



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
В ОБЛАСТИ ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ ТОЛЕРАНТНОСТИ

ЦЕНТР ТОЛЕРАНТНОСТИ

**Методические рекомендации
по проведению
интерактивных занятий программы
«КАЖДЫЙ ВАЖЕН:
ИНТЕРАКТИВНЫЕ МЕТОДЫ
ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВЛИ
В ШКОЛЕ»
для обучающихся 10–13 лет**



КАЖДЫЙ ВАЖЕН – «ОДНАЖДЫ В КЛАССЕ» ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ ШКОЛЬНОГО БУЛЛИНГА (5–7 класс)

Цель занятия: актуализировать феномен буллинга как повседневного явления школьной жизни.

Образовательные результаты:

- подростки осознали, что буллинг – это явление, которое очень часто можно встретить в школьной жизни, увидели, как он проявляется;
- получили опыт эмпатии по отношению к жертве буллинга, осознали важность уважительного отношения к другим;
- поняли, какое значение для положительного психологического климата в классе имеет конструктивное индивидуальное и групповое поведение.

Оборудование: мультимедийная система класса, 3 листа флипчарта по числу персонажей с подписанными именами и неоконченными предложениями, стикеры (по 3 штуки на каждого участника), маркеры, ручки.

СХЕМА ЗАНЯТИЯ

№	Время (мин)	Название	Задачи	Материалы
1	10	Вводное обсуждение	Помочь детям сфокусироваться на теме важности позитивной и безопасной коммуникации в классе	
2	15	Обсуждение фильма о ситуации травли в классе «Молчание» и действующих лиц	Создать условия для актуализации темы «опасной» коммуникации	Мультимедийная система класса
3	30	Упражнение «Действующие лица»	Содействовать пониманию различных социальных ролей в ситуации буллинга Создать условия для развития эмпатии	3 листа флипчарта с заготовленными незаконченными предложениями по персонажам
4	15	Упражнение «Я хочу сказать тебе»	Содействовать укреплению конструктивной активной позиции в ситуации буллинга Помочь детям увидеть возможные способы поведения	Пачка стикеров из расчета 4 стикера на каждого участника, ручки
5	10	Рефлексия	Помочь детям осознать собственную роль и возможности влияния на взаимоотношения в классе Создать условия для осознания важности позитивной атмосферы в классе, дружбы, принятия, доверия	
6	10	Упражнение на сплочение «Без слов»	Содействовать позитивному психологическому климату в классе. Содействовать командообразованию	



ХОД ЗАНЯТИЯ

1. ВВОДНОЕ ОБСУЖДЕНИЕ

Педагог задает обучающимся вопросы в режиме фронтального обсуждения. Часть вопросов требуют устного ответа. На часть вопросов ребята отвечают поднятием руки.

- Поднимите руки те из вас, для кого важно, чтобы в классе было хорошо, весело, дружно. Есть ли те, кто был бы против этого?
- Влияет ли то, как относятся к человеку в классе, на его настроение, оценки, здоровье? (Можно предложить ответить с помощью техники «эквалайзер». Рука на парте – 0 «Это совсем никак не влияет ни на настроение, ни на оценки, ни на здоровье человека». Рука максимально наверху – 100 «Это очень влияет на настроение, оценки, здоровье человека».)
- С какими людьми вы чувствуете себя лучше всего? Как они ведут себя с вами? Почему вам с ними хорошо?

В завершение делается вывод, что для каждого важно хорошее, приветливое, дружелюбное отношение окружающих, особенно тех людей, с которыми мы проводим много времени.

2. ОБСУЖДЕНИЕ ФИЛЬМА О СИТУАЦИИ ТРАВЛИ В КЛАССЕ «МОЛЧАНИЕ» И ДЕЙСТВУЮЩИХ ЛИЦ

Фильм о ситуации травли в классе. Мальчики Мирон, Миша и Егор – одноклассники. Кроме них в классе еще много ребят, и у каждого своя роль.

Вопросы для обсуждения:

- Могла ли такая история произойти в реальности?
- Как вы думаете, кто является главным героем?
- Какие чувства испытывал Мирон (мальчик в черной кофте со светлыми волосами) на протяжении этой истории?
- Опишите этот персонаж. Какой он?
- Какие чувства испытывал в ролике Егор (мальчик с красными волосами)?
- Опишите его ситуацию (что происходило).
- Каким этот персонаж вам показался? Опишите его.

Аналогичные вопросы задаются и по персонажу-свидетелю – Мише (мальчику в белой рубашке и галстуке).

Рекомендации для педагога: при обсуждении необходимо избегать ярлыков «жертва», «обидчик», «буллер», «свидетели» и т. д. Называются их имена, при необходимости – приметы (примеры приведены в скобках). Если ребята сами назовут эти «ярлыки», «роли», принимаем, но не заостряем на этом внимание.

3. УПРАЖНЕНИЕ «ДЕЙСТВУЮЩИЕ ЛИЦА»

Ведущий любым способом делит класс на три группы.

На стены класса заранее наклеиваются три флипчарта или листа ватмана, на которых подписаны имена персонажей (Мирон, Миша, Егор). Педагог может напомнить ребятам, кто это, используя приметы.

Каждая команда подходит к одному из флипчартов, получает один маркер на группу. Далее группы будут последовательно перемещаться от флипчарта к флипчарту по команде ведущего.

На каждом флипчарте на некотором расстоянии друг от друга написаны 4 неоконченных предложения (схема флипчарта – приложение 1.1): «Моя роль в этой истории ... (как меня



можно назвать); «В этой ситуации я чувствую ...», «Я хочу, чтобы эта ситуация ...», «Зависит ли от меня что-то в этой ситуации?» (если да, то почему, если нет, то почему).

На первом круге группы продолжают первое предложение, им дается 2 минуты. После чего происходит ротация по часовой стрелке, и группы перемещаются на один флипчарт, меняясь персонажами. На втором круге группы продолжают второе предложение. Далее делается третий переход, и группы продолжают предложение 3, после чего возвращаются к тем флипчартам, с которых начали.

Затем каждая группа презентует портрет своего персонажа, зачитывая ответы от первого лица. Для этого каждая команда выбирает, кто будет презентовать портрет классу.

Вопросы для обсуждения:

- Что вы чувствуете по отношению к этому персонажу? (После каждой презентации.)
- Кто из персонажей чувствует себя в этой ситуации хорошо? Лучше всех? Почему?
- Кто из персонажей чувствует себя в этой ситуации плохо? Хуже всех? Почему?
- Что объединяет всех персонажей этой истории? (Они учатся в одном классе.)
- Можно ли назвать этот класс дружным, комфортным? Всем ли тут хорошо?

Рекомендации для педагога: для большего эффекта рекомендуется распределить выступления по нарастанию эмпатии. От наименее эмоционально заряженного персонажа (например, обидчика) до жертвы буллинга.

4. УПРАЖНЕНИЕ «Я ХОЧУ СКАЗАТЬ ТЕБЕ»

Ведущий раздает каждому участнику по 3 стикера (по числу персонажей в нашей ситуации). Каждому участнику предлагается написать по одному посланию (пожелание, вопрос, совет, мнение о нем) к каждому персонажу. Стикеры наклеиваются на соответствующие флипчарты. Примеры посланий: «Ты не один», «Я с тобой», «Ты не прав», «Так нельзя», «Заступись», «Не будь равнодушен», «Расскажи об этом» и т. п.

Вопросы для обсуждения:

- Сложно (легко) ли было написать послания персонажам?
- К кому из них обратиться было проще всего? Сложнее всего?
- Как вы думаете, о чем это задание?
- Как каждый из нас может повлиять на то, чтобы не было травли?
- Бывает ли так, что очень хочется высказать свое отношение, поддержку, защитить, но мы этого не делаем?

5. РЕФЛЕКСИЯ

1. Знакомы ли вам все эти три персонажа? Встречали ли вы их в своей жизни?
2. Случалось ли так, что вы сами оказывались в одной из этих ролей? В какой роли вы были сегодня? (Свидетели)
3. Что можно сделать, чтобы не допустить таких ситуаций в классе?
4. Что может сделать каждый из вас, чтобы в классе все было так, как вы описывали в самом первом задании (хорошие отношения, дружба, доверие, комфорт, принятие)?

6. УПРАЖНЕНИЕ НА СПЛОЧЕНИЕ «БЕЗ СЛОВ»

Ведущий говорит примерно следующее: «Это упражнение вам нужно будет выполнить в полной тишине – нельзя разговаривать. Если кто-то нарушает это правило, результат не засчитывается всему классу. Оно будет состоять из нескольких заданий, которые я буду давать вам по очереди. Первое – самое простое. Потренируемся выполнять задание молча. Готовы? Начали!».

Ведущий по очереди дает задания классу, следя за соблюдением всеми правила:

1. Выстроиться в алфавитном порядке по первым буквам имен.



2. Разделиться на 4 группы в зависимости от того, кто в какое время года родился.
3. Выстроиться в линию в зависимости от числа и месяца рождения, начиная с января и заканчивая декабрем. Внутри каждого месяца последовательность дат тоже должна быть соблюдена.

После выполнения каждого задания ведущий проверяет правильность, просит каждого назвать дату рождения.

Вопросы для обсуждения:

- Довольны вы результатами вашей командной работы?
- Сложно ли было выполнить задание? Что было самым сложным? Что мешало?
- Что помогало выполнить задания?
- О чем это упражнение? Какие умения для командной работы оно развивает? Какие из этих умений могут пригодиться в классе? Для чего?



Схема флипчарта для упражнения 3
ИМЯ ПЕРСОНАЖА

Моя роль в этой истории ... (как меня можно назвать)

В этой ситуации я чувствую

Я хочу, чтобы эта ситуация

Зависит ли от меня что-то в этой ситуации? Почему?



КАЖДЫЙ ВАЖЕН – «Я ПОНИМАЮ ТЕБЯ» ЗАНЯТИЕ ПО РАЗВИТИЮ ЭМПАТИИ КАК ФАКТОРА, ПРЕПЯТСТВУЮЩЕГО БУЛЛИНГУ (5–7 класс)

Цель занятия: содействовать развитию у подростков навыка эмпатии как фактора, препятствующего появлению и распространению буллинга.

Образовательные результаты:

- подростки понимают, что такое эмпатия и как она влияет на отношения между людьми;
- осознают собственные способности к эмпатии и то, как она может проявляться в повседневном школьном общении;
- понимают, какие их собственные действия будут способствовать или препятствовать положительному психологическому климату в классе и как эти действия связаны с эмпатией.

Оборудование: мультимедийная система класса, 4 флипчарта с заранее подготовленными неоконченными предложениями, 4 маркера (по одному на группу), стикеры (по одному на каждого участника), лист формата А3 с заранее написанной темой занятия.

