться равнодушным в окружающем мире, человек в своей жизни плачет и смеётся, радуется и злится, охвачен гневом или восторгом, страхом и яростью.

Эмоции – это то, что мы с вами переживаем и чувствуем! Какие бывают эмоции?

- положительные и отрицательные. Они помогают человеку регулировать своё поведение.
- Где выражаются эмоции? (на лице)
- При помощи чего выражаются эмоции? (бровей, глаз, рта) — Верно, т.е. при помощи мимики лица.

- А ещё при помощи чего? (при помощи жестов, интонации человека и различных выразительных движений)

«Мимическая гимнастика»

Цель: научить понимать соответствующую настроению мимику; осознавать своё эмоциональное состояние.

Пособия и материалы: карточки, на которых написаны названия эмоций

Инструкция: Ребята, а сейчас каждый получит карточку с названием эмоции. Вам нужно изобразить ее так, чтобы остальные догадались что же это за эмоция. Показывать можно мимикой, жестами, а говорить нельзя. Ребёнок вытаскивает карточку и изображает данную эмоцию. Дети должны отгадать эмоцию.

«Назови эмоцию»

Цель: закрепление понятий, обозначающих различные эмоциональные состояния

Пособия и материалы: презентация

Инструкция: Гномики нам помогут выразить эмоции(слайды) Учащиеся смотрят на экран и называют эмоции. Вспомните, и назовите, пожалуйста, эмоции, которые вы уже знаете! (радость, страх, злость, грусть, удивление, любопытство, печаль, стыд, гнев, восхищение). Итак, при хорошем настроении человек испытывает положительные эмоции, а при плохом – отрицательные.

«Пирог эмоций»

Цель: снятие эмоционального напряжения, преодоление барьеров невербального общения, развитие групповой сплоченности.

Инструкция: А теперь, я предлагаю вам испечь пирог только с хорошими эмоциями и угостить всех собравшихся в классе. Повторяйте за мной. (встать в круг) Взяли мы немножко смеха, и немножечко успеха, Удивления на ложке, Любопытства поварешку, Много радости налили, Тесто быстро замесили. Испекли пирог мы в печке, Остудили на крылечке. А потом пирог делили. И гостей всех угостили. Все ладошки подставляйте, Угощение получайте! *(Дети делятся воображаемыми кусочками пирога друг с другом и с гостями).*

Обсуждение: Ребята, вам понравилось угощать друг друга, а наших гостей? Кому было трудно подойти к незнакомому человеку? Что вы испытываете сейчас, угостив гостей, сделав им приятное? Как вы считаете, приятно дарить радость?

3 этап Рефлексия (5-7 минут)

(Подводится итог.) Что нового узнали? Что больше всего понравилось вам сегодня, было интересно?

— Что было сложно, не понравилось?

Всем спасибо за работу! Всего вам хорошего. До свидания.

Домашнее задание: нарисовать дома картину с изображением одной эмоции на выбор, принести в школу. Будет организована выставка «Азбука эмоций»

2. Тренинг «Планета чувств»

Цель: научить понимать и выражать собственные чувства, *Задачи:*

— развивать умения распознавать свои чувства, эмоции;

— способствовать развитию у детей способности распознавать эмоции других по контексту ситуации;

— развивать умение контролировать свои эмоции в определенных ситуациях;

Используемое оборудование: мяч, ватманы, гуашь, карандаши, кисточки, журналы, открытки, ножницы.

План занятия.

этап Организационный момент (5-7 минут)

«Давайте поздороваемся»

Цель: создание эмоционального настроения

Инструкция: Здравствуйте, ребята! Давайте встанем в круг, возьмемся за руки, улыбнемся друг другу. На слог здравст- хлопнуть в ладоши над головой, на слог вуй- хлопнуть по ладошкам соседей справа и слева, на слог те- хлопнуть себя по коленкам. Скажите ребята, всем было приятно здороваться? Какие эмоции вы испытывали, приветствуя друг друга? (Дети рассказывают, какие они испытали эмоции).

Наше занятие называется «Планета чувств». Сегодня мы поговорим об эмоциях, которые испытывает человек. Будем учиться понимать и выражать свои эмоции, и считать эмоции других людей.

этап Основная часть занятия(25-30 минут)

«Какое у меня сейчас настроение».

Цель: развитие умения различать свои мысли и свои чувства, возникающие в определенный момент времени.

Пособия и материалы: мяч

Инструкция: Участники бросают друг другу мячик и говорят о том, что думают и что чувствуют в данный момент времени. Пример: Я чувствую радость оттого, что сумел поймать мячик. Я думаю, что у меня многое в жизни получается хорошо.

Обсуждение: О чем труднее было говорить – о мыслях или о чувствах? В чем были основные трудности? Сдерживал кто-нибудь свои чувства? Почему?

Что вам мешало?

«Походки».

Цель: обучить способу саморегуляции эмоциональных состояний через контроль их внешних проявлений; развивать наблюдательность, а также умения внешне выражать эмоциональные состояния и понимать их выражение у окружающих.

Инструкция: Участников просят выбрать эмоцию или психологическое состояние, которое бы они хотели продемонстрировать, и пройти перед группой таким образом, чтобы по походке можно было догадаться, что именно она выражает. Каждому дается 2-3 попытки, в их нужно выражать каждый раз новое состояние. Участники идут поочередно, и те из них, кто в данный момент не изображает походку, находится в роли зрителей, их задача - угадывать, что выражает демонстрируемая походка.

В качестве примера и «разминки» можно попросить всех коллективно продемонстрировать такие варианты походок: уверенная походка; застенчивая походка; агрессивная походка; радостная походка; обиженная походка.

Обсуждение: На что именно в походке нужно обращать внимание, чтобы понять, что она выражает? Как менялось ваше настроение, когда демонстрировали различные варианты походки? Где и как можно использовать такой способ саморегуляции — внешне демонстрировать те состояния, которые мы хотим у себя вызвать?

«Зеркало»

Цель: развитие умения распознавать эмоции, выраженные пантомимикой Инструкция: Участники разбиваются на пары. Один из участников пары будет «зеркалом», а второй – «обезьяной». «Обезьяна», оказавшись перед «зеркалом», ведет себя достаточно свободно: ее мимика, пантомимика, жестикуляция очень разнообразны. «Зеркало» повторяет как можно точнее все движения, выражения лица «обезьяны». Через три минуты тренер предлагает партнерам поменяться ролями. После завершения упражнения можно задать группе такие вопросы: «Какие трудности у вас возникали в процессе выполнения упражнения?», «Насколько точно вам удавалось распознавать чувства и эмоции вашего партнера и воспроизводить их?»

«Мои радости».

Цель: научить детей отражать чувство радости при помощи красок, различных фотографий, картинок, открыток.

Пособия и материалы: ватманы, гуашь, карандаши, кисточки, журналы, открытки, ножницы.

Инструкция: Каждый ребенок выбирает подходящие для себя картинки, фотографии и наклеивает их на свой лист — делает коллаж на тему «Мои радости», а затем рассказывает о том, что получилось.

Обсуждение: Удалось ли вам сделать коллаж своей радости? Что вы можете рассказать о своем творении? Что вам помогало при составлении своей работы? Хотели бы узнать мнение других участников группы о вашем коллаже?

3 этап Рефлексия (5-7 минут)

В конце занятия участники обмениваются мнениями, отвечая на следующие вопросы ведущего.

Что на этом занятии запомнилось, что показалось важным и интересным? Какие чувства испытываете в данный момент? Возможно, у вас появились пожелания к следующим занятиям?

• «Прощание».

Инструкция: Внимание участников обращается на то, что это занятие подходит к концу и надо будет попрощаться друг с другом. Все, стоя в кругу, берутся за руки и хором произносят: «ДО-СВИ-ДА-НИ-Я». На последнем слоге участники поднимают руки вверх, не разжимая их, и делают шаг к середине круга. Это повторяется несколько раз.

3. Тренинг «Спокойствие, только спокойствие»

Цель: развить навыки саморегуляции

Задачи:

- развивать умения распознавать свои чувства, эмоции;
- развивать умение контролировать свои эмоции в определенных ситуациях;

Используемое оборудование: глина или пластилин, небольшие бумажные листы, карандаши, разноцветные бумажные цветы.

План занятия

этап Организационный момент (5-7 минут)

«Давайте здороваемся»

Цель: создание эмоционального настроя, раскрепощение участников.

Инструкция: Участникам предлагается в течение 2-3 минут свободно передвигаться по помещению и успеть за это время поприветствовать как можно большее количество человек (считаются и взаимные приветствия). Делать это нужно без употребления слов, а любыми другими способами: кивком головы, рукопожатием, объятием и т.д. При этом каждый способ может быть использован участником только один раз, для каждого следующего приветствия нужно придумать новый способ.

Обсуждение: Кому сколько человек удалось поприветствовать? Возможно, у кого-то возникал психологический дискомфорт, ведь в реальной жизни приветствовать друг друга подобным образом не принято. Какими способами удалось преодолеть этот дискомфорт? А почему в реальной жизни люди, когда они встречаются, ведут себя не так, как им придет в голову, а регулируют свои реакции, действуют только определенными, одобряемыми в обществе способами?

этап Основная часть занятия (25-30 минут)

«Замороженные».

Цель: умение контролировать выражение своих эмоций, сохраняя невозмутимость даже в тех ситуациях, когда другие люди намеренно стремятся вывести человека из этого состояния.

Инструкция: Участники неподвижно сидят в кругу и изображают «замороженных» — людей без эмоций, не реагирующих ни на что происходящее вокруг (при этом закрывать или отводить глаза им нельзя, они должны смотреть вперед). Ведущий выходит в центр круга и пытается «разморозить» кого-нибудь из участников — стараясь своими жестами, мимикой, высказываниями вызвать у них какую-нибудь эмоциональную реакцию: ответную мимику или какое-нибудь движение тела. Для этого можно делать все что угодно, кроме физического касания других участников и употребления в их адрес оскорбительных,

нецензурных выражений. Кто «разморозился» т.е. допустил выразительную мимику или движение, выходит в центр присоединяется к водящему, теперь они пытаются активизировать других участников уже вдвоем. Каждый последующий «разморозившийся» тоже выходит к ним. Побеждает тот, кто дольше всего сможет сохранить невозмутимость.

Обсуждение: Что помогало не реагировать на происходящее вокруг, внутренне отгораживаться от других участников? Те, кто остался в игре дольше всех, не могли бы вы поделиться, какими именно способами вам удалось не засмеяться? Что вам помогало отвлечься от попыток рассмеяться? Какие действия легче всего выводили окружающих из состояния невозмутимости? В каких жизненных ситуациях может пригодиться умение сохранять спокойствие?

«Скульптура настроения».

Цель: содействие формированию навыка самоконтроля.

Пособия и материалы: глина или пластилин, небольшие бумажные листы, карандаши,

Инструкция: 1. Из глины (пластилина) сделать скульптуру своего состояния (настроения), придумать название и легенду (что, откуда, почему и т.п.). 2. Выставка-презентация скульптур. Пространство класса организуется таким образом, чтобы дети могли выбрать удобное место для своей скульптуры, поместить ее там и поставить табличку с названием. Рядом со скульптурами ведущий приклеивает чистые листочки. Задача участников группы походить по «музею» и подписать названия к каждой скульптуре (свои ассоциации). В результате на каждом чистом листочке должен появиться список названий к каждой скульптуре. Затем вся группа отправляется на экскурсию. Когда группа останавливается около скульптуры, ее автор презентует свое произведение, рассказывая, какое настроение она отражает, как называется, легенду, а также свои мысли по поводу ассоциаций группы, написанных на листочке.

Обсуждение: Поделитесь своими впечатлениями от работы и выставки. Кто-нибудь из вас сделал плохое настроение? Кто-нибудь из вас хотел бы изменить скульптуру, что-то убрать или добавить. Хотели бы избавиться от своей скульптуры? А подарить? Если да, то кому и почему?

3 этап Рефлексия (5-7 минут)

Цель: развитие умения определять свое эмоциональное состояние.

Пособия и материалы: разноцветные бумажные цветы.

Инструкция: Ребята, наше занятие подошло к концу. И чтобы подвести его итог, я предлагаю вам выбрать для себя цветок. Кому сейчас радостно, пусть выберет красный цветок, грустно – фиолетовый цветок, кто испытывает спокойствие – выбирает желтый цветок.

Обсуждение: С чем связан ваш выбор цветка? Что нового сегодня узнали?

Что понравилось/ не понравилось? Спасибо всем за занятие! До свидания!

4. Классный час «Учимся жить без ссор»

Цель: обобщить и расширить знания учащихся о конфликтах и способах их решения.

Задачи:

- познакомить с понятием «конфликт»
- развивать коммуникативные навыки учащихся
- развивать речь детей и обогащать словарный запас.
- создание положительного эмоционального настроения.
- закреплять знания детей о конфликтах и способах их решения;

Используемое оборудование: мультимедийная доска, проектор, карточки с конфликтными ситуациями, магнитная доска, фломастеры, презентация по теме, видеоролик, карточки облака, солнце, воздушные шары

План занятия

этап Организационный момент (15 минут)

«Комплименты».

Цель: создание эмоционального настроения

Инструкция: Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!» Затем он произносит комплимент своему соседу.

Просмотр видеоролика «Битва»

Обсуждение ролика. Анализ ситуации. Как можно объяснить ситуацию. Что произошло? Из-за чего возник конфликт? Какую цель преследовал каждый из мальчиков? Почему же все-таки возник конфликт? Главное, чего не смогли сделать мальчики?

Определение темы занятия «Учимся жить без конфликтов»

этап Основная часть занятия (25 минут)

Знакомство с понятием «конфликт». Теоретический материал.

Представление стратегий поведения в конфликте.

Разбор конфликтных ситуаций.

Цель: научиться определять причины конфликта

Пособия и материалы: карточки с ситуациями

Инструкция: Детям предлагается разделить на две микрогруппы, прочитать задания по карточкам и разыграть данные им ситуации, другая микрогруппа должна проанализировать ситуацию, определить причины её возникновения.

После совместного разбора ситуаций ребятами определяются основные причины возникновения конфликтов:

«Облака».

