



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 14–17 лет**



## КАЖДЫЙ ВАЖЕН – «ОДНАЖДЫ В КЛАССЕ» ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ ШКОЛЬНОГО БУЛЛИНГА (8–11 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, 6 листов флипчарта по числу персонажей с подписанными именами, стикеры (по 6 штук 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          | Просмотр и обсуждение фильма о ситуации травли в классе «Прачка» и действующих лиц | Создать условия для актуализации темы «опасной» коммуникации                                                                                                                                | Мультимедийная система класса                                                                                                 |
| 3 | 40          | Упражнение «Действующие лица»                                                      | Содействовать пониманию различных социальных ролей в ситуации буллинга<br>Создать условия для развития эмпатии                                                                              | Листы флипчарта с подписанными именами персонажей                                                                             |
| 4 | 15          | Упражнение «Я хочу сказать тебе»                                                   | Содействовать укреплению конструктивной активной позиции в ситуации буллинга<br>Помочь детям увидеть возможные способы поведения                                                            | Пачка стикеров из расчета 6 стикеров на каждого участника, ручки, листы флипчарта с именами персонажей из предыдущего задания |
| 5 | 10          | Рефлексия                                                                          | Помочь детям осознать собственную роль и возможности влияния на взаимоотношения в классе<br>Создать условия для осознания важности позитивной атмосферы в классе, дружбы, принятия, доверия |                                                                                                                               |



## ХОД ЗАНЯТИЯ

### 1. ВВОДНОЕ ОБСУЖДЕНИЕ

В начале занятия педагог предлагает ребятам ответить на несколько вопросов.

- Важно ли лично для вас, чтобы в классе к вам относились хорошо? Насколько это важно? (Можно использовать технику «эквалайзер», показав рукой уровень важности от 0 до 100, где рука на столе – это 0 «совсем не важно, безразлично, все равно как ко мне относятся другие люди», а рука, максимально поднятая вверх, – 100 «очень важно, это необходимо, без этого сложно».)
- Влияет ли то, как ко мне относятся в классе, на мое желание / нежелание ходить на занятия, учиться? (Можно задать вопрос как открытый или снова использовать «эквалайзер».)
- Среди каких людей лично вам находиться приятнее всего? Какие это люди? Почему вам с ними хорошо? Как вы чувствуете себя среди них?

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

### 2. ПРОСМОТР И ОБСУЖДЕНИЕ ФИЛЬМА О СИТУАЦИИ ТРАВЛИ В КЛАССЕ «ПРАЧКА» И ДЕЙСТВУЮЩИХ ЛИЦ

Фильм о ситуации травли в классе. Девочки Лиза, Настя, Вика, Даша, Света, Маша – одноклассницы. Есть и другие персонажи. И у каждого тут своя роль.

#### *Вопросы для обсуждения:*

- Могла ли такая история произойти в реальности? Как вы думаете, кто является главным героем?
- Кого из персонажей вы запомнили?
- Какие чувства испытывала Лиза на протяжении этой истории? Опишите ее ситуацию. Каким этот персонаж вам показался?
- Какие чувства испытывала Настя? Опишите ее ситуацию (что происходило). Каким этот персонаж вам показался? Опишите его.

Аналогичные вопросы задаются и по персонажам-свидетелям: «приспешникам» (Даша), «свидетелям, которые якобы ни при чем» (Маша), «свидетелям из числа пассивных сторонников» (Света), «потенциальным защитникам» (Вика).

**Рекомендации для педагога:** в начале занятия при обсуждении необходимо избегать ярлыков «жертва», «обидчик», «буллер», «свидетели» и т. д. Называются их имена, при необходимости – приметы (девочка с рыжими волосами, девочка, которая вначале стояла на крыльце вместе с Настей, девочка в белой блузке с темными волосами) и т. п. Если ребята сами назовут эти «ярлыки», «роли», принимаем, но не заостряем на этом внимание. Роли участников будут введены в задании 3.

### 3. УПРАЖНЕНИЕ «ДЕЙСТВУЮЩИЕ ЛИЦА»

Ведущий отмечает некоторую точку в центре комнаты (это нулевая отметка) и заранее закрепляет на стенах класса таблички (листы формата А4 с подписанными именами персонажей). Далее ведущий задает серию вопросов и предлагает участникам встать, походить по этому пространству и выбрать место в соответствии с личным ответом каждого.

#### *Указания:*

- Встаньте рядом с тем персонажем, который запомнился больше всего.
- Встаньте рядом с тем персонажем, которого вы встречали (встречаете) чаще всего в жизни.



- Встаньте рядом с тем персонажем, кто является для вас главным героем в этой истории.
- Встаньте рядом с тем персонажем, кто является для вас самым непонятным.

После того как каждый участник нашел свое место, отвечая на последний вопрос, весь класс делится на соответствующие 6 подгрупп (они могут быть неодинаковыми по численному составу, но педагог должен поспособствовать тому, чтобы на каждый персонаж образовалась группа. Если к какой-то табличке не подошел никто, педагог может предложить желающим ребятам перейти в эту группу, чтобы мы могли познакомиться со всеми героями истории). Каждой группе выдается лист флипчарта и предлагается составить портрет персонажа, ответив на вопросы от **его лица** (вопросы в виде таблицы представлены в приложении 1.1). Группы могут использовать таблицы в процессе обсуждения, а затем перенести ответы на флипчарт для презентации.

Вопросы по персонажам:

1. Кем я являюсь в этой истории? (Какова моя роль?)
2. Что я чувствую в этой ситуации?
3. Как эта ситуация влияет на меня?
4. Что я думаю в этой ситуации?
5. Что мне хочется сделать в этой ситуации?
6. Как эта ситуация может развиваться для меня дальше?

На составление портрета по вопросам каждой группе дается 20 минут. Также в процессе работы группе необходимо выбрать участника, который будет представлять портрет персонажа **от первого лица**. Через 20 минут каждая группа по очереди представляет портрет своего персонажа. На презентацию отводится 1 минута

После того как все малые группы выступили, педагог снова предлагает ребятам подумать и встать возле того персонажа, в отношении которого хотя бы что-то поменялось после знакомства. Далее задаются вопросы о том, что именно изменилось.

**Рекомендации для педагога:** для большего эффекта рекомендуется распределить выступления по эмоциональной нарастающей. От наименее эмоционально заряженного персонажа (например, свидетеля) до жертвы буллинга.

