

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4»

155902, Ивановская область, г. Шуя, ул. Ярославская, 73
Тел., 8 (49351) 4 – 92 – 90, 4 – 92 – 72 e-mail: shule40@mail.ru
ИНН/КПП : 3706006560/370601001

Лицензия серия 37Л01 № 0000261 от 28.12.2012 года,
Свидетельство о государственной аккредитации серия 37А01 № 0000453 от 27.04.2015 года
выданы Департаментом образования Ивановской области

ПРИКАЗ № 127-а

От «10»09.2021 года

Об утверждении плана проведения «Урока толерантности» в МОУ «СОШ № 4» в сентябре 2021-2022 учебного года

В рамках реализации школьной программы «Профилактика буллинга в школе», профилактики и предупреждения проявлений буллинга

приказываю:

1. Провести «Урок толерантности» в МОУ «СОШ № 4» в 1-11 классах 16 сентября 2021 года на классных часах (ответственные классные руководители).
2. Рекомендовать к использованию методические материалы (приложение 1), подготовленные для проведения урока педагогом-психологом школы Алеховой О.В.
3. Контроль за исполнением приказа возложить на Лаптеву Ю.С., заместителя директора по ВР.

Директор

Колмазник И.В.



Материалы для проведения «Урока толерантности»

Классный час для 1 класса по теме: «Я, ты, он, она- вместе дружная семья»

Задачи:

- познакомить первоклассников с понятиями “толерантность”, “терпимость”, “внутренняя и внешняя красота”;
- воспитывать внимательность и отзывчивость по отношению к другим людям;
- выполнить проект “Хоровод толерантности”

Ход классного часа

I. Организационный момент.

II. Актуализация знаний.

1. Просмотр отрывка “Сцена птичьего двора” из м/ф “Гадкий утёнок” (2010 г.).

2. Беседа.

- Почему не любили гадкого утенка? (Ответы детей)

- Гадкий, вызывает отвращение,
- урод,
- хорошо плавает,
- большой и несуразный,
- бедняга,
- слишком велик.

- Какими качествами обладают обитатели птичьего двора?

- Злоба,
- зависть,
- чёрствость,

Вывод.

Гадкого утенка не любили за то, что он был не похож на остальных, за то, что он был другой! Он был отвергнут всеми. Такое бывает подчас и в жизни, когда человек или ребенок становится изгоем, потому что его не понимают, не принимают его взглядов или просто считают что он не такой как все.

3. Просмотр отрывка “Ария утёнка” из м/ф “Гадкий утёнок” (2010 г.).

4. Беседа.

- Каково было гадкому утёнку? Что он чувствовал?

III. Открытие нового знания.

1. Работа с презентацией.

- Посмотрите на картинки скажите, в чём отличия между людьми.

Слайд 2. Пол.

Слайд 3. Возраст.

Слайд 4. Рост, вес, полнота.

Слайд 5. Цвет кожи, глаз, волос.

Слайд 6. Здоровье.

- Мешают ли эти характеристики общаться людям друг с другом? На какие качества других людей надо обращать внимание? Эти качества можно назвать внутренней красотой.

Вывод.

Слайд 7. Мы все такие разные, но мы вместе.

Слайд 8. Я, ты он, она – вместе дружная семья.

Звучит отрывок из песни С. Ротару “Я, ты он, она – вместе дружная семья”.

Умение принимать человека таким, какой он есть, называется **ТОЛЕРАНТНОСТЬЮ**.

IV. Физкультминутка “Если весело живётся”.

V. Проектная работа.

У вас на партах лежат фигурки человечков и ваши фотографии. Наклейте лица человечкам, подпишите своё имя и приклейте фигурку в общий хоровод.

Посмотрите, какой большой хоровод получился.

Как можно сказать о нашем хороводе? (Все разные – но все вместе. Я, ты, он, она – вместе дружная семья)

VI. Итог урока

Как называется качество человека, умеющего принимать другого человека таким, какой он есть? (Толерантность)

Какие выводы вы для себя сделали? Важна ли внешняя красота или важна внутренняя?

Вспомните слова кота Леопольда, пусть они будут девизом нашего класса – “Ребята, давайте жить дружно!”.

Использованная литература:

1. Г.Х. Андерсен “Гадкий утёнок”.
2. Власова Ирина Викторовна “Конспект урока и презентация к произведению Г.Х. Андерсена “Гадкий утёнок” (ИД “Первое сентября” <https://urok.1sept.ru/articles/560825/>)

Урок толерантности (2 -3 класс)

Цели:- развивать стремления быть терпимым в обществе людей;

-воспитывать коллективизм интернационализм;

-способствовать развитию чувства доброты, милосердия, сострадания.

Учитель. Сегодня мы с вами проведем урок толерантности. Я не буду раскрывать значение этого слова, а вы сами в конце урока попробуете сказать, что означает слово "толерантность".

1. **Давайте рассмотрим выставку ваших рисунков: «Дружат дети всей Земли».** Расскажите товарищам, о чем вы думали, что представляли, когда рисовали.

2. Учитель читает стихотворение **С.Маршака "Всемирный хоровод"**.

Стихи для ребят

Всех народов и стран:

Для абиссинцев

И англичан,
Для испанских детей
И для русских,
Шведских,
Турецких, немецких,
Французских
Негров, чья родина –
Африки берег;
Для краснокожих
Обеих Америк.
Для желтокожих,
Которым вставать
Надо,
Когда мы ложимся в кровать,
Для эскимосов,
Что в стужу и снег
Лезут
В мешок меховой
На ночлег;
Из тропических стран,
Где на деревьях
Не счесть обезьян;
Для ребятишек
Одетых и голых –
Тех, что живут
В городах и селах...
Весь этот шумный,
Задорный народ
Пусть соберется
В один хоровод.
Север планеты
Пусть встретится с Югом,
Запад – с Востоком,
А дети – друг с другом!
Беседа по прочитанному.

– О чем это стихотворение?

Дети. О том, что дети всех цветов кожи должны дружить друг с другом.

У. Почему все дети, независимо от национальности и цвета кожи, должны жить дружно?

Д. Чтобы не было войны на Земле и все жили счастливо.

У. Сейчас в мире непростая обстановка. Во многих точках планеты идет война, гибнут люди, рушатся здания, страдают дети. Люди вынуждены покидать свои дома и убегать из родных городов, чтобы спастись от голода, разрухи, болезней. Эти люди называются беженцами. Они приезжают в другие города в надежде, что мы протянем им руку помощи, поделимся всем,

что имеем сами. С нами тоже может случиться беда, и мы вынуждены будем просить помощь. Давайте подумаем, чем мы можем помочь беженцам.

Д. Дать одежду, поделиться едой, игрушками, не обижать детей беженцев...

У. Во время Великой Отечественной войны, когда фашисты захватили русские города, многие россияне были эвакуированы на юг, куда война еще не дошла. Их радушно принимали люди других национальностей: таджики, узбеки, грузины, армяне и др. Русским предоставляли жилье, обеспечивали едой, одеждой и другими необходимыми вещами. Люди не смотрели на то, что беженцы были не их национальности, с другим цветом глаз и кожи! И поэтому наша страна победила в такой тяжелой и страшной войне. Люди помогали друг другу, не давали погибнуть слабым, все вместе объединились против общего врага – фашистов. И вот через много лет ситуация повторилась. Только теперь люди с юга бегут на север, за помощью к русским людям. Ведь добрая русская душа еще издавна была известна всем народам.

Если мы будем жить в мире со всеми людьми, то на Земле не будет войн, террористических актов.

А теперь давайте попробуем объяснить, что же обозначает слово "толерантность".

Высказывания детей.

3. Толерантность в семье, школе.

В первую очередь толерантность проявляется дома, в школе. Все знают, что нужно жить дружно, но иногда трудно сдержаться, когда мы видим недостатки других. Иногда у нас возникает ощущение, что к нам придираются, стремясь быть сильными, мы становимся нетолерантными и остаемся в одиночестве. Как нам стать толерантными? Прежде всего, надо остаться самим собой, видеть свои ошибки.

Давайте поиграем. Я называю ситуацию, а вы закрашиваете кружок зеленым, если согласны с 1 ответом, желтым – если со 2, и красным – если с 3-м.

1. Маленький брат сломал твою игрушку.

1. Ты его прощаешь.
2. Ты грозишься, что сломаешь его игрушку.
3. Ты ударяешь его.

2. Ты поссорился со своей сестрой.

1. Ты попытаешься объясниться с ней.
2. Ты обижаешься и не разговариваешь с ней
3. Ты злишься и мстишь ей.

3. Ты недоволен собой.

1. Анализируешь свое поведение и стараешься исправиться.
2. Ты говоришь, что людей без недостатков не бывает.
3. Ты все сваливаешь на других.

4. Тебе не хочется идти на прогулку со своими близкими.

1. Ты устраиваешь истерику.
2. Ты ищешь повод, чтобы отказаться от прогулки.

3. Ты идешь с ними гулять.

У. В школе, как и везде, все разные: есть маленькие, большие, худые, полные. Почему мы иногда смеемся над ними. Потому что мы их боимся, мы не хотим делиться или мы не уверены в себе. Быть толерантным – означает уважать других, невзирая на различия. Это означает быть внимательным к другим и обращать внимание на то, что нас сближает. Давайте попробуем проверить себя, проявляем ли мы толерантность. **Продолжаем игру.**

1. Саша живет в бедной семье, он плохо одет...

1. Это неважно.

2. Ты делаешь ему замечание.

3. Ты подсмеиваешься над ним.

2. Пожилая женщина медленно идет.

1. Ты отталкиваешь ее, чтобы обогнать.

2. Вежливо ждешь ее, но думаешь: «Ползет, как черепаха»

3. Ты помогаешь ей и придерживаешь дверь

3. Маша проболела, пропустила уроки и во время ответа сказала на твой взгляд глупость..

1. Ты понимаешь, что Маше надо помочь изучить новый материал и предлагаешь свою помощь

2. Ты сочувствуешь

3. Ты смеешься над глупым ответом.

– Проявлять толерантность – это значит бережно относиться ко всему живому на нашей планете, вместе бороться с насилием, понимать друг друга, чтобы строить мирное будущее. **Давайте продолжим игру.**

1. Для того чтобы больше не было войны.

1. Нужно понимать, почему она происходит.

2. Ничего нельзя сделать.

3. Меня это не касается

2. Когда говорят о детях, пострадавших от войны.

1. Ты ищешь возможность проявить солидарность

2. Ты об этом услышал и забыл.

3. Меня это не касается

3. Твой друг говорит что-то, а ты с ним не согласен.

1. Ты все-таки слушаешь его.

2. Ты вежливо пытаешься перебить его.

3. Ты не даешь ему говорить.

4. В классе ты уже ответил.

1. Ты предоставляешь возможность ответить другим.

2. Тебе хочется отвечать еще, ты настойчиво тянешь руку.

3. Учитель больше тебя не спрашивает, и ты выкрикиваешь правильный ответ

4. Подведение итогов игры и урока.

Покажите свои «светофорики». Если у вас все кружки зеленые – вы - очень толерантны, если есть желтые – вы не всегда еще знаете, как правильно поступать, а если кружки – красные, то вы пока не очень толерантны, т.е.

терпимы и добры к людям. Но не огорчайтесь, главное, чтобы вы поняли свои ошибки и старались быть более терпеливыми, снисходительными к людям, проявляли мягкость, милосердие, сострадание...

У. Заканчиваем наш урок толерантности. Что нового вы узнали из сегодняшнего урока? Что такое толерантность? Кто после этого урока стал по-другому относиться к окружающим людям, товарищам?

Интернет источник: 12_klassnyi_4as_o_tolerantnosti.doc

«Толерантность - путь к миру»

(4 класс)

Тема: Толерантность – путь к миру.

Цель: дать определение толерантности;
определить качества толерантного человека;
продолжить знакомство детей с понятием «толерантное отношение»;
продолжить формирование толерантного, милосердного, терпимого отношения к сверстникам и взрослым людям;
продолжать формирование стремления оказывать помощь и быть готовым ее принимать;
развивать нетерпимость к любому виду насилия.

Оборудование: карточки с надписями (названия, понятийный аппарат), карточки с положениями из мировых религий (для работы в парах), конверты для работы в группах (в каждом конверте – список с различными человеческими качествами), «волшебный стул» и «волшебная палочка», музыкальное сопровождение (детские песни о дружбе – «От улыбки станет всем светлей», «Вместе весело шагать», «Солнечный круг»).

Ход занятия

Учитель

Мир – это Вселенная. Мир – это наша Земля. Мир - это наша страна. Мир – это наш город. Мир – это наша школа. Мир – это я. Как разнообразен мир вокруг нас. Мы все такие разные: взрослые и дети, блондины и брюнеты, добрые и злые, толстенькие и худенькие, лысые и с косичками, умные и не очень. И все мы должны жить и понимать друг друга. Существует такое красивое слово **«толерантность»** (слово появляется на доске). Как вы его понимаете?

Учитель

Описать толерантность довольно трудно, возможно, из-за того, что в разных языках она определяется по-разному (карточки с определениями прикрепляются к доске).

В английском языке толерантность – это «готовность и способность воспринимать без протеста личность».

Во французском языке толерантность – это «уважение свободы другого, его образа мысли».

В арабском языке толерантность – это «прощение, снисхождение, сострадание, терпение».

В персидском языке толерантность – это «готовность к примирению».

Русский словарь толерантность трактует как терпимость – способность терпеть что-то или кого-то, терпеть иной образ жизни, иное поведение, чувства, мнения, идеи. Быть выдержанным, уметь мириться с существованием кого-либо, считаться с мнением других, быть снисходительными.

Учитель

Сейчас мы **поработаем в парах**. У каждой пары на столе лежат положения, взятые из мировых религий. Подумайте, о чем говорит каждая из религий:

- *«Не делай другому того, от чего больно тебе».*
- *«Во всем, как хотите, чтобы с вами поступали люди, так поступайте и вы с ними».*
- *«Считай успех соседа своим успехом, а потерю соседа своей потерей».*
- *«В счастье и страдании, в радости и горе мы должны относиться ко всем существам, как относимся к самим себе».*

Учитель

Передайте эти мысли своими словами.

Какой общий смысл есть в этих высказываниях?

Конечно, ребята, всё верно: «Люди должны быть снисходительными друг к другу, терпимее, уважать мнение других. Они должны быть толерантными друг к другу».

Но ведь у толерантности должно быть лицо! У толерантности должны быть какие-то свои качества. Как вы думаете, какими именно качествами должна обладать толерантность?

Давайте попробуем дать характеристику человеку, который обладает толерантным отношением (работа в группах).

Итак, давайте попробуем. У вас на столах для каждой группы лежит конверт с различными качествами человека. Попробуйте выбрать пять качеств, которые, по вашему мнению, соответствуют толерантному человеку (на группы класс разбивается по рядам, конверт кладет на первую парту каждого ряда-группы).

Конверт 1: снисходительность, злорадство, ложь, конфликт, доброта, уважение, понимание, миролюбие, бессердечность, сострадание, великодушие, бестактность, прощение, грубость, сердечность.

Конверт 2: доброта, сердечность, терпимость, хвастовство, равенство, грубость, милосердие, зазнайство, сострадание, сотрудничество, уважение, великодушие, понимание, злость.

Конверт 3: миролюбие, бессердечность, прощение, равенство, уважение, милосердие, терпимость, вспыльчивость, диалог, раздражение, сердечность, конфликт, сострадание, великодушие.

Учитель

Ребята! Давайте проверим, что у нас с вами получилось (представитель каждой группы зачитывает ответ своей группы, затем карточки с качествами, которые чаще всего встречаются, крепятся на доску). Таким образом, ребята, мы с вами вырастили ассоциативный куст к понятию «толерантность».

доброта	миролюбие	<i>сострадание</i>	<i>терпимость</i>	великодушие
	<i>сердечность</i>	<u>толерантность</u>	<i>понимание</i>	
уважение				
	<i>прощение</i>		милосердие	

Подумайте, а все ли мы обладаем этими качествами? Все ли мы можем спокойно выслушать друг друга? Поддержать в трудную минуту, понять непохожих на нас людей, разрешить конфликты мирным путем? А можем ли мы изменить себя? Можем ли мы воспитать в себе те качества, о которых сегодня говорим? Как мы можем это сделать?