Цель: показать, что у конфликта может быть, как отрицательный, так и положительный исход.

Пособия и материалы: фломастеры, карточки облака, солнце.

Инструкция: Детям предлагается закрыть глаза (чтобы не давило мнение окружающих) и поднять руку тем, кто никогда никого не обзывал обидным словом. Воспитатель просит рассказать ребят, что они чувствовали, когда их обзывали, и что они делали в ответ. Ведущий раздает всем детям листки, вырезанные в форме облака, на котором ребенок пишет обидное слово, сказанное ему, затем собирает облака и прикрепляет их на большой оранжевый кружок, символизирующий солнце.

Способы решения конфликта.

Цель: обсудить способы разрешения конфликтов

Инструкция: Ребята я предлагаю вам найти выход из данной ситуации, и сделать так чтобы погода стала вновь ясной и тучи на небе рассеялись. Теперь, когда вы знаете, что такое конфликт, умеете анализировать и определять причины конфликтов, то, наверное, сможете назвать и способы их разрешения. Для этого я предлагаю вам разделить на две группы, и прикрепить на доску под знаком «+» слова, обозначающие положительные способы разрешения конфликтов, а под знаком «-» - отрицательные. Затем представитель каждой группы должен прокомментировать свой выбор. (Детям раздаются карточки со словами: (Уступать, разгневаться, промолчать, простить, договориться, ударить, упрямиться, понять). Дети объясняют свой выбор и делают вывод о положительных и отрицательных способах разрешения конфликтов.

Раздача памяток. Сформулированные детьми правила решения конфликта помещаются в памятки и раздаются каждому участнику.

Притча «Два друга»

Цель: научить ценить хорошие поступки.

Инструкция: Пожалуйста, внимательно послушайте притчу, и скажите, чему она нас учит.

этап Рефлексия (5 минут)

Что нового узнали сегодня на занятии? Что понравилось/не понравилось?

«Воздушные шарик».

Цель: развить умения определять свое эмоциональное состояние.

Пособия и материалы: воздушные шарик

Инструкция: в завершении, мне хотелось бы узнать: с каким настроением вы покинете занятие. Для этого вам необходимо выбрать воздушный шар такого цвета, значение которого подходит вашему настроению. Красный — плохое настроение, желание отдохнуть, безразличие; Желтый — хорошее настроение, легкое чувство усталости, удовлетворенность работой; Зеленый — отличное настроение, интерес, активность, стремление к общению.

Вижу, что у всех хорошее настроение. Спасибо вам за работу. До свидания.

5. Тренинг «Я и конфликт»

Цель: отработать навыки эффективного общения и поведения в конфликтной ситуации

Задачи:

- актуализировать знания учащихся о конфликте;
- ознакомить участников со стратегиями выхода из конфликтной ситуации;
- формировать умение находить взаимопонимание с людьми;
- способствовать взаимопониманию в классе;

Используемое оборудование: ватман, три карточки: синяя, красная и желтая зона, карточки с написанными конфликтными ситуациями, коробка.

План занятия

1 этап Организационный момент (5-7 минут)

Представление, обсуждение темы занятия и правил группы. — Тема сегодняшнего занятия — «Я и конфликт».

Сталкивались ли вы в жизни с конфликтами? Что мешало вам решить конфликтную ситуацию? Часто в решении конфликта нам мешает восприятие конфликтной ситуации, неумение стать на другую сторону, неправильно выбранное направление общения. Мы с вами в ходе тренинга постараемся отработать навыки эффективного общения в конфликтных ситуациях, осознать свои чувства и позиции в конфликте. *2 этап Основная часть занятия (25-30 минут)*

«Дотронься до..»

Цель: привитие навыков слушать команды, создание эмоционального настроения.

Инструкция: По моей команде вы должны дотронуться до предмета, соответствующего моему описанию, при этом можно передвигаться по комнате. Дотроньтесь до: железного, деревянного, холодного, прозрачного, красного цвета, высокого, живого, бледного, мягкого, движущегося, белого, творческого.

«Мое представление о конфликте»

Цель: актуализация знаний о конфликте, осознание своих эмоций, связанных с понятием «конфликт».

Пособия и материалы: ватман с надписью «конфликт»

Инструкция: На листе бумаги (А3) написано слово КОНФЛИКТ. Предлагаю вам по одному перечислить слова, которые приходят в голову при мыслях о конфликте (боль, борьба, энергия, изменения и т.д.). объяснений никаких не нужно. Ваши предположения верны. Конфликт (от лат. conflictus — столкновение) — это расхождение/разногласие во взглядах между двумя и более людьми, это наиболее острый способ разрешения противоречий (обращение к определению). Как вы думаете, почему возникает конфликт? Всегда ли люди одинаково ведут себя в конфликте? Зависит ли исход конфликтной ситуации от поведения каждого из его участников?

«Три позиции»

Цель: показать разницу между неконструктивным и эффективным общением, проанализировать преимущества активного слушания.

Пособия и материалы: три карточки: синяя, красная и желтая зона.

Инструкция: Без конфликтов жизнь невозможна, нужно научиться их конструктивно разрешать. Для того, чтобы научиться разрешать конфликтную ситуацию, нужно научиться в ней эффективно общаться. Сейчас предлагаю вам немного пообщаться друг другом.

Предлагаю разбиться на пары. У нас есть три зоны: у каждой зоны — своя функция. В синей зоне оба партнера говорят одновременно на одну и ту же тему, не слушая друг друга; В красной зоне один из партнеров выполняет роль говорящего, другой — его полностью игнорирует (позой, жестами, словами). В желтой зоне задача одного из партнеров — говорить на определенную тему, задача другого — внимательно его слушать, показывать свою заинтересованность. Каждая пара побывает во всех трех зонах. Начинать и заканчивать общение вы будете по моей команде (30 — 40 сек.). Давайте выберем тему для разговора («Любимая телевизионная передача»). Выполнение упражнения в парах. В каждой зоне для собеседников приготовлены карточки, дающие дополнительные указания о тактике поведения каждого из участников разговора

Обсуждение в круге: В какой зоне вам было более комфортно? В какой было неуютно? Не казалось ли вам в синей зоне, что вы слушаете с усилием? Как вы себя чувствовали, когда вас игнорировали? Это вам ничего не напоминало? Как вы определили, что вас слушают? В чем состояла разница между синей, красной и желтой зонами? Как вы думаете, какой стиль общения будет наиболее эффективным при решении конфликтных ситуаций?

Почему?

«Ящик недоразумений»

Цель: формирование навыков успешного разрешения конфликтов.

Пособия и материалы: карточки с написанными конфликтными ситуациями, коробка.

Инструкция: Формируются малые группы (объединения по выбору различных видов конфет). Один участник из каждой команды извлекает из «ящика недоразумений» описание определенной ситуации. Каждая ситуация — это ситуация зарождения своеобразного конфликта. Найдите правильный выход из ситуации, не спровоцировав конфликт. *3 этап Рефлексия (5-7 минут)*

«Австралийский дождь»

Цель: уменьшение психологической нагрузки участников.

Инструкция: психолог предлагает встать всем участникам и повторять движения:

- в Австралии поднялся ветер (ведущий потирает ладони);
- начинает капать дождь (хлопки ладонями по груди);
- начинается настоящий ливень (хлопки по бедрам);
- а вот и град, настоящая буря (топот ногами);
- капли падают на землю (щелчок пальцами);
- тихий шелест ветра (потирание ладоней);
- солнце (руки вверх).

Осуждение результатов занятия: что нового узнали? Чему научились?

Что понравилось/не понравилось?

6.Классный час «Секреты общения»

Цель: формирование представлений о разных способах общения *Задачи:*

- познакомить обучающихся со средствами вербального и невербального общения;
- способствовать углублению знаний учащихся о способах и формах общения и его роли в жизни человека. — развивать речь и обогащать словарный запас

Используемое оборудование: сборник стихотворений

План занятия

этап Организационный момент (5-7 минут)

«Поприветствуй соседа»

Цель: подготовить участников к работе, снять напряжение, сократить эмоциональную дистанцию между обучающимися.

Инструкция: Ребята, давайте встанем в круг, я сейчас каждому из вас передам свое рукопожатие, а вы его будете передавать до тех пор, пока оно не вернется ко мне”. Ускоряя темп. Повторяем 3 раза.

Определение темы занятия «Секреты общения»

этап Основная часть занятия (25-30 минут)

Знакомство с понятием «общение».

Теоретический материал. Представление видов общения.

«Диалог»

Цель: проработка навыка вербального и невербального общения

Инструкция: Сейчас мы на примере поймем, почему важны как вербальные, так и невербальные средства общения. Участников необходимо разбить на пары и предложить разыграть диалог: первая пара — только словами, вторая — только жестами и мимикой (без слов), третья — и словами, и жестами, и мимикой.

Обсуждение: Как легче всего было общаться? Мы не замечаем этого, но нам одинаково нужны и жесты, и слова, и выражение лица при общении

«Прочитай как...»

Цель: развитие выразительности речи; дать ребенку возможность мысленно «примерить» на себя разные ситуации и проанализировать впечатление, которое он может произвести на окружающих, находясь в той или иной роли.

Пособия и материалы: сборник стихов

Инструкция: Ребята по желанию выбирают от лица кого они бы хотели прочитать стихотворение: как: робот, тараторка, весельчак, иностранец, с максимальной громкостью. Ученик учил уроки, у него в чернилах щеки.

«Всеобщее внимание»

Цель: развитие умения соединить вербальные и невербальные средства общения; формирование навыков акцентирования внимания окружающих за счет различных средств общения.

Инструкция: Всем участникам предлагается выполнить одну и ту же простую задачу. Любыми средствами, не прибегая к физическим действиям, нужно привлечь внимание окружающих. Задача усложняется тем, что одновременно ее выполняют все участники.

Обсуждение: Кому удалось привлечь внимание других и за счет каких средств? Какое средство общения наиболее важно при организации процесса коммуникации?

этап Рефлексия (5-7 минут)

Цель: выяснение эмоционального состояния учеников на занятии, подведение итога.

- Обсуждение результатов занятия: что нового узнали? Что понравилось/ не понравилось? Что было легко, а где возникли трудности?

7. Тренинг «Мы все разные»

Цель: развить навыки конструктивного общения *Задачи:*

- Обучение сотрудничеству и умению совместно решать поставленные задачи

- Повышение сплоченности классного коллектива

Используемое оборудование: разрезанные картинки, пуговицы, брошки, игрушки.

План занятия

этап Организационный момент (5-7 минут)

«Комплименты».

Цель: Создание эмоционального настроения

Инструкция: Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!» Затем он произносит комплимент своему соседу.

Обсуждение правил тренинга

этап основная часть занятия (25-30 минут)

«Собери картину»

Цель: развить умение договориться друг с другом, работать в группах.

Пособия и материалы: разрезанные картинки

Инструкция: Ребята делятся на две группы. Каждая группа получает одинаковое количество деталей, с целью собрать картину. В каждой группе собрать свою картину.

Проблема в том, что детали перемешались. Задача: — разумно распределить роли в процессе работы, уметь задавать вопросы, быть вежливым, уметь понять другого, делать дело вместе и суметь договориться друг с другом во время обмена.

«Секрет»

Цель: формировать желание общаться со сверстниками; преодолевать застенчивость; находить различные способы для достижения своей цели.

Пособия и материалы: пуговицы, брошки, игрушки

Инструкция: всем участникам ведущий раздаёт небольшие предметы: пуговичку, брошку, маленькую игрушку. Это секрет. Участники объединяются в пары. Они должны уговорить друг друга показать свой «секрет». Дети должны придумать как можно больше способов уговаривания (угадывать; говорить комплименты; обещать угощение; не верить, что в кулачке что-то есть, ...)

«Пресс-конференция»

Цель: развивать навыки эффективного общения; воспитывать желание общаться, вступать в контакт с другими детьми; учить детей задавать различные вопросы на заданную тему, поддерживать беседу.

Инструкция: участвуют все дети группы. Выбирается любая, но хорошо известная тема, например: «Мой домашний любимец». Один из участников пресс-конференции — «гость» — садится в центре зала и отвечает на любые вопросы участников.

этап Рефлексия (5-7 минут)

Цель: выявление эмоционального состояния учеников, подведение итога. — Обсуждение результатов занятия: что нового узнали? Что понравилось/ не понравилось? Что было легко, а где возникли трудности?

8. Урок – дебаты «Синица в руке или журавль в небе»

Цель: создание условий для конструктивного взаимодействия *Задачи:*

— формировать у учащихся навыки аргументации, умения слушать собеседника, умения анализировать мнение собеседника,

— научить задавать вопросы, формулировать ответы на заданные вопросы, вести дискуссию в духе толерантности, соблюдая речевые и этические нормы.

Используемое оборудование: чистые листы бумаги, сказка «О рыбаке и рыбке».

План занятия

этап Организационный момент (5-7 минут)

Приветствие

«Угадай кто это?»

Цель: настроить на работу и определить тему занятия

Инструкция: Я прочитаю загадку, а вы скажите о ком пойдет речь.

этап Основная часть занятия (25-30 минут)

Актуализация знаний о сказке. Вынесение вопросов для дебатов

Определение правил дебатов

Дебаты

Цель: формировать навыки аргументации и конструктивного общения

Пособия и материалы: листы бумаги для записи

Инструкция: Участники делятся на 4 группы: спикеры команды 1, спикеры команды 2, эксперты, ученики-зрители. 1 – утверждающая сторона (защитники) доказывает, что старуха поступила правильно, что заставляла старика идти просить у рыбки лучше прежнего не зная последствий, 2 – опровергающая сторона (противники) доказывает, старуха поступила неправильно, что заставляла мужа идти просить рыбку лучше прежнего. Зрители- внимательно слушают позиции сторон (1 и 2), которые подбирают аргументы «за» и «против»; формулируют вопросы и задают их любой из сторон; к концу игры каждый определяет свою позицию и аргументирует ее; Эксперты (судьи) придётся решить: чьи доводы окажутся наиболее убедительными.- эксперты оценивают аргументы (выступления), но не участников.