СХЕМА ЗАНЯТИЯ

№	Время (мин)	Название	Задачи	Материалы
1	5	Вводное обсуждение	Помочь подросткам актуализировать для себя тему эмпатии на простых примерах из жизни	
2	10	Обсуждение фильма о ситуации травли в классе «Молчание»	Создать условия для проявления у участников чувства эмпатии по отношению к персонажам фильма	Мультимедийная система класса
3	20	Упражнение «Как быть внимательным к другому»	Создать условия для проявления и развития способности к эмпатии у подростков Создать условия для развития у подростков умения слушать и слышать другого Создать условия для более эффективного включения каждого в дальнейшую работу	
4	30	Упражнение «Поговорим о чувствах»	Помочь подросткам понять, что из происходящего в классе вызывает у них самих неприятные эмоции Помочь подросткам понять, что чувствует жертва буллинга Создать условия для развития эмпатии у участников	4 флипчарта с заранее написанными неоконченными предложениями, 4 маркера (по одному на малую группу)
5	10	Упражнение «Послание другу»	Создать условия для осознания подростками того, какое многообразие способов оказания поддержки существует Создать условия для развития у подростков роли активного свидетеля Содействовать развитию у подростков навыков оказания поддержки	



6	5	Главный вывод. Письменная рефлексия	Создать условия для обобщения полученного опыта	Стикеры для каждого участника, лист формата А3 с записанной темой занятия
7	15	Упражнение на сплочение «Общий счет» («Пианино» – вариант для 5–6 классов)	Содействовать позитивной коммуникации в классе Содействовать сплочению класса	

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. ВВОДНОЕ ОБСУЖДЕНИЕ

- Педагог задает вопросы, участники отвечают поднятием рук:
- Поднимите руки те, кто хотя бы иногда сопереживает персонажам фильмов, книг?
- Поднимите руки те, кто хотя бы раз понимал, что незнакомый человек чем-то расстроен, без слов?
- Поднимите руки те, кто хотя бы раз смог понять не только эмоцию другого человека, но и догадаться о возможных причинах?

В завершение делается вывод, что каждый человек в той или иной степени может определять чувства других (знакомых, незнакомых, персонажей кино, мультфильмов) и даже сопереживать им.

2. ОБСУЖДЕНИЕ ФИЛЬМА О СИТУАЦИИ ТРАВЛИ В КЛАССЕ «МОЛЧАНИЕ»

Фильм о ситуации травли в классе. Мальчики Мирон, Миша и Егор – одноклассники. Кроме них в классе еще много ребят. И у каждого своя роль.

Вопросы для обсуждения:

- Что чувствовал в этих ситуациях Мирон? (Ответ на этот вопрос должен дать каждый ученик.)
- Как вы думаете, что будет дальше? Что будет чувствовать Мирон, выйдя из школы? На следующий день?
- Как мы можем назвать способность, которая помогла вам ответить на эти вопросы? (Дети могут назвать варианты «умение поставить себя на место другого», «сопереживание», «сочувствие». Возможно, кто-то назовет эмпатию.)

Педагог: «Сегодня наше занятие будет посвящено тому, что может помочь нам понять чувства другого – эмпатии».

3. УПРАЖНЕНИЕ «КАК БЫТЬ ВНИМАТЕЛЬНЫМ К ДРУГОМУ»¹

Рекомендации для педагога: это задание выполняется в кругу стоя или сидя на стульях. Соответственно необходимо заранее подготовить пространство или предусмотреть выход группы в рекреацию.

Педагог говорит примерно следующее: «Сейчас я предлагаю вам встать (или сесть на стулья) в круг. Вспомните ситуацию, когда вы испытывали какие-то сильные эмоции – радость,

¹ Упражнение взято из «Тренинги толерантности» / под ред. Г.У. Солдатовой. Авторский коллектив: Г.У. Солдатова, Л.А. Шайгерова, А.В. Макачук, А.И. Щепина, Т.А. Лютая, О.Е. Хухлаев, О.Д. Шарова



злость, страх – любые. Встаньте (или сядьте) в позу, соответствующую своему состоянию тогда. Я прошу вас не слишком утрировать позы, чтобы догадаться было не так просто».

После того как все приняли определенные позы, ведущий предлагает кому-то начать, посмотреть на соседа справа и, основываясь на своих наблюдениях, сделать предположение о его состоянии и чувствах в данный момент. Затем упражнение продолжает следующий участник (о состоянии которого говорил первый участник) и так далее.

После того как круг закончен, педагог может предложить всем вернуться на свои места. Все по очереди дают обратную связь относительно своего состояния: поясняя, что было сказано, а что – нет.

Вопросы для обсуждения:

- Легко ли вам было догадаться о переживаниях другого человека?
- На что вы обращали внимание? Что подсказало вам ответы?
- В задании речь шла только о позе. Что еще подсказывало вам, в каком настроении находится человек? (Мимика, голос, если кто-то что-то комментировал.)
- Было ли вам приятно, когда ваше настроение определяли точно? Почему?

4. УПРАЖНЕНИЕ «ПОГОВОРИМ О ЧУВСТВАХ»

Рекомендации для педагога: для этого задания необходимо заранее подготовить и разложить (или прикрепить на стены) по периметру класса четыре листа флипчарта с неоконченными предложениями.

1. Ведущий говорит примерно следующее: «Когда вы отвечали на вопрос, что чувствует Мирон в этой ситуации, вы называли различные неприятные эмоции, чувства. Давайте сейчас исследуем самих себя. Для этого нам необходимо разделиться на 4 группы. После этого каждой группе достанется одно неоконченное предложение и один маркер на группу. Ваша задача: продолжить предложения, написав как можно больше вариантов (не меньше 10). На это у вас будет 10 минут».

Педагог делит класс на 4 группы любым способом. Подгруппы 1 и 2 заканчивают предложения «Мне обидно, когда мои одноклассники...» и «Другому обидно, когда одноклассники...».

Подгруппы 3 и 4 – «Я злюсь, когда мои одноклассники...» и «Другой злится, когда одноклассники...».

2. Презентация результатов. Сначала выступают представители 1 и 3 групп. После каждой презентации педагог предлагает остальным группам дополнить списки.

Обсуждение:

- Все ли согласны с тем, что написали ребята?
- Что бы вы хотели сюда добавить?

3. Далее происходит обсуждение списков групп под номерами 2 и 4. Педагог приклеивает (или кладет) эти списки рядом с соответствующими списками предыдущих групп.

Обсуждение:

- Все ли согласны с тем, что написали ребята?
- Что бы вы хотели сюда добавить?

Вопросы для обсуждения:

- О чем это упражнение?
- Есть ли что-то общее между списками? (Про «мои» чувства и про чувства «другого».)
- Похожи ли какие-то пункты из наших списков на ту ситуацию, что мы видели в ролике? Какие это пункты? (Как поступает агрессор? Свидетель? Возможные варианты ответов из списков: обзывается, унижает, игнорирует, не замечает.)
- Похожи ли ваши чувства в данных ситуациях на те, которые испытывает Мирон в ролике?



- Вспомните самих себя в ситуациях, когда вам было обидно или вы злились. В чем вы нуждались? В чем нуждается Мирон, как вы думаете? (Поддержка, защита, сочувствие.)

5. УПРАЖНЕНИЕ «ПОСЛАНИЕ ДРУГУ»

Педагог говорит примерно следующее: «Кто в ролике мог бы проявить эмпатию, помочь тому, с кем несправедливо поступают? (Миша) Как вам кажется, Миша может понимать, что чувствует Мирон? Давайте побудем немного в роли сценаристов и представим себе следующую сцену, как после уроков (после этих событий в ролике) Миша подходит к Мирону и пробует поддержать. Что он может ему сказать? Как может выразить поддержку? Что может сделать? Пробуем. Кто хочет начать?».

Варианты: подойти в перерыв, предложить вместе сесть за обедом, за партой на следующем уроке (если можно пересаживаться); высказать возмущение по поводу того, как с ним обращался Егор, извиниться за то, что не вмешался; предложить вместе погулять и тому подобное.

Вопросы для обсуждения:

- Сложно ли было найти слова, чтобы поддержать того, кому плохо?
- В чем нам может помочь в жизни искусство эмпатии?
- Что случилось, если бы все люди умели сопереживать другим? Возникали бы тогда такие ситуации как в фильме?

6. ГЛАВНЫЙ ВЫВОД. ПИСЬМЕННАЯ РЕФЛЕКСИЯ

Каждый участник получает 1 стикер и записывает на нем окончания предложения: После этого занятия я понял (поняла), что для нас в классе важно....

Все стикеры наклеиваются на лист формата А3, на котором заранее записана тема занятия. Лист со стикерами можно на некоторое время разместить в классе, в дальнейшем он потребует на занятии 7.

7. УПРАЖНЕНИЕ НА СПЛОЧЕНИЕ «ОБЩИЙ СЧЕТ» (вариант для 7 класса)

Рекомендации для педагога: для этого задания необходимо заранее подготовить свободное пространство, чтобы класс мог встать в комфортный круг.

1. Все участники стоят в кругу лицом друг к другу. Педагог дает следующую инструкцию: «Задание очень простое. Вам предстоит сосчитать по порядку от 1 до (крайнее число равно количеству участников. Например, от 1 до 25, если сейчас на занятии 25 человек). Номера нужно будет называть по порядку, но вы друг за другом (как стоите) называть их не можете. Каждый номер может быть назван только одним человеком. Если какой-то номер называется хором, все начинаем с начала. Нельзя заранее договариваться о последовательности. Один участник может назвать номер только один раз. Таким образом каждый должен назвать по одному номеру. Игра продолжается до тех пор, пока вы не сосчитаете без ошибок и нарушений от 1 до Начали!».

2. В ходе упражнения педагог следит за тем, чтобы группа соблюдала правила: номера назывались по порядку, один номер называет один участник (а не в два, три и т. д. голоса); участники не называют номера, если один раз уже назвали; участники не договариваются и не обмениваются знаками.

Если в ходе упражнения у группы возникают трудности, педагог берет стоп-кадр и задает группе вопросы:

– Как вам кажется, что сейчас происходит?



- Какие есть идеи, почему не получается? (Шумно, никто никого не замечает, нет сосредоточенности.)
- Что можно изменить, чтобы группа справилась с заданием?

УПРАЖНЕНИЕ «ПИАНИНО» (вариант для занятия с 5–6 классами)

Рекомендации для педагога: для этого задания необходимо заранее подготовить свободное пространство, чтобы класс мог сесть в круг. Можно предусмотреть вариант проведения в рекреации.

Педагог говорит примерно следующее: «Положите, пожалуйста, ваши ладошки на колени соседям справа и слева. Теперь по моей команде начинаем хлопать по очереди по кругу. Начинаем с (имя участника). Когда круг закончится, делаем двойной хлопок и начинаем в обратную сторону. Если участник ошибся, он убирает одну руку. Если ошибся второй раз – выбывает из игры. Начали!».

В ходе выполнения педагог следит за соблюдением правил. Если класс хорошо справляется с заданием, педагог может увеличить темп выполнения.

Если в ходе упражнения у группы возникают трудности, педагог берет стоп-кадр и задает группе вопросы:

- Какие есть идеи, почему не получается? (Шумно, никто никого не замечает, нет сосредоточенности.)
- Что можно изменить, чтобы группа справилась с заданием? К чему нужно быть внимательнее? (Друг к другу.)



А ЧТО Я МОГУ? (5–7 класс)

Цель занятия: содействовать пониманию детьми того факта, что буллинг – это то, на что я могу повлиять.

Образовательные результаты:

- участники должны задуматься над тем, почему важно, чтобы каждый не был равнодушен в ситуации травли.
- понимать, как можно повлиять на ситуацию буллинга.

Оборудование: фломастеры по количеству участников, листы формата А4 (6 шт.), Приложение 3.1 (по количеству участников), Приложение 3.2, Приложение 3.3, Приложение 3.4.