#### **4. УПРАЖНЕНИЕ «Я ХОЧУ СКАЗАТЬ ТЕБЕ»**

Ведущий раздает каждому участнику по 6 стикеров (по числу персонажей в нашей ситуации). Ведущий говорит примерно следующее:

«Сейчас я предлагаю каждому из вас вновь посмотреть на каждый из портретов (флипчартов), символизирующих персонажей нашей истории. Вспомните, какие портреты у нас получились. Подумайте, что бы вы хотели им сказать. Возможно, вы бы этого никогда не сделали, но все же. У каждого из нас при виде определенных ситуаций, конфликтов, сцен возникают мысли о том, что бы мы могли сказать, возразить, в чем разоблачить, уличить, поддержать и т. д. человека. Я сейчас раздам каждому из вас по 6 стикеров. Напишите по одному посланию к каждому персонажу, одной фразе, которую вы могли бы им адресовать по поводу этой ситуации, роли этого человека в ней, его поведения, действий и т. д. Зачитывать вы их не будете, если только сами не захотите. Примеры посланий: «Ты не один», «Я с тобой», «Ты не прав», «Так нельзя», «Заступись», «Не будь равнодушен», «Расскажи об этом» и т. п.

После этого участники приклеивают стикеры с посланиями к соответствующим флипчартам.

**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?



- Бывает ли так, что очень хочется высказать свое отношение, поддержку, защитить, но мы этого не делаем?

## **5. РЕФЛЕКСИЯ**

В завершении занятия педагог задает классу несколько вопросов, организует короткое обсуждение.

### ***Вопросы для рефлексии:***

1. Знакомы ли вам все эти шесть персонажей? Встречали ли вы их в своей жизни?
2. Случалось ли так, что вы сами в жизни оказывались в одной из этих ролей? А в какой из ролей по отношению к этой ситуации находились сегодня вы? (Свидетели) Знакома ли вам эта роль?
3. Что можно сделать, чтобы остановить буллинг?
4. Что можно сделать, чтобы не допустить буллинг?
5. Зависит ли от каждого из вас, чтобы в классе все было так, как вы описывали в самом первом задании (хорошие отношения, дружба, доверие, комфорт, принятие)? Каким образом каждый из вас может на это повлиять?



### Вопросы для составления портретов действующих лиц

ИМЯ ПЕРСОНАЖА \_\_\_\_\_

|                                                        |  |
|--------------------------------------------------------|--|
| 1. Кем я являюсь в этой истории?<br>(какова моя роль)  |  |
| 2. Что я чувствую в этой ситуации?                     |  |
| 3. Как эта ситуация влияет на меня?                    |  |
| 4. Что я думаю в этой ситуации?                        |  |
| 5. Что мне хочется сделать в этой ситуации?            |  |
| 6. Как эта ситуация может развиваться для меня дальше? |  |



## КАЖДЫЙ ВАЖЕН – «Я ПОНИМАЮ ТЕБЯ» ЗАНЯТИЕ ПО РАЗВИТИЮ ЭМПАТИИ КАК ФАКТОРА, ПРЕПЯТСТВУЮЩЕГО БУЛЛИНГУ (8–11 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, 6 флипчартов с заранее подготовленными неоконченными предложениями, 6 маркеров (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 «Прачка» | Создать условия для проявления у участников чувства эмпатии по отношению к персонажам фильма                                                                                                                                               | Мультимедийная система класса                                                                          |
| 3 | 15          | Упражнение «Как быть внимательным к другому»          | Создать условия для проявления и развития способности к эмпатии у подростков<br>Создать условия для развития у подростков умения слушать и слышать другого<br>Создать условия для более эффективного включения каждого в дальнейшую работу |                                                                                                        |
| 4 | 35          | Упражнение «Поговорим о чувствах»                     | Помочь подросткам понять, что из происходящего в классе вызывает у них самих неприятные эмоции<br>Помочь подросткам понять, что чувствует жертва буллинга<br>Создать условия для развития эмпатии у участников                             | 6 флипчартов с заранее написанными неоконченными предложениями, 6 маркеров (по одному на малую группу) |



|   |    |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                           |
|---|----|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 5 | 10 | <b>Упражнение<br/>«Послание другу»</b>          | Создать условия для осознания подростками того, какое многообразие способов оказания поддержки существует<br>Создать условия для развития у подростков роли активного свидетеля<br>Содействовать развитию у подростков навыков оказания поддержки |                                                                           |
| 6 | 5  | <b>Главный вывод.<br/>Письменная рефлексия</b>  | Создать условия для обобщения полученного опыта                                                                                                                                                                                                   | Стикеры для каждого участника, лист формата А3 с записанной темой занятия |
| 7 | 15 | <b>Упражнение на сплочение<br/>«Общий счет»</b> | Содействовать позитивной коммуникации в классе<br>Содействовать сплочению класса                                                                                                                                                                  |                                                                           |

## ХОД ЗАНЯТИЯ

### 1. ВВОДНОЕ ОБСУЖДЕНИЕ

Ведущий 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 «ПРАЧКА»

Фильм о ситуации травли в классе. Девочки Лиза, Настя, Вика, Даша, Света, Маша – одноклассницы. Есть и другие персонажи. И у каждого тут своя роль.

**Вопросы для обсуждения:**

- Что чувствовала Лиза во всех этих ситуациях? (Ответ на этот вопрос должен дать каждый ученик.)
- Как вы думаете, что будет дальше? Что будет чувствовать Лиза, выйдя из школы? На следующий день?
- Как мы можем назвать способность, которая помогла вам ответить на эти вопросы? (Подростки 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 ПОСТАВИТЬ СЕБЯ НА МЕСТО ДРУГОГО»<sup>1</sup>

1. Педагог говорит примерно следующее: «Давайте потренируемся в проявлении эмпатии. Для следующего упражнения я предлагаю вам разбиться на пары и занять удобное место в классе. Затем вам нужно договориться, кто в паре будет № 1, а кто – № 2.

<sup>1</sup> 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





После того как все разбились на пары (может получиться одна тройка), нашли себе место и договорились о номерах, педагог продолжает:

«Сейчас, номера один, вы рассказываете номеру два о каком-нибудь случае из своей жизни, когда вы испытывали сильные чувства. Причем нужно стараться не называть этих чувств, а делать упор на факты». (Пример для педагога: «Я катился по дороге, никого не трогал, и тут мне навстречу вышел большой и голодный серый волк».)

«Номера два, вы сейчас слушатели. Вы должны внимательно выслушать собеседника и предположить, какие чувства он испытывал в той ситуации. Номера один, вы можете согласиться или не согласиться с предположениями. Если хотите – уточните или поясните, но при этом не называя чувство». (Пример для педагога: «Этот берег моря был действительно таким красивым, что я даже заплакала».)

Далее номера два уточняют свое предположение, и так продолжается до тех пор, пока чувство не будет названо точно.

«Все ли понятно? Есть вопросы? Если нет – начали! У вас 5 минут!». (На этот подготовительный блок отводится 5 минут.)

2. Через 5 минут участники меняются ролями, и уже номера два рассказывают случай, а номера один пытаются определить их чувства. На эту часть также дается 5 минут.

#### **Вопросы для обсуждения:**

- Сложно или легко вам было выполнить задание? Удалось ли кому-то точно определить чувство с первого раза?
- Что вы чувствовали, когда собеседник старался определить ваши чувства? Когда определял точно?
- Как вам кажется, важно ли говорить друг-другу о том, что мы понимаем чувства?

