

**Министерство образования Пензенской области
ППМС центр Пензенской области**

«Профилактика насилия в школе»

**методические рекомендации
для специалистов системы образования**

г. Пенза

ВВЕДЕНИЕ

Практически в каждом классе есть дети, которые являются объектами насмешек, а иногда и открытых издевательств со стороны некоторых, а иногда и всех учеников класса. Однако именно в последние 30 лет психологи и педагоги бьют тревогу – настолько частым, жестоко проявляемым и приводящим к тяжелым последствиям становится это явление. Школьная травля стала еще более травматичной, циничной, жестокой из-за того, что ее сцены теперь легко записываются на видео и распространяются по школе или в Интернете. По данным зарубежных и отечественных психологов, буллинг – явление достаточно распространенное в школе. До 10% детей регулярно (раз в неделю и чаще) и 55% – эпизодически (время от времени) подвергаются издевательствам со стороны одноклассников, 26% матерей считают своих детей жертвами издевательств.

Школьная травля, или буллинг (от англ. *bullying* – запугивание, физический и/или психологический террор в отношении ребенка со стороны группы одноклассников), – это форма жестокого обращения, когда физически или психически сильный индивид или группа получает удовольствие, причиняя физическую или психологическую боль более слабому в данной ситуации человеку. Буллинг представляет собой длительное физическое или психическое насилие со стороны индивида или группы в отношении индивида, который не способен защитить себя в данной ситуации.

Как и у любого явления, у школьной травли есть причины, и они связаны как с внешними факторами (ситуацией взаимодействия, особенностями одноклассников, поведением взрослых), так и с личностными особенностями самих детей, включенных в ситуацию школьной травли. Это сложный скрытый процесс, в котором есть жертвы, преследователи, взаимодействие между ними, а также позиция по отношению к происходящему взрослых и школы. Для понимания проблемы следует учитывать множество факторов, а не ограничиваться упрощенными представлениями о жестоком преследователе и его беспомощной жертве. Среди учеников с поведенческими проблемами распространенность этого явления гораздо выше, страдания многих детей длятся годами. Всем окружающим известно о его существовании, а при столкновении с его проявлениями каждый пытается что-то предпринять.

Выделяют различные виды травли:

- **вербальная** (словесная) – насмешки, присвоение кличек, угроза применения физического насилия, бесконечные замечания и необъективные оценки, высмеивание, унижение в присутствии других детей и пр.;
- **социальное исключение** – бойкот, шантаж, вымогательства, отторжение, изоляция, отказ от общения с жертвой (с ребенком отказываются играть, заниматься, не хотят с ним сидеть за одной партой, не приглашают на дни рождения и т.д.);
- **физическое насилие** – избиение, нанесение удара, шлепки, подзатыльники, порча и отнимание вещей, домашних работ и др.

Обычно все виды травли сопутствуют друг другу. Насмешки и издеательства могут продолжаться длительное время, вызывая у жертвы длительные травмирующие переживания.

ПРИЧИНЫ ШКОЛЬНОЙ ТРАВЛИ

Биологические факторы оказывают опосредованное влияние на действие человека. Инстинкты человека, в частности влечение к агрессии, по мнению психоаналитика З.Фрейда и его последователей, во многом определяют поведение человека. В относительно чистом виде мы можем наблюдать ее во многих детских коллективах, когда еще недостаточно развита сознательная поведенческая саморегуляция. Возвыситься в иерархии проще всего, унизив окружающих. Вызывающее антиобщественное поведение некоторых подростков – проявление их иерархической борьбы. Однако, как бы ни были сильны эти инстинкты, их действие все равно преломляется через усвоенные ребенком нормы и правила общества.

Нейрофизиологические особенности, отклонения в развитии и функционировании нервной и эндокринной систем могут приводить к высокой степени раздражительности, эмоциональной неустойчивости, неконтролируемой вспыльчивости. Однако для педагогов и родителей важнее всего понять **психологические причины** возникновения школьной травли.

На отношение ребенка к школьной травле, на его самоощущение и поступки влияет значимый взрослый. Под влиянием родителей, близкого окружения, а потом и учителей у ребенка формируется представление о себе. Родители и дети находятся в достаточно сложных, эмоционально насыщенных отношениях: есть место похвале и порицанию, удовольствию и неудовольствию, гордости и стыду. Очень важно, как сам ребенок начинает интерпретировать события, связанные с эмоциональными переживаниями. На основе этих интерпретаций развиваются основные жизненные позиции, описанные американским психологом и психиатром Э.Берном. В этих позициях отражено отношение ребенка к себе, к другим людям а, следовательно, его поведение.

Первая позиция: ребенок начинает считать себя неудачником (я плохой), а других – знающими, умеющими, лидерами (ты хороший).

Вторая: ребенок может во всех неудачах обвинять других, а себя воспринимать героем, страдальцем (я хороший, ты плохой).

Третья: при наиболее тяжелой семейной ситуации взаимодействия с родителями ребенок может прийти к позиции полного отрицания (я плохой, ты плохой), не доверять ни себе? ни другим и никого не жалеть.

От установления этих позиций по отношению к себе и близким взрослым будет зависеть поведение ребенка со сверстниками. Ребенок с позицией «я плохой» все время неосознанно хочет облегчить чувство неблагополучия, а это может привести к неадекватной реакции на других детей: он может обидеть, посмеяться, толкнуть, т.е. играть роль обидчика. Эта же позиция в других ситуациях может привести к роли жертвы, когда ребенок, проявляя свое бессилие и «нехорошость», провоцирует одноклассников на насмешки.

Четвертая позиция: принятие окружающего мира (я хороший, ты хороший) не развивается спонтанно, она основана на размышлении ребенка над ситуациями общения с другими людьми, на анализе своих поступков. Очень повезло детям, которым взрослые помогли проявить свою «хорошость», создавая ситуации, где дети позитивно проявляли себя и убеждались в своей значимости, а также в значимости других.