СХЕМА ЗАНЯТИЯ

№	Время (мин)	Название	Задачи	Материал
1	7	Проблематизирующий фильм-кейс. Опрос	Погрузиться в тему занятия	Фильм, проектор
2	15	Упражнение «Мишень»	Осознать, что жертвой травли может стать каждый	Приложение 3.1, ручки или фломастеры
3	8	Бриф-опрос «Почему мы не заступаемся»	Задуматься над тем, что мешает заступаться за другого	
4	15	Работа в малых группах «Свидетель, который поддержит»	Подумать над разными способами того, как можно помочь и не допустить того, чтобы кто-то становился жертвой	Листы формата А4, фломастеры
5	10	Упражнение «Слова поддержки»	Подумать над тем, какие слова поддержки могли бы помочь жертве буллинга справиться со своими чувствами	Приложение 3.2 «Баблы со словами», фломастеры
6	10	Упражнение «Молчаливая поддержка»	Задуматься над тем, какими невербальными способами можно поддержать другого человека	Приложение 3.3 «Облака-мысли», фломастеры
7	12	Упражнение «Кто из нас?»	Эмоциональное подкрепление занятия	Приложение 3.4
8	8	Игра «Дадим отпор пещерным львам!»	Через игру дать возможность примерить на себя роль слабого и роль сильного	
9	5	Главный вывод. Письменная рефлексия	Создать условия для обобщения полученного опыта	Стикеры для каждого участника, лист формата А3 с записанной темой занятия



ХОД ЗАНЯТИЯ

1. ПРОБЛЕМАТИЗИРУЮЩИЙ ФИЛЬМ-КЕЙС. ОПРОС

Вопросы для обсуждения:

- Как вы думаете, кто в этой ситуации является обидчиком, а кто стал мишенью нападок?
- Почему, как вы думаете, обидчик выбрал именно Мирона для нападения?

2. УПРАЖНЕНИЕ «МИШЕНЬ»

Давайте проведем с вами один эксперимент.

Каждый участник получает бланк для индивидуальной работы из приложения 3.1.

Инструкция:

В каждом ряду необходимо выбрать и обвести кружочком номер того персонажа, который скорее всего мог бы стать мишенью для насмешек и издевательств. На это задание дается 7 минут. Каждый участник выполняет задание самостоятельно, переговариваться с другими строго запрещено.

После того как участники выполнили задание, ведущий проводит подсчет голосов следующим образом. Просит поднять руки тех, кто в первом ряду выбрал персонажа под цифрой 1. Далее под цифрой 2 и 3. То же самое необходимо проделать и с оставшимися двумя рядами.

Задача ведущего: выявить, есть ли среди персонажей кто-то, кого никто не выбрал в качестве жертвы.

Вопросы для обсуждения:

- Как вы думаете, о чем этот эксперимент?
- Есть ли среди этих героев кто-то, кто точно НЕ мог бы стать жертвой насмешек и издевательств? Нет. Возле каждого и них стоит хотя бы по одной галочке.
- Какие выводы можно сделать из этого? (Каждый может стать жертвой насмешек и издевательств.)

Рекомендации для педагога: если в каком-то ряду все-таки остался человек, которого не выбрали, ведущий сначала спрашивает: «А в какой ситуации этот человек все-таки мог бы стать мишенью издевательств или насмешек» и только потом подводит к выводу о том, что мишенью для насмешек и издевательств может стать каждый.

3. БРИФ-ОПРОС «ПОЧЕМУ МЫ НЕ ЗАСТУПАЕМСЯ»

Вопрос для обсуждения:

- Как вы думаете, почему в фильме, который вы посмотрели, Миша ни разу не заступился за Мирона?

Все ответы участников необходимо объединить в большие подгруппы:

- Он сам боится пострадать (агрессор сильнее, я его боюсь).
- Он боится сам стать жертвой (если я ему помогу, меня потом тоже будут «гнобить»).
- Он боится усугубить ситуацию (я могу рассказать взрослым, но будет только хуже).
- Он растерян (я не знаю, как быть, к кому обращаться).
- Он положительно относится к агрессору (он классный, не хочу портить отношения, хочу с ним дружить).
- Он равнодушен (мне все равно, это не моя проблема).
- Он негативно относится к жертве (он мне не нравится, так ему и надо).

Задача ребят не угадать, что на самом деле происходило с Мишей, а придумать как можно больше вариантов, что помешало ему заступиться за Мирона. Если какой-от вариант



участники не называют, ведущий на нем не настаивает. Продолжает работать с тем, что участники назвали.

Рекомендации для педагога: подробнее о вариантах, почему свидетели не заступаются, можно почитать в книге Б. Колорозо «Травля».

4. РАБОТА В МАЛЫХ ГРУППАХ «СВИДЕТЕЛЬ, КОТОРЫЙ ПОДДЕРЖИТ»

Вопрос для обсуждения:

- Как вам кажется, в каких ситуациях из списка Миша на самом деле хотел бы помочь, но по каким-то причинам этого не сделал?

Очень часто за тем, что мы ничего не делаем, стоят разные причины, но это не означает, что мы не хотим что-то сделать. Представим себе, что Миша все-таки хочет помочь Мironу, но у него много сомнений и страхов.

Подумайте, как и где он мог повести себя иначе и как-то помочь Мironу?

Ведущий делит ребят на 6 мини-групп. И предлагает им обсудить, как Миша мог бы гласно или негласно поддержать Мironа. Время на обсуждение 7 минут.

После этого каждая группа делится своими идеями. Идеи обсуждаются всеми. Ведущий модераторирует дискуссию таким образом, чтобы все слова «за» и «против» подтверждались аргументами.

Рекомендации для педагога: если ведущий видит, что дети затрудняются, он может предложить им варианты из текста ниже (Б. Колорозо «Травля»):

«Детально разберите и обсудите все варианты, от самых безобидных до требующих большого мужества. Можно просто пересечь в столовой за другой стол – в компанию, где никто никого не обижает, можно в разговоре с глазу на глаз высказать жертве свою поддержку («То, что он сделал, было подло. Слушай, а хочешь пойти сегодня гулять с нами?»), можно осадить агрессора, при всех или, если ваш ребенок с ним дружит, наедине, приватно («Оставь его в покое. То, что ты делаешь, недостойно»), можно выступить от лица жертвы, как Скотт Расселл, о чем я еще расскажу. Поддержка подчас выражается очень просто – не надо передавать дальше злую сплетню и смеяться над обидной шуткой, можно пригласить «отверженного» к себе домой поиграть или сказать ему при всех пару добрых слов и подбодрить улыбкой. Более решительные находят в себе силы присоединиться к тем, кто защищает обиженного. Наконец, можно встать на его защиту одному. И конечно, необходимо рассказать о травле взрослым».

5. УПРАЖНЕНИЕ «СЛОВА ПОДДЕРЖКИ»

Если в предыдущем упражнении ребята назвали такой способ поддержки, как подбодрить Мironа словами, ведущий предлагает подробнее на нем остановиться, если нет, то сам подводит к данному способу следующими вопросами: «Как думаете, после того как все случилось, что чувствует Мiron? Можно ли как-то помочь ему справиться со своими чувствами?»

Ведущий закрепляет на доске «баблы» (приложение 3.2) с различными словами поддержки (использует не всю доску, а только половину).

Если участники тренинга назвали вербальные и невербальные способы, то ведущий предлагает обратиться сначала к вербальным. Если только вербальные, то логически продолжает: «Каждому из нас иногда нужны слова поддержки. Здесь расположены самые разные слова поддержки. Возьмите, пожалуйста, фломастеры и напишите свое имя под той фразой, которую вы хотели бы услышать в свой адрес, если бы вдруг вы пережили какую-то неприятную ситуацию».

Рекомендации для педагога: будет лучше, если к доске ребята будут выходить не все разом, а по 5–6 человек.



6. УПРАЖНЕНИЕ «МОЛЧАЛИВАЯ ПОДДЕРЖКА»

На второй половине доски ведущий закрепляет «облака-мысли».

Ведущий говорит о том, что поддержка бывает разной. Для нее не всегда обязательно использовать слова. Можно чем-то поделиться, улыбнуться и даже просто встать рядом. Выберите, пожалуйста, те варианты, которые вы бы сами могли использовать, чтобы поддержать другого человека. Напишите на них свои имена.

Рекомендации для педагога: будет хорошо, если «баблы» со словами и «облака-мысли» повисят какое-то время в классе на видном месте.

7. УПРАЖНЕНИЕ «КТО ИЗ НАС?»

Педагог обращается к ученикам со следующими словами: «Вы говорили про то, что кому-то бывает страшно заступиться за того, кого обижают. Страшно сделать первый шаг, не будучи уверенным, что тебя поддержат остальные.

Сейчас посмотрим фильм снова, но только теперь представим, что вы оказались там, внутри сюжета. Каждый из вас получит свою роль, которую должен будет отыграть. Никому не показывайте роль, которая вам досталась. Почти все карточки будут обозначаться ролью «толпа» и лишь одному достанется роль человека, который может изменить ситуацию. На его карточке будет написано «герой». Все, что ему нужно будет сделать – это не побояться встать с места в том моменте фильма, когда Миша вдруг увидел, что Мирона бьют в туалете. Напоминаю, что только человек с карточкой «герой» должен будет не побояться встать со своего места в том моменте, когда Миша видит, как Мирона бьют в туалете. Если на вашей карточке этого слова не написано, вы должны будете остаться на своем месте».

Комментарии для педагога: очень важно, чтобы дети хорошо поняли, когда именно им нужно будет встать, чтобы все «герои» встали одновременно.

Педагог раздает ребятам карточки и включает фильм заново.

После ключевого момента в фильме неожиданно встают все участники, потому что ни у одного из них не было карточки «толпа», а у всех была карточка «герой».

Вопросы для обсуждения:

- Что вы почувствовали, когда вместе с вами встало так много человек?
- Что подняло вас всех со стульев сейчас? (Карточка с надписью «герой».)
- Что играет роль этой карточки в жизни? Побуждает встать на защиту?
- А как можно узнать, что вы не одиноки в своем желании помочь и вас на самом деле много?
- Если бы вот таким образом весь ваш класс вступился за Мирона, вы могли бы изменить ситуацию?

Ни у кого из вас не оказалось карточки толпа, потому что на самом деле каждый из нас может что-то сделать, чтобы изменить ситуацию. И чем нас больше, тем меньше вероятность того, что кто-то из нас может стать жертвой хулиганов.

8. ИГРА «ДАДИМ ОТПОР ПЕЩЕРНЫМ ЛЬВАМ!»

Все прогуливаются по комнате, и ведущий выкрикивает фразу, сообщающую об опасности: «Внимание! На нас напали пещерные львы!» После сигнала опасности участники игры должны немедленно собраться в тесную группу, спрятав слабых в середину, а затем хором произнести фразу: «Дадим отпор пещерным львам!». Потом группа опять разбредается по комнате, и игра повторяется. Для успешного проведения игры необходимо, чтобы фразы произносились именно так, как сказано в инструкции, и при этом с совершенно серьезным видом.



Ведущий перед тем, как произнести фразу «Внимание! На нас напали пещерные львы!», должен предварительно сам назначить роли тех, кого нужно успеть защитить (например, сначала все мальчишки защищают девчонок, затем девчонки защищают мальчишек; или, например, защищаем тех, у кого сегодня белые носки и т. д.).

9. ГЛАВНЫЙ ВЫВОД. ПИСЬМЕННАЯ РЕФЛЕКСИЯ

Каждый участник получает 1 стикер и записывает на нем окончания предложения: После этого занятия я понял (поняла), что для нас в классе важно....