#### **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 персонаж в этой ситуации, вы называли различные неприятные эмоции, чувства. Давайте сейчас исследуем самих себя. Для этого нам необходимо разделиться на 6 групп. 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 6 групп любым способом. Подгруппы 1 и 2 заканчивают предложения «Я чувствую обиду, когда мои одноклассники...» и «Другой чувствует обиду, когда одноклассники...».

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

Подгруппы 5 и 6 – «Я могу почувствовать бессилие, когда одноклассники...» и «Другой может почувствовать бессилие, когда одноклассники...».

2. Презентация результатов. Сначала выступают представители 1, 3 и 5 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, 4 и 6. 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 обидчик – Настя? Свидетели – Маша, Даша, Света, Вика? Возможные варианты ответов из списков: обзывает, унижает, игнорирует, не замечает, отвергает, «пресмыкаются» перед сильным.)
- Похожи ли ваши чувства в данных ситуациях на те, которые испытывает персонаж в ролике?
- Вспомните самих себя в ситуациях, когда вам было обидно или вы злились. В чем вы нуждались? В чем нуждается Лиза из ролика, как вы думаете? (Поддержка, защита, сочувствие.)
- Как вы думаете, кто в ролике чувствует себя бессильным? (Лиза, кто еще? Вика – персонаж, который видит, что происходит, сочувствует, но не решается вмешаться.)

## **5. УПРАЖНЕНИЕ «ПОСЛАНИЕ ДРУГУ»**

Педагог говорит примерно следующее: «Как вам кажется, кто из персонажей ролика обладает большей эмпатией? Давайте побудем немного в роли сценаристов и представим себе следующую сцену, как после уроков (после этих событий в ролике) равнодушная (Вика) подходит к Лизе и пробует поддержать. Что она может ей 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 сочувствие, возмущение по поводу того, как с ней обращалась Настя, извиниться за то, что не вмешалась; 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?
- Как вы думаете, можно ли развить у себя эмпатию? Что бы вы сказали по этому поводу персонажам фильма (обидчику, равнодушным или заинтересованным свидетелям)?
- 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 потребуется на занятии 7.

## **7. УПРАЖНЕНИЕ НА СПЛОЧЕНИЕ «ОБЩИЙ СЧЕТ»**

**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?



## А ЧТО Я МОГУ? (8–11 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 или ручки по количеству участников, листы формата А4 (примерно 10 шт.), Приложение 3.1 (по количеству участников), Приложение 3.2, Приложение 3.3.

### СХЕМА ЗАНЯТИЯ

| № | Время (мин) | Название                                              | Задачи                                                                                                     | Материал                                                                 |
|---|-------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 8           | 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 | 10          | Бриф-опрос «Почему мы не заступаемся»                 | Задуматься над тем, что мешает заступаться за другого                                                      |                                                                          |
| 4 | 17          | 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 | 15          | Упражнение в парах «Я твоя молчаливая опора»          | Задуматься над тем, какими невербальными способами можно поддержать другого человека                       |                                                                          |
| 7 | 10          | Упражнение «Кто из нас?»                              | Эмоциональное подкрепление занятия                                                                         | Приложение 3.3                                                           |
| 8 | 5           | Главный вывод. Письменная рефлексия                   | Создать условия для обобщения полученного опыта                                                            | Стикер 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, Настя выбрала именно Лизу для насмешек?

### 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 для 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:*

- В фильме, который вы посмотрели, есть три молчаливых свидетеля: Света (рыжая девушка), Вика (с прямыми темными волосами), Маша (со светлыми волосами). Они почти всегда присутствуют в кадре. Как думаете, почему ни одна из них не вступилась за Лизу? (Если ребята не помнят, можно еще раз показать им фильм.)

Все ответы участников необходимо объединить в большие подгруппы:

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

Если какой-то 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 человек на самом деле хочет помочь, но по каким-то причинам этого не делает?

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 молчаливые свидетельницы из этого фильма все же хотят помочь, но по каким-то причинам этого не делают.

Подумайте, как иначе они могли повести себя в данной ситуации?

Ведущий делит ребят на 6 мини-групп и раздает по одному свидетелю на две мини-группы. (Две мини-группы будут размышлять с точки зрения Светы, две – с точки зрения Вики, две – с точки зрения Маши.) Далее ведущий предлагает в мини-группах пообсуждать, как данный свидетель мог бы гласно или негласно поддержать Лизу.

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 участники 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 жертву 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 Лиза? Можно ли как-то помочь ей 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. УПРАЖНЕНИЯ В ПАРАХ «Я ТВОЯ МОЛЧАЛИВАЯ ОПОРА»

– Есть люди, которым трудно произнести слова поддержки, но это не означает, что они не хотят кого-то поддержать. Как же им быть?

Ведущий предлагает участникам в парах придумать по одному решению того, как можно поддержать человека без слов (ответы могут быть самыми разными: помочь собрать рассыпавшиеся карандаши, поделиться едой, помочь донести что-нибудь тяжелое и т. д.)

По очереди каждая пара озвучивает варианты. Одно условие: повторяться нельзя.

Всего должно пройти максимум три круга (если ведущий понимает, что группа не укладывается во времени, можно сделать 1–2 круга).

## 7. УПРАЖНЕНИЕ «КТО ИЗ НАС?»

Педагог обращается к ученикам со следующими словами: «Вы говорили про то, что кому-то бывает страшно заступиться за человека. 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, когда Настя произнесет: «Сегодня ты у нас полы моешь или мамочка твоя?». Напоминаю, как только прозвучит эта фраза полностью, человек с карточкой «герой» должен будет не побояться встать со своего места. Если на вашей карточке это слово 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 ключевой фразы 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 жертву, 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. 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)



**ПРИЛОЖЕНИЕ 3.3**

|       |       |       |       |       |       |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 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 (8–11 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:** листы формата А4 (можно черновики, 150 шт.), скотч (5–6 шт.), ножницы (5–6 шт.), фломастеры определенных цветов, листы формата А4 чистые (примерно 10 шт.), Приложение 4.1, стикеры для каждого участника, лист формата А3 с записанной темой занятия.