Учитель

Для этого мы с вами будем ***играть в игру «Давайте дарить друг другу комплименты».***

Давайте мы с вами докажем друг другу, что мы добрые, понимающие, толерантные люди.

Каждому из нас приятно, когда его хвалят, говорят о нем хорошие, добрые слова, особенно когда заслуженно.

Любой человек хочет, чтобы его любили и уважали, ценили и понимали, и очень часто нам просто необходимо слышать от окружающих людей добрые слова и пожелания. Ведь от этого улучшается настроение и мы готовы делиться радостью и помогать другим.

Сейчас каждый из вас, кто сядет на «волшебный стул» и возьмет в руки волшебную палочку, узнает о себе много хорошего, все остальные ребята расскажут про положительные качества этого человека.

Например: спасибо за то, что ты такой добрый и внимательный друг; мне нравится, как ты смеешься и шутишь; ты здорово помогаешь другим.

Учитель

После того, как все дети побывают на «волшебном стуле», учитель обсуждает с классом то, что дети почувствовали во время упражнения:

- Вам понравилась эта игра?
- Почему?
- Что нового вы узнали друг о друге?
- Были комплименты одинаковыми или разными?
- Почему разные?

Действительно, ребята, каждый человек неповторимый, каждый человек – это индивидуальность, личность, обладающая своими собственными особенностями. Если бы мы были все одинаковыми - жить на свете было бы просто не интересно.

Учитель

А напоследок вслушайтесь в эти строки стихотворения

А.Усачева ***«Удивительный гномик».***

У речки стоял удивительный домик.

В том домике жил удивительный гномик.

До пола росла у него борода,
А в той бороде проживала Звезда.
Не знал ни забот, ни тревог этот гном.
Звезда освещала собою весь дом
И печку топила, и кашу варила,
И сказки ему перед сном говорила...
И гном с восхищением чесал в бороде,
Что было, конечно приятно Звезде.
Кормилась она только крошками хлеба,
А ночью гулять улетала на небо.
Так шли потихоньку года и века...
Но кончилась в доме однажды мука.
И гном, распростившись с насиженной печкой,
С рассветом отправился в город за речкой.
А в городе том не носили бород.
- Ха-ха, Хо-хо-хо! – стал смеяться народ
- Вот чучело! – каждый ему говорил.
И гном испугался.
И бороду сбрил.
И на пол упала его борода,
И тут же его закатилась звезда.
У речки теперь есть обыкновенный дом.
Живет в этом доме обыкновенный гном.
Опять отросла у него борода,
Но больше к нему не вернулась Звезда.

Да, ребята, всегда нужно помнить, все мы очень разные, у каждого есть свои особенности, не говоря уже о внутреннем мире каждого человека. Мы должны уважать индивидуальность каждого человека, потому что мы все люди, у нас есть различия, но каждый из нас не повторим и нужен всем остальным.

К сожалению не всегда люди бывают толерантны по отношению друг к другу, но я надеюсь, что придет время, когда все люди будут уважительно относиться друг к другу, никто никого обижать не будет. Каждый человек будет иметь собственные убеждения, будет отстаивать свою точку зрения, и все люди научатся договариваться, а не станут воевать, ругаться, конфликтовать.

Пусть ваша звездочка всегда живет с вами, удивительная, неповторимая, независимая и дружелюбная.

Домашнее задание.

Творческая работа – Образ толерантности.

Учитель

*Характеристику человеку, который обладает толерантным отношением, мы с вами уже дали. Теперь давайте попробуем создать **образ толерантности** (ребятам нужно нарисовать образ, сделать аппликацию,*

слепить композицию из пластилина, использовать фотографии, мягкие игрушки или любые иные материалы).

И помните, что на земле должны дружить маленькие и большие, толстые и худые, белые и черные, кошки и собаки, взрослые и дети, Африка и Евразия, ... они должны уметь договариваться между собой.

А на следующем классном часе мы с вами посмотрим, какие образы у вас получились. Каждый из вас сможет защитить свой образ толерантности.

Приложения

Карточки с определениями понятия «толерантность»:

В английском языке толерантность – это «готовность и способность воспринимать без протеста личность».

Во французском языке толерантность – это «уважение свободы другого, его образа мысли».

В арабском языке толерантность – это «прощение, снисхождение, сострадание, терпение».

В персидском языке толерантность – это «готовность к примирению».

Русский словарь толерантность трактует как терпимость – способность терпеть что-то или кого-то, терпеть иной образ жизни, иное поведение, чувства, мнения, идеи.

Карточки с положениями из мировых религий

(для работы в парах):

- *Не делай другому того, от чего больно тебе».*
- *«Во всем, как хотите, чтобы с вами поступали люди, так поступайте и вы с ними».*
- *«Считай успех соседа своим успехом, а потерю соседа своей потерей».*
- *«В счастье и страдании, в радости и горе мы должны относиться ко всем существам, как относимся к самим себе».*

Конверты для работы в группах (в каждом конверте – список с различными человеческими качествами):

Конверт 1: снисходительность, злорадство, ложь, конфликт, доброта, уважение, понимание, миролюбие, бессердечность, сострадание, великодушие, бестактность.

Конверт 2: доброта, сердечность, хвастовство, равенство, грубость, милосердие, зазнайство, сострадание, сотрудничество, уважение, великодушие.

Конверт 3: миролюбие, бессердечность, прощение, равенство, уважение, милосердие, вспыльчивость, диалог, раздражение, сердечность, конфликт, великодушие.

Карточки с надписями качеств толерантного человека

(для ассоциативного куста):

толерантность, снисходительность, доброта, уважение, понимание, миролюбие, сострадание, великодушие, сердечность, равенство, милосердие, сотрудничество, терпимость, прощение, диалог.

Литература:

1. Краткая философская энциклопедия М., Прогресс. Энциклопедия, 1994 г.
2. Вульф Б.З. "Воспитание толерантности, сущность и средства" Внешкольник-2002 г. № 6.
3. Декларация принципов толерантности. Утверждена резолюцией 5.61.Генеральной конференции ЮНЕСКО от 16 ноября 1995 г.
4. Рожков М.И., Байбородова Я.В., Воспитание толерантности у школьников. Ярославль 2005 г.

Классный час для 5-6 классов по теме: «Урок толерантности».

Цель: воспитание культуры общения, чувства уважения друг к другу, к обычаям, традициям и культуре разных народов;

Задачи:

- познакомить школьников с понятием «толерантность»;
- воспитывать чувство уважения личности каждого;
- способствовать формированию атмосферы дружбы, взаимопонимания и поддержки в классном коллективе.

Ход урока.

Вступительная беседа.

Единственная настоящая роскошь - это роскошь человеческого общения
Антуан де Сент Экзюпери

Для каждого человека исключительно важно уметь устанавливать контакты с другими людьми, уметь общаться, то есть слушать и «слышать» других, понимать мысли, чувства, высказанные словами, выраженные жестами, мимикой; уметь точно доносить свои мысли до слушателей, используя все богатство родного языка. Как часто многие недоразумения, непонимания, порой трагедии разыгрываются только оттого, что люди не смогли понять друг друга, не смогли четко довести свои представления, мнения, понять предмет разговора (общения).

Учиться жить среди людей, уметь общаться, так же важно, как изучать математику или физику, покорять горные вершины или исследовать морские глубины. И если вы хотите прожить нормальную, полноценную жизнь, жить в согласии с другими людьми, необходимо учиться общению.

Так что же такое общение? Что мы вкладываем в смысл этого слова? (Ответы ребят.)

В толковом словаре С.Ожегова можно прочесть, что **общение** - форма связи между людьми, взаимодействие, действие, совершаемое вместе, сообща. Это слово мы увидим и в словаре великорусского языка В. Даля. Слово «общаться» означает быть заодно, с кем-либо знаться, дружить, делиться, сообща, давать кому-либо долю участия. А вот слово **толерантность** в этих словарях мы не встретим, но оно всё чаще и чаще звучит с экранов телевизоров. Для русского языка слово **толерантность** относительно новое.

Толерантным считают человека, который умеет общаться и принимать другого таким, какой он есть, может избежать конфликтных ситуаций. *Предлагаю разобраться в ситуации, которая, к сожалению, может произойти в школе или на улице:*

Ситуация: Вы играете в игру, а один из участников команды не соблюдает правила. Как вы поступите в этой ситуации? Что можно сделать, чтобы сохранить спокойствие в конфликтной ситуации? Как можно избежать драки? (обсуждение в группах и ответы)

Определение слова «**толерантность**» на разных языках земного шара звучит по-разному:

Во французском – отношение, при котором допускается, что другие могут думать или действовать иначе, нежели ты сам;

В английском – готовность быть терпимым, снисходительным;

В русском – способность терпеть что-то или кого-то (быть выдержанным, выносливым, стойким, уметь мириться с существованием чего-либо, кого-либо).

Вопросы к учащимся:

Какое из определений вы считаете вам наиболее важным?

Почему, на ваш взгляд, в разных странах определения различны?

А что же объединяет эти определения?

4. Давайте обратимся к художественному тексту (Текст может прочитать вслух учитель и организовать обсуждение, либо распечатать и предложить для самостоятельного чтения детям в группах или парах).

На катке

День был солнечный. Лёд блестел. Народу на катке было мало. Маленькая девочка, смешно растопырив руки, ездил от скамейки к скамейке. Два школьника подвязывали коньки и смотрели на Витю. Витя выделывал разные фокусы - то ехал на одной ноге, то кружился волчком.

- Молодец! - крикнул ему один из мальчиков.

Витя стрелой пронёсся по кругу, лихо завернул и наскочил на девочку.

Девочка упала. Витя испугался.

- Я нечаянно... - сказал он, отряхивая с её шубки снег. - Ушиблась?

Девочка улыбнулась:

- Коленку...

Сзади раздался смех.

“Надо мной смеются!” - подумал Витя и с досадой отвернулся от девочки.

- Эка невидаль - коленка! Вот плакса! - крикнул он, проезжая мимо школьников.

- Иди к нам! - позвали они.

Витя подошёл к ним. Взявшись за руки, все трое весело заскользили по льду.

А девочка сидела на скамейке, тёрла ушибленную коленку и плакала...

Давайте обсудим, какие качества развиты у ребят, а над какими нужно еще поработать. Как, на ваш взгляд надо было правильно поступить?

(ответы детей)

5. Готовясь к классному часу, мы с вами подбирали стихотворения по этой теме. У кого стихотворение подходит к этой ситуации? Прочитайте его всем.

Слушаем стихотворение:

Не стой в стороне равнодушно,

Когда у кого-то беда.

Рвануться на выручку нужно

В любую минуту, всегда.

И если кому-то поможет

Твоя доброта и дружба твоя,

Ты счастлив, что день

не напрасно был прожит

На свете живешь ты не зря!

Я знаю, что ещё стихотворение приготовлено к сегодняшнему уроку, послушаем его и скажем, о каких качествах толерантного человека в нем говорится:

Мне сказали слово злое,

Грустно стало на душе,

Захотелось мне, не скрою,

Злом ответить, и уже

Начала я хмурить брови,

Злое слово подбирать.

Но подумала: любовью

Надо раны врачевать.

И тогда, чтоб ты не дулась,

Не взлетала высоко,

Я взяла и улыбнулась.

Стало вдруг легко-легко

(Ответы детей)

6. Давайте поиграем, игра называется «Учимся ценить индивидуальность».

Какие мы вместе? Какие мы сами? Чем мы отличаемся друг от друга?

Ученики рассаживаются по кругу, у каждого есть бумага и карандаш.

Учитель: «Мы часто хотим быть такими же, как и все остальные, и страдаем, чувствуя, что отличаемся от других. Иногда действительно хорошо, что мы - как все, но не менее важна и наша индивидуальность. Ее можно и нужно ценить».

Учитель предлагает каждому написать о каких-то трех признаках, которые отличают его от других. Это может быть признание своих достоинств или талантов, жизненных принципов. (Информация должна носить позитивный характер.)

Ученики записывают свои имена и выполняют задание (3-5 минут).

Учитель предупреждает, что записи зачитает вслух, а класс будет отгадывать, кто автор утверждений.

Учитель собирает листочки и еще раз отмечает положительные аспекты того, что люди не похожи друг на друга: мы становимся интересны друг другу, можем найти нестандартное решение проблемы, учимся друг у друга.

Затем зачитываются по очереди листочки, участники определяют автора, если это не удастся сделать, то тот, чей листок прочитан, называет себя сам.

Вывод: Хором читаем слова на доске: «Ты и я - мы оба разные, ты и я - мы оба классные».

7. Игра «Давайте пофантазируем...»

Учитель. - Представьте, что наступит время, когда все люди на Земле станут совершенно одинаковыми (рост, цвет волос и глаза, одежда, сумма знаний и т. д.)

Каким будет этот мир? Как люди в нем будут жить?

Хорошо или плохо, что мы все разные?

Как жить в мире, где столько разных людей?

Вывод: Различия дополняют и обогащают общество. Чтобы жить в мире, людям надо научиться жить, решая проблемы и задачи на основе сотрудничества

8. *Давайте составим правила толерантного общения.* (дети вместе с учителем формулируют четкие, краткие предложения)

Уважай собеседника.

Старайся понять то, о чем говорят другие.

Отстаивай свое мнение тактично.

Ищи лучшие аргументы.

Будь справедливым, готовым принять правоту другого.

Стремись учитывать интересы других.

9. Работа в группах. Сейчас я предлагаю каждой группе собрать цветок толерантности. На лепестках написаны качества человека, вы должны договориться и выбрать, какие лепестки будут у цветка толерантности, а какие нет:

- уважение мнения и прав других
- доброжелательность
- желание что-либо делать вместе (сотрудничество)
- уважение человеческого достоинства
- чуткость, милосердие
- сострадание,
- прощение,
- принятие другого таким, каким он есть,
- жестокость,
- неуважение,
- эгоизм,
- нетерпимость,
- пренебрежения,
- зависть,
- равнодушие,
- агрессивность.

-

Ребята, сегодня мы затронули очень важную тему. В течение года мы ещё не раз вернемся к разговору о толерантности.

Послушаем стих «Что ж такое толерантность?»

Что ж такое толерантность?
Может к бабушке любовь?
А быть может это то, что маме
Я на день рождения принес?
Понял я, что это – уважение
К мнению не только своему.
Видеть боль чужую
Я, по-моему, уже могу.
Дам монетку нищему,
Пожилому помогу.
Товарища в беде не брошу,
Злобу в класс я не пущу.
Если ты к друзьям терпим,
Выслушать любого можешь.
Если нужно, то готов
Ты всегда прийти на помощь.
Веришь в чудо, доброту.
Взрослых уважаешь,
Маме с папой не грубишь,
Младших ты не обижаешь.
Значит, не зря все говорят,
Что ты толерантен.
Оставайся им всегда и
Будь еще галантен.
Что такое толерантность?
Доброта, любовь и смех.
Что такое толерантность?
Счастье, дружба и успех.
Если каждый друг к другу
будет терпим,
То вместе мы сделаем
толерантным наш мир

Литература:

1. Герасимова В. А. Классный час играючи. - М.: ТЦ «Сфера». - 2003.
2. Морозова Л. П. Классные часы. 5 класс. – Волгоград: ИТД «Корифей». – 2008

3.Рожков М.И., Байбородова Л.В., Ковальчук М.А.. Воспитание толерантности у школьников. Ярославль, 2003.

4.Солдатова Г.У., Шалгерова Л.А., Шарова О. Д. Жить в мире с собой и другими. Тренинг толерантности для подростков.

3.Максимова М. Игры во взаимопонимание и терпимость: смогут ли они оградить наших детей от влияния экстремистов. – Директор школы. – 2002. № 8.

**Классный час для учащихся 7-9 классов по теме:
«ТОЛЕРАНТНОСТЬ И МЫ».**

солнце,

Сократ

мыслью, что

написать

заметите, что

гораздо интереснее,

смотрели на них

К.Г. Паустовский

серьёзные интересы,

наблюдай над собой,

медик, и старайся

запущено.

А.И.Герцен

В каждом человеке –

только дайте ему светить.

Смотрите на людей с

вам их обязательно надо

красками... Скоро вы

люди оказываются

чем раньше, когда вы

бегло и торопливо.

Введи в жизнь

прочное занятие и

как натуралист и как

исправить то, что было

Цели: развитие умения понимать чувства, настроения, мотивы поведения других людей; усвоение стандартных приёмов этических форм общения и творческого их использования с учётом обстановки, эмоционального

состояния партнёров по общению; раскрытие причин отсутствия взаимопонимания; воспитание толерантности среди подростков.

