

**Методические рекомендации для организации тренинговых занятий,  
направленных на профилактику конфликтов и буллинга в студенческой  
среде**

Белгород

## **Пояснительная записка**

Современная студенческая среда является динамичным и многообразным социумом, где неизбежно возникают межличностные взаимодействия, которые потенциально могут привести к конфликтам и, в крайних случаях, к проявлениям буллинга. Данные явления оказывают крайне негативное влияние на психологическое благополучие студентов, их академическую успеваемость и общую атмосферу в учебном заведении. Кураторы, как лица, непосредственно контактирующие со студентами, играют ключевую роль в создании безопасной и поддерживающей среды, свободной от насилия и дискриминации.

Цель методических рекомендаций:

Предоставить кураторам эффективный инструмент для профилактики конфликтов и буллинга в студенческой среде посредством организации и проведения тренинговых занятий, направленных на развитие у студентов навыков конструктивного общения, толерантности, эмпатии и умения решать конфликтные ситуации мирным путем.

Внедрение данных методических рекомендаций в практику работы кураторов позволит:

- повысить уровень осведомленности студентов о проблеме конфликтов и буллинга;
- развить у студентов навыки конструктивного общения и эффективного решения конфликтов;
- снизить уровень агрессии и насилия в студенческой среде;
- создать в учебных группах атмосферу уважения, толерантности и взаимоподдержки;
- повысить уровень психологического благополучия студентов.

Данные методические рекомендации являются практическим руководством для кураторов, позволяющим им эффективно осуществлять профилактическую работу по предотвращению конфликтов и буллинга в студенческой среде. Они содержат конкретные инструменты и стратегии, которые легко адаптируются к различным условиям и позволяют комплексно решать проблему.

Настоящие методические рекомендации призваны оказать действенную помощь кураторам в создании безопасной и комфортной среды для обучения и развития студентов. Их использование будет способствовать формированию у студентов навыков ответственного гражданства, толерантности и уважительного отношения к окружающим, что является важным условием для их успешной адаптации в современном обществе.

## Теоретические основы профилактики конфликтов и буллинга

В любом студенческом коллективе, к сожалению, есть риск появления ситуаций, когда кто-то становится объектом издевательств и насмешек. Эта травля, или буллинг, не является мимолетным явлением, а может длиться годами, причиняя жертве глубокую боль и унижения, которые могут преследовать ее вплоть до окончания учебы. Хуже всего то, что в группе риска может оказаться практически любой студент. Как же определить это явление, которое раньше называли «белой вороной» или «козлом отпущения», а теперь обозначают термином «жертва буллинга»?

### **О конфликтах и их роли в буллинге:**

Прежде чем перейти к буллингу, важно понимать, что конфликты – это естественная часть любого человеческого взаимодействия. Конфликты могут возникать из-за различий во мнениях, ценностях, потребностях или интересах. Однако, **конфликт становится проблемой, когда он переходит в агрессивную и систематическую форму насилия – буллинг**. Не все конфликты перерастают в буллинг, но важно уметь их распознавать и пресекать на ранних стадиях, чтобы предотвратить эскалацию.

**Буллинг (от англ. Bullying)** – это агрессивное и целенаправленное преследование одного человека другим или группой лиц, характеризующееся дисбалансом власти. Это не просто единичный конфликт, а систематические издевательства, которые могут проявляться в разных формах. Буллинг встречается во всех возрастных и социальных группах и, в сложных случаях, может принимать черты групповой преступности.

Проблема травли в образовательных и иных учреждениях известна давно. Несмотря на это, серьезное изучение буллинга началось лишь в конце 20 века. Сегодня подростковый буллинг рассматривается как серьезная социально-педагогическая проблема, требующая признания и принятия мер по профилактике. Профилактика буллинга (то есть, мероприятия, направленные на предотвращение этого явления или снижение уровня агрессии и насилия) помогает сократить масштабы проблемы, уменьшить количество "агрессоров" и "жертв", а также наладить взаимоотношения между студентами с учетом индивидуальных особенностей каждого. Она включает в себя комплекс мер по формированию безопасной и поддерживающей среды, в которой нет места для насилия и дискриминации.

### **Основные характеристики буллинга:**

1. **Агрессивное и негативное поведение:** Буллинг – это не просто неприятное общение, а сознательное причинение вреда другому человеку.
2. **Систематичность:** Издевательства происходят регулярно и направлены на создание атмосферы страха и унижения.
3. **Дисбаланс власти:** Агрессор(ы) обладают большей властью, чем жертва, будь то физическая сила, социальный статус или количество участников.
4. **Преднамеренность:** Буллинг – это умышленное действие, направленное на причинение вреда жертве.

## **Виды буллинга:**

1. **Физический буллинг:** Применение физической силы по отношению к студенту, приводящее к телесным повреждениям и физическим травмам (избиение, побои, толчки, шлепки, удары, пинки). Чаще встречается среди юношей. Сексуальный буллинг является подвидом физического буллинга и включает домогательства, насилие и принуждение к сексу.