### СХЕМА ЗАНЯТИЯ

| № | Время<br>(время) | Активности                                               | Задачи                                                                                                                                                                                                                             | Материалы                                                                |
|---|------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 25               | <b>Бумажные башни.</b><br><b>Задание в малых группах</b> | Способствовать пониманию того, что есть материальные и нематериальные ресурсы, а также что человеческие взаимоотношения – один из важнейших ресурсов в жизни человека                                                              | Бумага, скотч, ножницы                                                   |
| 2 | 45               | <b>Кто? Как? Когда?</b><br><b>Работа с видеокейсом</b>   | Расширить представления о том, кто может помочь ребенку в сложных ситуациях, в том числе в ситуации травли<br>Расширить спектр эффективных моделей поведения в ситуациях, когда ребенку необходима помощь и поддержка других людей | Проектор, фломастеры, листы формата А4, флипчарт, маркеры                |
| 3 | 20               | <b>Пазл.</b><br><b>Командообразующее упражнение</b>      | Содействовать становлению благоприятного психологического климата в классе<br>Способствовать пониманию подростками того, что они сами могут быть ресурсом для другого                                                              | Приложение 4.1, фломастеры определенных цветов                           |
| 4 | 5                | <b>Главный вывод.</b><br><b>Письменная рефлексия</b>     | Создать условия для обобщения полученного опыта                                                                                                                                                                                    | Стикер для каждого участника, лист формата А3 с записанной темой занятия |



## ХОД ЗАНЯТИЯ

### 1. БУМАЖНЫЕ БАШНИ. ЗАДАНИЕ В МАЛЫХ ГРУППАХ

Участники объединяются в четверки. Каждая группа получает примерно по 25 листов формата А4 (можно черновики), ножницы и скотч. Задача четверок: за 15 минут построить самую высокую башню из бумаги.

В конце упражнения педагог выявляет с помощью сантиметра или линейки самый высокий замок. Команда, построившая самый высокий замок, получает аплодисменты от других участников.

#### **Вопросы для обсуждения:**

- В этом упражнении вы строили башню из бумаги. Какие ресурсы при этом вы использовали (бумага, ножницы, скотч, время, люди)?
- Как бы вы определили слово «ресурс»?
- Какие из них являются материальными, а какие нематериальными? (Человек как просто биологическая единица своего вида – это материальный ресурс, а те взаимоотношения, которые возникают между людьми – это нематериальный ресурс. Также в качестве нематериальных ресурсов участники могут назвать время, креативность, умение быстро принимать решение, пространственное мышление и пр. Но в дальнейшем обсуждении следует сфокусироваться на ресурсах человеческих взаимоотношений.)
- Что во взаимоотношениях между людьми является для человека ресурсами? (Помощь, поддержка, внимание, забота, любовь, дружба и т. д.)
- Что чувствует человек, лишенный этих ресурсов?

### 2. КТО? КАК? КОГДА? РАБОТА С ВИДЕОКЕЙСОМ

Педагог предлагает классу вспомнить или снова посмотреть фильм, который уже смотрели на прошлом занятии. Однако предлагает взглянуть на него с другой точки зрения. Для дальнейшей работы подростки объединяются в четверки.

#### **Задание 1**

Инструкция: «На прошлом занятии мы говорили о том, каким образом Лизе могли бы помочь ее одноклассники – другие герои фильма. Сегодня я предлагаю вам подумать о том, кто еще мог бы помочь Лизе. Это могут быть самые разные люди, даже те, кого мы не видим в фильме, но предполагаем, что они есть в ее окружении. Возможно, среди тех, кто может помочь, есть не только отдельные люди, но и организации. За 7 минут нужно придумать как можно больше вариантов».

После этого группы по очереди озвучивают по одному варианту, пока все варианты не будут названы. Педагог фиксирует сказанное на доске или флипчарте.

По итогам педагог предлагает из названных вариантов выбрать 5 или 6 (в зависимости от количества групп), которые представляются участникам наиболее перспективными.

**Рекомендация для педагога:** по мере презентации объединяйте похожие варианты в следующие категории:

Семья (мама, папа, ближайшие родственники);  
Старшие наставники (тренер, репетитор, сосед и т. д.);  
Ровесники (друзья, братья, сестры);  
Одноклассники;  
Преподаватели;  
Психолог (сюда же относится телефон доверия);  
Полиция (и другие правоохранительные органы).



Деструктивные варианты (нанять мафию, нанять киллера, стать наркоманом и т. д.) не записывайте. Можно сказать, что такое решение проблемы повлечет за собой ряд еще более серьезных проблем.

**Вопросы для обсуждения:**

- Как вам кажется, часто ли подростки в подобных ситуациях получают помощь? Если нет, то почему нет, если да – то от кого?
- Часто ли подростки рассказывают о своих трудностях? Почему?
- 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**

Каждая команда получает один из названных ими (семья, друзья, психолог и т. д., кроме одноклассников – о них мы говорили на предыдущем занятии) вариантов. Задача участников: сформулировать как, когда и при каких условиях Лиза могла бы обратиться к этим людям за помощью и как именно они могли бы помочь. После выполнения (7 минут) команды озвучивают свои наработки.

**Вопросы для обсуждения:**

- Случалось ли с вами, что вам была очень нужна поддержка и вы нашли такую поддержку от человека, от которого не ожидали ее получить? Приведите примеры?
- Случалось ли, чтобы кто-то из класса помог вам, или поддержал в трудную минуту? Расскажите о таких случаях – это хороший способ еще раз поблагодарить их.

**Рекомендации для педагога:** подросткам бывает трудно начать рассказывать о ситуациях, в которых они чувствовали себя уязвимыми. В этой ситуации вы можете начать со своего личного примера.

**Задание 3**

Ребята продолжают работать в командах. В каждой команде ребята должны придумать и показать сценку, как можно обратиться к персонажу, с которым они работали в предыдущем задании.

Если после этого возникают комментарии со стороны других команд (кто-то согласен или не согласен), преподаватель модерирует диалог и в случае несогласия предлагает свой вариант.

### **3. ПАЗЛ. КОМАНДООБРАЗУЮЩЕЕ УПРАЖНЕНИЕ**

Педагог заранее заготавливает 12 фломастеров следующих цветов: 3 синих, 3 зеленых, 3 розовых, 3 серых.

Педагог просит ребят объединиться в 12 мини-групп (примерно по 2–3 человека).

Каждая малая группа получает один фломастер на группу.

После этого каждая мини-группа получает прямоугольный листок бумаги с узором, который нужно раскрасить в соответствии с цифрами (см. Приложение 4.1). Соотношение цифра – цвет можно выписать на доске или флипчарте. При этом меняться квадратами ребята не могут, но могут меняться фломастерами.

На выполнение этого задания дается 10 минут.

Ровно через 10 минут вне зависимости от того, все ли успели выполнить задание, преподаватель останавливает время, собирает фломастеры и предлагает собрать квадраты так, чтобы получилась общая картина (можно заранее пронумеровать листы с обратной стороны, чтобы ребятам не пришлось тратить на это много времени).

После того, как получилась общая картина, преподаватель предлагает обсудить упражнение.



**Вопросы для обсуждения:**

- Мы говорили с вами сегодня про ресурсы. Что в данном упражнении, как вам кажется, было ресурсом? (Ответ – фломастеры и, возможно, ребята назовут еще время, человеческий ресурс, но важно сфокусировать их на фломастерах).
- Всегда ли вам хватало вашего ресурса? Что вы делали в случае нехватки?
- Легко ли было просить чужой ресурс?
- Были ли те, кто быстро справился со своей работой, а затем искал тех, кому мог бы помочь своим ресурсом?
- Взгляните на общую картину. Есть ли на ней незакрашенные пятна? Как думаете, почему они есть (или почему их нет?) (Кому-то не хватило времени, кто-то не смог найти подходящий ресурс или наоборот произошел грамотный обмен ресурсами, и картина теперь законченная).