Приходя в школу со своим восприятием себя и других, ребенок начинает включаться в очень значимые для него отношения – отношения с учителем, которые могут внести существенные изменения в его самовосприятие и взаимодействие со сверстниками. Замечательно, если происходит встреча с учителем, обладающим позитивным взглядом на себя и на других людей (если у педагога позиция «я хороший, ты хороший»). Такой учитель относится с пониманием к различным особенностям детей, одним своим поведением с учащимися задает в детском коллективе уважительный и миролюбивый стиль общения. В классе у такого учителя если и случаются эпизоды

школьной травли, то они остаются только эпизодами. Однако такие замечательные встречи происходят редко, так как и многие взрослые остаются на позициях «я плохой, ты хороший»; «я хороший, ты плохой»; «я плохой, ты плохой».

Учитель с негативным восприятием себя испытывает чувство незащищенности, негативно воспринимает окружающих через призму своих стрессов и тревог, обращается к авторитарному стилю общения с детьми как к средству психологической самозащиты. Учитель с негативным восприятием других рассматривает учеников исключительно как объекты воздействия и чаще отмечает у них такие качества, как лень, недисциплинированность, неспособность и т.д., чем мечтательность, творческие способности, своеобразие познавательной сферы.

В книге Р.Бернса «Развитие Я-концепции и воспитание» выделены особенности стиля взаимодействия таких учителей с детьми. Эти педагоги будут:

- *Отрицательно реагировать на тех учащихся, которые их не любят.*
- *Использовать любую возможность, создавая для учащихся трудности, так как это не дает расслабляться.*
- *Стимулировать учащихся к учебе, вызывая у них чувство вины за свои промахи.*
- *По возможности строить учебную деятельность на основе конкурентной борьбы.*
- *Исходить из вероятности нечестного поведения учащихся на экзаменах.*
- *Сталкивать учащихся лицом к лицу с суровой реальностью взрослой жизни.*
- *Стремиться к установлению жесткой дисциплины.*
- *Увеличивать степень наказания учащегося пропорционально его вине.*

Нередко такие учителя ведут себя чрезмерно жестко, авторитарно, пытаются защититься от учащихся агрессивностью. Подобный стиль поведения как раз и может спровоцировать в детском коллективе такое явление, как школьная травля.

Взрослым важно помнить, что неприятные события в жизни ребенка скорее способствуют развитию враждебности и агрессивности, чем доброты и внимательности. При недостатке любви и заинтересованности к ребенку со стороны взрослых его поведение деформируется.

Следующая психологическая причина школьной травли: **индивидуальные особенности самого ребенка**, его желание самоутвердиться и невозможность сделать это в социально желательном направлении могут привести к неблагоприятному поведению. В любом человеке находит отражение его двойственная природа: противоборство между добром и злом, низменными и возвышенными чувствами. Для возникновения ситуации травли достаточно, чтобы в классе был хотя бы один человек, склонный самоутвердиться за счет унижения других. А травля – явление заразительное.

Цель многих школьных «преследователей» – установление контроля и превосходства над другими. Можно говорить, что их агрессия связана с возможностью получения некоторой выгоды от своего положения, а не вспышкой эмоций. Сам преследователь-обидчик сильных чувств в процессе травли не испытывает, ему часто даже безразлично, кто станет очередной жертвой.

Причины травли могут быть связаны с **особенностями межличностных отношений между детьми**, и возникает травля как сведение счетов. Ребенок, играющий роль обидчика, испытывает чувство враждебности, ведет себя агрессивно, часто находится в состоянии фрустрации. Это состояние возникает, когда на пути к желаемой цели встает препятствие. В детском коллективе это могут быть ситуации, когда один ученик не дает другому списать домашнее задание, не подсказывает на контрольной работе и т.д. В подростковой среде это может быть связано с отказом в дружеских отношениях, с отвержением девочкой знаков внимания со стороны мальчика. В этом случае можно говорить не столько о целенаправленной травле, сколько об эмоциональных отношениях, выливающихся в травлю, так как сам обидчик испытывает сильные негативные чувства к жертве: злость, обиду, зависть и т.д. Поэтому очень важно, чтобы у подрастающего человека были сформированы другие способы поведения в состоянии

фрустрации. Это прежде всего умение считаться с чувствами другого человека, а также способность переоценить ситуацию, переключиться на другую цель, найти иные способы для достижения своей цели.

Агрессивное поведение по отношению к одноклассникам может быть связано с **социальным научением**, когда дети и подростки усваивают определенные модели поведения, наблюдая их в своей среде, в телевизионных передачах. Часто агрессивное поведение становится моделью для подражания. Так, американские исследователи обнаружили, что после просмотра чемпионатов по профессиональному боксу (одобряемая обществом агрессия) увеличивается число убийств по сравнению с обычным уровнем. Многочисленные исследования свидетельствуют, что дети и подростки, особенно с эмоциональной неуравновешенностью, часто моделируют насильственное поведение, демонстрирующееся по телевидению в телепередачах и фильмах.

Как отдельную причину можно назвать **скуку**. Бездеятельность ребенка в школе приводит к поиску острых впечатлений, которые часто связаны с эмоциональными реакциями обижаемых детей.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ УЧАСТНИКОВ ШКОЛЬНОЙ ТРАВЛИ

Для психологического анализа ситуации школьной травли важно рассмотреть такие психологические роли, как **преследователь** (или обидчик), **жертва**, **спасатель**. Эти роли в свое время были введены психологом С.Карпманом для прояснения драматических ситуаций в общении между людьми. Вокруг главных участников находятся дети, не включающиеся в ситуацию, – **наблюдатели**.

Жертва

Эта роль у ребенка может быть эпизодической, а может быть постоянной на протяжении школьного обучения. Жертвой травли может стать любой ученик. Роль жертвы может иметь определенные аспекты в своем происхождении и поведенческих особенностях: «белая ворона», чужак, глупый, «маменькин сынок», не такой, как все и т.п. В причинах и особенностях травли «маменькиного сынка» и «белой вороны» просматриваются существенные различия.