этап Рефлексия (5-7 минут)

Цель: подведение итогов дебатов

Для обсуждения дебатов могут быть предложены следующие задания и вопросы:

Оцените активность каждого из участников дебатов. (аплодисментами). Чьи выступления вам понравились? Почему? Какие выступления запомнились больше всего? Чем?

Оцените свое участие в дебатах (умение слушать, выступать, сдерживать или проявлять эмоции, сопереживать и т. д.). (жестами головы и рук) Достигнута ли главная цель дебатов? (умение отстаивать свою точку зрения)?

9. Вебинар на тему «Причины появления буллинга»

Цель: информировать об особенностях детского буллинга.

Задачи:

- Знакомить с формами буллинга.
- Повышать уровень знаний педагогов и родителей в области формирования психоэмоциональной структуры личности ребенка;

Используемое оборудование: компьютер

План занятия

этап Организационный момент (5-7 минут)

Приветствие. Проверка готовности слушателей.

Определение темы вебинара

этап Основная часть занятия (30 минут)

Определение понятий «агрессия» и «буллинг»

Причины появления агрессивного поведения

Формы буллинга

этап Рефлексия (5-10 минут)

Ответы на вопросы педагогов и родителей

Обобщение полученной информации

Обсуждение перспектив работы

10. Лекция на тему «Методы работы с агрессивными детьми»

Цель: осведомить о техниках и методах взаимодействия с агрессивным ребенком

Задачи:

- Формировать умение справляться с детской агрессией;
- Знакомство с новыми формами работы по устранению детской агрессии; — Изучить меры профилактики агрессивного поведения детей.

Используемое оборудование: компьютер, презентация, раздаточный материал

План занятия

этап Организационный момент (5-7 минут)

Приветствие. Проверка готовности слушателей.

Определение темы лекции

этап Основная часть занятия (30 минут)

Актуализация информации по теме лекции

Особенности детей с агрессивным поведением

Методы работы и взаимодействия с детьми с агрессивным поведением

Меры профилактики детской агрессивности

этап Рефлексия (5-10 минут)

Ответы на вопросы педагогов и родителей

Обобщение и обсуждение полученной информации

11. Занятие с элементами тренинга для родителей «Как слушать ребёнка»

Цель: развитие эмпатии.

Задачи:

- Познакомить родителей с техникой активного слушания;
- Обучить участников группы распознавать чувства детей в разных ситуациях;

- Усиление способности родителей к пониманию и сочувствованию в эмоциональный мир своего ребенка, через установление визуального контакта, физического контакта и наблюдение.

Используемое оборудование: мяч, карточки с описанием ситуаций.

План занятия

этап Организационный момент (10 минут)

Приветствие. Обсуждение темы встречи.

Установление правил на время занятия

«Обо мне»

Цель: знакомство, снятие мышечных зажимов, подготовка к работе

Пособия и материалы: мяч

Инструкция: Для начала давайте с вами познакомимся. Давайте сделаем круг. Каждый передает мяч друг другу, называет имя и рассказывает какое настроение на данный момент преобладает

этап Основная часть занятия (45-50 минут)

«Испорченный телефон»

Цель: развитие коммуникативных навыков, умения слушать

Инструкция: Участвуют 5 человек. Четыре человека должны выйти из комнаты. Они по одному заходят в комнату. Задача – передать максимально точно полученную информацию. Зачитывается текст. Каждый участник передает его следующему. Результат последнего участника сравнивается с оригиналом. Все участники группы обсуждают, что мешало точно передавать информацию, что искажает информацию.

Обсуждение: Насколько точно передавали информацию участники?

Сравните последнюю информацию с оригиналом, насколько процентов была искажена информация? Что мешало точно передавать информацию, что искажает информацию?

«Я тебя понимаю»

Цель: формирование умения давать обратную связь, выработка навыков прочтения состояния другого по невербальным проявлениям.

Инструкция: Каждый член группы выбирает себе партнера и затем в течение 3-4 мин. в устной форме описывает его состояние, настроение, чувства, желания в данный момент. Тот, чье состояние описывает партнер, должен или подтвердить правильность предположений, или опровергнуть их. Работа может происходить как в парах, так и в общем круге.

«Угадай чувство»

Цель: развитие эмпатии

Инструкция: Все участники разбиваются на пары. Первый партнёр произносит эмоционально окрашенную фразу. Второй участник сначала повторяет своими словами содержание того, что услышал, а затем пытается определить чувство, которое испытывает партнёр в момент произнесения фразы. Партнёр оценивает точность обоих отражений. Затем участники меняются ролями.

Обсуждение: Легко ли выражать то чувство, которое вы хотели передать? Поняли ли то чувство, которое хотели передать?

«Зеркало»

Цель: развитие умения распознавать эмоции, выраженные пантомимикой. Инструкция: Участники занятия разбиваются на пары. В каждой паре выбирается ведущий, второй – его «зеркало». В задачу ведущего входит осуществление спонтанных движений руками. Второй участник должен стараться синхронно повторять эти движения как бы в зеркальном отображении.

Обсуждение: Обсуждаются моменты возникновения психологического контакта между педагогами или трудности, появляющиеся при такой невербальной коммуникации. Психолог говорит о том, чтобы каждый член группы на своем опыте «здесь и теперь»

почувствовал, какие индивидуально- динамические различия существуют между людьми (в том числе воспитателями и детьми) и как важно настроиться на своего партнера по общению, чтобы его правильно понять и почувствовать.

Психологическая беседа

Цель: рассказать о технике «активное слушание», и как ее применять в общении с ребенком

- «Пойми меня»

Цель: развивать навык активного слушания

Пособия и материалы: карточки с ситуациями

Инструкция: А теперь давайте потренируемся использовать технику активного слушания. Каждый из вас получит карточку, на которой описана ситуация. Ваша задача – понять, какие чувства испытывает в данной ситуации ребёнок.

3 этап Рефлексия (10 минут)

Обсуждение результатов занятия. Что нового узнали? Полезна ли была для вас информация, которую вы получили сегодня на занятии? Будете ли вы применять технику активного слушания в повседневной жизни? В каком состоянии уходите?

- «Аплодисменты»

Цель: переживание чувства радости, сплочение группы, создание атмосферы принятия.

Инструкция: Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее. Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

12. Тренинг для педагогов «Вместе мы сила».

Цель: развитие педагогической рефлексии и эмпатии.

Задачи:

- формирование навыков быстрого реагирования на эмоциональное состояние партнера при вступлении в контакты;
- совершенствовать навыки рефлексии

1 этап Организационный момент (10 минут)

Приветствие. Обсуждение темы встречи.

Установление правил на время тренинга

«Педагогическая зарядка»

Цель: снятие мышечных зажимов, подготовка к работе.

Инструкция: повторять движения за психологом: — ох уж эти детки (качаем головой); — голова кругом (круговые движения головой); — что с ними делать (поднимаем-опускаем плечи); — но мы гордимся ими (выдвижение грудной клетки вперед); — сбросим груз проблем (резкое опускание плеч); — родители тянут нас в одну сторону, дети в другую (наклоны в стороны); — но мы дружно скажем: все проблемы от нас, а деньги к нам!(работа руками); — наша работа бесконечна (круговые движения бедрами в форме восьмерки); — но мы любим свою работу (резкое движение бедрами вперед); — документацию затопчим (движение ногами); — начальство давит с одной стороны, дети с другой (давление на руки соседа в кругу); — но мы, преподаватели знаем, что опираясь друг на друга, мы можем расслабиться и отдохнуть (обхват за локти и наклон назад). *2 этап Основная часть занятия (40 минут)*

«Карусель»

Цель: формирование навыков быстрого реагирования при вступлении в контакты, развитие эмпатии и рефлексии в процессе обучения.

Инструкция: Члены группы встают по принципу «карусели», т. е. лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный и внешний подвижный. Задание: легко войти в контакт, поддержать разговор и проститься. Примеры ситуаций:

1. Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой встрече...2. Перед вами незнакомый человек. Познакомьтесь с ним...3. Перед вами маленький ребенок, он чего-то испугался. Подойдите к нему и успокойте его.4. После длительной разлуки вы встречаете любимого (любимую), вы очень рады встрече...Время на установление контакта и проведение беседы 3-4 минуты. Затем ведущий дает сигнал, и участники тренинга сдвигаются к следующему участнику.

«Глухой телефон»

Цель: развитие умения по движениям, позе, мимике определять чувства другого человека.

Инструкция: Участники группы садятся полукругом. Перед ними в центре стоит стул.

Инструкция: «Сейчас на этот стул по очереди будут садиться некоторые из нас и «говорить» по воображаемому телефону. При этом они не будут произносить ни одного слова вслух. (Предварительно тренер договаривается с 3-4 участниками группы. Одного из них тренер просит «поговорить» по телефону с ребенком, другого — с начальником, третьего — с другом или с любимым человеком и т.д.) Задача — постараться понять, с кем и о чем идет разговор». Каждый разговор длится около минуты. После этого тренер просит наблюдавших высказать предположения, с кем и о чем говорили. На следующем этапе обсуждения тренер может задать вопрос: «На какие признаки вы ориентировались, определяя, с кем разговаривала (к примеру) Таня?». С этим вопросом лучше обратиться к тем участникам группы, которые дали правильные ответы на первом этапе обсуждения. Во время обсуждения, как правило, обнаруживается, что основным ориентиром для определения того, с кем «разговаривает» человек, были его состояния, идентифицируемые с помощью наблюдения за невербальными, прежде всего, мимическими проявлениями.

«Зеркало»

Цель: развитие умения распознавать эмоции, выраженные пантомимикой.

Инструкция: Участники занятия разбиваются на пары. В каждой паре выбирается ведущий, второй – его «зеркало». В задачу ведущего входит осуществление спонтанных движений руками. Вторым участником должен стараться синхронно повторять эти движения как бы в зеркальном отображении.

Обсуждение: Обсуждаются моменты возникновения психологического контакта между педагогами или трудности, появляющиеся при такой невербальной коммуникации. Психолог говорит о том, чтобы каждый член группы на своем опыте «здесь и теперь» почувствовал, какие индивидуально-динамические различия существуют между людьми (в том числе воспитателями и детьми) и как важно настроиться на своего партнера по общению, чтобы его правильно понять и почувствовать.

«Интонация»

Цель: упражнение помогает подчеркнуть важность интонаций в процессе коммуникации, развивать умение слушать.

Инструкция: Каждый член группы должен сказать какую-либо поощрительную фразу, обращенную к ребенку. Например, «Молодец! У тебя все хорошо получается». При этом высказанная фраза повторяется участником не менее пяти раз с различной интонацией голоса и выражением лица. Группа решает, какие фразы были удачными, а какие – нет. Психолог помогает каждому воспитателю найти наиболее выразительные интонации для общения с ребятами.

«Мой самый трудный ребенок».

Цель: развитие у педагогов эмоционально-положительного отношения к детям, обмен опытом между ними на предмет общения с трудным ребенком. Инструкция: Участники группы по очереди рассказывают о своем трудном ребенке: как он выглядит, как ведет себя в классе, какие сложные ситуации с ним возникали и т. п. Учителя описывают, как они

взаимодействуют с такими детьми. Группа помогает найти более эффективные способы воздействия, привлекая в обсуждение свой практический опыт. При анализе ситуаций, взятых из реального опыта педагогов, психолог направляет их внимание на поиск таких способов общения с учениками, с помощью которых можно получить положительный педагогический результат.

3 этап Рефлексия (10-15 минут)

Обсуждение результатов. Какие эмоции испытываете? Что было полезно? Что понравилось/ не понравилось?

«Аплодисменты»

Цель: переживание чувства радости, сплочение группы, создание атмосферы принятия.

Инструкция: Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее. Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

13. Практикум для педагогов с элементами тренинга «Я понимаю себя»

Цель: развить и усовершенствовать рефлексивные способности педагогов, исходя из их индивидуальных особенностей.

Задачи:

- актуализировать знания педагогов о педагогической рефлексии;
- познакомить педагогов с различными методами рефлексии;
- дать возможность применить полученные знания на практике

Используемое оборудование: карточки с контурным изображением дерева, маркеры
этап Организационный момент (5-7 минут)

Приветствие.

Определение темы встречи

этап Основная часть занятия (30-35 минут)

Теоретический материал: понятие рефлексии, виды, формы и функции рефлексии.

«Хорошо-Плохо»

Цель: осознание своей профессиональной деятельности, необходимости и важности своей профессии.

Инструкция: Участники, сидя в кругу, по очереди говорят «Педагогом быть хорошо, потому что... », приводя аргументы своему высказыванию, затем следующий говорит – «Педагогом быть плохо, потому что... », так же приводя аргументы в защиту своего высказывания. Упражнение желательно заканчивать на положительном высказывании («Педагогом быть хорошо»).

«Дерево цели»

Цель: осознание участниками собственных качеств и достижений.

Пособия и материалы: карточки с контурным изображением дерева, маркеры

Инструкция: Нарисованные деревья выступают символической шкалой ваших достижений. Корни – это точка отсчета, минимальное проявление качеств и умений, а крона – максимальный уровень проявления реальных или возможных умений. Сейчас напишите свое имя маркером (фломастером) на том дереве, которое, вы считаете, больше соответствует вашему представлению о карьере и в том месте, где вы сейчас, по вашему мнению, находитесь на этой шкале

«Портрет в розовых тонах»

Цель: научиться смотреть на людей с разных сторон.

Инструкция: Попытаться дать позитивную характеристику человеку, к которому испытываете неприязнь. Для группового обсуждения может подойти любой отрицательный сказочный герой: Баба-Яга, Кощей — бессмертный, Карабас — Барабас ... Пример: Иван-

царевич изменил состояние бабы-яги. Поступаем по принципу «ты не можешь изменить мир, но ты можешь изменить свое отношение к нему»

Обсуждение: изменилось ли ваше отношение к сказочному герою после такой характеристики? Изменится ли ваше отношение к человеку и отношение этого человека к вам, если вы посмотрите на него с позитивной стороны?

этап Рефлексия (5-7 минут)

Обсуждение результатов занятия. Что нового узнали? Полезно ли была для вас информация, которую вы получили сегодня на занятии? В каком состоянии уходите?

14. Мастер-класс для родителей: «Если что, я с тобой!»