«Сейчас речь шла всего лишь о фломастерах, но на самом деле каждый из нас обладает гораздо более ценным ресурсом, про который мы говорили на сегодняшнем занятии. Это наше отношение к другому человеку. Мы можем помочь человеку заполнить пустоту, проявляя заботу и участие, но можем также этого не делать. Можем оставаться равнодушными и не обращать внимания на то, что кто-то нуждается в нас. Однако все мы, несмотря на индивидуальность и непохожесть, являемся частью целого. Люди вокруг нас – это часть мира, в котором мы живем. Будет ли он пустым или наполненным зависит в том числе от нас самих».

*Примечание:* важно до упражнения знать, сколько учеников будет на занятии, чтобы разрезать картинку на необходимое количество квадратов-прямоугольников.

Приложение 4.1 лучше распечатать на листе формата А3, чтобы итоговая картинка была большой и наглядной.

#### **4. ГЛАВНЫЙ ВЫВОД. ПИСЬМЕННАЯ РЕФЛЕКСИЯ**

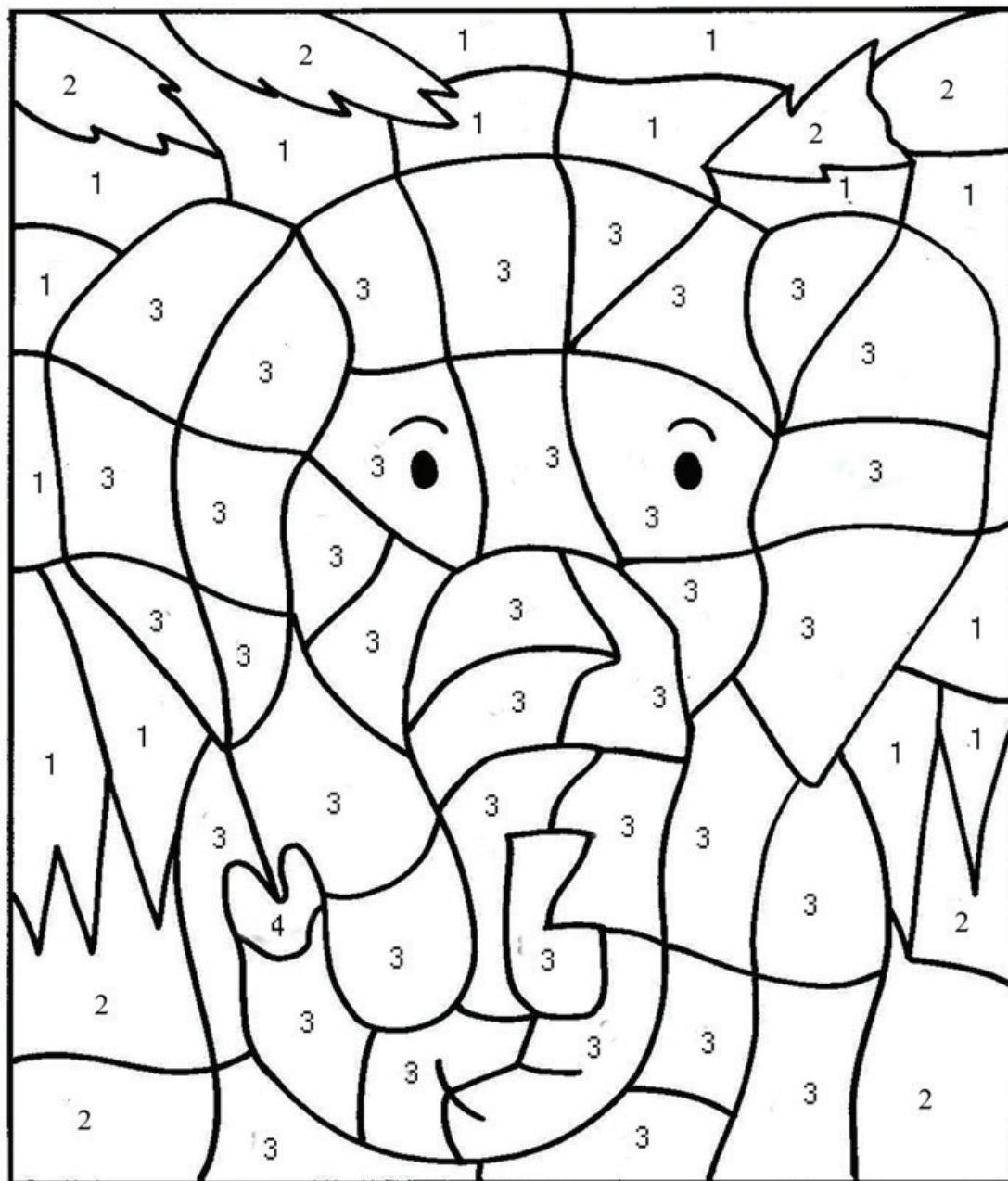
Каждый участник получает 1 стикер и записывает на нем окончания предложения: «После этого занятия я понял (поняла), что для нас в классе важно...».

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 4.1



4 - розовый    3 - серый    2 - зеленый    1 - синий



## КАЖДЫЙ ВАЖЕН – НАВЫКИ УВЕРЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ КАК ФАКТОР ПРОФИЛАКТИКИ БУЛЛИНГА (8–11 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 ассертивного (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 малых групп.

### СХЕМА ЗАНЯТИЯ

| № | Время (мин) | Название                                                         | Задачи                                                                                                                                                          | Материалы                                                                                    |
|---|-------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 5           | Вводное обсуждение                                               | Создать условия для актуализации темы деструктивной коммуникации, нарушения личных границ, введения в ситуацию тренинга                                         |                                                                                              |
| 2 | 5           | Просмотр и обсуждение фильма о ситуации травли в классе «Прачка» | Помочь подросткам сфокусировать внимание на теме нарушения границ участников в ситуации буллинга                                                                | Мультимедийная система класса                                                                |
| 3 | 10          | Упражнение «Попроси ручку»                                       | Помочь подросткам в понимании различий между стратегиями поведения<br>Помочь подросткам понять ограничения привычных стратегий                                  | Шариковая ручка для каждой пары                                                              |
| 4 | 20          | Знакомство с деструктивными стратегиями поведения                | Познакомить подростков со стратегиями агрессивного и покорного поведения<br>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 | 30 | <b>Знакомство со стратегией уверенного поведения (знакомство с ассертивностью)</b> | Познакомить подростков со стратегией ассертивного (уверенного поведения)<br>Помочь подросткам понять конструктивный характер данной стратегии<br>Помочь подросткам сформировать у себя навыки ассертивности | Наборы карточек для каждой группы из приложения 5.2, ручки, листы бумаги по одному на группу |
| 6 | 15 | <b>Практикум уверенного (ассертивного) поведения</b>                               | Помочь подросткам развить навыки ассертивной коммуникации в ситуации буллинга                                                                                                                               |                                                                                              |
| 7 | 5  | <b>Главный вывод. Письменная рефлексия</b>                                         | Создать условия для обобщения полученного опыта                                                                                                                                                             | Стикеры для каждого участника, лист формата А3 с записанной темой занятия                    |