Отметим особенности детей, которые чаще других становятся жертвами школьной травли. **Во-первых**, это школьники с неразвитыми социальными навыками. По сравнению с теми, кто умеет общаться, отстаивать свое мнение, давать отпор обидчику, дети с неразвитыми социальными навыками легче принимают роль жертвы («маменькины сынки» и дочери). Обычно это ранимые, обидчивые ученики. Если такой ребенок начинает сильно реагировать (кричит, плачет, злится) на «шутки» задира, то, можно сказать, что мишень найдена. Наблюдать за ним обидчику забавно и интересно, другую жертву можно не искать.

Во-вторых, это дети, непохожие на других, с физическими недостатками, с яркими особенностями поведения, со своеобразными манерами и реакциями (не такой, как все). Мишенью для насмешек и агрессии часто становятся учащиеся с особенностями поведения: замкнутые (интроверты и флегматики) или с импульсивным поведением. Гиперактивные дети могут быть как жертвами, так и преследователями, а нередко становятся теми и другими одновременно. Все то, что выделяет ребенка по внешнему виду из общей массы, может стать объектом для насмешек: рыжие волосы, веснушки, оттопыренные уши, кривые ноги, вес тела (полнота или худоба) и т. д.

Однако более важной, чем внешние особенности, является способность ребенка к эффективному взаимодействию в ситуациях травли: спокойная реакция, встречный юмор, умение при необходимости дать отпор.

Третья группа риска по травле – это часто болеющие школьники. Они обычно являются изгоями класса просто потому, что мало бывают вместе с другими, остаются вечными новичками (чужаками).

В-четвертых, это дети и особенно подростки с ярко выраженным собственным мнением, своими взглядами и ценностями, нонконформисты (белые вороны).

Обидчик

Обидчики, зачинщики травли, также имеют отличительные черты.

Во-первых, это дети, страдающие от насилия в своей семье и компенсирующие свои страдания насилием над самым слабым в классе.

Во-вторых, обидчиками становятся ученики, стремящиеся к лидерству, которые не могут самоутвердиться в школе социально приемлемыми способами: за счет учебы, общественной деятельности, спорта, но претендуют на высокий статус в коллективе.

И, в-третьих, это дети, пришедшие из семей, где процветают идеи шовинизма, ксенофобии и снобизма.

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.

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.

Классически рассмотрена ситуация школьной травли со сменой ролей ее участников в замечательном фильме Ролана Быкова «Чучело».

Очень важно отметить роль самой ситуации, когда неагрессивные и послушные дети становятся настоящими преследователями, сами не осознавая своей новой роли.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО РЕБЕНОК СТАЛ ЖЕРТВОЙ ТРАВЛИ

Если контакт с ребенком хороший, тогда ситуация проста, ребенок прямо расскажет, что его обижают сверстники. Но, как быть, если ребенок, по каким-то причинам скрывает свои проблемы, но, тем не менее, в помощи взрослых нуждается. Существуют косвенные признаки, которые должны насторожить родителей.

Если ребенок хронически находится в подавленном состоянии, регулярно не хочет идти в школу, ссылаясь на состояние здоровья, его вещи постоянно разорваны, потеряны или испачканы, он не упоминает об одноклассниках, не знает к кому обратиться, чтобы узнать домашнее задание - все это поводы насторожиться, возможно, ребенок подвергается жестокому обращению со стороны одноклассников. Безусловно, каждый отдельный признак, не может служить индикатором того, что ситуация неблагоприятна, но несколько признаков — повод задуматься о состоянии ребенка. Если у взрослых возникли подозрения, лучше не спрашивать прямо об отношениях с ребятами, лучше спросить о том, как ребенок проводит время на переменах, кто из ребят ему нравится, а кто нет. В результате таких вопросов можно получить довольно ясную картину того, что происходит в школе. Важно задавать эти вопросы дружелюбно, продемонстрировать ребенку свое участие, желание помочь и готовность слушать его мнение и оценки. Категорически следует избегать давления на ребенка, с целью выяснить правду, это дополнительно травмирует его и усугубит и без того неприятную ситуацию. Можно поговорить с учителями, они обычно в курсе того, кто в коллективе находится в изоляции, обычно именно такие дети становятся жертвами травли сверстников.

Узнав о ситуации подробнее, имеет смысл не предпринимать необдуманных шагов, а по возможности трезво оценив ситуацию, совместно с ребенком наметить план действий. Одной из причин, по которым дети скрывают от родителей и учителей свое положение в коллективе, являются опасения, что взрослые своими активными и неуместными действиями еще больше это положение ухудшат. Например, родителям может казаться, что самый лучший способ — это сделать выговор детям, которые ведут себя жестоко или поговорить с их родителями. Однако, именно этого может опасаться ребенок, его положение в коллективе в результате может стать еще более мучительным. Во-первых, он становится теперь еще и доносчиком, маменькиным сынком, что явно его статус в группе не улучшает. Во-вторых, издевательства в таком случае могут стать более изощренными, скрытыми, усилится психологическое давление, дети могут угрожать расправой за жалобы. Ребенок все это чувствует интуитивно и предпочитает молчать.

Задача взрослых дать понять ребенку, что искать помощи хорошо и правильно и что эта самая помощь будет оказана ему не в виде «медвежьей услуги», а в соответствии с его представлениями о ситуации, с его видением путей решения. Конечно, у взрослого больше опыта, он больше понимает, но не стоит действовать, не посоветовавшись с ребенком, в конце концов, ребенок лучше всех понимает все нюансы ситуации, он в ней живет, хотя и не всегда может хорошо обо всем рассказать. За помощью в решении этой задачи можно обратиться к психологу.

ПОСЛЕДСТВИЯ ШКОЛЬНОЙ ТРАВЛИ

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 преследователей и 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. Зачинщиков 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. Героиня фильма «Чучело» Лена Бессольцева в отчаянии говорила своему дедушке: «Неужели я никогда не буду смеяться? Неужели жизнь прошла и больше ничего не будет? Я больше никого не люблю!»

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.

ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ШКОЛЬНОЙ ТРАВЛИ

Наверное, невозможно добиться того, чтобы никто из детей на протяжении школьного обучения не почувствовал себя притесненным со стороны сверстников. Однако, как показывает практика, можно существенно снизить проявление агрессивности в школе.

Эта проблема связана с решениями на разных уровнях: на уровне государства – поддержка воспитательно-образовательных программ; на уровне школы – введение правил, уставов; на уровне классов – создание условий для эффективного общения и взаимодействия детей; на уровне индивидуального поведения учителя – внимательность в отношении взаимодействия детей и собственное позитивное отношение с ними.

В настоящее время существует множество программ в разных странах мира по предотвращению школьной травли. Во все этих программах есть общие пункты, такие, как:

- регулярные анонимные опросы школьников о существовании травли;
- обсуждение данной проблемы на классных, школьных и родительских собраниях;
- разработка самими учениками кодекса поведения;
- усиление внимания учителей к поведению детей на переменах и во дворе школы;
- обучение учителей стратегиям профилактики травли.

Именно учитель должен вовремя заметить травлю, разобраться в ее причинах и прекратить ее. Очень важно обращать внимание на работу, как с жертвами, так и с обидчиками. Учителя младших классов могут использовать для профилактической работы пособие Е.И. Лернера «Я не дам себя обижать» по развитию у детей навыков уверенного поведения.

Есть разные способы, помогающие учителю нормализовать ситуацию между участниками травли. Поняв причины этого явления, можно включить как жертву, так и обидчика в новые для них социальные роли, которые дадут возможность этим детям проявить себя и удовлетворить свои насущные потребности в общении, признании.

Нужно рассматривать поведение ребенка и его одноклассников с разных позиций, обучая умению встать на место другого, почувствовать его переживания и в то же время помогая научиться регулировать свои действия, не поддаваться на провокацию, сказать «нет», если необходимо, обратиться за помощью к взрослым. Ведь очень часто наиболее страшные эпизоды школьной травли разворачиваются или в самой школе, или рядом с ней, а жертва терпит побои и унижения, стесняясь привлечь к себе внимание.

Проблема школьной травли серьезна и значительна, разнообразие причин этого явления велико: от особенностей воспитания и внешней ситуации до индивидуальных особенностей детей и немотивированной агрессии. Очень важно, чтобы школьная травля не становилась типичным явлением, а агрессия не рассматривалась как норма поведения. Ведь еще есть надежда, что пластичная психика детей, развивающееся самосознание подростков и мудрость взрослых помогут преодолеть последствия неадекватных ролей, которые сознательно или вынужденно проигрываются многими людьми в своей детской и подростковой жизни.

Для профилактики школьной травли, а также для развития у детей сочувствия к другим людям можно использовать средства искусства: чтение литературных произведений, просмотр фильмов с их последующим обсуждением.

Работа с литературой

Для профилактики буллинга можно использовать литературные произведения, в которых затрагиваются проблемы травли или сопряженные проблемы. В процессе чтения у учеников возникает сопереживание и понимание.

Для каждой возрастной группы школьников можно подобрать подходящую литературу, читая которую, они смогут идентифицировать себя с героями, испытывающими страдания. Учитель мог бы дать классу прочесть или прочел бы вслух сам книгу или рассказ о буллинге, о тех кошмарах и страхах, которые преследуют жертву буллинга, или же текст, косвенно затрагивающий эту тему.

В литературе, посвященной этой проблеме, часто присутствуют персонажи, которые, несмотря на грозящую им опасность, восстанавливают порядок. Такой персонаж становится другом того, кому плохо, и вместе они противостоят несправедливости. Это призыв к детям и подросткам.

По сути, такое использование литературы является частью когнитивного тренинга. Текст настраивает, будит сопереживание и эмпатию, помогает формировать нравственные ориентиры и ценности. Тексты могут предлагать модели действий, и этим они похожи на социальный тренинг.

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.

Ролевые игры

Сущность ролевых игр - импровизация. Тема может быть свободной или заданной. Иногда импровизация настолько удачна, что заслуживает театральной сцены. Нашим задачам отвечают ролевые игры, ограниченные рамками класса или другой внутришкольной группы. Основная цель заключается в том, чтобы ученики на себе почувствовали, что такое буллинг, для этого актеры должны вживаться в роль. Учитель может выбирать актеров и повторять игру, меняя роли учеников. Затем проводится обсуждение со всеми учениками, как принимавшими участие в игре, так и наблюдавшими за ней.

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.

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.

Комбинирование форм работы. Актуальность мероприятий

Литература, фильмы, постановки, ролевые игры, 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.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

В профилактике и предотвращении школьной травли велика роль родителей. Чтобы не сделать из своего ребенка ни жертву, ни обидчика, важно поддерживать у него адекватную самооценку, не унижать, не превозносить, стараться обсуждать школьные дела и отношения, не вынося безапелляционных оценок. Особенно важно со стороны родителей искренне интересоваться делами своего ребенка в классе, его ролями в классных делах, отношениями с одноклассниками, учителями, более старшими и более младшими детьми. Они не должны отмахиваться, как от незначимого и несерьезного, от возникающих проблем во взаимодействии ребенка со сверстниками. Такое бесчувствие со стороны близких может привести к трагедии. В настоящее время увеличилась частота убийств и самоубийств школьников, а также нервно-психических заболеваний на почве школьных взаимоотношений. Родителям необходимо найти время, чтобы как можно

больше общаться со своим ребенком: разговаривать, слушать, показывать свою любовь, отдыхать, смеяться, хвалить, играть и веселиться, отдыхать вместе за ужином. Проявление позитивного внимания к ребенку может оказаться одним из наиболее эффективных и действенных способов изменения вашей модели поведения.