2. **Психологический буллинг:** Насилие, направленное на психику, причиняющее психологическую травму через словесные оскорбления, угрозы, запугивание и другие формы психологического воздействия. Имеет несколько подвидов:

- **Вербальный буллинг.** Обидные имена и клички, обзывания, насмешки, распространение слухов, бесконечные замечания, необъективные оценки, унижение в присутствии других. Может включать намеки на половую ориентацию.
- **Невербальный буллинг.** Обидные жесты (плевание в жертву или в ее направлении, непристойные жесты).
- **Запугивание.** Использование постоянных угроз и шантажа для создания страха и принуждения к определенным действиям.
- **Изоляция.** Умышленная изоляция жертвы, игнорирование ее группой или всем коллективом. Отказ от дружбы, совместного времяпрепровождения, игнорирование на занятиях. Может сопровождаться распространением оскорбительных записок или унижительных надписей.
- **Вымогательство.** Требование денег, ценных вещей или иных благ под угрозой насилия или распространения компрометирующей информации.
- **Повреждение имущества.** Воровство, грабеж, прятанье личных вещей жертвы.
- **Кибербуллинг.** Оскорбление, унижение и травля через интернет, социальные сети, электронную почту, телефон и другие электронные устройства (пересылка оскорбительных изображений и фотографий, анонимные звонки, распространение слухов, публикация видеозаписей издевательств).

Физическое и психологическое насилие часто сопутствуют друг другу, усиливая травмирующий эффект от издевательств.

"Жертвой" или насильником может стать любой студент при определенном стечении обстоятельств. Однако, юные насильники, как правило, активные, уверенные в себе, склонные к доминированию и обладающие физической силой.

## **Роли в ситуации буллинга:**

В ситуации травли всегда есть несколько ключевых ролей:

- **Агрессор (буллер):** человек, который преследует и запугивает жертву.
- **Жертва:** человек, подвергающийся агрессии.
- **Защитник:** человек, поддерживающий жертву и пытающийся остановить агрессию.
- **Агрессята:** участники травли, присоединившиеся к агрессору.
- **Сторонники:** люди, поддерживающие агрессора, но не принимающие непосредственного участия в издевательствах.

- **Наблюдатель:** человек, знающий о травле, но остающийся нейтральным.

Важность профилактики буллинга сложно переоценить. Она позволяет не только защитить потенциальных жертв, но и помочь агрессорам изменить свое поведение, а наблюдателям – научиться реагировать на ситуации насилия. Профилактические меры включают:

- Повышение осведомленности студентов о буллинге, его видах и последствиях.
- Обучение студентов навыкам эффективного общения, разрешения конфликтов и эмпатии.
- Формирование атмосферы уважения, толерантности и взаимопомощи в учебных группах.
- Своевременное и адекватное реагирование на любые проявления травли.
- Работа с родителями и преподавателями. Повышение их осведомленности о проблеме буллинга и обучение способам ее решения.

Понимание этих ролей, знание видов буллинга и активная работа по его профилактике – ключевые факторы для создания безопасной и комфортной среды обучения в студенческом коллективе. Именно поэтому, данные методические рекомендации направлены на вооружение кураторов необходимыми знаниями и инструментами для эффективной профилактики буллинга.

## **Структура психологической программы по профилактике буллинга**

Задачи:

- 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, тренинги и упражнения. В приложении содержатся игры, которые в зависимости от группы и возраста ребят я использую при составлении своих программ.

**Примеры составления занятий по предотвращению буллинга в техникуме 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 сообщении 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 5).

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 6).

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 «Здравствуйте»**

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 «здравствуйте»?

### **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.

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

Среди участников группы выбираются 2 добровольца, им дается конфликтная ситуация (Прохожий наступил на ногу, твой знакомый отдает лекции, которые брал переписывать, в 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 возможные 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)

### **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?

## **АЛГОРИТМ ВЫРАЖЕНИЯ И ОТРАЖЕНИЯ ЧУВСТВ**

### **Схема построения Я-сообщения:**

- называние 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».

### 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.

### **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».

## 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».

## **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».

### 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.



## **Игры и упражнения для составления программ по профилактике буллинга**

### **Упражнение «Качество на букву (движение)»**

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 можно усложнить добавив ещё и любое движение, которое подростки повторяют вместе с качеством на букву имени.

### **Упражнение «Любимое животное»**

Каждый из студентов 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: «Что я больше всего ценю в людях», «Самое значимое мое событие в жизни» 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. Этого 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 «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.

### **Игра «Кидай—говори»**

Игра с мячом. Все встают в круг и перебрасывают мяч друг другу, задавая вопросы или отвечая на них. Можно давать подросткам 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.

### **Упражнение «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.

### **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 «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.

### **Упражнение «Лукошко»**

Подросткам предлагается выбрать игрушку (предмет) 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 техникуме, 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 «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 подросткам, как к уже профессионалам в выбранной ими профессии.

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 от того, к чему вы хотите идти".

### **Упражнение "Хочу сказать приятное другому человеку"**

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

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

### **Упражнение "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 "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 «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

Рефлексия и завершение

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

## Список литературы

1. Байтасова Н. Е. Проблема буллинга как формы нарушенной коммуникации в образовательной среде // 2024. №12-2 (159). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-bullinga-kak-formy-narushennoy-kommunikatsii-v-obrazovatelnoy-srede>
2. Гуреева И.В. Психология. Упражнения, игры, тренинги. М.: Корифей. 2010г.
3. Макарычева Г.И. Коррекция девиантного поведения. Тренинги для подростков и их родителей.
4. Кондаурова О. П., Профилактика буллинга в подростковом коллективе посредством психологического тренинга // КПЖ. 2023. №3 (158). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-bullinga-v-podrostkovom-kollektive-posredstvom-psiologicheskogo-treninga>
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
6. «Подростки: мир без агрессии» Методические рекомендации по проведению тренинговых занятий и классных часов по профилактике агрессивного поведения у детей и подростков. Н.Новгород 2018 г.