## ХОД ЗАНЯТИЯ

### 1. ВВОДНОЕ ОБСУЖДЕНИЕ

Ведущий задает вопросы, участники отвечают поднятием рук:

- Случалось ли с вами такое, чтобы при общении с другими людьми вы ощущали обиду, злость, растерянность, дискомфорт?
- Сталкивались ли вы хоть раз с ситуациями, когда вы слышали в свой адрес обидные слова, грубые замечания, унижающие высказывания?
- Случались ли в вашей жизни ситуации, когда кто-то пытался причинить вред вам или вашим вещам?
- Слышали ли вы когда-нибудь о понятии «личные границы»?

В завершение делается вывод, что каждый человек хотя бы раз в жизни испытывал на себе различные неприятные моменты в общении с другими. В таких случаях психологи говорят о нарушении личных границ или о неуважении к ним. **Личные границы** – это психологические границы, отделяющие наш внутренний мир от внутреннего мира другого человека или нашу психологическую территорию от психологической территории другого. Личные границы есть у каждого человека, и их нарушение неизбежно приводит к дискомфорту и неприятным переживаниям.

### 2. ПРОСМОТР И ОБСУЖДЕНИЕ ФИЛЬМА О СИТУАЦИИ ТРАВЛИ В КЛАССЕ «ПРАЧКА»

Фильм о ситуации травли в классе. Девочки Лиза, Настя, Вика, Даша, Света, Маша – одноклассницы. Есть и другие персонажи. И у каждого тут своя роль. Педагог может напомнить ребятам сюжет или предложить пересмотреть историю еще раз.

#### Вопросы для обсуждения:

- Как вы думаете, чьи границы в этой ситуации были нарушены? Как вы это поняли?
- Что именно нарушало границы? (Чем они были нарушены?) (Факторы: слова, действия, взгляд, что еще?)
- На что было направлено это воздействие? (Достоинство, ценности, вещи, место (территория), физическая и психологическая безопасность и т. п.)
- Что чувствовали персонажи, чьи границы были нарушены?

**Комментарий для педагога:** скорее всего, участники в первую очередь назовут персонаж жертвы (Лиза). Однако вам необходимо также сфокусировать внимание на персонажах-свидетелях (Свете, Вике, Маше и Даше), поскольку насколько бы не включенным в ситуацию на



первый взгляд персонаж ни казался, важно вывести на то, что наблюдение сцен насилия, буллинга, несправедливости всегда вызывает негативные эмоции у людей и нарушает их границы (чувство справедливости, отсутствие чувства безопасности и т. п.). Зачастую бездействие свидетелей в ситуации буллинга или их присоединение к буллеру связано именно с фрустрацией границ при отсутствии навыков, ресурсов противостоять этому. Над этим мы и работаем.

Приведите примеры других ситуаций, в которых нарушаются наши границы.

- Что хочется сделать в ответ на нарушение наших границ? Как вы обычно поступаете в таких ситуациях?
- Как вы думаете, кто ответственен за то, что происходит в классе?

### **3. УПРАЖНЕНИЕ «ПОПРОСИ РУЧКУ»**

Ведущий просит группу разделиться на пары или делает это сам с использованием расчета на «первый-второй» или любым другим способом. Просит участников договориться в парах, кто будет номером 1, а кто – номером 2.

После этого ведущий говорит примерно следующее: «Сейчас вам в парах нужно будет сделать простую вещь – уговорить партнера дать вам ручку. На диалог у вас будет 30 секунд. Но делать это мы будем по ролям. Номера один, поднимите руки! Ваша задача – попросить ручку агрессивно. Получается даже не попросить, а потребовать, как будто вы уверены, что люди обязаны отдать вам ручку.

Вы можете действовать любыми средствами, кроме физического контакта (нельзя отбирать ручку, толкаться, драться). А вторые номера, пожалуйста, отслеживайте свои реакции: хочется ли вам отдать ручку, какие эмоции возникают в ответ на такое обращение, что хочется сделать. Готовы? Пробуем!».

Через 30 секунд ведущий дает сигнал, что время вышло. Говорит примерно следующее: «Поднимите руки пары, где удалось заполучить ручку. Сейчас за две минуты обсудите в парах, как вам было в этом диалоге. На каждый номер будет по одной минуте. Я дам старт и сигнал, когда время выйдет. Как себя чувствовали номера 1, номера 2? Бывает ли, что мы встречаемся с таким обращением в жизни? Каким кажется такой человек (его характер, причины такого поведения)? А сами иногда себя так ведем? Вспомните по 1-2 ситуации, связанные с этим, обсудите их в паре».

Затем переходим к иллюстрации еще одной стратегии. Ведущий: «Сейчас уговаривают дать ручку вторые номера. Время то же – 30 секунд, а вот роль другая. Вторые номера, вы должны будете выпрашивать ручку. Говорить тихим, неуверенным голосом. Возможно, отступить при первом отказе. Готовы? Давайте попробуем. Время!».

Через 30 секунд ведущий просит поднять руки те пары, в которых удалось получить ручку, а затем предлагает участникам по ранее представленной схеме поделиться в паре эмоциями, реакциями, примерами из жизни:

Как себя чувствовали номера 1, номера 2? Бывает ли, что мы встречаемся с таким обращением в жизни? Каким кажется такой человек (его характер, причины такого поведения)? А сами иногда себя так ведем? Вспомните по 1-2 ситуации, связанные с этим.

#### **Вопросы для обсуждения:**

- Часто ли нам встречается такое поведение (и первого, и второго типа) в жизни?
- Есть ли что-то общее между этим упражнением и персонажами из нашего ролика?

### **4. ЗНАКОМСТВО С ДЕСТРУКТИВНЫМИ СТРАТЕГИЯМИ ПОВЕДЕНИЯ**

Ведущий говорит примерно следующее: «Мы с вами сейчас увидели и прочувствовали, как



выглядят, ведут себя люди двух противоположных стратегий поведения. **Как мы можем их назвать?** (Агрессивное и покорное.)

А сейчас предлагаю вам следующее задание, для которого нам нужно разделиться на 3 группы по 5–6 человек.

Каждая группа получит по 6 карточек с диалогами, которые могут случиться в любом классе. Ваша задача – всей группой внимательно прочитать эти диалоги, определить, какие из них относятся к агрессивному поведению, какие – к покорному (пассивному). На это у вас будет 5 минут. Если все готовы, давайте разделимся».