В случаях, когда ситуация не слишком драматична и родители считают возможным оставить ребенка в том коллективе, где отношение к нему оставляет желать лучшего, имеет смысл **действовать в следующих направлениях:**

1. Как уже говорилось, выяснять отношения с обидчиками и их родителями, нужно только **заручившись согласием на это самого ребенка**. При таком подходе самое главное то, что вы своими действиями не навредите ребенку. Понятно желание родителей встать на защиту своего ребенка и немедленно разобраться с обидчиками. Однако, если много делать за ребенка, вместо него, без учета его желаний, это будет способствовать росту чувства беспомощности, пассивности и низкой самооценке ребенка. Нетрудно догадаться, что такие качества в свою очередь делают ребенка непопулярной фигурой в коллективе, а это именно то, чего хотелось бы избежать. Своей готовностью учесть мнение ребенка и своим уважительным отношением вы дадите ребенку ощущение собственной значимости и силы, а это само по себе может способствовать улучшению ситуации.

2. Своими действиями родители иногда невольно провоцируют **насмешки сверстников**. Это может происходить разными путями, например, родители могут одевать ребенка, не учитывая то, как принято одеваться в детском или подростковом коллективе, без достаточного внимания к полу и возрасту ребенка. В других случаях, родители могут настаивать на таком поведении, которое провоцирует насмешки сверстников, или осознанно вкладывать в голову ребенка идею, что он «особенный», «не похожий на других». В некоторых случаях родители порождают конфронтацию, возвращая у ребенка убеждение, что он «лучший», «самый умный», а остальные ниже его и поэтому недостойны того, чтобы на них обращали внимание. Такая система воспитания создает почву для проблем в коллективе и роль родителей при этом очень сильна. Родителям имеет смысл задать себе вопрос - не делаю ли я чего - то такого, что отделяет моего ребенка от ровесников, делает его изгоем?

3. **Не стоит критиковать ребенка** за его внешний вид, способности, характер, и, особенно за то, что он не умеет постоять за себя в коллективе. Такое отношение лишь укрепит его в мысли, что с ним что-то не так, и он заслуживает к себе унижающего отношения. Напротив, любыми способами давайте ему понять, что он ценный, значимый и важный. Это повышает самооценку и делает ребенка более устойчивым к давлению сверстников. Ребенок, к которому родители относятся уважительно, знает, что он уважения достоин и сможет постоять за себя в нужный момент.

4. Многие родители учат **«дать сдачи»** обидчикам, ответить ударом на удар и таким способом постоять за себя. Безусловно, способность в нужный момент «дать сдачи» — не лишний навык в детском коллективе. Но, нужно понимать, что у такого метода есть ряд ограничений:

Во-первых, трудно точно дать понять ребенку, какая реакция является адекватной, а какая уже неуместна. Известны случаи, когда дети, регулярно подвергавшиеся насмешкам сверстников, в результате давали столь сильный ответ, что наносили своим обидчикам серьезные травмы. В результате у такого ребенка возникают серьезные неприятности, но уже другого рода.

Во-вторых, травля редко похожа на честный поединок двух противников, обычно группа детей нападает или дразнит кого - то одного. В такой ситуации дать сдачи трудно физически, кроме того, группа всегда обладает подавляющим воздействием и психологически трудно выбраться из этого воздействия, чтобы дать отпор. Нужно также учесть и то, что обидчики часто физически более развиты, чем жертвы.

5. Самый важный навык, который ребенку нужно наращивать - это способность выстраивать такие отношения в коллективе, при которых образуется достаточное количество **дружеских связей**, окружающих ребенка как кольцо и создающих таким образом безопасность. Типичной характеристикой детей непопулярных в коллективах можно считать слабость социальных навыков. Такие дети плохо сходятся с людьми, негибки, плохо понимают настроения окружающих, имеют ограниченный набор реакций в конфликтных ситуациях. Чем более компетентным в общении будет ребенок, тем меньше у него шансов оказаться в роли жертвы школьной травли. Даже в ситуации агрессии такой ребенок сможет создать коалицию, противостоящую обидчикам.

6. Есть смысл познакомить ребенка с основными **стратегиями успеха в коллективе**. Далеко не все дети способны конкурировать со своими сверстниками в физической силе, однако есть другие области, в которых можно преуспеть. Один из способов - компетентность в тех областях, которые ценятся в коллективе. Например, ребенок может разбираться в музыке, технике или моде лучше других и это поднимет его статус в коллективе приемлемым, бесконфликтным путем.

Однако, в ситуации, когда ребенок длительно подвергается серьезному физическому и эмоциональному насилию, первое, что нужно сделать - это удалить его из травмирующей обстановки. Это может быть перевод в другую школу или, если это невозможно, временный перевод ребенка на домашнее обучение. Смена коллектива и школы нужна для того, чтобы была возможность строить новые отношения с детьми без клейма «изгоя», образа, который очень трудно разрушить. Кроме того, обстановка, в которой происходила травмирующая история, уже сама по себе является причиной для страданий ребенка, запускает у него все те же реакции, заставляет действовать стереотипно, мешает видеть новые пути выхода из конфликтов, приводит к бесконечному воспроизведению неудачных стереотипов поведения. Однако, нужно учесть, что и в новом месте ребенка могут ожидать похожие трудности. С одной стороны, адаптация в новом коллективе связана со стрессом, особенно если учесть психологическое состояние ребенка, подвергавшегося давлению сверстников. В то же самое время, велика вероятность, что в новом коллективе сложится похожая ситуация из-за тех стереотипов общения, которые свойственны ребенку и которые мешают устанавливать желательные отношения со сверстниками. Эти стереотипы могут создать вокруг ребенка ту же атмосферу отчуждения, в которой он был в предыдущем коллективе. Поэтому, при переводе в другую школу, важно оказывать ребенку поддержку в анализе его способов общения и выработке подходящих стратегий для установления связей в коллективе, стратегий решения конфликта.

АНКЕТА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

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
- 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

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
-

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

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

12. Отметь, как часто употребляют спиртные напитки у тебя дома

- каждый день
- несколько раз в неделю
- один-два раза в месяц
- только по праздникам
- никогда

13. Отметь, случалось ли, что у тебя в классе учителя унижали, оскорбляли, обзывали учеников?