Оборудование: презентация по теме классного часа, слайды с репродукциями картин, передающих различное эмоциональное состояние людей.

I Ученик читает наизусть стихотворение Е.Евтушенко «С. Преображенскому».

Людей неинтересных в мире нет.
Их судьбы. - как истории планет.
У каждой всё особое, своё,
И нет других, похожих на неё.

А если кто-то незаметно жил
И с этой незаметностью дружил,
Он интересен был среди людей
Самой неинтересностью своей.

У каждого свой тайный личный мир.
Есть в этом мире самый лучший миг.
Есть в этом мире самый страшный час,
Но это всё неведомо для нас.

И если умирает человек
С ним умирает его первый снег,
И первый поцелуй, и первый бой...
Всё это забирает он с собой.

Да, остаются книги и мосты,
Машины и художников холсты,
Да, многому остаться суждено,
Но что-то ведь уходит всё равно!

Таков закон безжалостной игры:
Не люди умирают, а миры..
Людей мы помним, грешных и земных,
А что мы знаем, в сущности, о них?

Что знаем мы про братьев, про друзей,
Что знаем о единственной своей?
И про отца родного своего мы,
Зная всё, не знаем ничего.

Уходят люди, их не вернуть,
Их тайные миры не возродить.
И каждый раз мне хочется опять
От этой невозвратности кричать!

II Вступительное слово учителя.

Какое пронзительное стихотворение! Надеюсь вам, ребята, понятна его основная мысль: поэт говорит о самоценности личности каждого человека и о том, как часто нам не хватает внимания и понимания со стороны окружающих нас людей. Нам не хватает терпимости и уважения по отношению друг к другу. Теперь это понятие носит название «толерантность».

В жизни нам часто приходится страдать, обижаться на окружающих за то, что нас неправильно поняли, незаслуженно обидели. «Счастье - это когда тебя понимают», - говорит герой фильма «Доживем до понедельника». Что нужно для того, чтобы установить взаимопонимание? Ведь без этого не может быть ни полноценной любви, ни дружбы, ни творческого содружества, ни просто нормального общения.

III. Беседа по теме классного часа.

Учащимся предлагается высказаться по теме классного часа, обсуждаются случаи конфликтов, возникающие из-за отсутствия взаимопонимания.

-А теперь подумаем, в чем причина одиночества людей, написавших следующие письма:

«Мне было очень трудно. Иногда не могла сдержать слёз, иногда подавляла слезы, просто отворачиваясь, чтобы не видеть счастливые лица своих одноклассников. Я им вовсе не нужна. Я не могла подойти к ним. Если и обращалась за чем-нибудь, то мне казалось, что я им навязываюсь».

«Одиночество я почувствовал сразу и остро. Обычная тема разговора наших ребят не выходит за обсуждение глупых выходок. Я понял, что не могу продолжать эти бессмысленные разговоры, что я далек от этих тем. Я хочу к людям. Мне нужно с кем-то общаться, с кем-то дружить... Я по характеру робкий, да и к тому же краснею по пустякам...»

Вопросы для обсуждения:

1. Что бы вы ответили авторам писем?
2. В чем причина одиночества ребят?
3. Как им можно помочь?
4. Как можно охарактеризовать одноклассников этих ребят?

А теперь давайте поразмышляем над следующими вопросами:

1. Как возникает взаимопонимание между людьми?

2. Ощущаете ли вы поддержку и понимание со стороны одноклассников?

IV. Работа с репродукциями

Взаимопонимание определяется способностью наблюдать за людьми, умением по малейшим движениям лица, позы понимать душевное состояние человека. Однако это не значит, что нужно предугадывать, каких поступков и слов от тебя ожидают, и подстраиваться под обстоятельства. «Это стремление, - писал Сухомлинский, - может сделать из тебя лицемера, подхалима и, в конечном счёте, подлеца ».

Голгофа - невысокий холм за городскими стенами Иерусалима - была традиционным местом публичных казней. Именно для этих целей на вершине холма постоянно стояло несколько столбов. По обычаю, приговоренный к распятию должен был на себе нести из города тяжелую балку, служившую поперечиной. Такую балку нес на себе и Христос, но, как говорит Евангелие, не сумел донести ее до Голгофы. Он был слишком обессилен. Перед этим Христа уже один раз подвергли казни: его бичевали.

В неоконченной картине «Голгофа» событие показано накануне. В ужасе стиснул осужденный Христос виски – на его лице отчаяние и боль безысходности, гримаса человека, уставшего страдать. Один раскаявшийся разбойник обреченно опустил голову. Другой истово клянет палачей, в глазах его злоба, судорожно напряглись мышцы. Фиолетовые, охристые, синие тона с редкой убедительностью передают обжигающий зной пустыни. Учитель предлагает ребятам выполнить следующее задание: проанализировать состояние людей на репродукциях картин на слайдах.

Вопросы:

- Нравиться ли вам человек, изображённый на картине? Чем?
- Что можно сказать о внутреннем состоянии человека?
- Попробуйте охарактеризовать его духовный мир, род занятий, интеллектуальный уровень.

"Аленушка", - рассказывал впоследствии художник, - как будто она давно жила в моей голове, но реально я увидел ее в Ахтырке, когда встретил одну простоволосую девушку, поразившую мое воображение. Столько тоски, одиночества и чисто русской печали было в ее глазах... Каким-то особым русским духом веяло от нее". Васнецов обратился к сказке об Аленушке и ее братце Иванушке, по-своему, творчески претворив ее в живописи. По народным преданиям, природа оживает на исходе дня, обретая способность чувствовать в лад с человеком. Подобные ощущения в большой степени были присущи самому художнику, потому-то так органично согласованы в Аленушке состояние природы с чувствами героини. Фигуре Аленушки, задумавшейся над своей горькой судьбой, как бы вторит и бледно-серое

небо, и пугающая своей темнотой поверхность омута с застывшими на ней желтыми листьями, и блеклые серые тона поникшей листвы осинки, и темная глубокая зелень елочек.

Мусоргский был человеком необычайно впечатлительным, увлекающимся, мягкосердечным и ранимым. При всей своей внешней уступчивости и податливости он был чрезвычайно тверд во всем, что касалось его творческих убеждений. Пристрастие к алкоголю, сильно прогрессирующее в последнее десятилетие жизни, приобрело разрушительный характер для здоровья М., его быта и интенсивности его творчества. Вследствие этого, после ряда неудач по службе и окончательного увольнения из министерства М. был вынужден жить случайными заработками и благодаря поддержке друзей.

Крамской отчетливо сознавал историческое место Шишкина. Он отмечал в одном из своих писем: «Шишкин нас просто изумляет своими познаниями, по два и по три этюда в день катает, да каких сложных... И когда он перед натурой... то точно в своей стихии, тут он и смел и ловок, не задумывается; тут он все знает, как, что и почему... Я думаю, что это единственный у нас человек, который знает пейзаж ученым образом... Все эти Клодты, Боголюбовы и прочие — мальчишки и щенки перед ним... Шишкин — верстовой столб в развитии русского пейзажа, это человек-«школа»...»

«Дьякон заслуженный, - рассказывает Репин Крамскому о своей модели, - весь город Чугуев может засвидетельствовать полнейшее сходство с оригиналом, столь потешавшее благонамеренных горожан, и манера, и жест руки, и глаза, словом — весь тут, говорили они, к немалому удовольствию отца Ивана Уланова, который даже возгордел до того, что стал и мне уже невыносимым своим добродушным нахальством. А тип преинтересный! Это экстракт наших дьяконов, этих львов духовенства, у которых ни на одну йоту не полагается ничего духовного — весь он плоть и кровь, лупоглазие, зев и рев, рев бессмысленный, но торжественный и сильный, как сам обряд в большинстве случаев. Мне кажется, у нас дьяконы есть единственный отголосок языческого жреца, славянского еще, и это мне всегда виделось в моем любезном дьяконе — как самом типичном, самом страшном из всех дьяконов».

V. Работа в группе

-Взаимопонимание во многом зависит от того, насколько правильно мы оцениваем своих товарищей, насколько хорошо знаем их. Попробуем выяснить, владеем ли мы умением правильно оценивать людей. Задание будет следующим: дать словесный портрет одного ученика из своего класса,

В характеристике отразить физические данные, внешность, особенности поведения, темперамент, положительные черты характера, увлечения, преобладающие интересы, привычки и слабости. Одноклассники должны узнать, о ком идет речь, и оценить, насколько словесный портрет соответствует действительному облику ученика.

VI. Анализ ситуаций

Двум-трем ученикам класса предлагается выйти за дверь. В их отсутствие зачитываются ситуации.

Ситуация 1. На улице или в транспорте вам наступили на ногу. Ваша реакция...

- 1) С возмущением посмотрю на обидчика.
- 2) Сухо, без эмоций сделаю замечание.
- 3) Выскажусь, не стесняясь в выражениях.

Ситуация 2. В классе начался спор на повышенных тонах. Ваша реакция...

- 1) Не приму участия.
- 2) Лишь кратко выскажусь в пользу той точки зрения, которую считаю правильной.
- 3) Активно вмешаюсь в спор и «вызову огонь на себя».

Учащимся предлагается высказать предположения о том, как бы поступили в этой ситуации испытуемые. Затем спрашивают испытуемых.

V. Анализ эпиграфов

Учитель обращает внимание учащихся на доску. Давайте обсудим эти высказывания. Согласны ли вы с подобными мнениями?

- В чем смысл каждого высказывания в отдельности?
- Есть ли среди высказываний то, с которым вы не согласны? Почему? .

VIII Подведение итогов

Ты живёшь среди людей. Не забывай, что каждое твоё слово, каждый поступок, желание отражаются на окружающих тебя людях. Проверяй свою жизнь вопросом к самому себе: не делаешь ли ты зла, неудобства людям? Делай всё для того, чтобы людям, окружающим тебя, было хорошо.

Интернет источник:

<https://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2017/02/01/tolerantnost-i-my>

**Классный час для учащихся 7-9 классов по теме:
«ТОЛЕРАНТНОСТЬ И МЫ».**

солнце,

Сократ

мыслью, что

написать

заметите, что

гораздо интереснее,

смотрели на них

К.Г. Паустовский

серьёзные интересы,

наблюдай над собой,

медик, и старайся

запущено.

А.И.Герцен

В каждом человеке –

только дайте ему светить.

Смотрите на людей с

вам их обязательно надо

красками... Скоро вы

люди оказываются

чем раньше, когда вы

бегло и торопливо.

Введи в жизнь

прочное занятие и

как натуралист и как

исправить то, что было

Цели: развитие умения понимать чувства, настроения, мотивы поведения других людей; усвоение стандартных приёмов этических форм общения и творческого их использования с учётом обстановки, эмоционального состояния партнёров по общению; раскрытие причин отсутствия взаимопонимания; воспитание толерантности среди подростков.

Оборудование: презентация по теме классного часа, слайды с репродукциями картин, передающих различное эмоциональное состояние людей.

I Ученик читает наизусть стихотворение Е.Евтушенко «С. Преображенскому».

Людей неинтересных в мире нет.
Их судьбы. - как истории планет.
У каждой всё особое, своё,
И нет других, похожих на неё.

А если кто-то незаметно жил
И с этой незаметностью дружил,
Он интересен был среди людей
Самой неинтересностью своей.

У каждого свой тайный личный мир.
Есть в этом мире самый лучший миг.
Есть в этом мире самый страшный час,
Но это всё неведомо для нас.

И если умирает человек
С ним умирает его первый снег,
И первый поцелуй, и первый бой...
Всё это забирает он с собой.

Да, остаются книги и мосты,
Машины и художников холсты,
Да, многому остаться суждено,
Но что-то ведь уходит всё равно!

Таков закон безжалостной игры:
Не люди умирают, а миры..
Людей мы помним, грешных и земных,
А что мы знаем, в сущности, о них?

Что знаем мы про братьев, про друзей,
Что знаем о единственной своей?
И про отца родного своего мы,
Зная всё, не знаем ничего.

Уходят люди, их не вернуть,
Их тайные миры не возродить.
И каждый раз мне хочется опять
От этой невозвратности кричать!

II Вступительное слово учителя.

Какое пронзительное стихотворение! Надеюсь вам, ребята, понятна его основная мысль: поэт говорит о самоценности личности каждого человека и о том, как часто нам не хватает внимания и понимания со стороны окружающих нас людей. Нам не хватает терпимости и уважения по отношению друг к другу. Теперь это понятие носит название «толерантность».

В жизни нам часто приходится страдать, обижаться на окружающих за то, что нас неправильно поняли, незаслуженно обидели. «Счастье - это когда тебя понимают», - говорит герой фильма «Доживем до понедельника». Что нужно для того, чтобы установить взаимопонимание? Ведь без этого не может быть ни полноценной любви, ни дружбы, ни творческого содружества, ни просто нормального общения.

III. Беседа по теме классного часа.

Учащимся предлагается высказаться по теме классного часа, обсуждаются случаи конфликтов, возникающие из-за отсутствия взаимопонимания.

-А теперь подумаем, в чем причина одиночества людей, написавших следующие письма:

«Мне было очень трудно. Иногда не могла сдержать слёз, иногда подавляла слезы, просто отворачиваясь, чтобы не видеть счастливые лица своих одноклассников. Я им вовсе не нужна. Я не могла подойти к ним. Если и обращалась за чем-нибудь, то мне казалось, что я им навязываюсь».

«Одиночество я почувствовал сразу и остро. Обычная тема разговора наших ребят не выходит за обсуждение глупых выходок. Я понял, что не могу продолжать эти бессмысленные разговоры, что я далек от этих тем. Я хочу к людям. Мне нужно с кем-то общаться, с кем-то дружить... Я по характеру робкий, да и к тому же краснею по пустякам...»

Вопросы для обсуждения:

4. Что бы вы ответили авторам писем?
5. В чем причина одиночества ребят?
6. Как им можно помочь?
4. Как можно охарактеризовать одноклассников этих ребят?

А теперь давайте поразмышляем над следующими вопросами:

1. Как возникает взаимопонимание между людьми?
2. Ощущаете ли вы поддержку и понимание со стороны одноклассников?

IV. Работа с репродукциями

Взаимопонимание определяется способностью наблюдать за людьми, умением по малейшим движениям лица, позы понимать душевное состояние человека. Однако это не значит, что нужно предугадывать, каких поступков и слов от тебя ожидают, и подстраиваться под обстоятельства. «Это стремление, - писал Сухомлинский, - может сделать из тебя лицемера, подхалима и, в конечном счёте, подлеца ».

Голгофа - невысокий холм за городскими стенами Иерусалима - была традиционным местом публичных казней. Именно для этих целей на вершине холма постоянно стояло несколько столбов. По обычаю, приговоренный к распятию должен был на себе нести из города тяжелую балку, служившую поперечиной. Такую балку нес на себе и Христос, но, как говорит Евангелие, не сумел донести ее до Голгофы. Он был слишком обессилен. Перед этим Христа уже один раз подвергли казни: его бичевали.

В неоконченной картине «Голгофа» событие показано накануне. В ужасе стиснул осужденный Христос виски – на его лице отчаяние и боль безысходности, гримаса человека, уставшего страдать. Один раскаявшийся разбойник обреченно опустил голову. Другой истово клянет палачей, в глазах его злоба, судорожно напряглись мышцы. Фиолетовые, охристые, синие тона с редкой убедительностью передают обжигающий зной пустыни. Учитель предлагает ребятам выполнить следующее задание: проанализировать состояние людей на репродукциях картин на слайдах.

Вопросы:

- Нравиться ли вам человек, изображённый на картине? Чем?
- Что можно сказать о внутреннем состоянии человека?
- Попробуйте охарактеризовать его духовный мир, род занятий, интеллектуальный уровень.

"Аленушка", - рассказывал впоследствии художник, - как будто она давно жила в моей голове, но реально я увидел ее в Ахтырке, когда встретил одну простоволосую девушку, поразившую мое воображение. Столько тоски, одиночества и чисто русской печали было в ее глазах... Каким-то особым русским духом веяло от нее". Васнецов обратился к сказке об Аленушке и ее братце Иванушке, по-своему, творчески претворив ее в живописи. По народным преданиям, природа оживает на исходе дня, обретая способность чувствовать в лад с человеком. Подобные ощущения в большой степени были присущи самому художнику, потому-то так органично согласованы в Аленушке состояние природы с чувствами героини. Фигуре Аленушки, задумавшейся над своей горькой судьбой, как бы вторит и бледно-серое небо, и пугающая своей темнотой поверхность омута с застывшими на ней желтыми листьями, и блеклые серые тона поникшей листвы осинки, и темная глубокая зелень елочек.