Все стикеры наклеиваются на лист формата А3, на котором заранее записана тема занятия. Лист со стикерами можно на некоторое время разместить в классе, в дальнейшем он потребуются на занятии 7.



ПРИЛОЖЕНИЕ 3.1

А
1)



2)



3)



Б

1)



2)



3)



В

1)



2)



3)





Если что,
я рядом

Ты выглядишь
расстроено, что
случилось?

Я понимаю тебя

Как ты?

Хочешь,
я посижу
рядом
с тобой?

Я готов(а) тебе
помочь



Мне тоже было бы
это неприятно

Ты молодец

Я хочу тебя
поддержать,
но не знаю, как

Я с тобой

Я думаю,
что он/она не
прав(а)



Обнять

Улыбнуться

**Пожать руку,
выразить
благодарность
за что-нибудь**

Сесть рядом

**Поделиться
едой**

**Предложить сыграть
во что-то
вместе**



Помочь чем-то
на уроке

Вместе пойти
домой

Не смеяться над
ним(ней), когда
все смеются

Посмеяться
над его
шуткой

Дружески
похлопать
по плечу



ПРИЛОЖЕНИЕ 3.4

герой	герой	герой	герой	герой	герой
герой	герой	герой	герой	герой	герой
герой	герой	герой	герой	герой	герой
герой	герой	герой	герой	герой	герой
герой	герой	герой	герой	герой	герой
герой	герой	герой	герой	герой	герой



В МИРЕ РЕСУРСОВ ГДЕ НАЙТИ РЕСУРСЫ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ (5–7 класс)

Цель занятия: способствовать пониманию того, где жертве буллинга найти поддержку в борьбе с буллерами.

Образовательные результаты:

- создать пул решений, куда и к кому может обратиться жертва буллинга за поддержкой;
- способствовать пониманию того, что каждый из нас может стать поддерживающим ресурсом для жертвы буллинга.

Оборудование: фломастеры или ручки по количеству участников, листы формата А4, Приложение 4.1, стикеры для каждого участника, лист формата А3 с записанной темой занятия.

СХЕМА ЗАНЯТИЯ

№	Время (мин)	Активности	Задачи	Материалы
1	5	Без чего не обойтись	Содействовать тому, чтобы ребята настраивались на тему занятия	–
2	15	Спина к спине. Командообразующее упражнение	Создать условия, в которых ребята ощутили важность поддержки друга Сфокусировать их внимание на том, какая бывает поддержка и в каких ситуациях она бывает необходима	–
3	50	Кто? Как? Когда? Работа с видеорекейсом	Расширить представления о том, кто может помочь ребенку в сложных ситуациях, в том числе в ситуации травли Расширить спектр эффективных моделей поведения в ситуациях, когда ребенку необходима помощь и поддержка других людей	Проектор, фломастеры, листы формата А4, флипчарт, маркеры, Приложение 4.1
4	10	Стульчики. Командообразующее упражнение	Содействовать укреплению ценности взаимопомощи и доверия в классе	–
5	10	Главный вывод. Письменная рефлексия	Создать условия для обобщения полученного опыта	Стикеры для каждого участника, лист формата А3 с записанной темой занятия



ХОД ЗАНЯТИЯ

1. БЕЗ ЧЕГО НЕ ОБОЙТИСЬ

Педагог предлагает ребятам порассуждать о том:

- Без чего невозможно построить дом?
- Без чего не могут расти растения?
- Без чего не могут обойтись люди?

Здесь важно подвести ребят к тому, что люди не могут обойтись без людей, что также как дому нужен фундамент, нам необходимы человеческие взаимоотношения, также как растениям нужна вода, нам необходимы поддержка, внимание, забота от других людей).

2. СПИНА К СПИНЕ. КОМАНДООБРАЗУЮЩЕЕ УПРАЖНЕНИЕ

Преподаватель предлагает детям объединиться в пары. Задача каждой пары – плотно встать спиной друг к другу, сделать шаг от напарника, но при этом не переставать опираться спиной на его спину. В таком положении каждая пара по команде педагога должна присесть, а затем также по команде встать.

Важно: ребята должны не просто стоять спиной друг к другу, а именно опираться спиной друг на друга.

После успешного выполнения задания можно предложить участникам более сложный вариант: сделать то же самое, объединившись в четверки. При наличии времени можно выполнить задание всем классом.

Рекомендация для педагога: если ребята не знают, как всем классом выполнить это упражнение, им можно подсказать – необходимо выстроиться в две шеренги. Обе шеренги поворачиваются спинами друг к другу, отклоняются (можно взяться за руки для синхронности) и по команде ведущего садятся и встают.

Вопросы для обсуждения:

- Что помогло вам выполнить задание?
- Для выполнения задания вам требовалась сначала опора из одного человека, затем троих, затем целого класса. В жизни нам иногда тоже требуется поддержка либо одного человека, либо нескольких, либо целой группы людей. Приведите примеры, когда достаточно поддержки одного человека, когда нескольких, а когда целой группы? Какая это может быть помощь?

3. КТО? КАК? КОГДА? РАБОТА С ВИДЕОКЕЙСОМ

Педагог предлагает классу вспомнить или снова посмотреть фильм, который уже смотрели на прошлом занятии, взглянув на него с новой точки зрения.

Для дальнейшей работы ребята объединяются в 5 малых групп.

Задание 1

Каждая группа получает свою карточку с указанием персонажа, который предположительно может оказать помощь Мирону в ситуации травли (приложение 4.1).

Каждая команда в течение 5–7 минут должна сформулировать, чем персонажи на карточках могли бы помочь Мирону в фильме.

После этого группы делятся своими идеями. Педагог внимательно выслушивает каждый вариант, по необходимости дает комментарии.



Вопросы для обсуждения:

- Как вам кажется, часто ли дети в подобных ситуациях получают помощь? Если нет, то почему нет, если да – то от кого?
- С кем из окружающих им легче всего делиться проблемами в классе? С кем сложнее?
- Как можно было бы начать разговор о своих проблемах?

Задание 2

Работа продолжается в тех же малых группах и посвящена тем же персонажам, что в первом задании. За 5–7 минут участникам необходимо обсудить, когда и как Мирон мог бы начать с этим персонажем разговор о проблемах в классе. Результат обсуждения детям предлагается изобразить это в виде сценки.

После того как каждая команда показала сценку, преподаватель предлагает размяться и сыграть в небольшую игру.

Правила: педагог произносит фразу «Коснитесь...» вместо многоточия он называет любое прилагательное (например, зеленого или пушистого). После этого каждый ученик должен отыскать предмет с данной характеристикой и коснуться его.

Задание 3

По сигналу ведущего (это может быть, например, хлопок в ладоши) участники должны снова объединиться в те же малые группы, в которых они работали до этого, и крепко обняться.

Педагог говорит, что объятия – это один из способов поддержать другого. Детям предлагается предложить еще другие способы поддержать человека. Когда несколько желающих выскажутся, педагог раздает каждой команде лист бумаги формата А3 и принадлежности для рисования и предлагает в течение 10 минут совместно нарисовать плакат на тему «Взаимопомощь в нашем классе».

4. СТУЛЬЧИКИ. КОМАНДООБРАЗУЮЩЕЕ УПРАЖНЕНИЕ

Преподаватель говорит следующие слова: «Сейчас мы попробуем необычное упражнение. Для успешного выполнения у каждого будет возможность одновременно ощутить и предоставить поддержку».

Ребята становятся в круг, смотрят в затылок друг другу. Их задача – одновременно сесть на колени друг другу и продержаться в этой позе 30 секунд.

Вопросы для обсуждения:

- Как вы думаете, если мы уберем хотя бы одного человека из круга и оставим пустое место, у нас получится выполнить упражнение? (Если ребята говорят, что да, можно опытным путем проверить, что это не так.)
- Какой вывод можно было бы сделать?

5. ГЛАВНЫЙ ВЫВОД. ПИСЬМЕННАЯ РЕФЛЕКСИЯ

Каждый участник получает 1 стикер и записывает на нем окончание предложения: «После этого занятия я понял (поняла), что для нас в классе важно...».

Все стикеры наклеиваются на лист формата А3, на котором заранее записана тема занятия. Лист со стикерами можно на некоторое время разместить в классе, в дальнейшем он потребуются на занятии 7.



**Семья (мама, папа, ближайшие
родственники)**

Друзья

Преподаватели

**Психолог (сюда же относится
телефон доверия)**

**Полиция (и другие
правоохранительные органы)**



КАЖДЫЙ ВАЖЕН – НАВЫКИ УВЕРЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ КАК ФАКТОР ПРОФИЛАКТИКИ БУЛЛИНГА (5–7 класс)

Цель занятия: содействовать формированию навыков уверенного поведения в ответ на агрессию и в ситуациях наблюдаемого буллинга (позиция защитника)

Образовательные результаты:

- подростки осознали, как различные стили поведения влияют на процесс коммуникации и ситуацию буллинга;
- познакомились и попробовали применять навыки асертивного (уверенного) поведения в различных типовых ситуациях;
- осознали важность конструктивного индивидуального и группового поведения для ситуации в классе в целом;
- осознали важность положительного психологического климата в классе и роль каждого в его формировании.

Оборудование: мультимедийная система, шариковые ручки для каждой пары, наборы карточек для каждой группы из приложения 5.1, ручки, листы бумаги по одному на группу, стикеры, лист формата А3 с написанной темой занятия, листы формата А4 по количеству участников.

СХЕМА ЗАНЯТИЯ

№	Время (мин)	Название	Задачи	Материалы
1	5	Вводное обсуждение	Создать условия для актуализации темы деструктивной коммуникации, введения в ситуацию тренинга	
2	10	Обсуждение фильма о ситуации травли в классе «Молчание»	Помочь подросткам сфокусировать внимание на теме коммуникативных стратегий в ситуации буллинга	Мультимедийная система класса
3	10	Упражнение «Прогулка (две части)»	Создать условия для развития у подростков навыков восприятия эмоции у себя и других, распознавания настроения через позу, голос, жесты Помочь подросткам осознать недостатки и ограничения привычных стратегий	Шариковая ручка для каждой пары
4	15	Знакомство с деструктивными стратегиями поведения	Познакомить подростков со стратегиями агрессивного и покорного поведения Помочь подросткам осознать деструктивное влияние этих стратегий на качество общения	Наборы карточек для каждой группы из приложения 5.1, ручки, листы бумаги по одному на группу
5	15	Знакомство со стратегией уверенного поведения (знакомство с асертивностью)	Познакомить подростков со стратегией асертивного (уверенного) поведения Помочь подросткам понять конструктивный характер данной стратегии Помочь подросткам сформировать у себя навыки асертивности	Наборы карточек для каждой группы из приложения 5.2, ручки, листы бумаги по одному на группу



6	15	Практикум уверенного (ассертивного) поведения (10 минут)	Помочь подросткам развить навыки ассертивной коммуникации в ситуации буллинга Помочь подросткам сформировать активную позицию по отношению к ситуации буллинга Содействовать подросткам в развитии эмпатии	
7	5	Главный вывод. Письменная рефлексия	Создать условия для обобщения полученного опыта	Стикеры для каждого участника, лист формата А3 с записанной темой занятия
8	15	Упражнение «5 добрых слов»	Содействовать позитивной коммуникации в классе Содействовать сплочению класса	Листы формата А4 для каждого участника, ручки

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. ВВОДНОЕ ОБСУЖДЕНИЕ

Ведущий задает вопросы, участник и отвечают поднятием рук:

- Бывало ли в вашей жизни хоть раз так, что вы чувствовали грусть, обиду из-за поступков или слов других людей?
- Бывало ли в вашей жизни хоть раз так, что вы чувствовали злость из-за поступков или слов других людей?
- Бывало ли в вашей жизни хоть раз так, что вы ощущали растерянность из-за поступков или слов других людей, не знали, как поступить?