Цель: актуализация чувства единения во взаимоотношениях родителей и детей.
Задачи:

- совершенствовать умение согласовывать свои действия с действиями своего ребенка;

- способствовать снижению эмоционального напряжения;

- овладение навыками рефлексии;

- овладение приемами взаимодействия с ребенком.

Используемое оборудование: магнитная доска, карандаши, лепестки ромашки, заготовленные карточки с высказываниями, рисунок сердца разрезанный на 4 части, лента.

План занятия

1 этап Организационный момент (7-10 минут)

Приветствие. Обозначение темы и цели встречи

«Слово- ассоциация»

Цель: снятие напряжения, подготовка к работе

Инструкция: «Сейчас мы с вами проведем небольшую разминку, которая поможет настроиться на совместную работу». Всем вместе предлагает подобрать к слову «мороженое» слово – ассоциацию (например, «жара»). Далее к «жаре» – «море». Ведущий начинает игру, произнося слово «семья», рядом стоящий участник берет массажный мяч и проговаривает свое слово – ассоциацию. Упражнение проводится по кругу.

2 этап Основная часть занятия (25-30 минут)

«Цветок»

Цель: помочь найти положительные качества своего ребенка

Пособия и материалы: карандаши, лепестки ромашки

Инструкция: Народная мудрость гласит: «самый сладостный звук для человека — это его имя». Если хотите привлечь внимание человека к себе, настроить его к общению, то следует обращаться к человеку, ребенку по имени. А как вы называете своего ребенка? Предлагаю сделать запись в лепестке. На нем вы пишете ласковое имя своего ребенка и его положительные качества. Посмотрите, какая у нас получилась ласковая и добрая ромашка! Может быть, некоторые качества у вас и совпали.

Обсуждение: Было трудно? Какие ощущения вызвало у Вас это упражнение?

Легко ли Вам было заполнять? Почему?

- «Как тебе лучше?»

Цель: показать ценность родительской поддержки

Пособия и материалы: лента, карточки с высказываниями

Инструкция: приглашаю родителей (6 человек) объединиться в пары и каждой паре преодолеть короткую дистанцию по ленте. Предлагаю карточки с высказываниями, которыми вы будете сопровождать движение своего напарника — «ребенка». Условия прохождения: один участник проходит по ленте, а другой в это время сопровождает его движение сначала словами: 1.«Иди, я тебе сказал, немедленно, иди правильно, как я тебе говорю», 2.«Может, ты не пойдешь, а вдруг упадешь, еще испачкаешься». 3. И последнее: «Все в порядке, я иду рядом с тобой. Ты молодец, хорошо идешь, вперед».

Обсуждение: выполняя упражнение каждый из вас был в роли ребенка или в роли родителя, как вы себя чувствовали? В какой роли вы себя чувствовали комфортнее, в роли

того ребенка, который шел, или того родителя, который сопровождал. Какие слова мешали Вам идти, какие наоборот помогли.

Родители обсуждают свои чувства

«Недетские запреты:

Цель: формировать положительные установки в воспитании и развитии детей
Пособия и материалы: стул, ленточки

Инструкция: Выбирается один участник и садится на стул в центре круга. Все остальные по одному подходят к нему и говорят, что они ему запрещают делать, – то, что участники чаще всего говорят своему ребенку. При этом лентой завязывают ту часть тела, которой касался запрет. Например: «Не кричи!» – завязывается рот, «Не бегай» – завязываются ноги и т.д. После того как выскажутся все участники, сидящему предлагается встать. Так как он не сможет встать, то его нужно развязать. Для этого каждый участник подходит к ленте, которую завязал, и снимает запрет, то есть говорит, что делать можно. Таким образом, суть запрета остается. Например: «Не кричи – говори спокойно».

Обсуждение: *Рефлексия участника, игравшего роль ребенка*: Что вы чувствовали, когда «родители» сковывали, ограничивали вашу свободу? Ограничение движения какой части тела вы ощутили наиболее остро? Какие чувства были у вас, когда вам предложили встать? Что хотелось развязать в первую очередь? Что вы чувствуете сейчас? *Рефлексия участников, игравших роль взрослого*: Что вы чувствовали, когда видели обездвиженного ребенка? Что вам хотелось сделать? Легко ли найти слова, позволяющие переформулировать запрет? Какие чувства вы испытываете сейчас?

«Чего хотят дети?

Цель: развитие рефлексии и эмпатии

Пособия и материалы: рисунок сердца, разрезанный на части. Каждая часть нумеруется – чтобы в дальнейшем было удобнее и легче собрать мозаику
Инструкция: Представьте мысленно, что вы вернулись в детство. Вам 5-6 лет. Вспомните, чего больше всего хотелось? Запишите одной фразой». Участники записывают свои ответы на розданных им частях сердца, после чего зачитывают и анализируют написанное. Затем педагог-психолог предлагает из полученных частей собрать мозаику и делает вывод: «Чего на самом деле хотят дети – это много любви, тепла и ласки». *3 этап Рефлексия (7-10 минут)*

Обсуждение результатов занятия. Что нового узнали? Полезна ли была для вас информация, которую вы получили сегодня на занятии? В каком состоянии уходите?

Ответы на вопросы родителей

«Аплодисменты»

Цель: переживание чувства радости, создание атмосферы принятия

Инструкция: Давайте представим на одной ладошке улыбку, а на другой — радость. А чтобы они не ушли от нас, их надо крепко-накрепко соединить аплодисментами. Уважаемые родители, наша встреча показала, какие вы находчивые, заботливые и любящие родители. Спасибо.

Конспекты занятий и мероприятий 5-9 классы

Упражнение «Прогноз погоды»

Цель: научить ребенка приемлемым способом сообщить о своем плохом настроении, уважать состояние души другого человека.

Материалы: Бумага и восковые мелки.

Инструкция: Иногда каждому из нас бывает необходимо побыть наедине с самим собой. Может быть, вы слишком рано встали и чувствуете себя не выспавшимися, может быть, что-то испортило вам настроение. И тогда вполне нормально, если другие оставят вас на некоторое время в покое, чтобы вы смогли восстановить свое внутреннее равновесие.

Если с вами случится такое, вы можете дать нам понять, что вам хочется побыть в одиночестве, чтобы к вам никто не подходил. Сделать это можно так: вы можете показать ребятам свой «прогноз погоды». Тогда всем будет понятно, что на какое-то время вас нужно оставить в покое.

Возьмите лист бумаги и восковые мелки и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению в таких случаях. Или просто напишите большими раскрашенными буквами слова «Штормовое предупреждение». Таким способом вы можете показать другим, что у вас сейчас «плохая погода», и вас лучше не трогать. Если вы чувствуете, что вам хочется покоя, вы можете положить такой лист перед собой на стол, чтобы все знали об этом. Когда вы почувствуете себя лучше, можете «дать отбой». Для этого нарисуйте небольшую картинку, на которой из-за дождя и туч начинает проглядывать солнце или покажите своим рисунком, что для вас солнце уже светит вовсю.

Поощрение использования «прогнозов погоды» детьми поможет создать более гармоничную атмосферу в группе, научит считаться с настроением друг друга. Если взрослый будет время от времени представлять детям свой личный «прогноз погоды», это позволит им принимать во внимание настроение и душевное состояние взрослого.

Упражнение «Камушек в ботинке»

Цель: научить детей с помощью метафоры сообщать о своих трудностях.

Инструкция: Сядьте, пожалуйста, в один общий круг. Можете рассказать мне, что происходит, когда в ваш в ботинок попадает камушек? Возможно, сигнала этот камушек не сильно мешает, и вы оставляете все как есть. Может быть, даже случается и так, что вы забываете о неприятном камушке и ложитесь спать, а утром надеваете ботинок, забыв вытащить из него камушек. Но через некоторое время вы замечаете, что ноге становится больно. В конце концов, этот маленький камушек воспринимается уже как обломок целой скалы. Тогда вы снимаете обувь и вытряхиваете его оттуда. Однако на ноге уже может быть ранка, и маленькая проблема становится большой проблемой.

Когда мы сердимся, бываем чем-то озабочены или взволнованы, то сначала это воспринимается как маленький камушек в ботинке. Если мы вовремя позаботимся о том, чтобы вытащить его оттуда, то нога остается целой и невредимой, если же нет, то могут возникнуть проблемы, и немалые. Поэтому всегда полезно как взрослым, так и детям говорить о своих проблемах сразу, как только они их заметят. Если вы скажете нам: «У меня камушек в ботинке», то все мы будем знать, что вам что-то мешает и сможем поговорить об этом. Я хочу, чтобы вы сейчас хорошенько подумали, нет ли в настоящий момент чего-то такого, что мешало бы вам. Скажите тогда: «У меня нет камушка в ботинке», или: «У меня есть камушек в ботинке. Мне не нравится, что Максим (Петя, Катя) смеется над моими очками». Расскажите нам, что еще вас удручает.

Дайте детям поэкспериментировать с этими двумя фразами в зависимости от их состояния. Затем обсудите отдельные "камушки", которые будут названы.

Упражнение «Спустить пар»

Цель: работа с гневом и обидами, которые возникают во взаимоотношениях между детьми, а также между детьми и воспитателями.

Инструкция: Сядьте, пожалуйста в один общий круг. Я хочу предложить вам игру, которая называется «Спустить пар». Играют в нее так.

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

Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте все, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдет очередь «спустить пар». Если кому-то из вас будет совершенно не на что пожаловаться, то можно просто сказать: «У меня пока ничего не накопилось и мне не нужно «спускать пар».

Когда круг «спускания пара» завершится, дети, на которых жаловались, могут высказаться по этому поводу.

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

Упражнение с воздушным шаром «Спустить пар». Каждому участнику раздается по воздушному шару. Пока дети надувают шарик, они должны представлять обидчика. Зажать рукой шарик, чтобы воздух не выходил. Потом открыть выход для воздуха, при этом держать шар, чтобы он не вылетел. Пока воздух выходит, быстро сказать, что не нравится в обидчике. Н-р: «Я ненавижу, когда ты заставляешь меня убираться».

Упражнение «Датский бокс»

Цель: показать детям, что агрессивность может быть и конструктивна.

Инструкция: Кто может рассказать мне о каком-нибудь своем хорошем споре? Как все происходило? Почему этот спор ты считаешь хорошим? О чем вы спорили?

Я хочу показать вам, как с помощью большого пальца руки вы можете провести хороший спор. Хорошим спор бывает до тех пор, пока мы следуем правилам ведения спора и радуемся тому, что и наш партнер выполняет правила. При этом мы не хотим никого обидеть.

Разбейтесь на пары и встаньте друг напротив друга на расстоянии вытянутой руки. Затем сожмите руку в кулак и прижмите его к кулаку своего партнера так, чтобы ваш мизинец был прижат к его мизинцу, ваш безымянный — к его безымянному, ваш средний палец — к его среднему пальцу, ваш указательный — к его указательному. Стойте так, словно вы привязаны друг к другу. Тем более что это так и есть: во всяком споре спорящие всегда тем или иным образом зависят друг от друга. Итак, восемь пальцев прижаты друг к другу, а большие пальцы вступают в бой. Сначала они направлены вертикально вверх. Затем один из вас считает до трех, и на счет «три» начинается бокс. Побеждает тот, чей большой палец окажется сверху, прижав большой палец партнера к руке хотя бы на секунду. После этого вы можете начать следующий раунд. Все поняли суть игры?

Говорят, что эту игру придумали датские мужчины, скучая в долгую темную зиму у себя на Севере. Но в нее могут играть и девочки, и мальчики, потому что все зависит не от силы, а от скорости реакции и остроты глаз. Можно выиграть и хитростью. Например, если делать обманные движения и броски, поддаваться на время, чтобы затем воспользоваться движением пальца партнера вниз. Попробовав поиграть в эту игру пару раундов, вы почувствуете, что у вас получается все лучше и лучше, и вам понравится эта игра. После пяти раундов сделайте перерыв, чтобы рука отдохнула, и выберите себе другого партнера. Прощаясь со своим партнером, поклонитесь ему в благодарность за честное ведение борьбы.

Упражнение «Агрессивное поведение»

Цель: Исследование агрессивного поведения.

Материалы: Бумага и карандаш — каждому ребенку.

Инструкция: Возьмите каждый по листу бумаги и запишите на нем все, что делает тот человек, о котором можно сказать: «Да, он действительно агрессивный». Выпишите небольшой рецепт, следуя которому, можно создать агрессивного ребенка. Например: пара крепких кулаков, громкий голос, большая порция жестокости и т.д. (Затем попросите нескольких ребят продемонстрировать элементы такого поведения, а группа должна отгадывать, что именно они показывают.)

А теперь подумайте о том, какие элементы агрессивного поведения ты встречаешь здесь, в этой группе. Что тебе кажется агрессивным? Когда ты сам проявляешь агрессивность? Каким образом ты можешь вызвать агрессию по отношению к себе?

Возьми еще один лист бумаги, раздели его вертикальной линией посередине. Слева запиши, как окружающие в течение дня проявляют агрессию по отношению к тебе. Справа запиши, как ты сам проявляешь агрессию по отношению к другим детям.

На это упражнение можно отвести 10-15 минут. После этого попросите воспитанников зачитать свои записи.

Анализ упражнения:

- Вы можете представить, что кто-нибудь из вас станет драчуном или эдаким «Рэмбо»?

- Бывают ли такие дети, которые проявляют свою агрессию не кулаками, а каким-то другим способом?

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

- Как ведет себя жертва агрессии?

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

- В чем проявляется равноправие между детьми?

- Как бы ты описал свое собственное поведение?

Упражнение «Шутливое письмо»

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

Материалы: Каждому ребенку нужны бумага и карандаш.

Инструкция: Выберите себе кого-нибудь, на кого вы недавно рассердились, с кем у вас сложные и непростые отношения. Напишите этому человеку шутливое письмо, в котором вы безмерно преувеличите все свои чувства по отношению к нему. Также вы можете безгранично преувеличить и «провинности» этого человека. Старайтесь писать так смешно, чтобы вам самому захотелось посмеяться над этой проблемой или этим конфликтом. Попросите желающих прочитать свои письма вслух. Завершите этот процесс игрой в «снежки». Пусть все дети скомкают свои письма и покидаются ими пару минут, прежде чем все они окажутся в корзине для бумаг.