- очень часто
- часто
- только иногда
- никогда

14. Считаешь ли ты это:

- насилием
- воспитательными мерами

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

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

16. Отметь, случалось ли, что у тебя в классе учителя применяли к ученикам телесные наказания

- очень часто
- часто
- только иногда
- никогда

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

- очень часто
- часто
- только иногда
- никогда

18. Считаешь ли ты это:

- насилием
- обычной "школьной жизнью"

19. 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

20. 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

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

- да, и их много

- да, и их мало

- нет

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

ОПРОСНИК «ОБСТАНОВКА В КЛАССЕ»

Учащихся 3-5 классов 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?

Примеры ответов

Считаете ли вы свой класс дружным? Почему?

ДА	НЕТ (не очень)
<p>Все дружат со всеми, не смотря на ссоры. Делаем почти все сообща. Мы выиграли у 3 «Б». Все дарят друг другу подарки. Большая часть класса хорошо ведет себя, доверяет друг другу. Все друг другу помогают. Мы все веселились, когда выигрывали, и утешали друг друга, когда проиграли. Никто не ссорится, вместе играют. На физкультуре у нас очень дружные команды. Те, кто друг с другом не дружит, тем не менее, живут мирно. Все умные.</p>	<p>Здесь никто ни за кого не постоит. Очень часто мальчики обижают девочек. Мальчишки дерутся, а девочки сплетничают. Все время какие-то драки, войны. Постоянно кто-нибудь над кем-нибудь насмехается. Некоторые мальчики ссорятся между собой и кричат на девочек. У нас разные интересы. Все спорят, ругаются, обзывают друг друга, любят драться, стараются друг другу нагадить, часто кого-то доводят до слез. Разные характеры. Не уважают друг друга. Мальчики не дружат с девочками. Одна девочка делит класс на две части. Существуют два типа людей: охотник и жертва, отсутствуют сочувствие и великодушие. Все ябеды. Все дружат группами. Один мальчик любит всеми командовать.</p>

Нравится ли вам атмосфера (обстановка) в вашем классе? Из-за кого (чего) она такая?

ДА	НЕТ	и ДА, и НЕТ
<p>Все наши одноклассники веселые и смешные. Все себя хорошо ведут, если бы один мальчик «не задирал» другого, то было бы все хорошо.</p>	<p>Из-за некоторых буйных ребят и немножко из-за меня наш класс очень шумный, буйный и бойкий. Некоторые мальчишки орут в классе, бьют, мучают и издеваются над другими, все носятся, утром даже не хочется ходить в класс. Из-за тех, кто постоянно грубит, язвит, ставит себя выше всех, атмосфера в классе очень</p>	<p>Здесь добрая учительница и приветливые дети, но мне не нравятся некоторые девочки. Все как-то ссорятся и дружат. Хорошая из-за</p>

Здесь хорошие друзья. Меня почти никто не обижает.	напряженная и озлобленная. Из-за одной девочки. Из-за некоторых мальчиков все постоянно дерутся. Из-за одного мальчика кругом одни враги, а друзей всего двое-трое. Дружат не на равных, один правит другим	всех, а плохая из-за некоторых мальчиков. То все дружат и нормально играют, то кто-то дерется.
---	---	---

Согласились бы вы учиться в этой же школе, у тех же учителей, но с другими ребятами?
Почему?

ДА	НЕТ
Если они хорошие. Но несколько человек из класса бы взять.	Я привыкла к этим детям, и они мне ближе. Смотря какими они будут. Все другие дети будут хуже. Я уже знаю своих, они мне нравятся. Мне нравятся все ребята, не хочу от них уходить. Мне было бы трудно привыкнуть. Здесь есть настоящие друзья. Эти ребята мне уже дороги, для меня было бы горе их потерять. Я не люблю переходить из класса в класс. Было бы скучно. Я привык настолько, что не хочу. Люди для меня хорошие, и я к ним привыкла, уже подружилась с ними. Я не знаю характер новых одноклассников. Привык к своим друзьям, которые всегда мне помогут и которых я хорошо знаю.

Как вы думаете, что можно изменить в ваших отношениях?

- Надо, чтобы все следили за собой, а не ябедничали.
- Надо больше уступать, помогать друг другу и делать хорошие, приятные дела.
- Помочь одному мальчику стать менее замкнутым.
- Чтобы никто не сидел в одиночестве.
- Чтобы ребята согласовывали все друг с другом.
- Чтобы никто не скромничал, все общались.
- Пошутить над некоторыми, чтобы перестали зазнаваться.
- Все должны быть на одном уровне.
- Наладить дружбу между некоторыми.
- Чтобы два мальчика не дрались и не кричали на девочек во время игры.
- Я бы перевоспитала некоторых девочек.
- Чтобы одна девочка ко мне относилась лучше.
- Чтобы я сидела с одной девочкой и чтобы на перемене ребята не сильно кричали.
- Научить обращать внимание не только на себя.
- Убрать некоторых людей из класса.
- Нужно организовать совместные работы, например, выпускать стенгазету, но мы опять можем поссориться из-за названия.
- Распустить всех на все четыре стороны.
- Утихомирить одного мальчика.
- Всем помочь посмотреть на себя со стороны и подумать.
- Поменять свои интересы и хобби.
- Отобратить дружных ребят на «патруль безопасности».
- Я не знаю.

- Меня это не волнует.

Комментарии

Из ответов видно, что большинство детей осознают, что отношения в их классе далеки от дружеских и что проблему надо решать. Они предлагают пути ее решения, но без участия взрослых - классного руководителя - они ничего не сделают. Следовательно, основная роль все-таки принадлежит учителю, а родители и психолог могут и должны помогать, поддерживать.

Однако как показывает опыт и результаты опроса, дети, даже страдающие от притеснений, не стремятся к смене обстановки.

Примеры:

- Наш класс такой недружелюбный, потому что все друг на друга доносят, презирают, идут распри, все считают друг друга идиотами.

- Мне не то чтобы нравится атмосфера в нашем классе, но так как я живу частично личной жизнью, я не концентрирую внимание на нашем классе.

- Друзья есть, но мы с ними и с ней не очень редко ссоримся.