В завершение делается вывод, что каждый человек хотя бы раз в жизни испытывал на себе различные неприятные моменты в общении с другими. Не всегда мы знаем, как правильно поступить, что сказать и надо ли что-то делать или что-то говорить, даже если это что-то неприятное произошло с нами.

2. ОБСУЖДЕНИЕ ФИЛЬМА О СИТУАЦИИ ТРАВЛИ В КЛАССЕ «МОЛЧАНИЕ»

Фильм о ситуации травли в классе. Мальчики Мирон, Миша и Егор – одноклассники. Кроме них в классе еще много ребят. И у каждого своя роль.

Вопросы для обсуждения:

- Что вы увидели в ролике? Как вам кажется, кто тут испытывает неприятные эмоции? Какие это эмоции?
- Что именно вызвало эти эмоции? Какие слова, действия, взгляд, что еще?

Комментарий для педагога: скорее всего, участники на вопрос «Кто тут испытывает неприятные эмоции?» в первую очередь назовут персонаж жертвы (Мирон). Однако вам необходимо также сфокусировать внимание на персонаже-свидетеле (Миша), поскольку насколько бы не включенным в ситуацию на первый взгляд человек ни казался, важно вывести на то, что наблюдение сцен насилия, буллинга, несправедливости всегда вызывает негативные эмоции у людей (злость, страх, обиду) и нарушает их границы. Зачастую бездействие свидетелей в ситуации буллинга связано именно тем, что сильные эмоции преобладают и не позволяют вмешаться, поскольку могут отсутствовать навыки, ресурсы противостоять этому. Над этим мы и работаем.

- Приведите примеры из жизни, какие еще ситуации могут приводить к таким неприятным эмоциям?



- Что хочется сделать в ответ на плохие слова или поступки? Как вы обычно поступаете в таких ситуациях?
- Как вы думаете, кто ответственный за то, что происходит в классе?

3. УПРАЖНЕНИЕ «ПРОГУЛКА»

Часть 1

1. Ведущий говорит примерно следующее: «Давайте мы с вами немножко подвигаемся! Двигаться вы будете в соответствии с моими командами. Готовы! Начали!».

Рекомендации для педагога: для этого задания необходимо заранее подготовить в классе небольшое свободное пространство, чтобы ребята могли передвигаться.

2. Ведущий командует: «Сейчас вы в течение 30 секунд свободно ходите по классу и задавайте как можно большему количеству людей вопрос «Как пройти в библиотеку?», но не просто так, а с особой эмоцией. Итак, сейчас задавайте этот вопрос так, как будто вас что-то сильно разозлило. Поехали».

Через 30 секунд ведущий дает следующую команду: «Теперь в течение 30 секунд молча подвигайтесь по классу так, как будто бы вы ощущаете себя самым сильным и главным тут. Можно использовать любые движения, кроме физического контакта с другими».

3. «Теперь предлагаю вам потряхнуть руки, сделать глубокий вдох и выдох, потянуться и вернуться на свои места».

Вопросы для обсуждения:

- Как вы думаете, о чем это упражнение?
- Часто ли нам встречаются люди, которые ведут себя похожим образом? По каким признакам мы можем понять, какой человек (его настроение, характер, намерения)? Влияет ли это на дальнейшее общение с ним?
- Приведите примеры, когда вам встречались люди, которые вели себя похоже в обычных ситуациях?
- Есть ли что-то общее между этим упражнением и нашим роликом? Есть ли кто-то в ролике, кого вы узнали в наших заданиях?
- Как мы можем назвать такое поведение? (Ребята называют варианты: агрессия, злость, жестокость.)

Часть 2

1. Педагог вновь предлагает участникам встать со стульев: «А теперь вновь в течение 30 секунд ходите по классу и задавайте всем вопрос «Который час?» так, как будто вы боитесь. Поехали!».

2. Через 30 секунд ведущий дает следующую команду: «Теперь в течение 30 секунд молча подвигайтесь по классу так, как будто бы вы ощущаете себя самым слабым и маленьким тут. Начали!».

3. Завершающая команда: «И последнее — молча двигайтесь так, как будто вы тут самый маленький и слабый».

4. В завершение ведущий благодарит ребят и предлагает потянуться, расправить плечи, сделать глубокий вдох и выдох. Все садятся на свои места.

Вопросы для обсуждения:

- Часто ли нам встречаются люди, которые ведут себя похожим образом? По каким признакам мы можем понять, какой человек (его настроение, характер, намерения)? Влияет ли это на дальнейшее общение с ним?
- Приведите примеры, когда вам встречались люди, которые вели себя похоже в обычных ситуациях?



- Есть ли что-то общее между этим упражнением и нашим роликом? Есть ли кто-то в ролике, кого вы узнали в наших заданиях?
- Как мы можем назвать такое поведение? (Ребята называют варианты: слабое, пассивное, покорное).

4. ЗНАКОМСТВО С ДЕСТРУКТИВНЫМИ СТРАТЕГИЯМИ ПОВЕДЕНИЯ

Ведущий говорит примерно следующее: «Сейчас мы с вами разделимся на 6 команд. Каждая команда получит набор карточек с ситуациями и диалогами. Ваша задача – разделить эти карточки на две группы: относящиеся к поведению первого типа и относящиеся к поведению второго типа, а затем пояснить, как вы смогли это сделать, что общего у диалогов. На это задание дается 5 минут».

Рекомендация для педагога: если класс небольшой (до 20 человек) можно разделиться на 3 группы по 5–6 человек. Если класс большой, целесообразнее разделить на большее количество групп. В этом случае кейсы у групп будут повторяться. При обсуждении эти группы могут дополнять друг друга.

Через 5 минут педагог начинает обсуждение, предлагает группам по очереди зачитать ситуации и диалоги и определить, куда какой относится и по каким признакам.

Рекомендации для педагога: ведущий может начертить на доске или флипчарте табличку из трех колонок: первая будет обозначена буквой «А» (агрессивное), вторая – буквой «П» (покорное или пассивное). Третья пока остается без обозначения (затем туда будут записываться признаки уверенного поведения).

Ведущий: «Давайте посмотрим на колонку агрессивного поведения. Мы определили такое поведение и по позе, движениям, голосу, и даже просто по тексту. Сложно или легко это было сделать?»

Агрессивное поведение может давать ощущение силы, но только за счет других. Такой человек ведет себя враждебно, наносит вред людям. В самом начале вы поднимали руки, отвечали на вопросы про эмоции. Какую эмоцию вызывает у людей такое поведение? (Ребята отвечают: злость, страх, обиду.)

- В чем опасность такого поведения? К чему оно может привести?
- Есть ли в нашем ролике персонаж, который проявляет агрессивность? (Егор) Как он это делает?»

Ведущий говорит примерно следующее: «А теперь давайте разберем вторую колонку. Мы определили такое поведение и по позе, движениям, голосу, и даже просто по тексту. Сложно или легко это было сделать?»

Что вы чувствовали по отношению к другим? Было ли вам приятно видеть со стороны такое поведение? Как мы можем его назвать?» (Ребята называют варианты: слабость, покорность, неуверенность, робость.)

Ведущий: «Верно. Это поведение называется «покорное», или пассивное. Оно характеризуется тем, что человек ничего не предпринимает для того, чтобы ситуация изменилась. Он ставит себя ниже других, желая исключить возможность причинения ущерба другим. Для него главное – сохранение отношений с окружающими, избегание конфликтов любой ценой. При этом на его мысли и чувства люди могут не обращать внимания.

- Как вам кажется, есть ли у такого поведения недостатки?
- В чем опасность такого поведения? К чему оно может привести?

В начале занятия, когда мы обсуждали эмоции, был сделан вывод, что каждый хоть раз испытывал негативные эмоции от общения. Может ли человек вести себя пассивно, покорно, потому что ему страшно или обидно? Какие еще чувства он может испытывать?

Есть ли в нашем ролике персонаж, который проявляет покорность, пассивность?» (Мирон, Миша.)



В завершение упражнения педагог говорит примерно следующее: «Можно ли назвать рассмотренные стратегии поведения хорошими, подходящими (эффективными)? А есть ли другие способы? Давайте исследуем!»

5. ЗНАКОМСТВО СО СТРАТЕГИЕЙ УВЕРЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ (ЗНАКОМСТВО С АССЕРТИВНОСТЬЮ)

Ведущий говорит примерно следующее: «Сейчас мы с вами продолжим работать в тех же группах. Каждая группа получит одинаковые наборы карточек (приложение 5.2). Ваша задача – внимательно прочитать эти диалоги, найти общее между ними и попробовать описать такое поведение, подобрать ему название. На это у вас будет 5 минут. Если все готовы, начали».

Ведущий раздает группам наборы из трех карточек (приложение 5.2).

Через пять минут ведущий предлагает каждой группе по очереди зачитать карточки и описать поведение. При необходимости задаются уточняющие вопросы (что именно группа имеет в виду) (5 минут).

В результате упражнения получается список свойств, черт человека «третьей» стратегии поведения, который должен быть приближен к этому:

- внимателен к другим;
- говорит уважительно, без оскорблений;
- говорит правду о своих чувствах и намерениях;
- прямо выражает то, что его беспокоит;
- неравнодушен.

При необходимости, если ребята о чем-то не упомянули, ведущий может дополнить список. Ведущий говорит примерно следующее: «Третья стратегия общения называется **уверенное поведение**. Человек, который его проявляет, умеет постоять за себя и за других, не обижая никого, не ведя себя агрессивно».

Вопросы для обсуждения:

- Встречались ли вам люди, которые бы так себя вели?
- А в нашем ролике есть человек, который так себя ведет (нет)? (10 минут)

«Давайте немного попрактикуемся в искусстве уверенного поведения».

6. ПРАКТИКУМ УВЕРЕННОГО (АССЕРТИВНОГО) ПОВЕДЕНИЯ

Ведущий говорит примерно следующее: «Как вы думаете, мог бы кто-нибудь из действующих лиц ролика повести себя уверенно, повлиять на ситуацию, изменить ее к лучшему? (Миша, другие одноклассники.)

Мог бы здесь появиться еще один персонаж, способный дать уверенный ответ обидчику, защитить жертву? А может быть, таких персонажей могло бы быть ... 25? (Число зависит от количества учеников в классе.)

Сейчас каждый из вас попробует подсказать верные слова нашему герою, который хочет вмешаться в ситуацию и остановить это, но не знает, что сказать. Мы с вами попробуем использовать технику, которая называется «Я-высказывание». Она состоит из четырех частей:

*Когда Я вижу/слышу, что ... (факт)
Я чувствую ... (чувство)
Потому что я думаю, что ... (мысли)
Давай ... (договоренность)*

Посмотрите еще раз внимательно на ваши карточки и найдите среди ответов «Я-высказывание».



А теперь по очереди попробуйте составить обращение к обидчику. Кто хочет попробовать первым?».