Анализ упражнения:

Как ты себя чувствовал, когда писал шутливое письмо?

Что было при этом труднее всего?

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

Можешь ли ты иногда смеяться над самим собой?

Как ты думаешь, что бы сказал человек, которому ты писал, если бы прочитал твое письмо?

Когда полезно смеяться над конфликтом?

Упражнение «Король и королева»

Участники выбирают из своей группы двух человек на роль короля и королевы. Они рассаживаются на импровизированный трон (желательно с возвышением). Задача остальных участников – подойти и поприветствовать отдельно короля и королеву. Форма приветствия может быть любой. «Монархи» также приветствуют участников.

Анализ: это упражнение на обнаружение «защит» личности. Каждый из участников, исходя из игровой ситуации, должен пережить некоторые унижения – поклон королю; и каждый по-своему должен будет «защищаться» от этой травмирующей ситуации. Анализируется, кто и как избегал этой ситуации подчинения.

Упражнение «Любовь и злость»

Цели: В ходе этой игры дети могут обратить внимание на то, что по отношению к одним и тем же людям они одновременно испытывают и позитивные, и негативные чувства. Кроме того, они могут научиться не поддаваться этим чувствам целиком, а ощущать и любовь, и злость, сохраняя при этом глубокий контакт с другим человеком.

Инструкция: Сядьте, пожалуйста, в один общий круг и закройте глаза.

Представь себе, что сейчас ты разговариваешь с кем-нибудь, на кого ты рассердился. Скажи этому человеку, за что ты на него рассердился. Может быть, он не выполнил своего обещания или не сделал того, что ты ожидал от него. Поговори с этим человеком про себя, так, чтобы никто не мог тебя услышать. Скажи очень четко и точно, на что именно ты рассердился. Если, к примеру, ты рассердился на своего младшего братишку Федьку, то можешь сказать ему: «Федя, меня выводит из себя, когда ты рисуешь всякие каракули в моей тетради». Если ты рассердился на свою сестру Соню, можешь сказать ей, например: «Я весь дрожу от злости, когда ты проходишь через мою комнату и по дороге разбрасываешь все мои вещи и игрушки». Если ты рассердился на своих родителей, скажи им тоже как можно точнее, чем они тебя прогневили: «Мама, меня очень обижает, что ты заставляешь меня опять выносить мусорное ведро, тогда как Маша и Ира могут вовсе не помогать тебе». (1-2 минуты.)

А теперь скажи человеку, с которым ты разговаривал, что тебе в нем нравится. Скажи об этом тоже как можно конкретнее. Например: «Федя, мне очень нравится, что когда я прихожу из школы, ты бросаешься мне навстречу и радостно обнимаешь меня» или: «Мама, мне очень нравится, когда перед сном ты читаешь мне сказки». (1-2 минуты.)

А теперь подумай немного о том, кто в классе тебя иногда злит. Представь, что тыходишь к этому человеку и четко и конкретно говоришь ему, чем именно он тебя вывел из себя... (1 минута.)

Теперь мысленно подойди к этому ребенку вновь и скажи ему, что тебе нравится в нем. (1 минута.)

Теперь ты можешь снова открыть глаза и оглядеть круг. Внимательно посмотри на других детей. А сейчас мы можем обсудить, что каждый из вас пережил в своем воображении.

Если Вы заметите, что кто-то из детей допускает обидные замечания в адрес кого-то из присутствующих или отсутствующих в классе, тут же потребуйте, чтобы он сказал в адрес этого же человека что-то позитивное. Также внимательно отслеживайте, чтобы дети выражали свою злость или обиду без обобщений и оценок, то есть, чтобы никто не говорил ничего типа: «Ты дурак!». Допустимо только выражение своих чувств в отношении другого ребенка в виде описания фактов и чувств, например: «Я обижаюсь, когда ты рисуешь своим фломастером на моей парте». Таким способом дети могут ощутить свои негативные эмоции и скрывающуюся за ними энергетику. Благодаря содержательно точному называнию причин своей злости или обиды дети могут заметить, что отвергают не всего человека, а только определенный способ его поведения. Когда гнев точно сфокусирован, ребенок не подпадает столь сильно под его воздействие.

Анализ упражнения:

Как ты себя чувствуешь, когда не говоришь другому о том, что ты рассердился на него?

А как ты себя чувствуешь, когда сообщаем ему о том, что ты рассердился?

А можешь ли ты выдержать, если кто-нибудь скажет тебе, что он рассердился на тебя?

Есть ли такие люди, на которых ты никогда не сердишься?

Есть ли такие люди, которые никогда не сердятся на тебя?

Почему так важно точно говорить, на что именно ты рассердился?

Когда твой гнев проходит быстрее, когда ты замалчиваешь его, или когда ты о нем рассказываешь?

Упражнение «Пиктограммы»

Цель: приобретение опыта в распознавании эмоций.

Инструкция: Пиктограмма — это емкое графическое изображение предметов, всякого рода информации. Вы все видели примеры пиктограмм, например, на дорожных знаках. Если на знаке нарисованы вилка и ложка — это, конечно, столовая или кафе. Красный крест — это больница или медицинский пункт. Если мы видим табличку с черепом и молнией — это сообщение «Не влезай, убьет». Давайте вспомним, с какими пиктограммами мы еще сталкиваемся в жизни?

После того как участники вспомнили, какие пиктограммы они видели, начинается само упражнение. Оно проходит в несколько этапов:

Участникам предлагается продумать, а потом нарисовать следующие пиктограммы: «Веселый праздник», «Грустный день», «Пасмурная погода», «Счастье». После окончания работы устраивается выставка пиктограмм, а затем проводится короткое обсуждение на тему: «Почему пиктограммы одного и того же содержания могут быть нарисованы по-разному?».

Группа делится на две команды. Командам предлагается самим придумать содержание пиктограмм и нарисовать их. Рисунков должно быть столько же, сколько человек в команде.

Одна из команд поочередно предъявляет свои рисунки, а другая должна угадать, какое содержание скрыто за ними. Побеждает та команда, которая угадывала лучше и более подробно могла объяснить ход своих рассуждений.

Упражнение «Ковер мира»

Цели: предложение стратегии разрешения конфликтов в группе с помощью переговоров и дискуссий.

Побуждение детей к отказу от драк, споров и слез, заменяя их обсуждением проблемы друг с другом.

Материалы: Кусок не слишком толстого пледа размером 90 на 150 сантиметров или мягкий коврик такого же размера. Кроме того, нужны фломастеры, клей и материалы для оформления декораций, например, блестки для вышивания, бисер, ракушки и тому подобное.

Инструкция: Сядьте в круг все вместе. Можете ли вы сказать, о чем вы иногда спорите друг с другом? Что вы делите со своими друзьями? О чем вы спорите в группе? Как вы чувствуете себя после такого спора? Что может произойти, если в споре сталкиваются различные мнения?

Я принесла для всех нас небольшой кусок ткани, который станет нашим «ковром мира». Как только возникнет спор, «противники» могут сесть на него и поговорить друг с другом так, чтобы найти путь мирного решения своей проблемы.

Давайте посмотрим, что из этого получится. (Положите плед в центр круга, а на него — красивую книжку с картинками или какую-нибудь занятную игрушку.) Представьте себе, что Ваня и Олег хотят получить эту игрушку, но она одна, а их двое. Они оба сядут на «ковер мира», а я присяду рядом, чтобы помочь им, когда они захотят обсудить и разрешить эту проблему. Никто из них не имеет права просто взять игрушку. (Пусть оба ребенка займут места на ковре.) У кого есть предложение, как можно было бы разрешить эту проблему?

После двух минут дискуссии предложите детям украсить «ковер мира»: «Сейчас мы можем превратить этот кусок пледа в «ковер мира» нашей группы. Давайте украсим его».

Этот процесс имеет большое значение, так как благодаря ему дети символическим образом делают «ковер мира» частью своей жизни. Всякий раз, когда разгорится спор, они смогут использовать его для разрешения возникшей проблемы, обсудив ее. Используйте «ковер мира» исключительно для этой цели. Когда дети привыкнут к этому ритуалу, они начнут применять «ковер мира» без Вашей помощи. И это очень важно, так как самостоятельное решение проблем и есть главная цель этой стратегии. "Ковер мира" придаст детям внутреннюю уверенность и покой, а также поможет им сконцентрировать свои силы на поиске взаимовыгодного решения проблем.

Это прекрасный символ отказа от вербальной или физической агрессии.

Анализ упражнения:

- Почему так важен для нас «ковер мира»?
- Что происходит, когда в споре побеждает более сильный?
- Почему недопустимо применение в споре насилия?
- Что ты понимаешь под справедливостью?

Релаксационные техники, направленные на обучение ребенка управлению своим гневом и снижение уровня личностной тревожности

Упражнение 1 «Снежная баба». Из этого упражнения можно сделать небольшую игру, катая при этом по полу воображаемые комья снега. Затем вместе с ребенком вы лепите снежную бабу, а ребенок ее изображает. Итак, «слепили дети во дворе снежную бабу. Красивая снежная баба получилась (нужно попросить ребенка изобразить снежную бабу). Есть у нее голова, туловище, две руки, которые чуть торчат в стороны, и стоит она на двух крепких ножках... Ночью подул ветер холодный-холодный, и стала наша баба замерзать. Сначала у нее замерзла голова (попросить ребенка напрячь голову и шею), потом плечи (ребенок напрягает плечи), потом туловище (ребенок напрягает туловище). А ветер дует все сильнее, хочет разрушить снежную бабу. Уперлась снежная баба своими ножками (дети сильно напрягают ноги), и не удалось ветру разрушить снежную бабу. Улетел ветер, наступило утро, выглянуло солнышко, увидело снежную бабу и решило ее согреть. Стало солнышко припекать, и начала наша баба таять. Сначала стала таять голова (дети свободно опускают голову), потом плечи (дети расслабляют и опускают плечи), потом руки (мягко опускаются руки), потом туловище (дети, как бы оседая, склоняются вперед), а потом и ноги (ноги мягко сгибаются в коленях). Дети сначала садятся, а потом ложатся на пол. Солнышко греет, снежная баба тает и превращается в лужицу, растекающуюся по земле». Затем можно опять слепить снежную бабу по желанию ребенка.

Упражнение 2 «Апельсин». Дети лежат на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Попросите детей представить, что к их правой руке подкатился апельсин, пусть они возьмут апельсин в руку и начнут выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8—10 сек.). «Разожмите кулачок, откатите апельсин (некоторые дети представляют, что они выжали сок), ручка теплая.., мягкая.., отдыхает...» Затем апельсин подкатился к левой руке. И та же процедура выполняется с левой рукой. Желательно делать упражнения 2 раза (при этом поменять фрукты), если оно выполняется только одно; если в комплексе с другими упражнениями — достаточно одного раза (с левой и правой рукой).

Упражнение 3 «Сдвинь камень». Дети лежат на спине. Попросите их представить, что возле правой ноги лежит огромный тяжелый камень. Нужно хорошенько упереться правой ногой (ступней) в этот камень и постараться хотя бы слегка сдвинуть его с места. Для этого следует слегка приподнять ногу и сильно напрячь ее (8—12 сек.). Затем нога возвращается в исходное положение; «нога теплая.., мягкая.., отдыхает...». Затем тоже самое проделывается с левой ногой.

«Черепашка»

Упражнение делается лежа на парте. Попросите детей представить, что они маленькие черепашки, которые лежат на желтом песочке (или мягкой травке) возле прозрачного ручейка (реки, озера или моря – по желанию ребенка). Греет солнышко, черепашке тепло и хорошо. Ручки и ножки расслаблены шейка мягкая.... Вдруг появилась холодная туча и закрыла солнышко. Черепашке стало холодно и неудобно, и она спрятала ножки, ручки и шейку в панцирь (дети сильно напрягают спину, слегка выгибая ее и изображая тем самым панцирь; а также напрягают шею, руки и ноги, как бы втягивая их под панцирь, - 5 -10 сек.). Но вот туча улетела, опять выглянуло солнышко, вновь стало тепло и хорошо. Черепашка согрелась, и ее шея, ручки и ножки стали теплыми и мягкими и опять появились из-под панциря (спина расслабляется 5 – 10 сек.).

«Морская звезда»

Упражнение выполняется под музыку. Попросите детей закрыть глаза и представить себе место, где они любят отдыхать, где они всегда себя хорошо и

безопасно чувствуют. Затем пусть они представят, что находятся в этом месте и делают то, что им хочется. Продолжительность упражнения 1 -2 мин. В конце упражнения попросите детей открыть глаза, потянуться несколько раз,

сесть, глубоко вдохнуть и встать.

«Снежная баба»

Из этого упражнения можно сделать небольшую игру, катая при этом по полу воображаемые комья снега. Затем вместе с ребенком вы лепите снежную бабу, а ребенок ее изображает.

Итак, «слепили дети во дворе снежную бабу. Красивая снежная баба получилась (нужно попросить ребенка изобразить снежную бабу). Есть у нее голова, туловище, две руки, которые чуть торчат в стороны, и стоит она на двух

крепких ножках... Ночью подул ветер холодный-холодный, и стала наша баба замерзать. Сначала у нее замерзла голова (попросить ребенка напрячь голову

и шее), потом плечи, потом туловище. А ветер дует все сильнее, хочет разрушить снежную бабу. Улетел ветер, наступило утро, выглянуло солнышко и решило бабу отогреть. Стало солнышко припекать и начала наша снежная

баба таять. Сначала стала таять голова (свободно опустить голову) затем и остальные части тела.

«Угадай настроение»

Для работы необходим набор фотографий (карточек) с изображением людей (взрослых или детей), находящихся в различных эмоциональных состояниях.

В этих целях можно попросить детей принести фотографии из дома. Детям предлагается рассмотреть внимательно фотографию (карточку-рисунок) и определить, в каком эмоциональном состоянии находится человек, изображенный на данной фотографии. Следует обсудить с детьми возникшие варианты. Затем попросите детей придумать историю, которая произошла с этим человеком (ребенком), позволяющую понять причины данного эмоционального состояния, отображенного на фотографии (карточке-рисунке). Лучше, если таких причин будет несколько. Далее можно обсудить с детьми, испытывали ли они, подобные чувства, и если да, то при каких обстоятельствах. Важно, чтобы каждый ребенок высказался и был услышан. Закончить занятие можно рисунком на обсуждаемую тему.