Мусоргский был человеком необычайно впечатлительным, увлекающимся, мягкосердечным и ранимым. При всей своей внешней

уступчивости и податливости он был чрезвычайно твёрд во всём, что касалось его творческих убеждений. Пристрастие к алкоголю, сильно прогрессирувавшее в последнее десятилетие жизни, приобрело разрушительный характер для здоровья М., его быта и интенсивности его творчества. Вследствие этого, после ряда неудач по службе и окончательного увольнения из министерства М. был вынужден жить случайными заработками и благодаря поддержке друзей.

Крамской отчетливо сознавал историческое место Шишкина. Он отмечал в одном из своих писем: «Шишкин нас просто изумляет своими познаниями, по два и по три этюда в день катает, да каких сложных... И когда он перед натурой... то точно в своей стихии, тут он и смел и ловок, не задумывается; тут он все знает, как, что и почему... Я думаю, что это единственный у нас человек, который знает пейзаж ученым образом... Все эти Клодты, Боголюбовы и прочие — мальчишки и щенки перед ним... Шишкин — верстовой столб в развитии русского пейзажа, это человек-«школа»...»

«Дьякон заслуженный, - рассказывает Репин Крамскому о своей модели, - весь город Чугуев может засвидетельствовать полнейшее сходство с оригиналом, столь потешавшее благонамеренных горожан, и манера, и жест руки, и глаза, словом – весь тут, говорили они, к немалому удовольствию отца Ивана Уланова, который даже возгордел до того, что стал и мне уже невыносимым своим добродушным нахальством. А тип преинтересный! Это экстракт наших дьяконов, этих львов духовенства, у которых ни на одну йоту не полагается ничего духовного – весь он плоть и кровь, лупоглазие, зев и рев, рев бессмысленный, но торжественный и сильный, как сам обряд в большинстве случаев. Мне кажется, у нас дьяконы есть единственный отголосок языческого жреца, славянского еще, и это мне всегда виделось в моем любезном дьяконе – как самом типичном, самом страшном из всех дьяконов».

V. Работа в группе

-Взаимопонимание во многом зависит от того, насколько правильно мы оцениваем своих товарищей, насколько хорошо знаем их. Попробуем выяснить, владеем ли мы умением правильно оценивать людей. Задание будет следующим: дать словесный портрет одного ученика из своего класса, В характеристике отразить физические данные, внешность, особенности поведения, темперамент, положительные черты характера, увлечения, преобладающие интересы, привычки и слабости. Одноклассники должны узнать, о ком идет речь, и оценить, насколько словесный портрет соответствует действительному облику ученика.

VI. Анализ ситуаций

Двум-трем ученикам класса предлагается выйти за дверь. В их отсутствие зачитываются ситуации.

Ситуация 1. На улице или в транспорте вам наступили на ногу. Ваша реакция...

- 1) С возмущением посмотрю на обидчика.
- 4) Сухо, без эмоций сделаю замечание.
- 5) Выскажусь, не стесняясь в выражениях.

Ситуация 2. В классе начался спор на повышенных тонах. Ваша реакция...

- 3) Не приму участия.
- 4) Лишь кратко выскажусь в пользу той точки зрения, которую считаю правильной.
- 3) Активно вмешаюсь в спор и «вызову огонь на себя».

Учащимся предлагается высказать предположения о том, как бы поступили в этой ситуации испытуемые. Затем спрашивают испытуемых.

V. Анализ эпиграфов

Учитель обращает внимание учащихся на доску. Давайте обсудим эти высказывания. Согласны ли вы с подобными мнениями?

- В чем смысл каждого высказывания в отдельности?
- Есть ли среди высказываний то, с которым вы не согласны? Почему? .

VIII Подведение итогов

Ты живёшь среди людей. Не забывай, что каждое твоё слово, каждый поступок, желание отражаются на окружающих тебя людях. Проверь свою жизнь вопросом к самому себе: не делаешь ли ты зла, неудобства людям? Делай всё для того, чтобы людям, окружающим тебя, было хорошо.

Интернет источник:

<https://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2017/02/01/tolerantnost-i-my>

Семинар для учителей МОУ «СОШ № 4» по теме:
«Профилактика буллинга в образовательной организации»
провела педагог-психолог МОУ «СОШ № 4» Алехова Оксана Викторовна
15 октября 2021 года

Практически в каждом классе есть ученики, которые становятся объектом насмешек и открытых издевательств. Школьная травля не является чем-то уходящим и преходящим: боль и унижение часто продолжаются по нескольку лет, а то и до окончания школы. Самое главное, что проблема в том, что в группе риска может оказаться практически любой. Что же это за явление, в котором учащегося называли раньше "белой вороной", "козлом отпущения", а теперь жертвами буллинга?

Буллинг (от англ. Bullying) — травля одного человека другим, агрессивное преследование одного ребенка другими детьми. Проявляется во всех возрастных и социальных группах. В сложных случаях может принять некоторые черты групповой преступности.

О травле в образовательных, закрытых и иных детских учреждениях было известно давно в разных странах, включая Россию. Тем не менее, реальное изучение буллинга началось лишь в конце 20 века. В современном мире школьный буллинг рассматривается как серьезная социально-педагогическая проблема, которую нужно признать и принимать меры по профилактике. Профилактика буллинга (мероприятия по его предупреждению или снижению уровня агрессии, насилия) поможет снизить масштабы данного негативного явления, сократить количество вовлеченных в него "агрессоров" и "жертв», наладить взаимоотношения между детьми с учетом индивидуальных особенностей каждого.

Главные компоненты буллинга:

1. Это агрессивное и негативное поведение.
2. Оно осуществляется регулярно.
3. Оно происходит в отношениях, участники которых обладают неодинаковой властью.
4. Это поведение является умышленным.

Существуют следующие виды буллинга:

1. Физический школьный буллинг – применение физической силы по отношению к ребенку, в результате чего возможны телесные повреждения и физические

травмы (избиение, побои, толчки, шлепки, удары, подзатыльники, пинки). В крайних случаях применяется оружие, например нож. Такое поведение чаще встречается среди мальчиков, чем у девочек. Подвидом физического буллинга является сексуальный (домогательства, насилие, принуждения к сексу).

2. Психологический школьный буллинг – насилие, связанное с действием на психику, наносящее психологическую травму путём словесных оскорблений или угроз, которыми умышленно причиняется эмоциональная неуверенность.

Психологический буллинг имеет несколько подвидов:

- **вербальный буллинг** – обидное имя или кличка, с которым постоянно обращаются к жертве, обзывания, насмешки, распространение обидных слухов, бесконечные замечания, необъективные оценки, унижение в присутствии других детей. Обзывания могут также принимать форму намеков по поводу предполагаемой половой ориентации ученика;
- **невербальный буллинг** – обидные жесты или действия (плевок в жертву либо в её направлении, показывания неприличных жестов);
- **запугивание** – использование постоянных угроз, шантажа для того, чтобы вызвать у жертвы страх, боязнь и заставить совершать определенные действия и поступки;
- **изоляция** – жертва умышленно изолируется, выгоняется или игнорируется частью учеников или всем классом. С ребенком отказываются играть, дружить, гулять, не хотят с ним сидеть за одной партой, не приглашают на дни рождения и другие мероприятия. Это может сопровождаться распространением записок, нашептыванием оскорблений, которые могут быть услышаны жертвой, либо унижительными надписями на доске или в общественных местах;
- **вымогательство** – от жертвы требуют деньги, ценные вещи и предметы, талоны на бесплатное питание путем угроз, шантажа, запугивания;
- **повреждение и иные действия с имуществом** – воровство, грабёж, прятанье личных вещей жертвы;
- **школьный кибербуллинг** – оскорбление, унижение через интернет, социальные сети, электронную почту, телефон или через другие электронные устройства (пересылка неоднозначных изображений и фотографий, анонимные

телефонные звонки, обзывания, распространение слухов, жертв буллинга снимают на видео и выкладывают в интернет).

Обычно физическое и психологическое насилие сопутствуют друг другу. Насмешки и издевательства могут продолжаться длительное время, вызывая у жертвы травмирующие переживания.

Потенциально "жертвой" или насильником может стать любой ребёнок при стечении определенных ситуационных, жизненных обстоятельств. Тем не менее, юные насильники - это преимущественно активные, уверенные в себе, склонные к доминированию, морально и физически сильные дети.

В ситуации травли всегда есть:

"Агрессор" – человек, который преследует и запугивает жертву.

"Жертва" – человек, который подвергается агрессии.

"Защитник" – человек, находящийся на стороне жертвы и пытающийся оградить её от агрессии.

«Агрессята» - люди, участвующие в травле, начатой агрессором.

"Сторонники" – люди, находящиеся на стороне агрессора, непосредственно не участвующий в издевательствах, но и не препятствующий им.

"Наблюдатель" – человек, знающий о деталях агрессивного взаимодействия, издевательствах, но соблюдающий нейтралитет.

Типичные черты учащихся, склонные становиться "агрессорами" буллинга:

- испытывают сильную потребность господствовать и подчинять себе других учеников, добиваясь таким путем своих целей;
- импульсивны и легко приходят в ярость;
- часто вызывающе и агрессивно ведут себя по отношению к взрослым, включая родителей и учителей;
- не испытывают сочувствия к своим жертвам;
- если это мальчики, они обычно физически сильнее других мальчиков;
- дети, воспитывающиеся в семьях с авторитарным, жестким воспитанием. Будучи запуганными и забитыми дома, они пытаются выплеснуть подавленные гнев и страх на более слабых сверстников;

- дети, воспитывающиеся в семьях с низким уровнем эмоционального тепла и

поддержки (например, сироты в опекунских семьях и т.п.).

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

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

- **физические недостатки** – носящие очки, со сниженным слухом или с двигательными нарушениями (например, при ДЦП), то есть те, кто не может защитить себя, физически слабее своих ровесников;

- **особенности поведения** – замкнутые, чувствительные, застенчивые, тревожные или дети с импульсивным поведением. Гиперактивные дети бывают слишком назойливыми и общительными: влезают в чужие разговоры, игры, навязывают свое мнение, нетерпеливы в ожидании своей очереди в игре. По этим причинам они часто вызывают раздражение и негодование в среде сверстников;

- **особенности внешности** – все то, что выделяет ребенка по внешнему виду из общей массы, может стать объектом для насмешек: рыжие волосы, веснушки, оттопыренные уши, кривые ноги, особенная форма головы, вес тела (полнота или худоба);

- **плохие социальные навыки** – недостаточный опыт общения и самовыражения.

Такие дети не могут защищаться от насилия, насмешек и обид, часто не имеют ни одного близкого друга и успешнее общаются со взрослыми, чем со сверстниками;

- **страх перед школой** – неуспеваемость в учебе часто формирует у детей

отрицательное отношение к школе, страх посещения отдельных предметов, что воспринимается окружающими как повышенная тревожность, неуверенность;

- **отсутствие опыта жизни в коллективе (домашние дети)** – не имеющие опыта

взаимодействия в детском коллективе до школы, могут не обладать навыками, позволяющими справляться с проблемами в общении;

- **особенности здоровья** – существует масса расстройств, которые вызывают насмешки и издевательства сверстников: эпилепсия, тики, заикание, нарушения речи и другие болезненные состояния;

- **низкий интеллект и трудности в обучении** – слабые способности могут являться причиной низкой обучаемости ребенка. Плохая успеваемость формирует низкую самооценку: "Я не справлюсь", "Я хуже других" и т. д. Низкая самооценка может способствовать в одном случае формированию роли жертвы, а в другом – насильственному поведению как варианту компенсации. Поэтому ребенок с низким уровнем интеллекта и трудностями в обучении может стать как жертвой школьного насилия, так и насильником.

Роли обидчиков и жертв не являются постоянными, они могут меняться: жертвы могут стать обидчиками и наоборот. Иногда кто-то из одноклассников берет на себя роль спасателя, защищая жертву перед обидчиком. Однако достаточно часто эта роль становится неоднородной, так как спасатель начинает испытывать на себе силу преследователя, он превращается из спасателя в жертву, а иногда и просто в жертву данной ситуации.

В начальной школе насилие может начинаться с рэкета – когда старшеклассники отбирают у младших деньги и мобильные телефоны. У детей 11–15 лет в ходу сплетни, унижительные шутки, бойкот. Причем мальчики и девочки используют разные формы буллинга. Если мальчики чаще прибегают к физическому буллингу (пинки, толчки и т.п.), то девочки охотнее пользуются косвенными формами (распространение слухов, исключение из круга общения). Девочкам труднее справиться с проблемой буллинга, чем мальчикам.

Половые (гендерные) различия буллинга связаны с особенностями мальчишеской нормативной (агрессивной) культуры, которая заметно меняется с возрастом. В среде маленьких мальчиков физическая агрессия, как правило, влечет за собой непопулярность и социальное отторжение со стороны сверстников. У 10–12 – летних мальчиков буллинг сильнее всего выражен в начале учебного года, когда дети борются за свой статус в школьной жизни (лидер, принятые, непринятые, отверженные, изгои). Когда этот процесс завершен и групповая иерархия оформлена, буллинг ослабевает. Многочисленные исследования показывают, что более напористые мальчики имеют больше друзей и пользуются большим успехом у девочек в установлении дружеских отношений. В тех школьных классах, где существует жесткая структура иерархии класса, ребенок вынужден играть отведенную ему роль жертвы на протяжении всей школьной жизни. Если же класс слабо структурирован, ребенок может от этой роли освободиться. Буллинг существует не только среди детей, но и в отношениях между учителями и учащимися. Некоторые учителя, злоупотребляя властью, оскорбляют, унижают и даже бьют своих учеников, а другие преподаватели могут подвергаться буллингу со стороны учащихся.

Чаще всего "жертвы" буллинга молчат о том, что над ними издеваются. Распознать его можно по поведению и настроению ребенка. "Жертва", как правило, ощущает свою беззащитность и угнетенность перед обидчиком. Это ведет к чувству постоянной опасности, страху перед всем и вся, неуверенности и, как следствие, к утрате уважения к себе и веры в собственные силы. Другими словами, ребенок - "жертва" становится действительно беззащитным перед нападками хулиганов. Крайне жестокий буллинг может подтолкнуть "жертву" на сведение счетов с жизнью. В связи с этим окружающим близким людям необходимо проявлять предельное внимание даже к незначительному изменению в поведении ребенка.

Для подростков, ставших жертвами буллинга, характерно следующее:

- притворяются больными, чтобы избежать похода в школу;
- боятся одни идти в школу и домой, просят проводить их на уроки, часто опаздывают;
- меняется поведение и характер ребенка;
- явные симптомы страха, заключающиеся в нарушениях сна и аппетита, ночном крике, энурезе, заикании и нервном тике, нелюдимости и скрытности;
- частые просьбы дать денег, воровство;
- снижение качества учебы, потеря интереса к любимым занятиям;
- постоянные ссадины, синяки и другие травмы;
- молчаливость, нежелание идти на разговор;
- суицидальные намерения и как крайняя степень – суицид.

Указанные проявления не всегда говорят о том, что ребенок стал "жертвой" буллинга. Между тем, если данные симптомы отмечаются постоянно, то стоит заподозрить неладное и провести небольшое следствие для установления причин, вызвавших изменения в поведении ребенка.

Каковы могут быть последствия для жертвы буллинга:

Плохие отношения с одноклассниками могут стать причиной низкой успеваемости. У ребенка пропадает желание ходить в школу, у него могут развиваться различные невротические и даже психические расстройства. Подозрительность, неверие в добрые намерения других людей – естественное состояние нормальной психики, в течение долгого времени подвергавшейся атаке отвержением. Самое страшное, что *регулярные издевательства способны спровоцировать попытку самоубийства или покушение на кого-то из преследователей.* Травля наносит непоправимый ущерб не только психике

жертвы. Не менее вредна ситуация травли для наблюдателей. Они рискуют так и остаться безвольными пешками в руках более сильных и предприимчивых. А решение, принятое под влиянием большинства, вопреки голосу совести, и постоянный страх оказаться на месте жертвы способствуют снижению самооценки, потере уважения к себе. Агрессоров же развращает безнаказанность, они усваивают, что подобными методами можно управлять окружающими.