Пример обращения к обидчику:

«Когда я вижу, как в нашем классе кого-то обижают, это меня злит и печалит. Потому что в нашем классе не должно быть такого, у нас важен каждый. Пожалуйста, перестать так поступать».

Вопросы для обсуждения:

- Сложно ли было найти слова, чтобы уверенно остановить обидчика?
- Как вам кажется, а нужно ли умение уверенно вести себя в жизни? Полезно ли оно? Для чего?
- Что было бы, если бы все люди умели уверенно заступиться за себя и за другого? Возникали бы тогда такие ситуации?

7. ГЛАВНЫЙ ВЫВОД. ПИСЬМЕННАЯ РЕФЛЕКСИЯ

Каждый участник получает 1 стикер и записывает на нем окончания предложения: «После этого занятия я понял (поняла), что для нас в классе важно...»

Все стикеры наклеиваются на лист формата А3, на котором заранее записана тема занятия. Лист со стикерами можно на некоторое время разместить в классе, в дальнейшем он потребует на занятии 7.

8. УПРАЖНЕНИЕ «5 ДОБРЫХ СЛОВ»¹

Ведущий говорит примерно следующее: «Одно из качеств человека, который умеет вести себя уверенно при любых обстоятельствах – умение найти добрые, хорошие слова. Давайте поупражняемся в этом, а сначала сядем так, чтобы это было похоже на круг, и вы все видели друг друга.

Каждый из вас должен обвести свою руку на листе бумаги и на ладошке написать свое имя. Потом вы передаете свой лист соседу справа, а сами получаете рисунок от соседа слева. В одном из «пальчиков» полученной чужой «ладошки» вы пишете какое-нибудь привлекательное, на ваш взгляд, качество ее обладателя, например, «Ты очень добрый», «Ты всегда заступаешься за слабых», «Мне очень нравятся твои стихи» и т. д. Другой человек делает запись на другом пальчике и т. д., пока не будут заполнены все пальчики. После этого лист возвращается к владельцу.

Вопросы для обсуждения:

- Какие чувства вы испытывали, когда читали надписи на своей «ладошке»?
- Все ли ваши достоинства, о которых написали другие, были вам известны?

¹ Упражнение взято из книги «Тренинги толерантности» / под ред. Г. У. Солдатовой. М.: МГУ им. М. В. Ломоносова, 2006. 415 с.



Набор № 1

В классе на перемене Маша рассказывала Кате о котенке, которого ей подарили родители, и показывала фото на телефоне. Внезапно к ним подбежал Вася.

– О, котенок? А ну-ка покажи! – и вырвал телефон у Маши, чтобы получше рассмотреть фото.

Поведение Маши:

– Ты зачем у меня телефон отобрал?! Быстро вернул! Сейчас получишь у меня! – Маша толкает Васю.

В классе на перемене Маша рассказывала Кате о котенке, которого ей подарили родители, и показывала фото на телефоне. Внезапно к ним подбежал Вася.

– О, котенок? А ну-ка покажи! – и вырвал телефон у Маши, чтобы получше рассмотреть фото.

Поведение Маши:

(пауза, молчание) – Посмотри, конечно, если хочешь... Ты же мой одноклассник, я не хочу ссориться.



Набор № 2

Виталик и Сережа идут вместе домой после школы. Завтра у мальчиков годовая контрольная работа.

Виталик:

– Короче, Сереж. Ты ж мне друг? Сделай за меня домашнюю работу сегодня, а то я все равно ничего не понимаю. И завтра на контрольной ты ж за меня все решишь, да? Мы ж друзья?

Поведение Сережи:

– Виталик, ну ты вообще! Не буду я тебе помогать, обойдешься! Тоже мне – друг. Никакие мы не друзья!

Виталик и Сережа идут вместе домой после школы. Завтра у мальчиков годовая контрольная работа.

Виталик:

– Короче, Сереж. Ты ж мне друг? Сделай за меня домашнюю работу сегодня, а то я все равно ничего не понимаю. И завтра на контрольной ты ж за меня все решишь, да? Мы ж друзья?

Поведение Сережи:

– Конечно, конечно, друг. Я для друга все сделаю. Помогу.



Женя сегодня совсем не успела позавтракать и взяла с собой в школу только один бутерброд. На перемене ее сосед по парте Леша заметил бутерброд у нее в рюкзаке.

– Ой, Жень, а у тебя что-нибудь есть покушать? А то я голодный такой что-то. Я тебе на контрольной помогал, помнишь?

Поведение Жени:

– Ага, Леха! Так я тебе свой бутерброд и отдала! Отстань от меня, не мешай!

Женя сегодня совсем не успела позавтракать и взяла с собой в школу только один бутерброд. На перемене ее сосед по парте Леша заметил бутерброд у нее в рюкзаке.

– Ой, Жень, а у тебя что-нибудь есть покушать? А то я голодный такой что-то. Я тебе на контрольной помогал, помнишь?

Поведение Жени:

– Да, Леша, конечно. Ты ведь так мне помог. У меня бутерброд есть. На, кушай на здоровье.

Достает бутерброд, отдает Леше.



Ситуация 1

В классе на перемене Маша рассказывала Кате о котенке, которого ей подарили родители, и показывала фото на телефоне. Внезапно к ним подбежал Вася.

– О, котенок? А ну-ка покажи! – и вырвал телефон у Маши, чтобы получше рассмотреть фото.

Поведение Маши:

– Вася, мне не нравится, что ты взял мою вещь без спроса. Верни мне телефон. Я могу поделиться с тобой телефоном, если ты у меня его попросишь.

Ситуация 2

Виталик и Сережа идут вместе домой после школы. Завтра у мальчиков годовая контрольная работа.

Виталик:

– Короче, Сереж. Ты ж мне друг? Сделай за меня домашнюю работу сегодня, а то я все равно ничего не понимаю. И завтра на контрольной ты ж за меня все решишь, да? Мы ж друзья?

Поведение Сережи:

– Да, мы друзья. И мне очень обидно слышать, что ты хочешь меня использовать. Друзья так не поступают. Я могу тебе помочь с подготовкой, но за тебя этого делать не буду.



Ситуация 3

Женя сегодня совсем не успела позавтракать и взяла с собой в школу только один бутерброд. На перемене ее сосед по парте Леша заметил бутерброд у нее в рюкзаке.

– Ой, Жень, а у тебя что-нибудь есть покушать? А то я голодный такой что-то. Я тебе на контрольной помогал, помнишь?

Поведение Жени:

– Леш, мне очень грустно слышать, что ты от меня хочешь получить еду за свою помощь. Я благодарна, что ты помог мне на контрольной, но я тоже очень голодная, у меня только один бутерброд, не могу с тобой поделиться.



БЫТЬ ПОХОЖИМ ИЛИ УНИКАЛЬНЫМ? РЕСУРС МНОГООБРАЗИЯ В КЛАССЕ (5–7 класс)

Цель занятия: укрепить ценность уважения индивидуальности и многообразия в классе.

Образовательные результаты:

- участники понимают и признают важность различий для класса и для общества в целом;
- осознают свои собственные уникальные черты;
- осознают последствия негативного восприятия различий, учатся позитивно воспринимать многообразие в классе;
- понимают важность для общения поиска объединяющих принципов в противовес разъединяющим.

Оборудование: набор карточек с заданиями из приложения 6.1, листы формата А5, по одному бланку из приложения 6.2 и по три бланка из приложения 6.3 для каждого участника, материал для творчества: цветные фломастеры, карандаши, красочные журналы для создания коллажей, ножницы и клей-карандаш для каждой четверки, лист ватмана или флипчарта, маркеры, стикеры для каждого участника, лист формата А3 с записанной темой занятия.

СХЕМА ЗАНЯТИЯ

№	Время (мин)	Название	Задачи	Материал
1	10	Особые таланты. Работа с видеокейсом	Помочь подросткам сфокусироваться на теме занятия	Мультимедийная система класса
2	20	Монохром. Работа в малых группах	Создать условия для понимания важности уникальности для личности	Набор карточек с заданиями из приложения 6.1
3	30	Суперспособности. Работа в малых группах	Помочь подросткам задуматься о своих особых способностях и талантах, создать условия для получения подросткам положительной обратной связи от одноклассников	Листы формата А5, по одному бланку приложения 6.2 и по три бланка из приложения 6.3 для каждого участника, материал для творчества: цветные фломастеры, карандаши, красочные журналы для создания коллажей, ножницы и клей-карандаш для четверки
4	15	Вот наш класс – команда супергероев. Командообразующая активность	Содействовать взаимному познанию подростков, становлению доверия и позитивного восприятия многообразия	Лист ватмана или флипчарта, клей-карандаш, маркеры
5	10	Алфавит. Командообразующая активность	Содействовать становлению положительного психологического климата в классе	
6	5	Главный вывод. Письменная рефлексия	Создать условия для обобщения полученного опыта	Стикеры для каждого участника, лист формата А3 с записанной темой занятия



ХОД ЗАНЯТИЯ

1. ОСОБЫЕ ТАЛАНТЫ. РАБОТА С ВИДЕОКЕЙСОМ

Классу предлагается снова посмотреть видеокейс. Участники получают задание во время просмотра задуматься об особенностях каждого персонажа, о том, что отличает этого персонажа от остальных героев фильма. После просмотра участники последовательно делятся своими наблюдениями.

Рекомендации для педагога: побуждайте участников делать предположения на основании более глубоких рассуждений, фокусироваться как на положительных, так и на отрицательных аспектах.

Вопросы для обсуждения:

- Насколько схожими или различными вам показались герои?
- Как различия влияют на отношения между героями?
- Насколько схожи или уникальны вы в вашем классе?

2. МОНОХРОМ. РАБОТА В МАЛЫХ ГРУППАХ

Участники объединяются в четверки. Каждая команда получает лист формата А4 и фломастеры одного цвета (на каждого участника).

Задача – совместно в течение 5 минут нарисовать рисунок на тему «Праздник».

Рисунки вывешиваются на доску.

После этого проводится ротация – формируются новые четверки, в которые входят участники с фломастерами разных цветов. Новым командам раздаются листы формата А4 и снова предлагается нарисовать праздник, но уже используя все имеющиеся цвета (5 минут).

Рисунки вывешиваются на доску рядом с первыми рисунками.

Вопросы для обсуждения:

- Какие рисунки вам нравятся больше? Почему?
- Можем ли мы провести параллель между этой игрой и многообразием в классе?
- Давайте представим себе общество, например класс, состоящее только из одинаковых людей. Какие у этого общества могли бы быть плюсы? Минусы? Хотели бы вы сами жить в обществе, состоящем из одинаковых людей? Учиться в классе, где все похоже друг на друга? Почему?
- Какую роль играет непохожесть, уникальность каждого из вас в нашем классе?

Рекомендации для педагога: в завершение обсуждения вы можете подвести его итог: Изначально каждый из вас имел 1 фломастер. В одной команде все фломастеры были одного цвета. Можно провести параллель с классом, в котором все похоже – имеют похожие характеры, похожие умения, похожие интересы.

Ваши фломастеры – это сильные стороны человека.

Когда мы рисовали второй раз, мы сложили вместе наши способности – цветные фломастеры. Если непохожие люди встречаются, общаются, вместе делают какое-то общее дело, то каждый из них вносит свой вклад, свою сильную сторону. И результат получается намного лучше.

3. СУПЕРСПОСОБНОСТИ. РАБОТА В МАЛЫХ ГРУППАХ

Участники получают бланки для индивидуальной работы из приложения 6.1. Им предлагается поразмышлять о своей уникальности, ответив на вопросы в бланке. На эту работу отводится 5 минут, после чего подростки объединяются в четверки.