«Фейерверк эмоций»

Упражнение выполняется в группе (парах, тройках). Для работы понадобятся заранее заготовленные карточки с названиями чувств. Это могут быть страх, обида, горечь, грусть, радость, восхищение, злость, вдохновение, удовольствие, благодарность, растерянность, отвращение, досада, нетерпение, испуг, смущение, любовь, гнев, сострадание, жалость.

Представителю каждой группы предлагается вытащить бумажку с названиями какой-нибудь эмоции. Они знакомятся с ними, но не показывают окружающим. Дети должны вспомнить ситуацию, в которой испытывали подобное чувство. затем изобразить эту эмоцию с помощью выразительных движений (позы, мимика, жесты), другие отгадывают.

«Медуза»

Сидя на стуле, совершать плавные движения руками, подражая медузе, плавающей в воде. Упражнение лучше всего выполнять под спокойную музыку.

«Роняем руки»

Расслабляет мышцы всего корпуса. Дети поднимают руки в стороны и слегка наклоняются вперед. По команде учителя снимают напряжение в спине, шее и плечах. Корпус, голова и руки падают вниз, колени слегка подгибаются. Затем дети выпрямляются, последовательно разгибаясь в тазобедренном, поясничном и плечевом поясе, и принимают исходное положение. Упражнение повторяется.

«Белое облако».

Закройте глаза и представьте, что вы лежите на спине в траве. Прекрасный тёплый день. Вы смотрите в удивительное чистое голубое небо, оно такое необыкновенное. Вы

наслаждаетесь им, чудесным видом. Вы полностью расслаблены и довольны. Вы видите, как далеко на горизонте появляется крошечное облачко. Вы очарованы его красотой. Вы в ладу с самим собой. Вы лежите, и вы совершенно расслаблены. Облачко медленно приближается к вам. Оно как раз сейчас над вами. Вам всё нравится. Представьте, как вы медленно встаёте и подходите к белому облачку. Вы парите всё выше и выше. Наконец, вы достигли маленького облачка и ступаете на него. Вы ступаете и сами становитесь маленьким белым облачком. Теперь и вы - маленькое белое облачко. Вы совершенно расслаблены, в вас царит гармония, и вы парите высоко в небе.

Игровая терапия

Игровая терапия основана на естественной потребности детей, которая дает ребенку необходимый жизненный опыт и развивает его психические процессы, воображение, самостоятельность, навыки общения и пр. Игра имеет большое значение и для эмоционального развития детей: она помогает справиться со страхами, порожденными травмирующими ситуациями (ночные кошмары, жестокость родителей, долгое пребывание в больнице и т.

п.). Л. С. Выготский считал игру ведущей деятельностью для детей дошкольного возраста. Игры направленные на формирование позитивных навыков общения, конструктивных элементов поведения. В ходе исследования особенностей агрессивных детей американским психологом Вагнером было высказано интересное предположение: «Главной детерминантой агрессивного поведения является не наличие сильно развитых агрессивных установок, а отсутствие или слабая выраженность установок на социальную кооперацию и доброжелательное межличностное общение». В связи с этим представляется весьма актуальным включение в коррекционную работу игр, направленных на коммуникативную кооперацию. В игре (в безопасной для ребенка обстановке) закрепляются навыки позитивного межличностного общения и формируются конструктивные поведенческие реакции, которые в дальнейшем переносятся в реальную действительность.

Игра «Групповой портрет». Цель: Эта игра дает возможность отработать сотрудничество и конструктивное взаимодействие в малых группах. Задача — нарисовать общий портрет, на котором присутствует каждый ребенок, — усиливает у детей чувство принадлежности к группе. В этой игре развивается способность к кооперации, а также навыки творческого самовыражения. Каждой группе понадобится большой лист бумаги (ватман формата А3), восковые мелки или фломастеры. Инструкция: Разбейтесь на четверки (тройки). Каждая группа должна нарисовать картину, на которой будут изображены все участники команды. Свой собственный портрет рисовать нельзя, договоритесь в группе, кто чей портрет рисует.

Подумайте вместе, как вы расположите рисунок на листе, каков будет сюжет вашей картины, какова роль каждого в этом общем сюжете (можно придумать небольшую историю). Когда все группы нарисуют свои портреты, нужно провести представление картин. Детям нужно дать время подумать, как они будут представлять свою работу. В конце представления картин обсудите с детьми:

- что ты чувствовал, когда рисовали тебя;
- что ты чувствовал, когда рисовал другого ребенка;
- как вы пришли к решению, кого где рисовать;
- довольны ли вы своими портретами, которые рисовали другие;
- насколько вам понравилось работать вместе;
- портрет какой команды понравился больше всех, почему.

Игра «Головомяч». Цель: С помощью этого упражнения можно развивать сотрудничество в парах или тройках (мини-группах). Данное упражнение требует согласованных движений и точного восприятия движений партнера. Каждый ребенок должен синхронизировать свой собственный темп с темпом своего партнера. Для игры

понадобится мяч среднего размера для каждой пары детей. Инструкция: Разбейтесь на пары и ложитесь на пол друг против друга. Лечь нужно на живот так, чтобы ваша голова была напротив головы партнера. Положите мяч точно между вашими головами. Теперь вам нужно поднять мяч и встать самим. Вы можете касаться мяча только головами. Встаньте сначала на колени, а потом на ноги. Можно держать друг друга руками, если понадобится. Когда дети научатся легко справляться с этой задачей, можно ее усложнить, объединив детей в тройки. Потом предложите детям выяснить, с каким максимальным числом игроков можно поднять мяч головой.

В конце игры обсудите с детьми:

что наиболее сложно в этой игре;

с кем тебе поднимать мяч легче всего и почему;

что самое важное для того, чтобы мяч не упал.

Алгоритм действий образовательных организаций в случае выявления фактов насилия, буллинга (кибербуллинга) среди обучающихся

Представлена принципиальная последовательность действий участников образовательных отношений в случае выявления фактов буллинга (кибербуллинга) либо насильственных воздействий в образовательных учреждениях. Обязательным условием успешного ответного реагирования выступает стремление всех членов школьного сообщества – учителей, администрации, социальных педагогов, педагогов-психологов, всех иных категорий школьных работников, напрямую незадействованных в образовательном процессе, а также, безусловно, учащихся и их родителей — замечать ситуации травли и вмешиваться в них.

1 Шаг. Сообщение/выявление случаев насилия, буллинга (кибербуллинга)

Пострадавший:

- в кратчайшие сроки лично сообщает об эпизоде любому находящемуся в доступности на территории образовательного учреждения учителю из числа ведущих уроки в данном классе, или информирует работников образовательного учреждения любым другим способом. В сообщении указывает фактические сведения: точное либо примерное время и место происшествия, непосредственных участников событий, содержание инцидента (порча вещей, угрозы физической расправой, рукоприкладство, нанесение телесных повреждений, попытки использования оружия гражданской самообороны – электрошокеров, перцовых баллончиков);

- сообщает родителям.

Любой обучающийся, оказавшийся свидетелем или узнавший* о случае:

- лично сообщает работнику ОО, которому доверяет, дежурному учителю, администратору или информирует работников образовательной организации (далее – ОО) любым другим способом.

Родитель пострадавшего.

- обращается (устно или письменно) к классному руководителю, ответственному заместителю директора, директору ОО для принятия мер. В обращении указывает фактические сведения со слов ребенка, при возможности – и со слов других участников инцидента.

Любой другой родитель, оказавшийся свидетелем или узнавший о случае:

- сообщает классному руководителю, ответственному заместителю директора, директору ОО. В сообщении указывает фактические сведения как непосредственный свидетель, либо со слов третьего лица.

Сотрудники охраны при фиксировании ситуаций, связанных с проявлением насилия, через видеонаблюдение или при обходе здания и прилегающих к нему территорий, а также при получении сообщений от учащихся, родителей, учителей или других работников, должны незамедлительно информировать руководство школы (училища) о происшествии и при необходимости вызвать полицию по телефону или при помощи «тревожной кнопки».

В случае завершённого или текущего эпизода кибербуллинга учащемуся следует:

- не отвечать на оскорбительные сообщения и не пересылать их;
- сделать скриншоты, оставить доказательства того, что нападение имело место;
- заблокировать того пользователя, от которого исходят оскорбительные сообщения;
- сообщить провайдеру или руководству соц. сети или сайта о том, что правила их сервиса нарушаются (в случае с кибербуллингом это почти всегда так).

*Примечание. О насилии в отношении ребенка могут свидетельствовать:

- ранее не свойственные особенности поведения ребенка;
- частые смены настроения;
- неопрятный или не соответствующий текущей обстановке внешний вид;

– «беспричинные», обычно не анонсированные в официальном порядке, пропуски занятий;

– снижение успеваемости, в том числе и по тем предметам, в которых учащийся уверенно ориентируется.

При обнаружении подобных признаков любой работник образовательного учреждения или учащийся должен сообщить о них классному руководителю или ответственному заместителю директора, которые должны незамедлительно приступить к разбору случая и, если насилие действительно имело место, оказать помощь.

Настоятельно рекомендуется предоставить учителям возможность, помимо официальной процедуры отслеживания, устно, возможно, неформально, делиться своими наблюдениями о поведении детей. Если один учитель стал свидетелем травли между учениками (или у него есть подозрение, что кто-то из детей пострадал от буллинга), ему стоит поделиться своими наблюдениями с коллегами для того, чтобы они обратили чуть больше внимания на этих детей. Данная тактика позволяет подтвердить или опровергнуть гипотезу о фактическом наличии агрессии и принять решение о необходимости вмешательства.

2 ШАГ. Немедленное вмешательство в целях прекращения случаев насилия, буллинга (кибербуллинга)

Любой работник образовательной организации, оказавшийся свидетелем или узнавший о случае:

– разнимает участников*, при необходимости зовет на помощь охрану, других работников образовательной организации;

– информирует классного руководителя, ответственного заместителя директора, а в их отсутствие – дежурного администратора.

Любой родитель, оказавшийся свидетелем или узнавший о случае:

– разнимает участников, при необходимости зовет на помощь охрану, других работников образовательной организации.

***Примечание.** Для пресечения физического насилия иногда оказывается недостаточным просто встать между нападающим и пострадавшим, создавая между ними безопасную дистанцию. Кроме того, со стороны бывает невозможно понять, кто в какой роли на момент прибытия взрослого. Применяя в отношении нападающего или пострадавшего такие действия, как оттеснение на безопасную дистанцию, удержание на месте и тем более захваты за конечности или за туловище, следует сохранять не только решительность и уверенность, но и осторожность. Впоследствии возможны попытки непосредственного участника (участников) эпизода обвинить взрослого в превышении необходимых усилий, нанесении телесных повреждений.

При наличии внешних признаков угрозы жизни и здоровью* пострадавшего любой работник ОО, обучающийся, родитель, оказавшийся свидетелем или узнавший о случае:

– оказывает пострадавшему первую помощь: отводит пострадавшего в безопасное помещение, если тот с трудом передвигается – обеспечивает максимально возможное удобное положение. Параллельно ненавязчиво беседует с пострадавшим, заверяя его в том, что помощь уже прибыла и ему ничего не угрожает;

– вызывает медицинского работника ОО или сопровождает пострадавшего в медицинский кабинет образовательной организации.

***Примечание.** Первая помощь необходима при подозрении на:

– вывихи и переломы конечностей, нижней челюсти, переломы костей туловища, травме зубов;

– внутреннее кровотечение (холодный липкий пот, бледность кожных покровов, учащенное сердцебиение, одышка, беспокойство);

– травму головного мозга (боль в голове, особенно локальная и в сочетании с видимыми повреждениями мягких тканей, головокружение, тошнота, затруднение в ориентировке);

– травму спинного мозга (онемение конечностей и части туловища, нарушения движений туловища и конечностей);

– опьянение наркотическими веществами или отравление медицинскими препаратами (грубые нарушения поведения, дезориентация).

Медицинский работник, представитель администрации школы, а при их отсутствии – любой работник образовательной организации:

– вызывает скорую медицинскую помощь;

– сообщает родителям пострадавшего учащегося.

Любой обучающийся, оказавшийся свидетелем или узнавший о случае:

– немедленно сообщает любому работнику образовательной организации из числа тех, кого он знает;

– при отсутствии угрозы для жизни и здоровью (равные силы, в конфликте не используется оружие) разнимает участников, при возможности привлекая в помощь третьих лиц.

Любой родитель, оказавшийся свидетелем или узнавший о случае:

– разнимает участников, при необходимости зовет на помощь охрану, других работников образовательной организации.

В случае завершённого или текущего эпизода кибербуллинга обучающемуся следует:

– сообщить родителям и классному руководителю, сообщив о характере и содержании оскорбительных/угрожающих действий, сетевых именах кибер-агрессоров, наименовании и месте расположения устройства, которого использовалось учащимся до начала и во время кибер-нападения;

– по возможности сохранить фотокопии или копии иллюстрирующих кибер-нападение текстовых, графических, аудиофайлов на компьютере или мобильном устройстве для дальнейшего использования в качестве доказательств факта нападения;

– в кратчайшие сроки уведомить администратора сайта, соцсети, модератора чата доступным способом (сообщение в чате, письмо на электронную почту, телефонный звонок, СМС-сообщение) о действиях посетителя сайта (участника форума, чата), проявляющего явное неуважение к другим участникам, позволяющего оскорбления, угрозы в их адрес, а также пытающегося очернить репутацию других участников.

3 ШАГ. Оказание первой помощи пострадавшему:

Любой работник образовательной организации, учащийся, родитель, оказавшийся свидетелем или узнавший о случае:

– оказывает первую помощь;

– вызывает медицинского работника или сопровождает пострадавшего в медицинский кабинет образовательной организации.

При угрозе жизни и здоровью пострадавшего (признаки см. выше, шаг 2).

Медицинский работник, представитель администрации образовательной организации, а при их отсутствии – любой работник образовательной организации:

– оказывает первую помощь;

– вызывает скорую медицинскую помощь;

– сообщает родителям пострадавшего обучающегося.