- Чтобы поменять обстановку, надо много людей выгнать, осталось бы очень мало, поэтому лучше так не делать.

- Я бы не хотела учиться в другом классе - уже привыкла к нашим идиотским козлам, в другом классе было бы не так приятно.

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 вам неприятен, потому что он...
4. Эта одноклассница вам неприятна, потому что она...

Примеры наиболее часто встречающихся ответов на вопрос о том, чем неприятен этот одноклассник или одноклассница. Неприятен одноклассник (ца), если он (она):

- злой, агрессивный, драчун;
- жадный;
- безобразничает, балуется, шалит, плохо себя ведет на уроках;
- ругается, обзывается, дразнится;
- ябеда;
- часто плачет, обидчивый;
- хочет всегда командовать, наглый, воображала, считает себя самой-самой, считает, что он крутой;
- нервный, несдержанный, никогда не сидит спокойно; - слабый;
- грязный;
- некрасивый;
- толстый;
- все время всхлипывает, шмыгает носом;
- чавкает, когда ест;
- ходит с грязными, растрепанными волосами;
- все время у меня списывает;
- не понимает шуток;
- ни с кем не дружит;
- что-то бормочет;
- ленивый;
- мстительный;
- кривляка;
- играет без правил;
- плутоватый;
- строит из себя шута;
- вредный, противный;
- все время витает в облаках;
- хвастливый;
- ненормально все понимает;
- надоедливый, назойливый
- злорадный.

Комментарии

Как показывает анализ работ, сверстников, как в мальчиках, так и в девочках, в первую очередь отталкивают: агрессия по отношению к окружающим (дерется, обзывает), нарушение дисциплины (мешает на уроке, кривляется), неопрятный внешний вид, то есть любое несоответствие ребенка стандартам группы.

СОЦИОМЕТРИЯ

(Для учащихся 1-5 классов. Для более старшего возраста, возможно, нужно изменить вопросы, так как учеба, например, перестает быть столь значимым фактором в жизни ребенка, как в начальной школе.)

Ребятам задают три вопроса:

1. К кому из одноклассников вы бы обратились за помощью по учебе?
2. Кому доверили бы свой секрет?
3. Кого взяли бы в свою команду для участия в КВНе, викторине и т.д. (но не спортивном соревновании — это особо оговаривается)?

Я прошу назвать не более трех одноклассников. Правда, часто ребята выпрашивают у меня разрешение указать большее или меньшее количество одноклассников. Но в третьем вопросе должно быть названо не больше и не меньше трех одноклассников (в крайнем случае, разрешается в скобках написать четвертого запасного игрока).

Данное исследование проводится как минимум два раза в год, начиная с первого класса, позволяет проследить динамику возникновения симпатий-антипатий в классе, дает некоторые представления о взаимоотношениях между учащимися, помогает выделить неформальных лидеров и отследить взаимные предпочтения. Также указывает на возможных аутсайдеров – ребят, которых не выбирают ни по одному из параметров (учеба, секрет, команда).

Каждый параметр может иметь своих лидеров. Наиболее показательна ситуация, когда ребенок выбирает одних и тех же одноклассников по всем трем параметрам. Самый благоприятный вариант: взаимные выборы по одинаковым параметрам.

Анализировать можно различные ситуации: в команду возьмет одних, а секрет доверит другим; за помощью обратится к одним, а общаться и играть будет с другими; он выбрал кого - то, а эти дети его - нет, и т.д.

Интересно, что в классе обязательно найдется хотя бы один ребенок, который пишет, что не доверит свои тайны никому из одноклассников. Обычно это говорит как о личностных качествах человека (скрытный, самодостаточный и т.д.), так и его «духовном» одиночестве в классе (возможно, есть близкие друзья «на стороне»). По моей просьбе некоторые поясняют такой ответ.

Примеры ответов пятиклассников

- Б.С.: Потому что это очень большой секрет.
- К.Т.: Они не лучшие мои друзья. Мне есть кому доверять вне класса.
- Ш.Л.: У моих друзей не закрывается ротик, если и доверю, то не классным друзьям.
- Х.Н.: Никому - это секрет.
- Б.М.: Очень маловероятно, что я вообще кому - то что - то скажу, а если и скажу, то тем же трем людям.
- П.Б.: Только Лене - она мой лучший друг, и больше никому.
- С.Л.: Раз поделился и крепко поплатился.

Иногда ребята пишут фамилию одного одноклассника, но ставят рядом с ней знак вопроса и, сдавая работу, поясняют, что они не уверены, стоит ли доверять ему тайну или нет.

В среднем на вопрос о том, кому они доверили бы свой секрет, учащиеся указывают 1—2 одноклассников. Но бывает, что ребята называют больше трех одноклассников — до 6. Это также является довольно характерной особенностью именно этих личностей.

В одном третьем классе мы с классной руководительницей попросили ребят дополнительно ответить на три вопроса:

1. Есть ли в вашем классе люди, которым нужна поддержка и помощь? Кто это?

2. Кому из них вы готовы оказать поддержку и помощь?

3. Как вы думаете, если вам понадобится поддержка и помощь, кто из одноклассников вам их окажет?

По результатам получилось, что большинство ребят считают, что в поддержке и помощи нуждается пассивно отвергаемый мальчик, но готовы ему помочь только два человека. И никто не ждет помощи от него.

ИГРЫ и УПРАЖНЕНИЯ

Каждое занятие включает в себя 7-8 упражнений.

1. Упражнения на знакомство

Эти упражнения помогают детям лучше узнать друг друга, обратить внимание на особенности каждого участника.

«Снежный ком с жестами». Психолог принимает участие в этом упражнении. Все встают в круг, каждый участник придумывает себе жест. Затем все по очереди называют имя и показывают жест, остальные повторяют жест — тренируются. После этого первый участник представляется, второй называет имя предыдущего и повторяет его жест, затем называет свое имя и показывает свой жест. Следующий участник должен назвать уже двоих предыдущих и изобразить их жесты, а затем представиться сам. И так пока все дети не выполнят задание. С этого упражнения лучше начинать занятие, а в конце можно предложить участникам вспомнить, у кого какой жест. Вопрос следует задавать лично кому-то из ребят («Коля, какой жест показывал Вася?»). Сам Вася при этом не подсказывает, но если Коля затрудняется с ответом, ему могут помочь другие участники. Выявляется самый наблюдательный ученик.