Каждый участник в четверке получает по три копии приложения 6.2. Их задача – указать сильные стороны характера, особые способности и таланты каждого из троих участников в своей группе (5 минут). По команде педагога каждый участник передает бланки «О тебе» троим адресатам в своей группе.

Подростки знакомятся с обратной связью о своих сильных сторонах.

После этого каждый участник получает копию приложения 6.3 со схематическим изображением силуэта человека, а каждая четверка – материалы для творчества. Это могут быть как принадлежности для рисования, так и листы иллюстрированных журналов, ножницы и клей для создания коллажей.

Задача каждого участника – создать творческую работу на тему «Мои суперспособности», представив себя супергероем, обладающим уникальными талантами и умениями. Нужно придумать и записать имя супергероя, создать его суперкостюм (нарисовать или использовать аппликации), записать свои уникальные черты и умения. На эту работу отводится 10 минут.

По завершении участники в группах представляют друг другу свои работы.

Рекомендации для педагога: подростки могут испытывать неловкость и затруднения при выполнении задания, связанного с необходимостью представлять свои положительные качества и успехи. Поддержите и подбодрите их, сказав, например, что многим людям бывает непросто рассуждать и заявлять о своих сильных сторонах. Однако это важное умение, которое поможет лучше узнать себя, определять цели на будущее и чувствовать себя более уверенными. Выполнение такого задания требует довольно высокого уровня доверия в классе. Дайте подросткам понять, что часто мы не можем решиться позволить себе быть самими собой, раскрыть свою индивидуальность из-за того, что не чувствуем себя в безопасности, не уверены в том, как отреагируют на это окружающие. Это задание – своего рода испытание для их чувства взаимного доверия. Предложите им быть особенно внимательными и бережными друг к другу.

Вопросы для обсуждения:

- Какие чувства вы испытывали, когда размышляли о своих положительных чертах?
- Что вы почувствовали, узнав, какие ваши уникальные черты особенно ценны для одноклассников?
- Какие чувства вы испытывали, когда думали об уникальных чертах ваших одноклассников?

4. ВОТ НАШ КЛАСС – КОМАНДА СУПЕРГЕРОЕВ. КОМАНДООБРАЗУЮЩАЯ АКТИВНОСТЬ

Подросткам предлагается в своих четверках передать работы, созданные в предыдущем задании, по часовой стрелке так, чтобы у каждого участника оказалась работа его соседа справа.

Четверки по очереди выходят и приклеивают работы на ватмане под заранее написанным заголовком «Наш класс – команда супергероев». Каждый участник в четверке приклеивает работу, которую он держит в руках, коротко представляет ее автора по следующей схеме: это (имя). В нашем классе он – (имя супергероя) Он хорошо умеет... Он важен для нашего класса тем, что...

Рекомендации для педагога: когда участники приклеивают к ватману работы друг друга, постарайтесь организовать работу так, чтобы работы располагались ближе к наружной части листа, а внутренняя оставалась свободной – она потребуется для следующего задания.

Вопросы для обсуждения:

- Важно ли для вас иметь возможность в классе проявлять свою уникальность, индивидуальность?
- Что может помочь вам в этом? Что может препятствовать этому?



5. АЛФАВИТ. КОМАНДООБРАЗУЮЩАЯ АКТИВНОСТЬ

Педагог предлагает подумать о многообразии в языке. Чтобы написать одно, даже самое простое слово, нужно составить вместе несколько разных букв. Благодаря сочетанию разных букв рождаются прекрасные стихи, книги. Многообразие букв позволяет нам писать и произносить важные для всех нас слова. Участникам предлагается произнести несколько важных слов необычным способом.

Между участниками распределяются буквы алфавита. Важно, чтобы были задействованы все буквы, поэтому некоторые подростки получают по 2 буквы.

Чтобы «произнести» слово, участники хлопают в ладоши в том порядке, в котором буквы стоят в этом слове. Это требует от участников внимательности и согласованности действий.

В качестве слов-заданий дети предлагают слова (или словосочетания), которые помогут сделать класс боле дружным (например, доверие, взаимопонимание, внимательность, дружелюбие и пр.)

6. ГЛАВНЫЙ ВЫВОД. ПИСЬМЕННАЯ РЕФЛЕКСИЯ

Каждый участник получает 1 стикер и записывает на нем окончания предложения: «После этого занятия я понял (поняла), что для нас в классе важно...»

Все стикеры наклеиваются на лист формата А3, на котором заранее записана тема занятия. Лист со стикерами можно на некоторое время разместить в классе, в дальнейшем он потребуются на занятии 7.



ОБО МНЕ

Эти вопросы помогут тебе поразмышлять о себе, своих особых чертах и умениях.

Записи пригодятся тебе при выполнении следующего задания.

Тебе не нужно будет их никому показывать или зачитывать, поэтому главное, чтобы они были понятны тебе.

Опиши себя в 3–5 словах. Какой (какая) ты?

Каковы основные черты своего характера?

Что выделяет (отличает) тебя от большинства твоих одноклассников?

Что бы любишь делать больше всего?

Что ты умеешь делать особенно хорошо?



ПРИЛОЖЕНИЕ 6.2

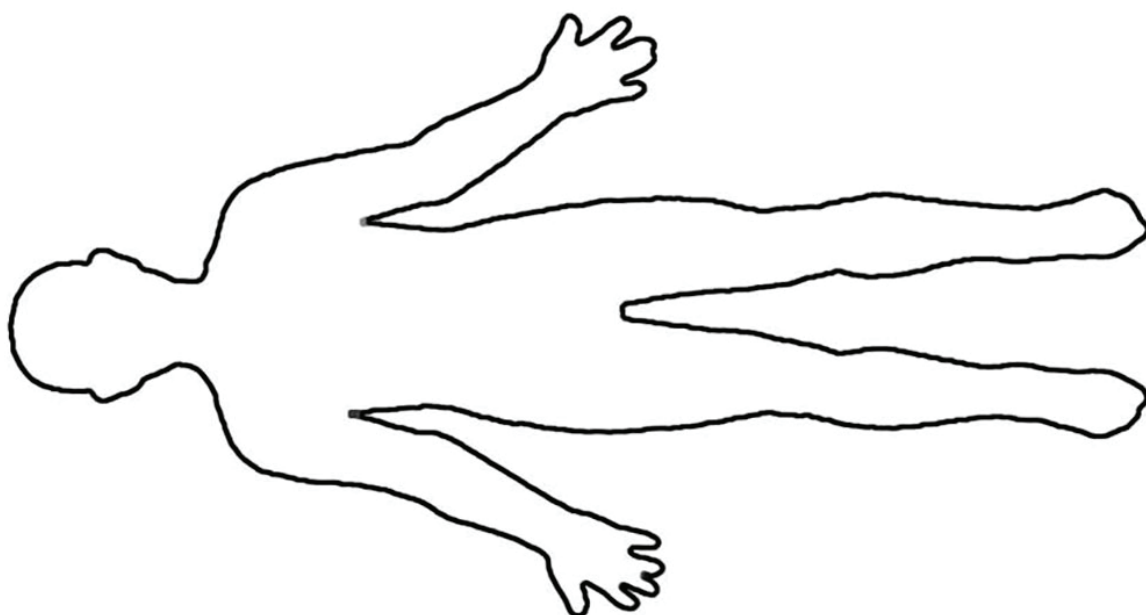
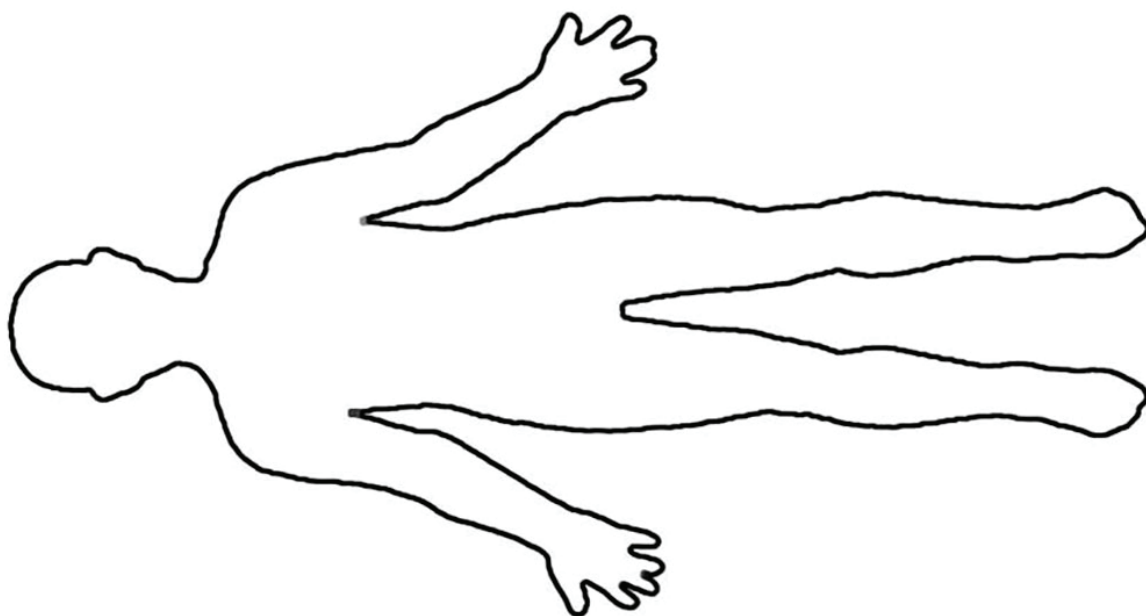
О ТЕБЕ _____ (имя), больше всего я ценю в тебе _____ _____ Я считаю, что у тебя здорово получается _____ _____ _____ _____	О ТЕБЕ _____ (имя), больше всего я ценю в тебе _____ _____ Я считаю, что у тебя здорово получается _____ _____ _____ _____
О ТЕБЕ _____ (имя), больше всего я ценю в тебе _____ _____ Я считаю, что у тебя здорово получается _____ _____ _____ _____	О ТЕБЕ _____ (имя), больше всего я ценю в тебе _____ _____ Я считаю, что у тебя здорово получается _____ _____ _____ _____
О ТЕБЕ _____ (имя), больше всего я ценю в тебе _____ _____ Я считаю, что у тебя здорово получается _____ _____ _____ _____	О ТЕБЕ _____ (имя), больше всего я ценю в тебе _____ _____ Я считаю, что у тебя здорово получается _____ _____ _____ _____
О ТЕБЕ _____ (имя), больше всего я ценю в тебе _____ _____ Я считаю, что у тебя здорово получается _____ _____ _____ _____	О ТЕБЕ _____ (имя), больше всего я ценю в тебе _____ _____ Я считаю, что у тебя здорово получается _____ _____ _____ _____



ПРИЛОЖЕНИЕ 6.3

Р — _____

Р — _____





ЧТОБЫ В КЛАССЕ НАМ БЫЛО ХОРОШО

Класс, в котором мне хочется быть

ЦЕННОСТИ И ДОГОВОРЕННОСТИ В ШКОЛЬНОМ КОЛЛЕКТИВЕ

(5–7 класс)

Цель занятия: содействовать развитию ценностей, нетерпимых к проявлениям насилия и агрессии.