Действия учащегося, пострадавшего от кибербуллинга:

– никогда не вступать в переписку с агрессорами;

– сообщить администрации школы о происходящем;

– сохраняет свидетельства кибернападения: делает принтскрины (снимок экрана можно сфотографировать на камеру мобильного телефона) оскорбительных сообщений, которые получил;

– сообщает провайдеру или руководству соцсети или сайта о том, что правила их сервиса нарушаются (в случае с кибербуллингом это почти всегда так);

– если содержание сообщений содержит в себе угрозы, клевету, является порочащим честь и достоинство, возможно обращение в полицию.

4 ШАГ. Разбор и регистрация случая насилия, буллинга (кибербуллинга)

Разбор случая предполагает установление:

- реальности факта совершения насильственных или дискриминационных действий;
- длительности и повторяемости этих действий (первый и единственный случай, повторные насильственные действия или систематические издевательства);
- характера действий и обстоятельств, при которых они происходили;
- участников действий (пострадавший, обидчик, активные последователи, свидетели, защитники);
- состояния пострадавшего;
- мотивации совершения насильственных действий, проявлений дискриминации;
- отношения свидетелей к происходящему, пострадавшему и обидчику;
- динамики происходящего, возможных последствий насилия для всех его участников и вероятной модели развития ситуации.

Классный руководитель, а в его отсутствие – дежурный администратор:

- беседует с пострадавшим, обидчиком, свидетелями (при необходимости с привлечением психолога образовательной организации), документирует случай и информирует о нем ответственного заместителя директора или директора образовательной организации;
- сообщает родителям пострадавшего и обидчика, исходя из ситуации, характера и последствий случая.

Встречи с нападавшими и пострадавшим должны проводиться отдельно.

Если насильственные действия совершены или поощряются руководителем образовательного учреждения, об этом должен быть проинформирован вышестоящий орган управления образованием, а в случае насилия, повлекшего тяжёлые последствия для пострадавшего, – органы внутренних дел, правозащитные организации.

Принимая решение об информировании родителей, следует учитывать, что это может поставить пострадавшего или нападающего в ситуацию угрозы применения насилия по отношению к нему или нанесения ему другого вреда со стороны родителей.

При угрозе жизни и здоровью пострадавшего:

Психолог, социальный педагог:

- консультируют классного руководителя, ответственного заместителя директора при разборе случая и при необходимости принимают в нем участие.

Заместитель директора:

- рассматривает сообщения о насилии, жалобы и заявления учащихся, родителей, работников образовательной организации в связи с насилием;
- регистрирует информацию о случае насилия в журнале (электронной базе данных), сообщает о нем директору образовательной организации;
- принимает участие в разборе случая, беседует с участниками, родителями, работниками образовательной организации;
- организует работу комиссии по разбору случая (действующего в образовательном учреждении совета по профилактике).

Директор, а в его отсутствие – ответственный заместитель:

- рассматривает сообщения о насилии, жалобы и заявления учащихся, родителей, работников образовательной организации в связи с насилием;
- обеспечивает проведение разбора каждого случая насилия;
- в зависимости от ситуации, характера и последствий случая:
- проводит беседу с участниками насилия, родителями;
- поручает провести разбор случая классному руководителю, ответственному заместителю или специальной комиссии или совету по профилактике и рассматривает их заключения и рекомендации;

– принимает решение о воспитательных и дисциплинарных мерах в отношении обидчика;

– незамедлительно информирует вышестоящий орган управления образованием, правоохранительные органы о случае насилия, повлекшем тяжелые последствия для пострадавшего, случае со смертельным исходом, случае, связанном с сексуальным насилием, и др.

Комиссия по разбору случая насилия (Совет по профилактике ОО):

– члены комиссии (совета по профилактике) беседуют с пострадавшим, обидчиком, свидетелями, родителями, работниками ОУ, анализируют состояние участников, ситуацию в целом и ее последствия, дают рекомендации по оказанию помощи участникам и принятию воспитательных, дисциплинарных и профилактических мер.

На данном этапе следует уделять время профилактике травли, по возможности, еженедельно: обсуждать с учениками ситуации из социальной жизни, которые с ними происходят. По возможности, 20-30 минут раз в несколько недель (например, на классном часу или когда происходят замены уроков) проговаривать с детьми вопросы, связанные с профилактикой травли и заниматься просветительской работой. Для этих целей образовательным учреждением в начале года создается антибуллинговая программа, часто представляющая собой циклограмму мероприятий, направленных на всех участников образовательного процесса: учеников, учителей и родителей. В течение учебного года допускаются дополнения и видоизменения программы; на каждый следующий год программу следует обновлять.

Факты кибербуллинга документально фиксируются так же, как и факты буллинга, в котором не применялись компьютерные технологии и мобильные устройства. Приоритетное значение имеют меры административного и правового реагирования, направленные на устранение в виртуальном пространстве негативных последствий ранее имевшего места кибербуллинга, то есть, на возмещение пострадавшему морального ущерба.

5. ШАГ Оказание помощи, принятие воспитательных и дисциплинарных мер и завершение случая

Буллинг либо кибербуллинг может считаться завершенным после того, как всем его участникам оказана помощь, в отношении обидчиков приняты воспитательные и при необходимости – дисциплинарные меры, обстановка в классе (группе) нормализовалась и повторных проявлений насилия со стороны обидчиков (или других лиц в отношении пострадавшего или других учащихся) не наблюдается в течение 3–4 недель. При завершении случая в форме регистрации и в журнале учета случаев насилия делается запись о принятых мерах, оказанной помощи и достигнутых результатах.

Классный руководитель:

- наблюдает за состоянием участников насилия, беседует с ними, их родителями;
- при необходимости оказания участникам помощи привлекает психолога, социального педагога, уполномоченного по правам ребенка;
- принимает воспитательные меры, информирует ответственного заместителя директора о результатах принятых мер и оказанной помощи;
- проводит (при необходимости совместно с психологом, социальным педагогом, уполномоченным по правам ребенка) обсуждение случая, разъяснительную и профилактическую работу в классе (группе).

Педагог-психолог образовательной организации:

- оценивает психологическое состояние пострадавшего, обидчика, свидетелей, оказывает им психологическую помощь;
- консультирует классного руководителя, других учителей и работников образовательной организации по тактике поведения в отношении участников насилия и проведения разъяснительной и профилактической работы в классе (группе) и в образовательной организации в целом;

– при необходимости самостоятельно или совместно с классным руководителем или с ответственным заместителем директора организует обсуждение случая или профилактическую беседу с классом (группой);

– консультирует родителей, при наличии показаний рекомендует обратиться за психологической, медицинской и социальной помощью в другие учреждения;

– отслеживает психологическое состояние участников, других учащихся класса (группы), при необходимости проводит консультирование, организует тренинги, беседует с родителями.

Социальный педагог:

– координирует оказание помощи учащимся со стороны различных специалистов (психолога, социального работника, медицинского работника, юриста и др.) и служб, взаимодействует с родителями учащихся и информирует об оказанной помощи классного руководителя и ответственного заместителя директора;

– принимает меры по защите прав учащихся (пострадавшего, обидчика, свидетелей), при необходимости привлекает для этого различные организации, правоохранительные органы, информирует о принятых мерах родителей учащихся, классного руководителя, ответственного заместителя, директора образовательной организации;

– консультирует по вопросам правовой квалификации «рядовых» последствий ситуаций школьной травли, особенно в случаях, если участниками стали ученики старше 16 лет. В частности, порча вещей, особенно дорогих, может быть квалифицирована по статье 167 УК РФ как «умышленное уничтожение или повреждение чужого имущества, если эти деяния повлекли причинение значительного ущерба».

Заместитель директора:

– контролирует оказание помощи пострадавшим и принятие в их отношении воспитательных и дисциплинарных мер и информирует об этом директора образовательной организации;

– информирует обидчика (и его родителей) о принятых в его отношении дисциплинарных мерах и снятых дисциплинарных взысканиях;

– регистрирует принятые меры (помощи, воспитательные и дисциплинарные) по каждому случаю насилия в журнале (электронной базе данных) и информирует директора образовательной организации;

– ставит обучающихся на внутришкольный учет, организует мониторинг их поведения и снимает с учета по решению директора образовательной организации или комиссии;

– готовит представление на работников образовательной организации, проявивших насилие в отношении учащихся, не среагировавших на случаи насилия среди обучающихся, на учащихся, неоднократно грубо нарушавших дисциплину и совершавших насильственные действия.

Директор образовательной организации:

– обеспечивает оказание социально-педагогической и психологической помощи всем участникам насилия;

– обеспечивает реализацию воспитательных и дисциплинарных мер в отношении участников насилия;

– обеспечивает проведение мониторинга выявления, регистрации и реагирования на все случаи насилия;

– организует «дежурство» учителей в местах, где происходили эпизоды буллинга или их возникновение вероятно.

Алгоритм действий образовательной организации при выявлении суицидального случая

Для педагогов.

1. Педагог, выявивший суицидальный случай/попытку совершения суицида, в тот же день сообщает об этом директору образовательного учреждения, классному руководителю (куратору).

2. В случае незавершённой попытки суицида классный руководитель (куратор) связывается с родителями (законными представителями) ребёнка: - сообщает имеющиеся сведения, если родители ещё не извещены о предпринятой ребёнком попытке суицида; - приглашает для беседы с администрацией по прояснению ситуации и планированию дальнейших действий (см. Приложение 1. «Алгоритм беседы с родителем»); - в случае отсутствия ребёнка, совершившего попытку суицида, на данный момент в школе в телефонной беседе с родителем необходимо уточнить местонахождение ребёнка; если родитель не знает точно, попросить его прояснить и быть с ребёнком в контакте.

3. При общении с детьми (включая ребёнка, предпринявшего попытку суицида) необходимо придерживаться правил поведения и рекомендаций по ведению беседы (см. Приложение 2. «Памятка для педагогов»)

4. Недопустимо открытое прямое публичное обсуждение с одноклассниками (одногоруппниками), ближайшим окружением ребенка суицидальных случаев, так как в подростковой среде возможно повторение суицидальных попыток по механизму подражания, заражения, протестной реакции и др. **Для администрации.**

1. Руководитель учреждения передает информацию заместителю директора по ВР, классному руководителю (куратору), педагогу-психологу учреждения и назначает ответственных по разработке и организации индивидуальной программы психолого-педагогического сопровождения несовершеннолетнего – в течение суток. Организует рабочую группу для выстраивания работы с ребёнком, родителями и ближайшим окружением ребёнка. Участники рабочей группы: директор и/или зам. директора по ВР, школьный психолог, социальный педагог, классный руководитель (куратор) класса (группы), где учится выявленный ребёнок.

2. Руководитель учреждения назначает куратора случая (из членов рабочей группы), ответственного за организацию и координацию работы всех привлеченных специалистов.

3. Организация психолого-педагогического сопровождения несовершеннолетнего в образовательной организации осуществляется только с письменного согласия родителя/законного представителя ребенка.

4. Руководитель учреждения передает информацию о происшествии и о предпринятых мерах в рамках учреждения в органы управления образованием – в течение трех суток.

5. Руководитель учреждения организует дополнительные меры по профилактике суицидального поведения в образовательной организации, учреждении для несовершеннолетних.

6. В случае отсутствия в учреждении педагога-психолога либо при отсутствии у последнего опыта и квалификации в вопросах суицидологии и помощи в кризисных состояниях руководитель привлекает специалистов органов управления социальной защитой населения, ближайшие по территориальному расположению

Для рабочей группы.

1. В течение первых трёх дней после совершенного суицида (попытки) рекомендуется провести дибрифинг с ближайшим окружением суицидента

Целью проведения дибрифинга является минимизация отрицательных психологических последствий и предупреждение развития симптомов посттравматического стрессового расстройства (далее – ПТСР). Оптимально проведение дибрифинга психологом, возможно, в паре с классным руководителем или педагогом, имеющим доверительный контакт с обучающимися.

2. Педагог-психолог учреждения проводит диагностическую работу с целью выявления детей, подверженных повышенному и высокому суицидальному риску. Перед началом этой работы необходимо получить письменные согласия родителей (законных

представителей) детей до 14 лет или согласия самих детей, достигших 15-летнего возраста. Работа, в первую очередь, проводится со всеми обучающимися той параллели, ученик которой совершил попытку суицида. Далее возможна работа и с учащимися других параллелей классов. В случае отсутствия педагога-психолога в учреждении можно привлечь к сотрудничеству специалистов территориальных Центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (далее – ЦППМСП) или ГБОУ «Областной центр диагностики и консультирования). Педагог-психолог анализирует полученные данные диагностического обследования суицидального риска и результаты наблюдения педагогов и выявляет потенциальную «группу риска», с которой необходимо выстраивать дальнейшую работу (индивидуальную или групповую).

3. На совещании при директоре рабочая группа представляет результаты оценки риска суицидального поведения, в совокупности с данными, полученными из «Центра мониторинга социальных сетей». В случае выявления одного или нескольких детей, состоящих в каком-либо Интернет-сообществе аутодеструктивной направленности, проводится беседа в соответствии с алгоритмом индивидуально с каждым.

4. На основании представленных результатов рабочая группа на совещании разрабатывает экстренный план работы с указанием ответственных.

5. Директор издаёт приказ об экстренных мерах по профилактике суицидального поведения учащихся. План должен включать системные мероприятия с учащимися, родителями, педагогами. Для учащихся: групповые или индивидуальные занятия по выявленным проблемам, мероприятия профилактического характера для предупреждения различных видов деструктивного поведения. Для педагогов: информационное совещание по теме «Критерии выявления несовершеннолетних, склонных к суицидальному поведению», обучение алгоритмам беседы с ребёнком (детьми ближайшего кружения), родителями (законными представителями).

Для родителей: информационные родительские собрания, индивидуальные консультации по возникающим проблемам. Важно!

1. При выявлении учащегося с суицидальным поведением важно сочетание оперативности действий и их согласованности. Не допускать спонтанных действий и распространения слухов и домыслов.