Ведущий делит класс на 3 группы любым способом, который ему нравится. После этого раздает наборы из шести карточек (приложение 5.1).

Через пять минут ведущий предлагает каждой группе по очереди сначала зачитать карточки с **«агрессивным»** диалогом. После каждой карточки ведущий спрашивает, все ли согласны, что это именно этот тип поведения, и на основании чего мы сделали такой выбор (5 минут).

#### **Вопросы для обсуждения:**

- Что дает человеку агрессивное поведение?
- В чем опасность такого поведения? К чему оно может привести?

Ведущий: «Действительно, 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 границы. Нарушает ли агрессивное поведение границы других людей? Какие чувства при этом возникают? (Ребята отвечают: злость, страх, обиду.)

Есть ли в нашем ролике персонаж, который проявляет агрессивность? Как он это делает?».

Затем аналогично обсуждаются карточки с **«покорным»** или **«пассивным»** поведением (5 минут).

#### **Вопросы для обсуждения:**

- 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 границы, был сделан вывод, что каждый хоть раз испытывал негативные эмоции от общения с другими. Может ли человек вести себя пассивно, покорно, потому что ему страшно или обидно, его границы нарушены, и он не знает, как их отстоять?

Ведущий: «Действительно, покорное поведение характеризуется пассивной и закрытой манерой общения. Человек ставит себя ниже других, желая исключить возможность причинения ущерба другим. Его целью является сохранение отношений с окружающими, избегание конфликтов любой ценой. При этом мысли, чувства индивида могут быть проигнорированы окружающими, а его права нарушены.

Есть ли в нашем ролике персонаж, который проявляет покорность, пассивность?

А есть ли какой-то третий способ общения? Даже в конфликтной ситуации или в ситуации соперничества? Давайте исследуем это».

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

Ведущий говорит примерно следующее: «Сейчас мы с вами продолжим работать в группах. Вы получите новый набор карточек с диалогами в тех же ситуациях, но с новым способом реагирования. Задача – найти, что объединяет все ответы, что выражают участники и как





можно назвать тот способ ответа, который вам достался (каждой группе достается одна из трех техник ассертивного поведения) (5 минут).

Обсуждение. Ведущий предлагает каждой группе по очереди зачитать свои диалоги и дать характеристики тому, что и как говорят персонажи, на чем они делают акцент в каждом из способов. Сам ведущий фиксирует на доске или флипчарте ответы, ставит плюсы напротив тех, которые уже называли. При необходимости задаются уточняющие вопросы (что именно группа имеет в виду) (5 минут).

Ведущий помогает командам вычленить основные составляющие техник ассертивного ответа и делает соответствующие записи на доске или флипчарте:

**Я-высказывание** чаще всего состоит из четырех частей:

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

- Техника **«Заезженная пластинка»**: вы повторяете необходимое раз за разом, спокойно. При равных условиях побеждает тот, кто более настойчив. Необходимо сохранять спокойствие и быть терпеливым.
- Техника **«Вежливый отказ»**: Умение сказать твердое «нет» и отстоять свое мнение, не испортив отношений с собеседником.

В результате упражнения получается список свойств, черт человека «третьей» стратегии поведения. Педагог дополняет его, чтобы получить этот:

- слушает других, чтобы понять их мнение;
- говорит уважительно, без оскорблений, не пытается унижить;
- правду о своих чувствах и намерениях;
- прямо выражает то, что его беспокоит;
- равнодушен.

При необходимости, если ребята о чем-то не упомянули, ведущий может дополнить список.

Ведущий говорит примерно следующее: «Третья стратегия общения называется **уверенное поведение**. У него есть и научное название – ассертивное поведение.

Оно характеризуется установкой отстаивать свои права или права других, не нарушая при этом ничьих границ. Через эти диалоги мы познакомились с тремя техниками ассертивного общения. Попробуйте подобрать название для ваших техник? (Ребята называют несколько вариантов.) Это техники «Я-высказывание», «Заезженная пластинка» и «Уверенный отказ» (10 минут).

**Вопросы для обсуждения:**

- Часто ли нам встречается такое поведение (третьего типа) в жизни?
- Есть ли что-то общее между этим упражнением и нашим роликом? Есть ли в ролике персонаж, который проявляет такое поведение? (нет) (10 минут)

## 6. ПРАКТИКУМ УВЕРЕННОГО (АССЕРТИВНОГО) ПОВЕДЕНИЯ

Ведущий говорит примерно следующее: «Как вы думаете, как вам кажется, мог бы кто-нибудь из действующих лиц ролика повести себя ассертивно в этой ситуации и позитивно повлиять на нее?

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



Сейчас каждый из вас попробует подсказать Вике, которая хочет вмешаться в ситуацию и остановить издевательства, но не знает, что сказать. Что бы она могла сказать? К кому бы это обращение было направлено? Давайте попробуем это сделать с места, пользуясь одной из практик ассертивного ответа. Педагог: «Подумайте, какая из этих техник могла бы подойти для нашего равнодушного свидетеля? Что бы он мог сказать обидчику? Кто хочет начать?».

Пример обращения к обидчику:

«Меня беспокоит и злит то, что сейчас происходит. Я считаю, что в нашем классе недопустимо так себя вести по отношению к другим. Извини, но я должен(-на) сказать тебе об этом. Оставь в покое, перестань обижать (имя человека)».

**Вопросы для обсуждения:**

- Сложно ли было найти слова противодействия обидчику?
- Полезен ли навык ассертивного поведения в повседневной жизни?
- Что было бы, если бы все люди умели уверенно, позитивно, ассертивно общаться? Возникали бы тогда такие ситуации, как в фильме?

## **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.



Набор №1

В классе на перемене Маша взахлеб рассказывала Кате о мальчике, с которым она недавно познакомилась. При этом Маша держала в руках телефон с его фото.

– О, какой симпатичный! – воскликнула Катя. – Познакомишь меня с ним? – с этими словами Катя вырывает телефон у Маши, чтобы получше рассмотреть фото.

Поведение Маши:

– Ну ты даешь! Ты нормальная вообще?! Смотреть не смей в его сторону! И быстро вернула телефон! – Маша толкает Катю.

В классе на перемене Маша взахлеб рассказывала Кате о мальчике, с которым она недавно познакомилась. При этом Маша держала в руках телефон с его фото.

– О, какой симпатичный! – воскликнула Катя. – Познакомишь меня с ним? – с этими словами Катя вырывает телефон у Маши, чтобы получше рассмотреть фото.

Поведение Маши:

(молчание) – Ну конечно, посмотри... Вечером могу познакомиться. Ты же моя подруга, я не хочу с тобой 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?

Поведения 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.



Набор №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:

– 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, ешь на здоровье.

Достает бутерброд, отдает Леше.