«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.

«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.

2. Упражнения на совместную деятельность

Упражнения этого типа позволяют почувствовать каждому ребенку, что он зависит от действий другого, что необходимо подстраиваться, искать компромисс.

«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?

«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.

«*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.

«*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.

«*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.

«*Путаница*». Ведущим по очереди должен быть каждый из участников. Дети встают в круг, берутся за руки и запутываются, не разнимая рук. Задача ведущего — распутать получившийся «клубок», а игроков — запутаться так, чтобы не покалечить друг друга.

«*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.

«*Памятник*». Задание — всем вместе изобразить машину, лошадь, телевизор и т.д.

3. Упражнения на произвольность

Такие упражнения способствуют формированию произвольной регуляции деятельности, снижают импульсивность.

«*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.

«*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.

«*Запретное движение*». Участники повторяют за ведущим все движения, кроме запрещенного. Тот, кто ошибся, выбывает из игры.

«*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.

«Замри—отомри». Это упражнение помогает расслабиться, сбросить напряжение. Все бегают, как хотят, а по сигналу ведущего должны замереть. После следующего сигнала дети снова бегут. Тот, кто не успел замереть или пошевелился до сигнала, разрешающего движение, выбывает из игры.

«Сядьте—встаньте». Участники превращаются в роботов, которые понимают и выполняют лишь две команды: «Сядьте!» и «Встаньте!». Ведущий командует, постепенно увеличивая темп, а потом вдруг произносит новую команду, например, «Попрыгайте!». Тех, кто не смог удержаться от выполнения этой команды, «отправляют в ремонт».

«Холодно—горячо». Ведущий прячет вещь, а участники ищут ее по указаниям ведущего. Можно играть в парах-тройках, каждая из которых ищет свой предмет и слушается своего ведущего.

4. Упражнения-обсуждения

Цель этих упражнений — дать возможность высказаться каждому ребенку, научить прислушиваться к мнению другого.

Можно предложить участнику рассказать, как бы он повел себя, если бы получил двойку, что бы делал, что думал. Можно разыграть ситуацию в виде сценки.

Темы для обсуждения и разыгрывания сценок:

- Что может исправить мое плохое настроение?
- Что меня злит в школе?
- Одноклассники не принимают в игру...
- Что можно подарить маме?
- Тебе не разрешают ...
- Торопишься по делам, а друг рассказывает что-то важное для него.

Следует дать высказаться каждому ребенку и, может быть, выработать общий ответ.

5. Упражнения-впечатления

Выполняя эти упражнения, ребенок сможет узнать, как выглядят со стороны его действия (услышать и критику, и поощрение).

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

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

«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.

«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.

6. Упражнения-творчество

Эти упражнения дают возможность выразить себя, придумать что-то новое и интересное.

«Глина». Сидя в кругу, дети передают воображаемый кусок глины друг другу, слепив из него что-то; сосед должен угадать, что это. Психолог участвует в упражнении.

«Море волнуется». Эта всем известная игра помогает расслабиться, настроиться на доброжелательный лад. Психолог ведет игру, ребята изображают заданное.

«Превращение предмета». Водящий показывает с помощью пластиковой бутылки или надутого шарика действие с каким-либо предметом (например, причесывается), участники должны угадать, что за предмет изображается. Угадавший предлагает свое задание и т.д. Желательно, чтобы в роли водящего побывал каждый участник.

ЛИТЕРАТУРА

1. «Подросток на перекрестке эпох» под ред. Кривцовой С.В., М.-1997.
2. Берковиц Л. Агрессия: причины, последствия, контроль. — СПб.: Нева, 2002. — С. 248.
3. Берон Р., Ричардсон Д. Агрессия. — СПб.: Питер, 2001. - С. 304.
4. Гребенкин Е.В. «Профилактика агрессии и насилия в школе». Ростов-на-Дону, «Феникс», 2006.
5. Гуггенбюль А. Зловещее очарование насилия. — СПб.: Академический проспект, 2002. - С. 98.
6. Калер Х. Практическое руководство по использованию теста, выявляющего основные эмоциональные структуры. СПб.: Знак, 2000.
7. Клейберт Ю.А. Психология девиантного поведения. — М.: Сфера, 2001. — С. 47.
8. Кривцова С.В. Тренинг «Учитель и проблемы дисциплины» (практическое руководство для школьного психолога), М., Генезис, 1997.
9. Кривцова С.В., Мухаматулина Е.А. Воспитание: наука хороших привычек (практическое руководство для педагога и школьного психолога). М., Глобус, 1996
10. Кривцова С.В.; Мухаматулина Е.А. «Тренинг навыков конструктивного взаимодействия с подростками», М.-1999.
11. Курбатова Т. Н. Психология агрессии//Агрессия/Отв. ред. А. М. Ельяшевич. СПб.: Хамелеон, 2004.
12. Курбатова Т. Н. Самореализация и агрессия // Психологические проблемы самореализации личности. Вып. 8 / Под ред. Л. А. Коростылевой. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2004.
13. Курбатова Т. Н. Структурный анализ агрессии // Б. Г. Ананьев и ленинградская школа в развитии современной психологии. Тезисы научно-практической конференции 5—6 декабря 1995 года. СПб., 1995.
14. Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. М.: Наука, 1984.
15. Мэй Р. Сила и невинность. М.: Смысл, 2001.
16. Прихожан А.М. Психокоррекционная работа с тревожными детьми. - В сб.: Активные методы в работе школьного психолога. Сборник научных трудов под редакцией Дубровиной И.В., Киров: Эниом, 1991.
17. Семенюк Л.К. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции. — М.: Флинта, 1998. - С. 27.
18. Фурманов И.А. Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция, - Минск, 1996.