2. Чем меньше специалистов поговорит с выявленным ребёнком и его семьей по прояснению ситуации, тем эффективнее может быть построена работа. Разговоры о подробностях ситуации с разными людьми, необходимость говорить несколько раз подряд одно и то же на неприятную тему, значительно повышают сопротивление, агрессию и риск того, что подросток и его родители откажутся от получения необходимой помощи. Оптимальна ситуация, когда ребёнок находится в близком контакте с одним специалистом.

Памятки для педагогов и родителей

На сегодняшний день существуют риски суицидального поведения у детей и подростков. Во всех случаях суицидов имелись явные признаки эмоционального неблагополучия, которые отмечали окружающие, но помощь не была оказана вовремя...

***Ваше внимательное
отношение
может помочь
предотвратить беду!***

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

- Повод для суицида может быть, с точки зрения взрослых, пустяковый.
- У детей недостаточно опыта переживания, страдания, им кажется, что их ситуация исключительная, а душевная боль никогда не кончится.
- Дети не осознают факта необратимости смерти, им кажется, что они смогут воспользоваться плодами своего поступка.
- Многие подростки считают суицид проявлением силы характера.
- Чаще всего дети совершают суицидальные попытки, чтобы изменить мир вокруг себя.
- Ребёнку трудно просчитать ситуацию, поэтому часто демонстративные суициды заканчиваются смертью.

**СУИЦИД ВОЗМОЖНО
ПРЕДОТВРАТИТЬ!**

**Важно вовремя увидеть знаки
эмоционального неблагополучия:**

- высказывания о нежелании жить: «Скоро все закончится...», «У вас больше не будет проблем со мной», «Всё надоело, я никому не нужен» и т.д.;
- частые смены настроения;
- изменения в привычном режиме питания, сна;
- рассеянность, невозможность сосредоточиться;
- стремление к уединению;
- потеря интереса к любимым занятиям;
- раздача значимых (ценных) для ребёнка вещей;
- пессимистические высказывания: «У меня ничего не получится», «Я не смогу» и т.д.;
- резкое снижение успеваемости, пропуски уроков;
- употребление психоактивных веществ;
- чрезмерный интерес к теме смерти.

ДЕЙСТВУЕМ ВМЕСТЕ - КОНСТРУКТИВНО И СОЗИДАТЕЛЬНО

РОДИТЕЛЬ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ ДЕСТРУКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ, ЕСЛИ



ведет вместе с ребенком **здоровый образ жизни**



проводит с ребенком **совместный культурный досуг**, способствует творческому самовыражению ребенка



воспитывает ребенка в **доверительных отношениях** (говорит о своих чувствах с ребенком, интересуется его переживаниями, проблемами), развивает у него позитивное мышление, помогает в разрешении межличностных конфликтов без негативных последствий



учит ребенка **общению с другими людьми**, взаимодействию в команде, управлению своими эмоциями



заботится о **гражданско-патриотическом воспитании**, формирует чувство отторжения насилия, создает негативный образ и формирует эмоциональное неприятие экстремистских формирований и их лидеров



поощряет участие ребенка в **детских и молодежных движениях и объединениях**, способствующих его социализации, самоопределению, выявлению интересов, занятию позитивными видами деятельности



поощряет **стремление ребенка к созиданию**, желание делать что-то своими руками (как альтернатива разрушению)

Рекомендации родителям по профилактике вовлечения детей в деструктивные организации

1. Почаще говорите с детьми, не оставляйте их наедине с проблемами, страхами, возникающими у них.
2. Если ребенок решает пойти на проповедь новоявленного "апостола", предложите ему другое мероприятие, а если уж он решил пойти, сходите вместе с ним, и по окончании объясните ложность этого учения.
3. Если ваш ребенок стал напоминать «зомби» обратитесь к специалистам: психологам, психотерапевтам.
4. Постарайтесь заранее объяснить ребенку, что порой даже невинное увлечение, то, что ему кажется игрой, может привести его на путь преступления.
5. Расскажите ребенку, что он может давать какие угодно клятвы, но если он поделится с вами, это не будет их нарушением, а вы сможете вовремя прийти к нему на помощь.
6. Но не нужно смеяться над страхами ребенка. Будьте чутки в отношении

со своими детьми

Памятка для родителей Предупреждение детской агрессивности

- **Постарайтесь сохранить в своей семье атмосферу открытости и доверия**
- **Не давайте своему ребенку несбыточных обещаний**
- **Не ставьте своему ребенку каких бы то ни было условий**
- **Будьте тактичны в проявлении мер воздействия на ребенка**
- **Не наказывайте своего ребенка за то, что позволяет делать себе**
- **Не изменяйте своим требованиям по отношению к ребенку в угоду чему – либо**
- **Не бойтесь поделиться с ребенком своими чувствами и слабостями**
- **Не ставьте свои отношения с собственным ребенком в зависимость от его учебных успехов**

Профилактика нежелательных форм поведения детей

Учитывайте возрастные возможности

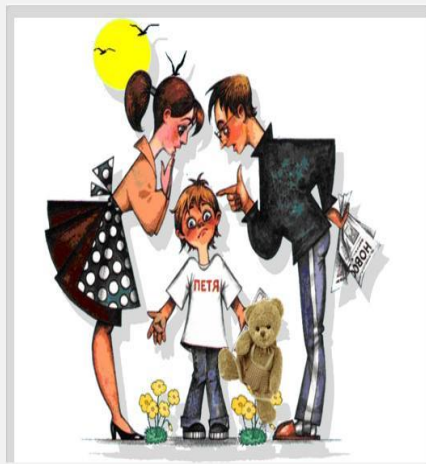
ребенка раннего возраста:

- **нет способности к самоконтролю**, поэтому требуется помощь родителей, напоминания, контроль;
- **преобладает процесс возбуждения над торможением**, поэтому сильные раздражители действуют на ребенка возбуждающе;
- **трудности переключения с одного вида деятельности на другой**, поэтому необходимо одновременно создавать установку не предстоящее действие;
- **легко возникает состояние аффекта** (состояние, не контролируемое сознанием).

Необходимо также помнить, что у малышей есть две важные потребности:

- **в новых впечатлениях** (потому что ему все интересно и хочется все потрогать, т.е. срабатывает нормальный познавательный интерес ребенка);
- **в физической активности** (большинство проблем в поведении возникает при ограничении движений детей – нельзя подавлять моторные функции организма); необходимо сделать так, чтобы потребность в физической активности нашла свое адекватное выражение.

Как правильно пользоваться запретами.



Если вы хотите, чтобы дети как можно раньше научились следовать вашим указаниям, управлять своим поведением, необходимо вводить в повседневную жизнь ребенка не очень сложные правила.

Это поможет ему лучше ориентироваться в ситуациях, придаст уверенности и избавит вас от чтения бесконечных нотаций.

Чтобы правила оказались более эффективными, следует учитывать некоторые условия:

- ограничения не должны «рождаться» в пылу ссоры и применяться со злостью;
- правило должно быть простым, четким и понятным;
- формулировка правила должна быть позитивной (лучше сказать: «Говори тихо», а не «Не кричи»);
- необходимо так определять запреты, чтобы ребенок четко знал, что именно нельзя делать и что можно вместо запретного действия;
- повторяя правило, постарайтесь, чтобы оно прозвучало не как приказ или указание, а как доброжелательный совет;
- если ребенок испытывает правило на прочность, провоцируя вас на окрик или шлепок, оставайтесь спокойными и твердыми в выполнении правила;
- между родителями не должно быть разногласий в отношении какого – либо правила, касающегося поведения ребенка;
- будьте последовательны в применении запретов (нельзя разрешать сегодня то, что было запрещено вчера);
- не злоупотребляйте запретами.



При взаимодействии учителя на уроке с детьми девиантного поведения необходимо следовать таким рекомендациям:

- **сосредоточить внимание** учащегося на нахождении каждым ребенком личностного смысла изучаемого предмета;
- **помнить**, что ребенок имеет право на ошибку;
- **ребенок всегда должен быть выслушан**;
- **использовать** на уроке как можно больше **наглядности**;
- **учащийся должен быть уверен**, что его не будут сравнивать с другими
- **необходимо делать акцент на позитивное**;
- **учитывать в учебном процессе индивидуальные особенности** девиантного ребенка
- **не требовать от ребенка невозможного**
- **не вести борьбу с ребенком** по разным незначительным поводам и пустякам;
- **нельзя использовать агрессивные методы** воздействия воспитания и наказания
- **принимайте ребенка таким, каков он есть**;
- **предъявляя к ребенку свои требования, учитывайте не свои желания, а его возможности**;
- **расширяйте кругозор** ребенка;
- **включайте ребенка в совместную деятельность**, подчеркивая его значимость в выполняемом деле;
- **игнорируйте легкие проявления агрессивности**

При возникновении отклонений поведения у подростка взрослым рекомендуют:

- **Принять сторону подростка, поддержать его.** Следует поговорить честно и открыто о тех проблемах, которые беспокоят подростка или хотя бы выслушать его. Важно, чтобы он почувствовал, что не одинок, что его понимают, любят, ему сочувствуют и готовы помочь.
- **Попробовать побудить к поиску других путей решения проблем.** Помочь подростку не поддаваться возникающим чувствам, а искать пути согласия с окружающими.
- Взрослые должны помнить, что **наказание за плохое поведение** не может быть осознанно ребёнком как наказание за неадекватное поведение. Чаще всего оно **воспринимается детьми как запрет на интересные приключения** или свободное проведение времени.
- Лучшим способом отвлечения плохих привычек является **включение ребёнка в интересную и полезную деятельность** с привлечением его фантазии, воображения.
- **Предоставлять возможность для проявления своих способностей.**
- Поддерживать его активность и инициативу.



Суицидальное поведение - это проявление суицидальной активности - мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения. Одно из форм девиантного поведения при острых аффективных реакциях.



Профилактика суицидального поведения в работе классного руководителя

1. Изучение классного коллектива и личностных особенностей учащихся
2. Установление сотруднического отношения с родителями учащихся, изучение их условий жизни и воспитания в семье.
3. Ознакомление учителей-предметников с результатами изучения классного коллектива.
4. Осуществление совместно с учителями-предметниками поиска средств, способов, обеспечивающих успешность подростка в учебной деятельности, его самореализацию на уроке и во вне учебное время.
5. Организация встречи педагогов и

- учителя по отношению к конкретному ученику, к классному коллективу
7. Проведение по мере необходимости индивидуальных бесед с учителем-предметником в целях поиска решений той или иной проблемы
8. Организация индивидуальной консультации учителя-предметника со специалистом, если у него возникает проблема с учащимся.
9. Проведение индивидуальной беседы с учеником с целью установления причин аддиктивного поведения
10. Взаимодействие с родителями в решении проблем подростка



Причины подростковых самоубийств:

- Проблемы и конфликты в семье.
- Насилие в семье.
- Несчастливая любовь.

Признаки, предупреждающие о возможности суицида:

- ☐ перемены в поведении - уединение, рискованное поведение;
- ☐ проблемы в учёбе - падение успеваемости, эмоциональные взрывы, засыпание на уроках;
- ☐ признаки депрессии - перемены в питании и времени сна, беспокойство, безнадежность;
- ☐ чувства вины, потеря интереса;
- ☐ устные заявления - «Я желаю быть мёртвым», «Оставь меня в покое»;
- ☐ темы о смерти - накопительный интерес к данной тематике, усиленное внимание к оккультизму, тяжёлому металлу в музыке;
- ☐ вызывающая одежда;
- ☐ предыдущая суицидальная попытка;
- ☐ сексуальное или физическое злоупотребление;
- ☐ употребление, а в последствие, и злоупотребление алкоголем;
- ☐ неожиданная беременность;
- ☐ наличие среди знакомых тех, кто ранее практиковал суицид.

Рекомендации классному руководителю по оказанию поддержки ребёнку, имеющему признаки суицидального риска:

➤ не



Список использованной литературы

1. Батий Ю.Ю. Самоконтроль учащихся при выполнении заданий. 1979. № 4. с.40-45
2. Бэрн Р., Ричардсон Д. Агрессия. – СПб.: Питер, 1998.
3. Златогорская О. На тропе доверия. Программа коррекции агрессивного поведения подростков. // Школьный психолог №№30,31, 2003.
4. Карелина А.А. Психологические тесты. М., 2001. Т.2. С.69-77.
5. Кипнис М. 128 лучших игр и упражнений для любого тренинга. Как зарядить, оживить, настроить и сплотить группу М.: АСТ; СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2009. 317 с
6. Панченко С. Межзвездный скиталец. Психологическая игра для учащихся 6-7 классов.// Школьный психолог №16, 2003.
7. Психогимнастика в тренинге /Под редакцией Н. Ю. Хрящевой. СПб.: "Ювента", Институт Тренинга, 1999. —256 с
8. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте/ Под ред. И.В. Дубровиной. – Екатеринбург: Деловая книга, 2000.
9. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учебное пособие: в 2 кн. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – Кн.1. – 384с.
10. Романов А.А. Направленная игротерапия агрессивности у детей: альбом диагностических и коррекционных методик. – М.: "Романов", 2001.
11. Тарасова К.С. Типы конкурентного поведения младших школьников с разным уровнем развития социо-эмоциональной компетентности в условиях соревновательных игр. М.2016. 230 с.
12. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учебное пособие. М.: Психотерапия, 2006. 256 с.
13. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. – М.: Генезис, 2001.
14. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем. – М.: Генезис, 2001.
15. Хухлаева О.В., Кирилина Т.Ю., Федорова О.В. Счастливый подросток. Программа профилактики нарушений психологического здоровья. – М.М Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000.

Алгоритмы разработаны на основе следующих рекомендаций:

1. Школа без насилия. Методическое пособие / Под ред. Н.Ю. Синягиной,
16. Т.Ю. Райфшнайдер. — М.: АНО «ЦНПРО», 2015.
17. 2. Предотвращение насилия в образовательных учреждениях. Методическое пособие для педагогических работников /Л.А. Глазырина, М.А. Костенко; под ред. Т.А. Епояна. – М., 2015.
18. 3. Руководство по противодействию и профилактике буллинга. Для школьной администрации, учителей и психологов / А.А. Реан, М.А. Новикова, И.А. Коновалов, Д.В. Молчанова / Под редакцией академика РАО А.А. Реана – М., 2019.