О классе, в котором происходит травля, нельзя говорить, как о коллективе. Объединение произошло не благодаря взаимной симпатии или общим интересам, а по необходимости - детям просто некуда деться. В такой группе нет динамики, отношения не развиваются, а застывают, приняв уродливую форму. Тем более велика вероятность, что, если уйдет тот, кого травят, в классе появится новый изгой, так как это единственно возможный способ построения взаимоотношений, усвоенный ребятами.

Важно отметить, что сама ситуация травли приводит к искажению формирования личности детей. Именно достойное положение в группе сверстников, дающее ребенку и подростку моральное удовлетворение, – основное условие для нормального психического развития.

По результатам исследования норвежского психолога Дана Ольвеуса, у ребенка-жертвы могут возникнуть проблемы во взаимодействии с окружающими, причем эти трудности могут проявиться и в юности, и в молодости, и даже в зрелом возрасте. Большинство обидчиков часто не достигают высокой степени реализации своих способностей, так как привыкают самоутверждаться за счет других, а не в результате собственных усилий. Даже психика сторонних наблюдателей подвергается изменению – у них может развиваться позиция невмешательства и игнорирования чужого страдания.

Признаки буллинга:

- кого-то зажимают в углу помещения, а когда взрослый подходит к группке детей

они замолкают, разбегаются, резко меняют деятельность (могут обнять "жертву", как будто все в порядке);

- школьные принадлежности ребенка (учебники, тетради, личные вещи) часто

бывают разбросаны по классу или спрятаны;

- на уроках ученик ведет себя скрытно, боязливо, когда отвечает, а в классе начинают распространяться смех, шум, помехи, комментарии;

- школьника постоянно оскорбляют, дразнят, дают обидные прозвища;

- во время перемены, в столовой ребенок держится в стороне от других школьников, скрывается, убегает от сверстников и старших учеников, старается находиться недалеко от учителей и взрослых;
- на других детей школьник реагирует глупой улыбкой, старается отшутиться, убежать;
- ребенок может быть растерянным, трястись от испуга, страха, плакать;
- признаки насилия на теле или лице у школьника (синяки, ссадины, порезы, бледное или красное лицо);
- один из учеников не выбирается другими во время групповых игр, занятий, то есть находится в изоляции;
- младшие школьники боятся зайти в туалет;
- дети после уроков не расходятся, а кого-то ждут около школы.

Обязательные правила профилактики буллинга для всех взрослых, работающих в образовательном учреждении:

1. Не игнорировать, не преуменьшать значение.

Если в школе пришли к общему пониманию и соглашению о том, что буллинг является проявлением насилия, то тогда даже у тех, кто не является прямым участником, повышается восприимчивость к ситуациям буллинга и появляется способность адекватно реагировать.

2. Проявить активность в данной ситуации.

Если учителю стало известно о случае буллинга, или он стал свидетелем такого случая, он должен занять ясную и недвусмысленную позицию. Учитель может попытаться добиться того, чтобы, по меньшей мере "наблюдатели", а по возможности и сам "агрессор", изменили свою позицию в отношении буллинга, а также объяснить им, каковы психологические последствия для жертвы в этой ситуации.

3. Разговор с "агрессором" буллинга.

Если стало известно о случае буллинга, необходимо провести беседу с зачинщиком, где, прежде всего, ясно дать понять, что в школе не будут терпеть буллинг.

Нужно учитывать, что при работе с буллерами (агрессорами) разрешается критиковать, а также корректировать поведение, но ни в коем случае не переходить на личности. Нужно учитывать, что такие дети и подростки обычно теряют интерес совершать насилие, если находят в своем учреждении какое-то достаточно

осмысленное, а также ценное занятие для себя, в котором они способны проявить свой потенциал, а также пережить чувство успеха.

Санкции являются отличным средством, чтобы дать ребенку понять, чем может быть чреват его свободный выбор. Если взрослый выдерживает такие ограничения, это учит подростка нести ответственность за свои поступки.

Нужно учитывать, что ответственность за нормальные отношения между детьми и взрослыми лежит исключительно на представителях старшего поколения. Также рекомендуется использовать разные правила для регулировки жизни ребенка в школе, а также в домашних условиях, при этом такие нормы не должны противоречить друг другу.

4. Разговор с "жертвой" буллинга.

Очень важно защитить ученика, ставшего "жертвой" и перестать скрывать буллинг. Провести доверительную беседу с ребенком, которого обидели, попытаться понять его, поддержать, помочь устранить негативные эмоции (чувство страха, обиды, вины).

5. Разговор с классом.

Обсудить с ребятами в классе случай буллинга. Такой разговор сделает ситуацию явной для всех, поможет разрешить конфликт и разногласия, вместе обсудить имеющиеся правила против буллинга или выработать новые. При этом активно привлекаются к беседе и обсуждению те школьники, которые ведут себя позитивно.

6. Проинформировать педагогический коллектив.

Педагогический коллектив должен знать о случае буллинга и взять ситуацию под контроль.

7. Пригласить родителей для беседы.

Если буллинг имеет место в начальной школе, то особенно важно, как можно раньше привлечь родителей, обсудить с ним, какие есть (или могут быть) признаки, свидетельствующие о буллинге, и какими могут и должны быть стратегии реагирования.

8. Наступление последствий.

Буллеры должны встретиться с неизбежными последствиями своих действий. Сюда относится, в том числе, принесение извинений "жертве" и восстановление того имущества, которое было испорчено или отобрано.

Методы профилактики буллинга для классных руководителей:

Классный час

Можно использовать для бесед время классного часа. Воздействие будет максимальным, если обсуждение темы станет естественным продолжением школьных будней. Короткие, но частые беседы гораздо эффективнее, чем редкие и продолжительные. Такой ритм — еженедельное краткое обсуждение темы — очень эффективен. Ученики постоянно ощущают, что учитель, родители и школа не потерпят травли, а хорошие поступки не останутся без внимания и будут оценены по достоинству. Однако важно, чтобы эти беседы не превратились в формальный ритуал, проводимый лишь для того, чтобы быть проведенным. Тогда они потеряют свою силу, а в худшем случае приведут к обратному результату. Ученики заметят, что педагогу, в сущности, все равно, и создается лишь видимость того, что все в порядке, что его легко провести. Это на руку преследователям, а жертве становится еще тяжелее.

Внутриклассные правила

Обычно правила класса разрабатываются и письменно формулируются вместе с учащимися. Это можно сделать различными способами. Можно каждому дать задание письменно сформулировать правила, затем разделить учеников на группы, в которых они отберут, скажем, по три правила. Группы выносят свое решение на общее обсуждение, и правила выбираются путем голосования. Список правил вывешивается в классе.

Правила могут действовать в течение определенного времени, но их необходимо подкреплять и соблюдать. Их следует документально зафиксировать, важно также, чтобы директор и учителя придавали им значение.

Просмотр фильмов

Многие учителя, посмотрев фильм с классом, и обсуждая с учениками тему буллинга, с помощью фильма могли проиллюстрировать, о чем шла речь. Ученики, как правило, узнают показанные в фильме приемы, а последующее обсуждение дает им названия и помогает повысить уровень осознания. Большинство учащихся проникаются чувствами жертвы буллинга, когда видят происходящее на экране. Тогда учитель имеет возможность дать ученикам высказаться и сам дает необходимые пояснения.

В последние годы был выпущен целый ряд различных по качеству фильмов и телевизионных передач о буллинге. Главное, чтобы учитель выбрал фильм на основании своей профессиональной оценки и посмотрел его вместе с учениками. Такой видеоматериал также подходит для просмотра в учительском коллективе и на встречах с родителями.

Постановки

Школа или класс могут самостоятельно поставить спектакль о буллинге. Правильный выбор актеров, хорошая подготовка и соответствующее исполнение помогут донести до зрителей принципы, за которые борется школа. Актеры и сами могут многому научиться, а в дальнейшем стать хорошими ролевыми моделями для остальных. Сотрудники школы способствуют закреплению принципов, помогая ученикам подготовить и провести спектакль.

Сочинение

Ученикам дается задание написать небольшое сочинение о буллинге, можно дополнительно пояснить, какие вопросы должны быть в нем отражены. Задание можно выполнить в школе, а можно дать на дом (в этом случае ученик при желании сможет обсудить задание с родителями). Процесс написания сочинения дает более глубокое понимание темы. Нередко в сочинениях всплывает важная для учителя информация, о которой ученик не может говорить прямо. Кроме того, сочинение может отразить склонности автора. Не исключено, что среди авторов есть жертва буллинга, преследователь или популярный ученик. Это дает учителю дополнительные возможности.

Комбинирование форм работы

Литература, фильмы, постановки, сочинения и беседы способствуют профилактике буллинга. Такие формы работы можно использовать как по отдельности, так и в сочетании друг с другом. Это не потребует больших временных затрат, но продемонстрирует позицию школы, даст учащимся повод задуматься и послужит систематическим напоминанием. Если учитель пользуется доверием учеников, то эти профилактические меры бывают весьма эффективными.

Как психолог может помочь "жертве" буллинга?

- Уверить ребенка, что он не виноват в ситуации буллинга.
- Рекомендовать по возможности находиться в группе других ребят.
- Дать понять ребенку, ставшему "жертвой" буллинга, что его ценят. Очень часто

такие дети не верят, что они способны кому-то нравиться.

- Глядя в зеркало, научить ребенка спокойно и уверенно говорить "нет" или "оставь меня в покое". Таким образом, "агрессор" ищущий в "жертве" признаки слабости, получает решительный отпор.

- Помочь ребенку научиться ходить, держа себя прямо, уверенно, решительно, вместо того, чтобы передвигаться ссутулившись, боязливо озираясь и т. п.

- Научить ребенка использовать юмор. Отвечать на агрессию при помощи шуток, смешных стишков, анекдотов. Очень трудно обидеть того человека, который не хочет принимать издевательства всерьез.

- Помочь ребенку избавляться от плохих привычек, являющихся причиной буллинга (например, привычке ковыряться в носу, ябедничать, скидывать с парты вещи других детей и т.п.).

- Поддержать школьника, опираясь на его положительные личностные качества характера и способности. Можно, например, дать такому ученику какое-то поручение в классе, с которым он хорошо справится, чтобы повысить его уважение к себе и получить признание со стороны других ребят.

Для выявления буллинга в классе можно провести анонимное анкетирование и опрос учащихся. Анкеты и опросники см. в Приложении 9.

Структура психологической программы по профилактике буллинга

Педагогом-психологом школы может быть разработана программа по профилактике буллинга, которая в подростковом возрасте может быть направлена на решение следующих задач:

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

Структура занятия:

1. Вводная часть – набор упражнений, способствующих активации участников группы, созданию благоприятной атмосферы, повышению сплоченности.

2. Основной этап – беседы, игры, упражнения, помогающие понять и усвоить тему занятия.

3. Рефлексия – в конце каждого занятия участники делятся своими чувствами, впечатлениями и мыслями.

Основу программы составляют различные игры и упражнения. В приложении содержатся игры, которые можно использовать при составлении программ. Педагог-психолог по своему усмотрению может их группировать и сочетать – в зависимости от целей, которые он поставил, работая со школьниками по проблеме профилактики буллинга.

Примеры составления занятий по предотвращению буллинга в школе для подростков и педагогов

Занятия для подростков

Занятие 1. Выражение и понимание потребностей

Цель: формирование навыков конструктивного выражения своих потребностей и понимания потребностей другого человека как предпосылки для предотвращения жестокого обращения с детьми.

Приветствие.

Упражнение «Я хочу!»

Ведущий раздает участникам раздаточный материал: «Пожелание и предложение» (см. приложение 3).

Ведущий предлагает участникам выбрать партнера из группы, представить его в роли значимого человека и открыто сообщить ему о своих желаниях (обратиться к нему с просьбами и пожеланиями): «Я хочу, чтобы ты...», «Сделай для меня, пожалуйста...». Обязательно нужно включить в сообщение высказывание о своих потребностях, например: «У меня болит спина. Сделай мне, пожалуйста, массаж», «Я хочу спать. Пожалуйста, сделай музыку тише».

Затем каждый участник выбирает партнера из группы, представляет его в роли значимого человека и делает ему предложение, что бы он хотел сделать с ним совместно. В сообщение обязательно включается высказывание о своих потребностях и вопрос о потребностях партнера, например: «Я хочу есть. А ты? Давай приготовим обед», «Хочется подышать свежим воздухом. А тебе? Давай погуляем в парке», «Я хочу выпить кофе с печеньем. А ты что хочешь? Предлагаю тебе сходить за печеньем, а я сварю кофе». Если партнер имеет потребности, отличные от потребностей участника, они совместно ищут решение, которое будет соответствовать желаниям обоих.

Вопросы для обсуждения:

- Что было для вас самым сложным в этом упражнении?
- Какие аналогичные трудности вы испытываете в реальной жизни?
- Каким образом можно узнать о своих потребностях и о потребностях партнера?
- Как можно удовлетворить свои потребности, зависящие от партнера?
- Как вы будете использовать опыт, полученный в упражнении?

Упражнение «Права и требования»

Ведущий раздает участникам раздаточный материал «Права и требования» (см. приложение 4).

Задание участникам: «Вспомните ситуацию (желательно актуальную, но можно привести и ту, что имела место в прошлом), в которой были нарушены, ограничены ваши права, свобода выбирать и действовать. Разыграйте эту ситуацию

с другим участником группы сначала такой, какой она была в действительности. Что вы испытывали? Что вам хотелось бы изменить? Теперь разыграйте эту же ситуацию по-новому, отстояв свои права. Будьте настойчивы, не поддавайтесь на провокации (партнер использует манипулирование и доминирование, например, пытается вызвать чувство вины, делает комплименты, приказывает, угрожает, умоляет...). Уверенно настаивайте на своем во что бы то ни стало. Обязательно открыто говорите партнеру о своих потребностях и описывайте свои чувства».

Вопросы для обсуждения:

- Что вы испытывали?
- Что вызвало наибольшие трудности?
- Чего вы боялись?
- Можно ли применить то, что вы сейчас делали, в реальной жизни и каким образом?
- Как вы это будете делать?
- Каковы возможные последствия?
- Если они будут отрицательными, как вы их будете преодолевать?

Упражнение «Отказ»

Ведущий раздает участникам раздаточный материал «Отказ» (см. приложение 5).

Задание участникам: «Вспомните ситуацию общения с кем-нибудь из окружающих, в которой вам обычно трудно отказывать. Разыграйте эту ситуацию с другим участником группы сначала такой, какой она бывает в действительности. Что вы испытывали? Что вам хотелось бы изменить? Теперь разыграйте эту же ситуацию по-новому, отказав партнеру или выразив свое несогласие с ним».

Вопросы для обсуждения:

- Что вам труднее всего далось, когда вы отказывали?
- Что вы испытывали, когда отказывали?
- К каким ситуациям в вашей реальной жизни можно применить опыт, полученный в данном упражнении?

Упражнение «Критика и замечания»

Ведущий раздает участникам раздаточный материал «Критика и замечания» (см. приложение 6).

Задание участникам: «Вспомните ситуацию (желательно актуальную, но можно привести и ту, что имела место в прошлом), в которой вы делаете партнеру замечания в деструктивной форме (снижающую его самооценку, нарушающую его чувство собственного достоинства, унижающую его, вызывающую у него обиду, нежелание общаться с вами, уход в себя, ответную агрессию и т.д.). Разыграйте эту

ситуацию с другим участником группы сначала такой, какой она бывает в действительности. Что вы испытывали? Что вам хотелось бы изменить? Теперь разыграйте эту же ситуацию по-новому, сделав замечание в конструктивной форме. Обязательно открыто говорите партнеру о своих потребностях и описывайте свои чувства».

Вопросы для обсуждения:

- Какие трудности вы испытывали, делая замечания в конструктивной форме?

- Сложно ли вам конструктивно критиковать в реальности?
- Как можно преодолеть эти трудности?
- К каким ситуациям из вашей реальной жизни применим данный опыт?
- Как вы его будете использовать?

Упражнение «Активное слушание»

Ведущий раздает участникам раздаточный материал «Активное слушание» (см. приложение 7).