Образовательные результаты:

- подростки прояснили образ желаемого психологического климата в классе;
- понимают, какие их собственные действия будут способствовать или препятствовать достижению этого результата;
- договорились о действиях и правилах, которые помогут им создать положительный психологический климат в классе.

Оборудование: карточки из приложения 7.1 для каждой малой группы, лист формата А3 и фломастер для каждой малой группы, лист формата А5 и принадлежности для рисования для каждого участника, результаты письменной рефлексии предыдущих занятий (листы со стикерами), небольшой мягкий мяч.

Схема занятия

№	Время (мин)	Название	Задачи	Материал
1	5	Класс моей мечты. Ведение в тему занятия	Помочь детям сфокусироваться на теме занятия	
2	15	Я хотел бы в нашем классе	Помочь подросткам сформулировать, что означает чувствовать себя в классе комфортно	Карточки из приложения 7.1 для каждой малой группы
3	20	Все в твоих руках	Помочь детям понять, какие действия помогают создать комфортную ситуацию в классе, а какие – препятствуют этому	Лист формата А3 и фломастер для каждой малой группы
4	10	Неправильный рисунок. Интерактивный эксперимент	Помочь детям задуматься о важности договоренностей	Лист формата А5 и принадлежности для рисования для каждого участника
5	25	Наше соглашение. Работа в малых группах	Сформулировать основные ценности класса, определить действия, способствующие созданию благоприятного психологического климата, договориться об их выполнении	Результаты письменной рефлексии предыдущих занятий (листы со стикерами)
6	15	Волшебный подарок. Командообразующее задание	Содействовать становлению позитивного психологического климата в классе	Небольшой мягкий мяч



ХОД ЗАНЯТИЯ

1. КЛАСС МОЕЙ МЕЧТЫ. ВЕДЕНИЕ В ТЕМУ ЗАНЯТИЯ

Вступительное слово педагога:

«Все классы в мире разные. Есть такие классы, в которых большинству учеников находиться очень некомфортно и даже страшно, например КЛАСС ИЗ НАШЕГО КЕЙСА. Большинство детей в таком классе чувствуют себя несчастными и считают минуты до конца учебного дня. Есть классы, в которых нам настолько комфортно, что даже немного грустно расставаться на каникулы. В таких классах ученики чувствуют себя счастливыми и с радостью каждый день идут в школу».

Педагог предлагает детям задуматься о том, каким должен быть класс их мечты, в котором они чувствовали бы себя комфортно, и выразить это одним-двумя словами.

Более старшим детям можно предложить описать класс своей мечты в форме метафоры: класс моей мечты можно сравнить с...

2. Я ХОТЕЛ БЫ В НАШЕМ КЛАССЕ

Работа ведется в четверках. Каждая четверка получает набор карточек с различными эмоциональными состояниями из приложения 7.1 и несколько пустых карточек. Их задача – выбрать те эмоциональные состояния, которые они хотели бы испытывать в классе.

Инструкция

Давайте задумаемся о том, что значит чувствовать себя в классе комфортно. Какие чувства, эмоции и состояния были бы комфортными для вас, а какие – наоборот, были бы некомфортными, и вы не хотели бы испытывать их в классе? Раздам вам карточки, на которых написаны названия разных эмоций и состояний. Обсудите и вместе выберите те из них, которые вы хотели бы испытывать в классе. Если среди карточек нет какой-то важной для вас эмоции, напишите ее на дополнительной пустой карточке. На эту работу у вас 5 минут.

Когда работа окончена, четверки по очереди называют по одной из выбранных эмоций и поясняют, почему они ее выбрали. Педагог просит поднять руки тех участников, которым было бы важно испытывать в классе такую эмоцию. Посчитав количество голосов, педагог записывает название эмоции и ее рейтинг.

На основании рейтинга определяются 5–8 эмоций, которые важны для большинства подростков в классе.

Вопросы для обсуждения:

- Почему для вас важно иметь возможность испытывать в классе такие эмоции?
- Возможна ли такая ситуация, когда одна часть класса чувствует себя комфортно, а другая испытывает те эмоции и чувства, которые вы оставили на своих столах? Приведите примеры таких ситуаций. Хотели бы вы учиться в таких классах?
- От кого или от чего зависит то, чтобы каждый в классе мог чувствовать себя комфортно?

3. ВСЕ В ТВОИХ РУКАХ

Задание выполняется в малых группах. Количество малых групп соответствует количеству эмоций, выбранных в предыдущем задании. Каждая группа получает по одной эмоции, лист формата А3 и фломастеры.

Группы пишут на листах заголовки «Чтобы мы в классе испытывали (название эмоции), мы можем...» Задача групп – в течение 5 минут предложить и записать действия, которые помогут ученикам чаще испытывать эту эмоцию в классе.



Через 5 минут листы передаются соседним командам по часовой стрелке. За 3 минуты они должны ознакомиться с предложениями, сделанными другой командой, и добавить еще 1–2 пункта к списку.

После этого листы передаются еще раз с аналогичным заданием, затем снова передаются по часовой стрелке, и класс переходит к обсуждению.

Вопросы для обсуждения:

- Для какой эмоции действия придумывать было легче всего? Для какой – труднее всего?
- Давайте вспомним наш КЛАСС_КЕЙС. Как вы думаете, какие действия в этом классе не выполнялись?
- Какие действия из списков, которые находятся в вашей группе, будет легко выполнить? (Высказываются представители от каждой группы, называя эмоцию.)
- Какие действия будет выполнить особенно сложно? Почему?

Рекомендации педагогу: записи, сделанные классом в ходе этого задания, можно на время разместить в классе, чтобы дети могли внимательнее ознакомиться с их содержанием.

4. НЕПРАВИЛЬНЫЙ РИСУНОК. ИНТЕРАКТИВНЫЙ ЭКСПЕРИМЕНТ

Участники получают по 1 листу формата А5. Педагог просит их за 1 минуту нарисовать дом. Через минуту он просит детей показать свои рисунки и говорит, что на самом деле нужно было нарисовать многоэтажный дом. Поэтому те, кто нарисовал здание с одним этажом, не справились с заданием и выбывают. Остальные могут продолжить рисунок.

Через минуту детям снова предлагается показать свои рисунки. Педагог говорит, что на самом деле нужно было нарисовать здание из красного кирпича (варианты – с зеленой крышей, с одним подъездом). Поэтому все, кто нарисовал здание из других материалов, не справились с заданием и выбывают. Остальные могут продолжить работу.

Еще через 30 секунд педагог снова просит детей показать свои рисунки и говорит, что на самом деле нужно было нарисовать школу, поэтому все, кто нарисовал иные здания, не справились с заданием и выбывают.

Задание продолжается до тех пор, пока выбывшими не оказываются все дети в классе, после чего группа переходит к обсуждению.

Важные заметки: во время задания у детей возникнет и будет нарастать возмущение в связи с несправедливостью ситуации. До завершения игровой части не реагируйте на эти высказывания и с невозмутимым видом продолжайте инструкции. Лишь по завершении игрового этапа улыбнитесь, скажите детям, что видите их возмущение, и предложите обсудить случившееся.

Вопросы для обсуждения:

- Что вы чувствовали во время задания? Чем были вызваны эти эмоции?
- Что было сделано неправильно? Как нужно было поступить?
- Зачем в жизни нужны правила, соглашения и договоренности?
- Нужны ли договоренности нашему классу? Если да, то зачем?

5. НАШЕ СОГЛАШЕНИЕ. РАБОТА В МАЛЫХ ГРУППАХ

Задание начинается с серии вопросов классу:

- Могут ли соглашения и договоренности помочь сделать в нашем классе более комфортную для всех среду?
- Можем ли мы договориться о нескольких важных вещах, которые помогут нам чаще испытывать те эмоции, которые ассоциируются у нас с классом мечты, и реже – неприятные эмоции?



Прежде чем перейти к созданию соглашения, участникам предлагается вспомнить, чему были посвящены предыдущие занятия. Для этого педагог предлагает участникам разделиться на 5 групп и раздает каждой группе листы с рефлексией на стикерах, которые создавались в конце каждого занятия.

Подгруппы получают задание ознакомиться с содержанием стикеров, после чего, основываясь на их содержании и на списке эмоций, сделанных в ходе упражнения «Я хотел бы в нашем классе», предложить 1–2 пункта соглашений, соблюдение которых позволит им создать в классе комфортную среду. На работу дается 5–7 минут.

Рекомендации педагогу: вероятнее всего, дети будут предлагать запретительные варианты – не обзывать, не проявлять агрессии. Постарайтесь помочь детям сформулировать высказывание в позитивном прочтении: быть вежливым, ценить неприкосновенность и безопасность каждого.

Группы по очереди предлагают классу пункты соглашения. Каждый пункт обсуждается с классом по следующей схеме.

Вопросы для обсуждения:

- Как вы считаете, если мы будем поступать в соответствии с этим пунктом, поможет ли это нам чувствовать себя в классе комфортно?
- Что может помочь нам в соблюдении этого пункта соглашения?
- Что может помешать?
- Сможем ли мы придерживаться этого пункта соглашения?
- Все ли готовы придерживаться этого пункта?

Если на последний вопрос все ответили положительно, то группа, предложившая его, записывает его на листе ватмана под заголовком: «Соглашение класса. Чтобы в классе всем нам было комфортно, мы договариваемся о следующем...»

Если не все участники ответили положительно на этот вопрос, педагог проводит проясняющее обсуждение:

- Считаете ли вы этот пункт важным для класса?
- Почему вы сейчас не готовы придерживаться такого соглашения?
- В какой формулировке это было бы приемлемым для вас?

Таким образом составляется все соглашение класса.

В конце работы можно предложить участникам расписаться под соглашением в знак своего согласия с ним.

Рекомендации педагогу: очень важно, чтобы дети чувствовали себя авторами соглашения и понимали, что это соглашение создано ими, важно для них и поможет им достигнуть желаемого положения дел в классе, а не представляет собой очередную систему репрессивных мер, навязанных им сверху. Потому воздержитесь от директив. Старайтесь задавать детям вопросы, которые помогут им увидеть объект обсуждения с разных сторон, вместо советов и рекомендаций. Свое мнение в отношении соглашения высказывайте только тогда, когда дети попросят вас об этом. Помните, ваш главный инструмент в этом задании – вопросы, а не ответы.

6. ВОЛШЕБНЫЙ ПОДАРОК. КОМАНДООБРАЗУЮЩЕЕ ЗАДАНИЕ

Задание можно проводить фронтально за партами или встав в тесный круг в пространстве у доски.

Первый участник (или педагог) начинает игру. Он выбирает одного из участников, устанавливает с ним зрительный контакт и произносит фразу, кидая при этом мяч: «Оля, я хочу подарить тебе...» и называет одну из эмоций, выбранных классом. «Для этого я...» и называет



действие, которое он может совершить для того, чтобы Оля почувствовала эту эмоцию. Оля продолжает игру.

Важно, чтобы мяч побывал у каждого участника.

Рекомендации педагогу: чтобы помочь детям видеть, у кого еще не было мяча, можно начать выполнение задания стоя. Получив мяч и сделав свой ход, ребенок садится на место. Мяч можно кидать только детям, которые остались стоять.



ПРИЛОЖЕНИЕ 7.1

Стыд	Удивление
Зависть	Принятие
Страх	Безмятежность
Вина	Уверенность
Злость	Счастье
Печаль	Радость
Скука	Безопасность
Отвращение	Доверие
Тревога	Удовлетворение
Подозрение	Интерес