Работа в круге. Каждый из участников рассказывает партнеру о какой-то актуальной для него проблеме или ситуации, в которой была не удовлетворена какая-то его потребность, в результате чего он был обеспокоен, раздосадован, разочарован, опечален, рассержен и т.п.; либо когда он помешал удовлетворению потребности другого человека и в результате испытывал смущение, стыд, вину и т.п. Партнер поддерживает разговор с помощью парафраза. Например, если говорящий сообщает: «Вчера вечером я специально прошелся по городскому парку, чтобы посмотреть места, где я еще не был», – слушатель отвечает: «Ты имеешь в виду, что был удивлен тем, как обновился наш парк?»

Вопросы для обсуждения:

- Что вы испытывали, когда вас слушал партнер?
- Насколько правильно были поняты ваши мысли, чувства и потребности?
- Какие трудности вы испытывали, когда сами слушали другого?
- Насколько правильно вы поняли своего партнера?

Рефлексия и завершение

- Что нового вы сегодня узнали?
- Чему вы сегодня научились?

Прощание.

Занятие 2. Преодоление детской жестокости

Цель: знакомство с упражнениями, направленными на преодоление негативного отношения одноклассников к отвергаемым детям, развитие терпимости к отличиям и непохожести людей друг на друга.

Приветствие.

Рефлексия прошлого занятия:

- Что запомнилось? Что было важным? Что позволило задуматься?

Упражнение «Здравствуйтесь»

Все участники в течение 2-3 минут ходят по классу и, встречаясь с кем-то из группы, должны поздороваться с ним. От встреч уклоняться нельзя. Затем все садятся и по кругу быстро делятся впечатлениями: как чувствовали себя во время упражнения, были такие люди, кому не хотелось говорить «здравствуйтесь»?

Дискуссия «Спорные утверждения»

Цель: формировать негативное отношение к школьному насилию. Условия проведения: в трех направлениях прикрепляются три таблички: «ДА», «НЕТ», «Может быть». Группе предлагаются предложения в утвердительной форме, и возможность занять какое-либо место под табличкой в зависимости от своего отношения к утверждению. Каждый может высказаться, прокомментировать свою позицию. Высказывания необходимо начинать с фраз: «Я считаю...», «Я думаю...», «Мне кажется...».

Утверждения:

1. Я – хороший человек.
2. Любую проблему можно решить, пока человек жив.
3. Я считаю, что обратиться за помощью не стыдно.
4. Я всегда говорю правду.
5. Если я увижу, что над кем-то издеваются, я обязательно вступлюсь, или расскажу тому, кто может помочь.

Упражнение «Колпак»

Все участники стоят в кругу. Сначала тренер зачитывает небольшое шуточное четверостишие: Колпак мой треугольный. Треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак. Далее тренер последовательно вводит инструкцию: вместо слова «колпак» участники должны дважды хлопнуть себя по голове; вместо слова «мой» — показать на себя; слово «треугольный» изображается выбрасыванием трех пальцев. Само заменяемое слово не произносится. Каждое вводимое условие тренер проговаривает и показывает; делает он это достаточно медленно, последовательно усложняя инструкцию. Постепенно темп выполнения упражнения увеличивается.

Ролевая игра, направленная на отработку разных способов реагирования в конфликте.

Среди участников группы выбираются 2 добровольца, им дается конфликтная ситуация (Прохожий наступил на ногу, одноклассник не отдает ручку, в школьной

столовой хотят пройти вне очереди и т.д.) они должны разыграть данную ситуацию двумя способами: 1. Со стороны агрессивного реагирования на проблемную ситуацию; 2. Найти способ спокойного разрешения конфликта.

В конце проводится обсуждение того, какой из способов разрешения конфликта наиболее предпочтителен и почему.

Упражнение «Поменяйтесь местами»

Выбирается водящий, он встает в центр. Все остальные сидят в кругу на стульях, для водящего стула нет. Водящий говорит: «Поменяйтесь местами те, кто или у кого... (кто любит гулять, кто сегодня не завтракал, у кого есть часы и т.д.)». Обладающие этим признаком должны встать и быстро пересесть на другое место (соседний стул занимать нельзя), водящий тоже спешит занять освободившийся стул. Тот, кто не успел пересесть, становится водящим.

Упражнение «Что делать если...»

Участники группы делятся на несколько команд по 3-4 человека. Ведущий показывает составленный ранее список вопросов, в котором содержатся школьные конфликтные ситуации, а дети в группах должны найти как можно больше способов разрешения этих ситуаций, затем каждая команда по очереди зачитывает составленные ей способы.

В конце проводится обсуждение упражнения.

Примерный список вопросов:

Что делать, если вымогают деньги?

Что делать, если класс не хочет с тобой общаться?

Что делать, если порвали портфель?

Что делать, если видишь, что твоего одноклассника избивают?

(В данном упражнении могут использоваться ситуации связанные с буллингом, которые действительно происходят в классе или в школе)

Упражнение «Фруктовый салат»

Вся группа сидит в кругу. Тренер просит всех рассчитаться на «яблоки», «бананы», «мандарины» и «апельсины».

После того как это будет сделано, тренер говорит «поменяться местами всем «бананам» — и все «бананы» должны встать и найти себе новое место.

Пока все меняются местами, тренер может занять чье-то место, и этот человек становится новым водящим, который просит поменяться местами все «яблоки», «мандарины» и т.д.

Если ведущий говорит «фруктовый салат», то местами меняются все.

Тестирование

Ведущий раздает участникам бланки тестов «Шкала склонности к агрессии и насилию теста «Определение склонности к отклоняющемуся поведению (А.Н. Орел)», «Опросник социальной эмпатии», «Определение деструктивных установок в межличностных отношениях (В. В. Бойко)» и просит их ответить на вопросы.

Рефлексия и завершение

- Что нового вы сегодня узнали?
- Чему вы сегодня научились?

Пример составления занятия для педагогов

Занятие 1. Насилие в детских отношениях

Цель: формирование негативного отношения к школьному насилию.

Приветствие.

Просмотр фильма «Класс» («Чучело» или другого фильма о травле в школе).

Обсуждение фильма.

Вопросы для обсуждения:

- Какие чувства вы испытывали, когда смотрели фильм?
- Какие желания, побуждения у вас возникали? Что вам захотелось сделать?
- Сталкивались ли вы с похожими ситуациями в своей жизни? Если да, как вы себя в них вели? Какова была ваша роль: жертвы, преследователя, безучастного свидетеля, соучастника, защитника? Как бы вы хотели вести себя в подобных ситуациях, если они повторятся?
- Были ли подобные ситуации в образовательном учреждении? За что в этих случаях отвергали детей? Какими личностными характеристиками они обладают? Какими личностными характеристиками обладают отвергающие?
- Как вы реагировали? Что в этих случаях вы можете сделать как педагог?

Дискуссия о детском насилии

Задание участникам: «Вспомните и опишите ситуации жестокого обращения с детьми, известные вам из собственного педагогического и детского опыта».

Вопросы для обсуждения:

- С какими реальными ситуациями буллинга в школе вы сталкивались? В чем они проявлялись? Какие чувства вы при этом испытывали?
- Что делали в этих случаях педагоги?
- Каковы последствия насилия в детских отношениях?
- Как можно предотвратить и преодолеть жестокость в отношениях между детьми?

Ролевая игра «Буллинг в школе»

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

Вопросы для обсуждения:

- Что вы испытывали в роли жертвы (обидчика, наблюдателя)?
- Какие мысли приходили вам в голову?
- Какие желания у вас возникали?
- Что вам хотелось изменить в разыгрываемой ситуации и как вы это сделали?
- Как эта игра соотносится с вашей реальной жизнью?
- Какое она окажет влияние на вашу педагогическую деятельность?

Рефлексия и завершение

- Что нового вы сегодня узнали?
- Чему вы сегодня научились?
- Как вы это будете использовать в своей педагогической практике?

Прощание.

АЛГОРИТМ ВЫРАЖЕНИЯ И ОТРАЖЕНИЯ ЧУВСТВ

Схема построения Я-сообщения:

- название чувства (своего или партнера);
- описание конкретного поступка, послужившего причиной этой эмоции, можно с обезличиванием;
- просьба, требование, пожелание, с указанием сроков выполнения (если необходимо).

Выражение негативных чувств:

1. Объективно опишите ситуацию.
2. Назовите свои чувства, вызванные конкретным поступком партнера.
3. Конкретно сформулируйте свои желания по отношению к партнеру.
4. Внимательно слушайте партнера, отражайте его чувства, но сохраняйте спокойствие и настойчивость.
5. Повторите еще 2 раза свои чувства и желания.
6. Поблагодарите партнера за то, что он вас выслушал.

Требования к выражению отрицательных эмоций: сообщение партнеру начинается с местоимений «Я», «Мне», «Меня» далее называются испытываемые эмоции (гнев, страх, тревога, вина, стыд, печаль, отвращение, презрение, разочарование, обида, досада и др.), описывается поступок партнера, способствующий появлению названных эмоций, и, наконец, в позитивной форме (в форме утверждения, а не отрицания) перечисляются просьбы, пожелания или требования к партнеру. Например: «Я сержусь, когда ты оставляешь грязные носки посреди комнаты, давай ты будешь их сразу относить в корзину для стирки», «Мне страшно, когда ты возвращаешься так поздно, давай ты будешь меня предупреждать, где ты находишься хотя бы раз в час», «Меня огорчает, что ты не уделяешь достаточно времени урокам, давай ты будешь играть в компьютер после того как все выполнил из заданного» и т.п.)

Выражение позитивных чувств:

1. Выразите позитивные чувства партнеру.
2. Укажите, каким конкретно поступком вызваны ваши чувства.
3. Если в ответ услышите отговорки, повторите несколько раз.

Отражение позитивных чувств:

1. Точно перескажите чувства партнера, о которых он хочет рассказать.

2. Если партнер молчит, помогите ему прояснить его чувства, называя их по имени.

Отражение негативных чувств:

1. Максимально точно перескажите чувства, которые испытывает партнер.

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

Приложение 2

ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ

Задание 1. Как только близкий человек вас чем-то порадует, сразу же скажите ему об этом. Опишите этот случай письменно. Отметьте трудности, с которыми вы столкнулись. Внимательно следите за эмоциями партнера и отразите его позитивные эмоции. Опишите этот случай. Отметьте трудности, с которыми вы столкнулись. Как только близкий человек вас чем-то обидит или разозлит – сразу же скажите ему об этом в связи со своими желаниями. Опишите этот случай и отметьте трудности, с которыми вы столкнулись.

Внимательно следите за эмоциями ваших близких. Если заметите, что они расстроены или злы, скажите им об этом и предложите помощь. Опишите этот случай, отметьте трудности.

Задание 2. Каждый день в течение недели составляйте и произносите вслух как минимум три предложения, начинающихся словами «Я чувствую... Я люблю... Я хочу... Я собираюсь...». Исключайте из этих предложений местоимения «ты», «вы» и «мы» до тех пор, пока использование «я» не станет для вас совершенно естественным и удобным.

Задание 3. Выполняйте рекомендации из практикума по регуляции гнева и агрессии. Ведите дневник результатов, в котором описывайте свое поведение, чувства, успехи и неудачи по регуляции своих эмоций. Анализируйте причины неудач. Выполняйте неудавшееся повторно с учетом допущенных ошибок.

Задание 4. Осуществите дома технику пяти колонок, которая позволит вам научиться управлять своими эмоциями в стрессовой ситуации. Заполните специальный лист с пятью колонками: эмоции, мысли, потребности, негативная сторона проблемы, позитивная сторона проблемы.

Задание 5. Понаблюдайте за собой и отметьте, как часто вы испытываете гнев, в каких ситуациях он возникает, в ответ на какие стимулы. В какой форме проявляется ваш гнев? Как вы его выражаете? Возможно, вы его подавляете и не выражаете открыто? Как вы после этого себя чувствуете? Каковы последствия

переживания вами гнева? Какие деструктивные способы выражения гнева вы используете? Какие конструктивные способы регуляции гнева вы используете? Запишите ответы на эти вопросы.

Задание 6. Покажите свое «письмо любви» партнеру. Обсудите и решите проблему сообща. Запишите полученные результаты.

Приложение 3

ПОЖЕЛАНИЕ И ПРЕДЛОЖЕНИЕ

Неудовлетворение потребностей, зависящих от других людей, лежит в основе межличностных конфликтов. Другие люди могут либо способствовать, либо мешать удовлетворению наших потребностей. Для того, чтобы окружающие узнали о наших желаниях, нужно прямо сказать им об этом. Люди не умеют читать мысли друг друга, поэтому не стоит ждать, когда они догадаются о том, чего мы хотим, и следует в словесной форме заявить им о своих интересах. Замалчивание своих желаний при наличии противоречий между потребностями партнеров создает опасную иллюзию согласия, в результате чего сохраняются длительно не разрешаемые конфликты и накапливается фрустрация, эмоциональное напряжение. О потребностях партнера можно узнать, задав ему прямой вопрос о его желаниях, например: «Чего хочешь тебе?», «Что хочешь ты?»

Пожелание – сообщение о собственных потребностях, желаниях, интересах, и описание ожидаемых от партнера действий, направленных на их удовлетворение. Например: «Я хочу уйти сейчас же. Пойдем со мной», «Я хочу пить. Передай мне бутылку с водой», «Мне холодно. Укрой меня одеялом».

Предложение – сообщение о желательных совместных действиях с партнером, направленных на удовлетворение потребностей каждой из сторон.

Приложение 4

ПРАВА И ТРЕБОВАНИЯ

Утверждение своих прав и выдвижение требований включает в себя:

- напоминание партнеру о том, какие намерения он высказал прежде;
- описание того, что он сделал в действительности;
- описание ожидаемых действий партнера.

Например: «Из ваших слов я понял, что сегодня вы будете при деньгах. Теперь вы опять говорите, что денег у вас нет. Я хочу, чтобы вы вернули мне деньги в течение недели».

Приложение 5

ОТКАЗ

Отказ в конструктивной форме соответствует следующей схеме действий:

- осознайте и выразите понимание позиции и чувств партнера;
- сообщите ему о собственной позиции: начните отказ с местоимения «я», «мне»; опишите свой отказ конкретно («Я не хочу...», «Я не буду...», «Я не стану...», «Я отказываюсь...»); обоснуйте свой отказ («Потому что...», «Поскольку...», «Из-за того что...»).

Требования к невербальному поведению: быть спокойным и решительным, говорить громко и ясно, смотреть в глаза своему собеседнику. Например: «Я знаю, что тебе хочется пойти со мной, но в этот раз я хочу быть там один»; «Я понимаю, что вы хотите застраховать как можно больше людей, но меня страховки не интересуют. До свидания».

Приложение 6

КРИТИКА И ЗАМЕЧАНИЯ

Конструктивная форма критики и замечаний включает описание:

- действий партнера и их последствий;
- собственных чувств в связи с этими действиями;
- собственных пожеланий.

Например: «Вчера вечером ты опять не помыл посуду. И вот сегодня я прихожу домой вместе с гостем и вижу гору грязной посуды. Представляешь, как мне было стыдно. Я хочу, чтобы свою часть работы по дому ты делал вовремя».

Приложение 7

АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ

Активное слушание – вовлечение партнера в беседу с целью правильно понять его потребности, чувства и мысли. Слушатель старается понять, что означает сообщение говорящего. Парафраз включает предположение или утверждение слушателя о потребностях, чувствах, мыслях говорящего. Например: «Когда будет готов обед?» – «Ты хочешь поесть, чтобы успеть погулять?»; «В этом году у меня противная учительница. Она мне не нравится». – «Я вижу, ты действительно разочарован своей учительницей».

Если слушатель побуждает говорящего открыто выражать свои чувства и принимает их, то это позволяет говорящему:

- пережить катарсис, обнаружить беспокоящие эмоциональные переживания и освободиться от них;

- избавиться от страха перед негативными чувствами и принять их благодаря пониманию того, что они не постоянны, преходящи;
- провести анализ своей проблемы и найти ее конструктивное решение именно благодаря ее проговариванию, а не просто обдумыванию;
- принять ответственность за решение своей проблемы и развить самоконтроль и независимость;
- выработать умение выслушивать точку зрения другого человека.

Слушателю же удастся:

- принять партнера как отдельного, уникального человека со своей жизнью и своим восприятием мира;
- создать близость, проявить доверие, заботу, любовь по отношению к партнеру.

Для активного слушания слушателю нужно:

- проявить желание понять говорящего и потратить на это время;
- временно отвлечься от собственных мыслей и чувств и слушать только передаваемое говорящим сообщение;
- проявить готовность узнать об опыте партнера и изменить собственное мнение.

Приложение 8

Игры и упражнения для составления программ по профилактике буллинга

Упражнение «Качество на букву»

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

Упражнение «Любимое животное»

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

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

ходу занятия в конце встречи и вспомнить, кто что называл или показывал. Это помогает обратить внимание всех участников друг на друга, научить их присматриваться и прислушиваться друг к другу. Этому навыка часто недостает ребятам, имеющим проблемы в общении.

Упражнение «Зеркало»

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

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

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

Упражнение «Паровоз»

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

Упражнение «Велосипед»

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

Упражнение «Машина»

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

Упражнение «Слепой и поводырь»

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

Упражнение «Скульптура»

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

Упражнение «Памятник»

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

Игра «Кидай—говори»

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

Упражнение «Запретное число»

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

Игра «Запретное движение»

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

Игра «Заморозить—разморозить»

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

Упражнение «Приглядывание»

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

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

Упражнение «Подарок»

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

Упражнение «Поддержка»

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

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

Игра «Рисунок на спине»

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

Игра «Многоножка»

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

Игра «Бумажный бум»

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

Участники делятся на две команды. Комната делится на 3 части, на полу прочерчиваются соответственно две линии. Одна команда оказывается на левой части комнаты, другая на правой. Участникам передаются листы газет или бумаги

поровну и сминаются в мячики. Задача каждой из команд: все те мячики, которые оказались на ее территории, перебросить на территорию другой команды.

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

Игра «Верблюд»

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

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

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

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

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

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

Упражнение «Лукошко»

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

Упражнение «Примерим костюм»

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

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

Вопросы для обсуждения:

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

Упражнение «Я – это ты»

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

Упражнение «Неоконченные предложения»

Подросткам предлагается по кругу продолжить неоконченные предложения

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

Упражнение «Ладонка»

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

Материалы: листочек и ручка.

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

Упражнение «Все у кого»

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

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

Примеры:

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

Упражнение «Выражение чувств»

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

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

Процедура: участникам раздаются карточки с названиями чувств. С ними необходимо ознакомиться, но не показывать окружающим. Стул (стол) будет постаментом, каждому из участников необходимо будет взобраться на него и изобразить «памятник» тому чувству, которое написано у него на карточке. Задача группы – отгадать, «памятник» какому чувству они видят. «Памятник» «разрушается» только по команде тренера.

Обсуждение.

Упражнение «Комната»

Цель: осознание чувств других людей, развитие эмпатии.

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

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

Упражнение «Ужасно-прекрасный рисунок»

Цель: стимулирование группового процесса, разрядка, выражение агрессии.

Материалы: листы бумаги, фломастеры.

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

Игра "Путаница"

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

Упражнение "Мои сильные стороны"

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

Инструкция педагога-психолога: "У каждого из вас как профессионала есть сильные стороны, то, что вы цените в себе, что дает вам чувство внутренней свободы и уверенности в собственных силах, что помогает выстоять в сложную минуту. Запишите свои сильные стороны в первой колонке на листочке, и при их формулировании не умаляйте своих достоинств. Во второй колонке отметьте несвойственные вам профессиональные положительные качества, которые вы хотели бы выработать в себе. На составление списка вам отводится 5 минут. Затем сядем в большой круг, каждый участник прочитает свой список и прокомментирует его. Когда вы будете высказываться, говорите прямо и уверенно. На выступление каждому дается 2 минуты. Слушатели могут только уточнять детали или просить разъяснения, но не имеют права высказывать свое мнение. Вы не обязаны объяснять, почему считаете те или иные свои качества "точкой опоры", сильной стороной. Достаточно того, что вы сами в этом уверены".

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

Комментарий для педагога-психолога. Упражнение "Мои сильные стороны" направлено не только на определение каждым участником собственных сильных сторон, но и на формирование умения воспринимать себя позитивно. Поэтому при его выполнении необходимо следить за тем, чтобы участники избегали

высказываний даже о незначительных своих недостатках, ошибках, слабостях. Любая попытка самокритики и самоосуждения должна пресекаться.

Упражнение "Нарисуй картину"

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

Упражнение "Хочу сказать приятное другому человеку"

Инструкция. Участникам, по очереди входящим в помещение, предлагается похвалить сначала других, а потом себя. По ходу выполнения задания педагог-психолог обращает внимание на ту похвалу, которая вызвала положительную реакцию у окружающих. Затем участникам предлагается рассказать о том, что они чувствовали, когда их хвалили, и что больше им понравилось: слушать похвалу в свой адрес или самому хвалить другого.

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

Упражнение "У нас есть выбор"

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

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

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

В каком городе или стране вы находитесь?

Какое у вас время года?

Что вы предполагаете делать? Каковы ваши действия?

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

Что будет потом?

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

Упражнение "Одна ситуация – три выхода"

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

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

Порядок выполнения

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

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

Какова самая вероятная реакция в данной ситуации?

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

Какова самая оптимальная реакция в данной ситуации?

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

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

Вопросы для обсуждения:

В чем разница между альтернативными реакциями на конфликт?

Что удалось и почему?

Знакомы ли были вам реакции или нет?

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

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

Упражнение "Нахал"

Инструкция педагога-психолога: "Бывает так: вы стоите в очереди в буфет и вдруг перед вами кто-то "влезает"! Ситуация жизненная, а ведь частенько и слов не находится, чтобы выразить свое возмущение и негодование. Да и не всяким словом можно отбить у такого нахала охоту влезать на будущее. Тем не менее, как же быть? Ведь не мириться же с тем, что подобные случаи должны быть неизбежными. Попробуем разобрать эту ситуацию. Разбейтесь на пары. В каждой паре партнер слева – добросовестно стоит в очереди, "нахал" заходит справа. Отреагируйте экспромтом, да так, чтобы ему неповадно было. Начали!

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

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

Упражнение "Лукас, где ты?"

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

Обоим игрокам завязывают глаза, они ложатся на ковер, голова к голове, сцепившись левыми руками, а в правые – взяв свернутые в трубки газеты. Один из игроков спрашивает другого: "Лукас, ты здесь?" Второй отвечает: "Да, здесь", – и откатывается в сторону, потому что первый игрок старается ударить его газетой. Руки нельзя разнимать. Удар должен быть только один. Потом они меняются ролями. До начала игры лучше договориться с партнером о количестве раундов. Победителем станет тот, у кого было больше попаданий. Участники сами решают,

насколько плотными должны быть газеты, и какую силу удара они могут применить, а также следят за выполнением правил. После окончания поединка оба участника награждаются бурными аплодисментами зрителей".

Упражнение "Отношение к миру"

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

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

Далее одному из пары предлагается с помощью карандашей выразить свое состояние на бумаге. Задача второго – прочувствовать состояние партнера и отобразить его с помощью карандашей на том же листе бумаги (5 минут). Затем участники меняются ролями.

Вопросы для обсуждения:

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

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

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

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

Если меняется наше состояние, как изменяется мир вокруг нас?

Упражнение "Пара противоположностей"

Инструкция педагога-психолога: "Весь мир состоит из противоположностей – черное и белое, день и ночь, добро и зло... В каждом из нас тоже достаточно противоположностей. Давайте остановимся на паре противоположностей "агрессивный – доброжелательный". Возьмите каждый по листу ватмана. Приложите лист к стене и, помогая друг другу, обведите свой силуэт от шеи. Переверните ватман и продублируйте силуэт с другой стороны. Одна сторона ватмана – это "Я агрессивный", другая – "Я доброжелательный". Используя журналы, карандаши, маркеры, заполните ваш силуэт так, чтобы как можно полнее выразить эти противоположности в себе. Чтобы готовую работу можно было примерить на себя как часть костюма, отрежьте необходимую длину нити и прикрепите ее в верхней части силуэта. Теперь при желании вы можете оказаться в костюме доброжелательности или агрессивности. Надев "костюм", выберите из

музыкальных инструментов те, с помощью которых можно выразить эти противоположности. (Можно использовать музыкальные фрагменты, если есть возможность, но это долго.) Походите в "костюме" одной и другой своей стороны, подвигайтесь, как двигаются доброжелательные, потом – как агрессивные люди. Какие движения совершают руки, ноги, что меняется в лице, походке?"

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

Вопросы для обсуждения:

Что было самым сложным в этой работе?

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

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

Есть ли цвета или символы, объединяющие обе стороны?

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

Упражнение «Выражение и отражение чувств»

Ведущий раздает участникам раздаточный материал «Алгоритм выражения и отражения чувств» (см. приложение 1).

Упражнение выполняется в форме карусели. Ведущий знакомит участников со схемой построения Я-сообщения как оптимального способа вербализации эмоций, в первую очередь отрицательных.

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

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

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

Отражение негативных эмоций. Задание участникам: «Вспомните ситуацию, в которой близкий вам человек испытывал неприятные чувства. Максимально точно перескажите чувства, которые испытывает партнер. Если партнер молчит, начинайте сами, например фразой «Я вижу, ты чем-то очень расстроен и хотел бы тебе помочь».

Вопросы для обсуждения:

- Какие трудности у вас возникли при выполнении упражнения?
- Какой опыт вы извлекли из него, чему вы научились?
- Что вы будете использовать в дальнейшей жизни?

Упражнение «Я злюсь..., на меня злятся...»

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

- Что вы ненавидите, что вас злит в других людях, в себе?
- Какое взаимодействие, какие ситуации вызывают у вас эмоцию гнева?
- Какие ситуации, какое взаимодействие вызывают эмоцию гнева у большинства других людей?»

Списки читаются и обсуждаются.

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

- Как в идеале вы хотели бы обращаться со своей эмоцией гнева?
- Каким образом в идеале вы хотели бы справляться с эмоцией гнева другого человека?
- Как другие люди справляются со своей эмоцией гнева?
- Какие конструктивные способы решения конфликтов вы видели у других людей?

Вопросы для обсуждения:

- Что вы чувствовали, когда делали это упражнение?
- Что нового вы узнали?

- Как это можно использовать в реальной жизни?

Упражнение «Письмо любви»

Задание участникам: «На листе бумаги начертите пять колонок. Название первой колонки – «Гнев», в ней напишите, почему вы испытываете гнев, обиду, раздражение по отношению к партнеру. Вторая колонка называется «Печаль», в ней напишите, из-за чего вы испытываете печаль или разочарование по отношению к партнеру. Третья колонка посвящена страху. В четвертой под названием «Сожаление» выскажите смущение, сожаление о чем-то, попросите прощения, извинитесь перед партнером. В пятой колонке напишите о любви, о том, как вы цените своего партнера, о своих пожеланиях на будущее. После этого сами попытайтесь ответить на свое же письмо. Обычно люди пишут именно те фразы, которые хотят услышать от своего партнера: «Я все понимаю», «Мне жаль», «Ты заслуживаешь большего»».

Вопросы для обсуждения:

- Что вы испытывали, выполняя это упражнение?
- Какие трудности вам встретились?
- Как вы их преодолевали?
- Чему вы научились?
- Как это можно применять в отношениях с другими людьми?

Упражнение «Похвала»

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

Вопросы для обсуждения:

- Что было самым сложным для вас в этом упражнении?
- Какие побуждения у вас возникали во время выполнения упражнения?
- Как вы справились с трудностями?
- Какой новый опыт вы вынесли из упражнения?

Домашние задания

Ведущий дает участникам домашние задания (см. приложение 2).

Рефлексия и завершение

- Что нового вы сегодня узнали?
- Чему вы сегодня научились?
- Как вы это будете использовать в своей жизни?

Приложение 9

Анкета

Дорогой друг!

С помощью этой анкеты мы хотели бы выяснить следующее: как часто тебе приходится сталкиваться с жестоким или несправедливым отношением к тебе со стороны родителей, учителей и сверстников.

Анкета анонимна - указывать свою фамилию не обязательно!!

Отвечая на каждый вопрос анкеты:

- внимательно прочитай все возможные варианты ответов;
- отмечая вариант своего ответа, поставь «X» рядом с ответом;
- если ни один из вариантов не подходит тебе, то напиши свой ответ.

Спасибо за помощь в работе!

1. Отметь свой пол: м ж Сколько тебе лет? _____

2. Сколько человек в твоей семье? _____

Отметь всех, кто живет с тобой:

Мама

Папа

Бабушка

Дедушка

Отчим

Мачеха

Тетя

Дядя

Братья

Сестры

3. Отметь, к какой социальной категории ты можешь отнести тех, кто тебя воспитывает:

Мама _____

Папа _____

- рабочие

- служащие

- безработные
- имеет свое дело
- пенсионер
- инвалид

4. Есть ли у тебя родные братья и сестры?

Да Нет

Если да, то сколько их? _____

5. Отметь, как ты оцениваешь отношения в семье:

- спокойные и дружные
- иногда бывают ссоры
- напряженные, но без видимых конфликтов
- постоянные конфликты (скандалы, драки и т.д.)

другое _____

6. Приходилось ли тебе убегать из дома?

Да Нет

Если да, постарайся назвать причину _____

7. Отметь, какие наказания чаще применяют к тебе родители

- моральные
- физические
- другие _____

8. Отметь, как часто родители применяют к тебе телесные наказания (бьют тебя, причиняют боль)?

- очень часто (каждый день)
- часто
- от случая к случаю
- только иногда (не чаще 1 раза в год)
- никогда

9. Выбери, какие методы воспитания обычно применяют твои родные по отношению к тебе:

- объясняют тебе, как надо поступать
- хвалят тебя, когда ты этого заслуживаешь
- запрещают тебе делать то, что тебе нравится
- устраивают порку
- обещают награду за хорошие поступки
- ругают, кричат, обзывают

10. Напиши, за что тебя чаще всего наказывают _____

Отметь, кто чаще тебя наказывает

- мама
- папа
- другие _____

11.Как ты считаешь, всегда ли тебя наказывают справедливо?

- всегда справедливо
- чаще справедливо
- чаще несправедливо
- всегда несправедливо

12.Отметь, случилось ли, что у тебя в классе учителя унижали, оскорбляли, обзывали учеников?

- очень часто
- часто
- только иногда
- никогда

13.Как обычно реагируют педагоги школы, если в их присутствии ученики оскорбляют друг друга?

- не замечают происходящего
- требуют прекратить
- как-то иначе _____

14.Отметь, случилось ли, что у тебя в классе учителя применяли к ученикам телесные наказания

- очень часто
- часто
- только иногда
- никогда

15.Отметь, приходилось ли тебе терпеть унижение, оскорбления, издевательства со стороны сверстников?

- очень часто
- часто
- только иногда
- никогда

16.Случалось ли тебе быть жертвой вымогательства?

Да Нет

Если да, то где это происходило?

- в чужом микрорайоне
- во дворе

- в школе

Кому ты рассказал об этом?

- родителям

- друзьям

- никому

17.Отметь, какие чувства у тебя возникают, когда на тебя кричат, ругают, унижают, оскорбляют, обзывают

- обида

- гнев

- желание исчезнуть

- тоска

- безразличие

- страх

- ненависть

- желание ответить тем же

18.Как ты считаешь, есть ли ученики, явно нуждающиеся в помощи и защите?

- да, и их много

- да, и их мало

- нет

19.Как ты думаешь, что можно сделать для того, чтобы в школе было меньше агрессивных отношений _____

Опросник «Обстановка в классе»

Учащихся просят анонимно ответить на следующие вопросы:

1. Можно ли назвать ваш класс дружным? Почему?
2. Нравится ли вам психологическая атмосфера в вашем классе? Почему?
3. Есть ли в классе человек, которого вы можете назвать вашим настоящим другом?
4. Как вы думаете, что нужно изменить в ваших отношениях внутри класса?
5. Согласились бы вы учиться в этой же школе, у тех же учителей, но с другими ребятами? Почему?

Опросник «Идеальный одноклассник»

Учащимся предлагается письменно закончить несколько предложений. Разрешается не подписывать свои работы.

Вопросы:

1. Я думаю, что идеальный одноклассник - это...
2. Я думаю, что идеальная одноклассница - это...
3. Этот одноклассник мне неприятен, потому что он...
4. Эта одноклассница мне неприятна, потому что она...

Список литературы

1. Гуреева И.В. Психология. Упражнения, игры, тренинги 5-11 классы. М.: Корифей. 2010г.
2. Кон И. С. Что такое буллинг и как с ним бороться? «Семья и школа». 2006. № 11
3. Макарычева Г.И. Коррекция девиантного поведения. Тренинги для подростков и их родителей.
4. Руланн Э. Как остановить травлю в школе: Психология моббинга. М.: Генезис. 2012г.
5. Сафронова М.В. Буллинг в образовательной среде — мифы и реальность // Мир науки, культуры, образования. 2014. № 3

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4»**

155902, Ивановская область, г. Шуя, ул. Ярославская, 73
Тел., 8 (49351) 4 – 92 – 90, 4 – 92 – 72 e-mail: shule40@mail.ru
ИНН/КПП : 3706006560/370601001

Лицензия серия ЗЛЮ1 № 0000261 от 28.12.2012 года,
Свидетельство о государственной аккредитации серия ЗА01 № 0000453 от 27.04.2015 года
выданы Департаментом образования Ивановской области

ПРИКАЗ № 32-а

От «02»04.2021 года

Об плана мероприятий по профилактике явлений буллинга (моббинга) в
МОУ «СОШ № 4»

В целях создания системы профилактики явлений буллинга (моббинга) в
МОУ «СОШ № 4»

приказываю:

1. Утвердить план мероприятий по профилактике явлений буллинга
(моббинга) в МОУ «СОШ № 4» на 2021-2022 учебный год (приложение 1).



Директор

Колмазник И.В.

План мероприятий по профилактике явлений буллинга (моббинга) в МОУ «СОШ № 4»

Цель: создание благоприятных условий для успешной социализации и развития каждого ребенка, сохранения физического, психического и социального здоровья.

Задачи:

- оказание компетентной помощи педагогам и родителям в вопросах обучения и воспитания;
- предупреждение возникновения явлений отклоняющегося поведения у обучающихся;
- развитие коммуникативных навыков, формирование ответственного отношения у подростков к своим поступкам;
- обучение навыкам мирного разрешения конфликтов.

№	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
<i>Организационно-педагогическая и научно-методическая работа с педагогическим коллективом</i>			
1	Совещание при директоре: «Организация работы по профилактике буллинга (моббинга) в образовательной среде МОУ «СОШ №4»	апрель	зам. директора
2	Совещания при заместителе директора по работе по темам: - семинар- практикум «Составляющая коммуникативной компетенции»; - семинар-практикум «Нахождение выходов из конфликтных ситуаций»; - «Психологический мониторинг изучения причин низкой успеваемости учащихся 5-6 классов и причин снижения уровня благополучия» - анализ анкетирования в 5 классах по изучению конфликтов и буллинга в школе - «Профилактика буллинга в образовательной среде»;	март 2021 года май 2021 года октябрь 2021 года	зам. директора педагог-психолог педагог-психолог педагог-психолог

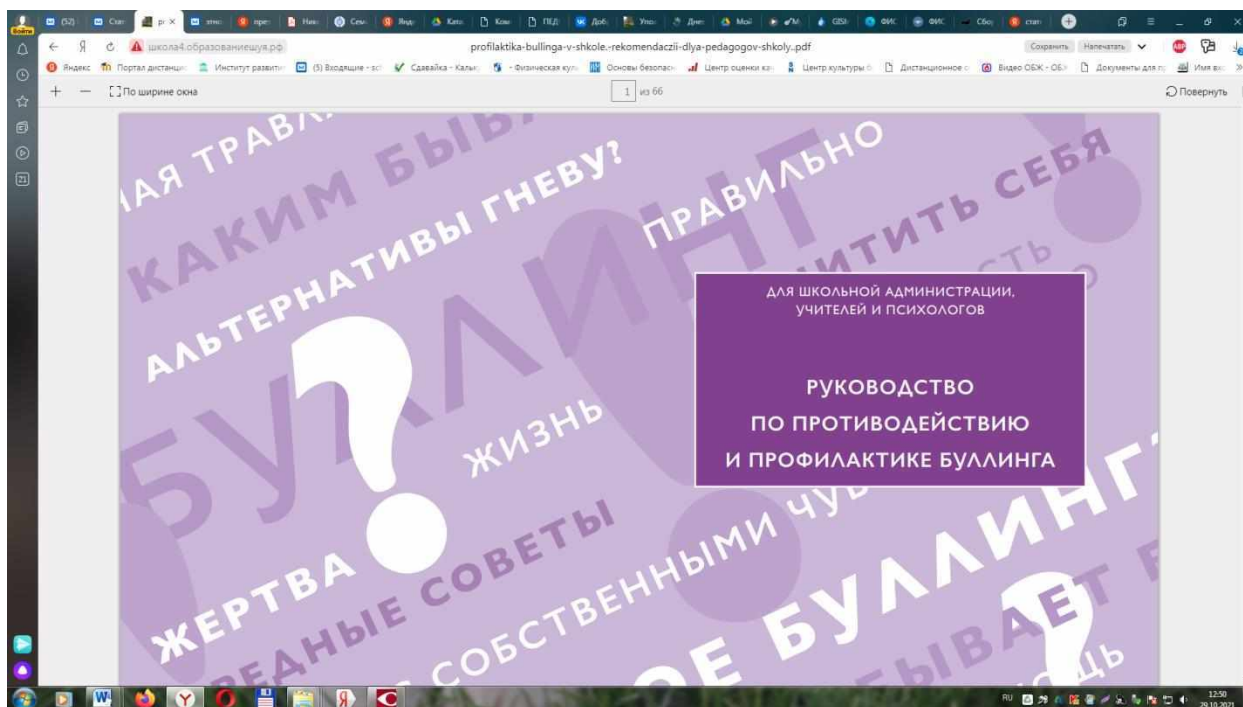
	- анализ работы педагогического коллектива МОУ СОШ № 4 по профилактике детского насилия и буллинга (моббинга) за учебный год	май 2022 года	педагог-психолог
3	Проведение психологических игр с педагогами школы по развитию коммуникативных навыков: - игра «Учитель – родитель»; - игра «Учитель- ученик».	октябрь- ноябрь 2021 года декабрь-январь 2021 года	медиатор города медиатор города
4	Информация на сайте школы рекомендации «Профилактика буллинга в школе»	октябрь 2021 года	педагог- психолог
5	Индивидуальные консультации педагогов по профилактике конфликтных ситуаций в детском коллективе, в общении, по вопросам оказания поддержки неуверенным, отвергнутым детям, создание ситуации успеха.	в течение учебного года	зам. директора педагог-психолог медиатор города
Работа с родителями обучающихся			
1	Классные родительские собрания: • О правах ребенка на защиту от любой формы насилия. • Как предотвратить и преодолеть буллинг (моббинг)?	октябрь 2021 года	классные руководители
2	Информация на сайте школы рекомендации «Что делать, если ваш ребёнок вовлечён в конфликт»	октябрь 2021 года	педагог- психолог
3	Выступление по теме: «Конфликты и пути их разрешения»	октябрь 2021 года	педагог- психолог
4	Проведение психологических игр с родителями школы по развитию коммуникативных навыков: - игра «Треугольник Карпмана»; - игра «Детки и предки»; - игра «Я-женщина»; - игра «Муж и жена».	в течение года по запросу	медиатор города
Информационное, организационно-кадровое и психолого-педагогическое обеспечение профилактики и предотвращения буллинга (моббинга) обучающихся			
1	Информационные часы, беседы (примерная тематика) 1-4 класс: • Законы сохранения доброты. • Я не дам себя обижать. • Давайте жить дружно! • Мы против насилия. Как защитить себя? • Будем добрыми. • Как я отношусь к насилию.	в течение уч. года	классные руководители

	• Как научиться жить без драки. 5-8 класс: • Бояться страшно. Действовать не страшно. • О правилах поведения и безопасности на улице. • Буллинг как стадный допинг. • Безопасное поведение. • Что такое агрессия? • Добро против насилия. • Как не стать жертвой насилия. • Способы решения конфликтов с ровесниками. 9-11 класс: • Навыки саморегуляции. • Воспитание характера. • Предупреждение насилия и жестокости в жизни. • Как бороться с конфликтами. • Нравственный закон внутри каждого. • Моя жизненная позиция		
2	Просмотр и обсуждение художественных фильмов: • «Чучело» (1983 г.). • «Класс» (2007 г.). • «Розыгрыш» (2008 г.). • «Школа» (телесериал, 2010 г.) • Не говори	в течение уч. года (на каникулах)	педагоги
3	Читательские конференции по книгам, раскрывающим проблему буллинга: • В.К. Железняков «Чучело». • Хосе Тассиес «Украденные имена». • В.Н. Ватан «Заморыш». • Е.В. Мурашов «Класс коррекции». • Стивен Кинг «Кэрри». • Алексей Сережкин «Ученик». • Андрей Богословский «Верочка». • Джоди Пиколт «Девятнадцать минут»	в течение уч. 2021-2022 года	классные руководители, зав. библиотекой
4	Проведение психологической программы «Снижение конфликтности в классе» для 5 классов	в течение учебного 2021-2022 года	педагог-психолог
5	Проведение психологических игр с учащимися школы 7-9 классы по развитию коммуникативных навыков:	в течение мая 2021 года и в течение учебного года 2021-2022 года	медиатор города

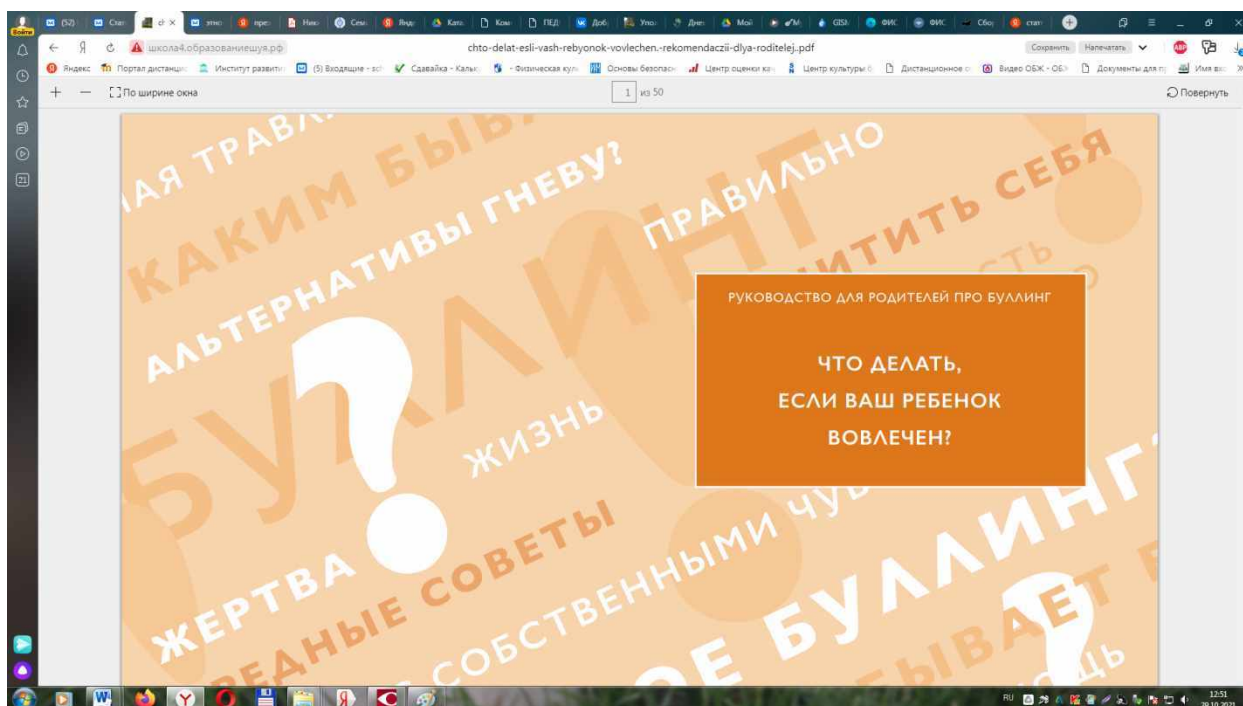
	- игра «Треугольник Карпмана-Дети»; - игра «Детки и предки»; - игра социальный навигатор «Я-человек»		
6	Психологическая диагностика: - анкета изучения восприятия обучающимися проблемы буллинга; - выявление детей, склонных к проявлению жестокости к другим обучающимся; - взаимоотношения в группе; - изучение личностного развития обучающихся с целью профилактики нарушений в развитии личности (самооценка и уровень тревожности, мотивации)	в течение учебного 2021-2022 года	педагог-психолог классные руководители
7	Индивидуальные консультации обучающихся (по результатам диагностики, общение со сверстниками, детско-родительские отношения, конфликты)	в течение учебного 2021-2022 года	Педагог- психолог классные руководители зам. директора

Информация
по профилактике антибуллинговых проявлений,
размещенная на сайте МОУ «СОШ № 4»

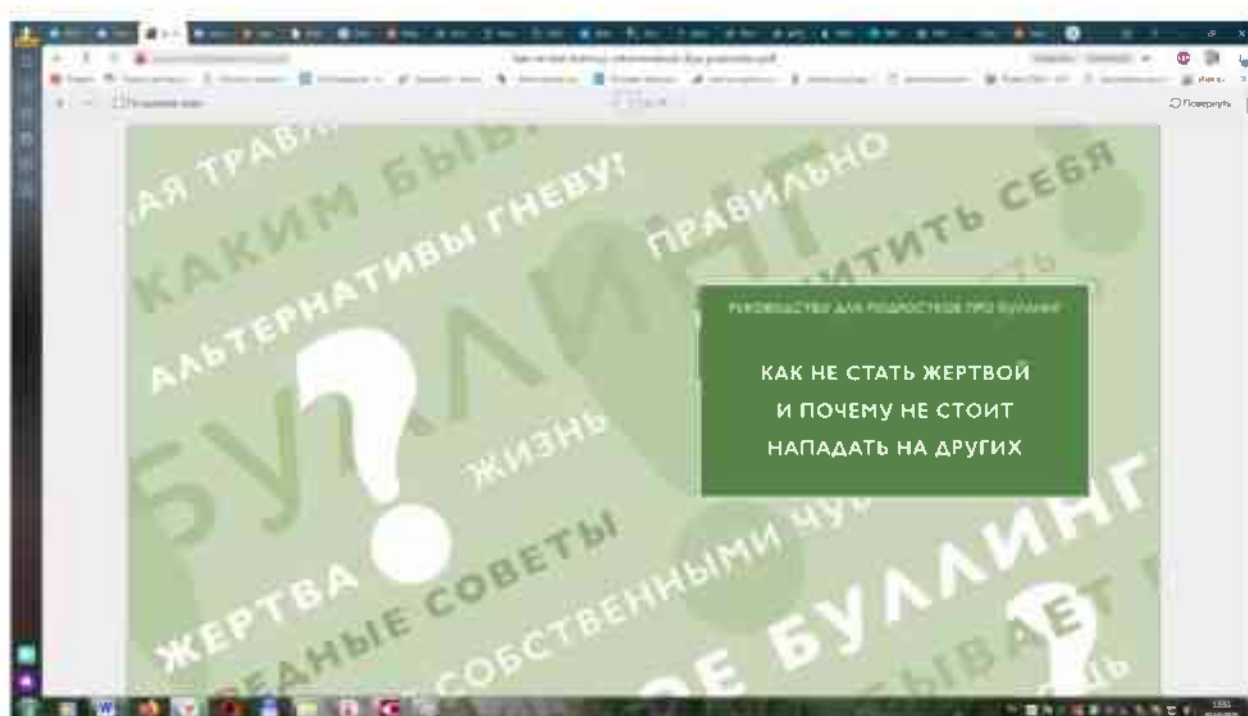
Для педагогов: <http://школа4.образованиешуга.рф/wp-content/uploads/2021/10/profilaktika-bullinga-v-shkole.-rekomendaczii-dlya-pedagogov-shkoly..pdf>



Для родителей: <http://школа4.образованиешуга.рф/wp-content/uploads/2021/10/chto-delat-esli-vash-rebyonok-vovlechen.-rekomendaczii-dlya-roditelej..pdf>



Для подростков: <http://школа4.образованиеш.рф/wp-content/uploads/2021/10/kak-ne-stat-zhertvoj.-rekomendaczii-dlva-podrostkov.pdf>



Создание в школе медиативной службы
Руководитель: Алехова Оксана Викторовна