### Техника «Я-высказывание»

#### Ситуация 1

В классе на перемене Маша захлеб рассказывала Кате о мальчике, с которым она недавно познакомилась. При этом Маша держала в руках телефон с его фото.

– О, какой симпатичный! – воскликнула Катя. – Познакомишь меня с ним? – с этими словами Катя вырывает телефон у Маши, чтобы получше рассмотреть фото.

Поведение Маши:

– Катя, верни мне телефон, меня злит, что ты взяла мою вещь без спроса. Я могу поделиться телефоном, когда 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 я расстраиваюсь, когда слышу, 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 обидно 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.



## Техника «Заезженная пластинка»

### Ситуация 1

В классе на перемене Маша захлеб рассказывала Кате о мальчике, с которым она недавно познакомилась. При этом Маша держала в руках телефон с его фото.

– О, какой симпатичный! – воскликнула Катя. – Познакомишь меня с ним? – с этими словами Катя вырывает телефон у Маши, чтобы получше рассмотреть фото.

Поведение Маши:

– Отдай мне, пожалуйста, телефон. Нет, я не буду знакомить этого парня с другим девушками.

– Ну что тебе стоит-то? Мы ж подруги с тобой или как?

– Я не буду знакомить этого парня с другим девушками.

Отдай мне, пожалуйста, телефон.



## 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, друзья должны помогать друг другу. Я могу объяснить тебе эту тему, чтобы ты завтра справился сам, без чьей-то помощи. Согласен?

– Ну ты друг мне или как? Помоги, чего тебе стоит-то? Я же сам не смогу, меня отчислят, и ты будешь виноват!

– Да, мы – друзья, и должны помогать друг другу. Хочешь, я могу объяснить тебе эту тему, чтобы ты завтра справился сам. Согласен?



### 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:

– Извини, не могу. Сама очень голодна. Не успела позавтракать.

– Ну поделись, жадина! А то не буду больше тебе помогать!

– Нет, не могу, извини. Я очень голодна. Не успела позавтракать.





## Техника «Вежливый отказ»

### Ситуация 1

В классе на перемене Маша захлеб рассказывала Кате о мальчике, с которым она недавно познакомилась. При этом Маша держала в руках телефон с его фото.

– О, какой симпатичный! – воскликнула Катя. – Познакомишь меня с ним? – с этими словами Катя вырывает телефон у Маши, чтобы получше рассмотреть фото.

Поведение Маши:

– Ты моя одноклассница и классная девчонка, но я не буду вас знакомить, потому что он мне нравится.

### 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:

– Сереж, ты мой друг, но я не могу сделать то, о чем ты просишь, потому что каждый должен делать свою работу самостоятельно. Я могу позаниматься с тобой, чтобы ты научился решать эти задачи.



### 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:

– Ой, Леш, мне очень жаль, но у меня всего один и я сегодня совсем ничего не ела. Извини, но я не могу с тобой поделиться. В следующий раз, когда у меня будет несколько бутербродов, я с радостью тебя угощу.



## БЫТЬ ПОХОЖИМ ИЛИ УНИКАЛЬНЫМ? РЕСУРС МНОГООБРАЗИЯ В КЛАССЕ (8–11 класс)

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

**Образовательные результаты:**

- подростки 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          | <b>Особые таланты. Работа с видеокейсом</b>                          | Помочь подросткам сфокусироваться на теме занятия                                                                                                            | Мультимедийная система класса                                                                                                                                                                                                                    |
| 2 | 35          | <b>Некто средний. Дидактическая игра</b>                             | Создать условия для понимания важности уникальности для личности                                                                                             | Набор карточек с заданиями из Приложения 6.1                                                                                                                                                                                                     |
| 3 | 25          | <b>Моя уникальность. Работа в малых группах</b>                      | 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          | <b>Вот наш класс, где каждый важен. Командообразующая активность</b> | Содействовать взаимному познанию подростков, становлению доверия и положительного психологического климата в классе                                          | Лист ватмана или флипчарта, клей-карандаш, маркеры                                                                                                                                                                                               |
| 5 | 5           | <b>Главный вывод. Письменная рефлексия</b>                           | 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 на 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. НЕКТО СРЕДНИЙ<sup>1</sup>. ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА

Педагог предлагает подросткам провести исследование, для которого каждому будет нужно выполнить некоторые измерения и вычисления. Целью этой работы будет изучение индивидуальных особенностей участников, а также создание портрета усредненного члена группы, особенности которого являлись бы средним арифметическим особенностей всех участников. Для выполнения этой задачи участники (или пары участников) получают карточки с индивидуальными заданиями: изучить выраженность той или иной характеристики у всех членов группы (приложение 6.1), а затем определить среднее значение для группы. На выполнение этого задания дается 15 минут.

В распоряжении участников должны быть листы бумаги, 2 рулетки, 2 линейки.

Когда все участники произвели необходимые измерения и вычисления, группа приступает к созданию портрета усредненного члена группы. Для этого участники делают короткие сообщения, по очереди подходя к доске или флипчарту, и обозначают среднее значение по данному параметру. Участники выписывают характеристику, которую они изучали, и среднее значение по этой характеристике. Устно называются максимальное и минимальное значение по исследуемому параметру. Сначала представляются внешние характеристики, а потом особенности характера и другие способности умения. Например, рост – 1 м 66 см, вес – 58 кг, глаза – зеленовато-серые, волосы – темно-русые и т. д. Группе предлагается придумать имя для полученного «среднего» персонажа, проанализировать его сильные и слабые стороны, определить, кем бы он мог стать по профессии и т. п.

Затем класс переходит к обсуждению.

#### **Вопросы для обсуждения:**

- Как вы относитесь к этому «среднему» персонажу? Нравится ли он вам? Хотели бы вы с ним подружиться? Обоснуйте ответы.
- Есть ли у этого среднего персонажа какие-то черты, способности в которых он превосходит вас? Есть ли у вас какие-то черты, особенности, которыми вы в себе гордитесь, которых нет у этого среднего персонажа?
- Хотел бы кто-нибудь из вас стать этим «средним» персонажем? Почему?
- Какие чувства вы испытываете, встречая людей, непохожих на вас? С какими людьми вам легче общаться – с похожими или с отличающимися от вас?

<sup>1</sup> Упражнение взято из Г.У. Солдатов, А.В. Макачук Может ли другой стать другом? Тренинг профилактики ксенофобии. М.: Генезис, 2006..



- Давайте представим себе общество, например класс, состоящий только из таких 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 похожи друг на друга? Почему?
- Какую роль играет непохожесть, уникальность каждого из вас в нашем классе?

### **3. МОЯ УНИКАЛЬНОСТЬ. РАБОТА В МАЛЫХ ГРУППАХ**

Участники получают бланки для индивидуальной работы из приложения 6.2. 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 6.3. 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» трем адресатам в своей группе.

Подростки знакомятся с обратной связью о своих сильных сторонах.

После этого каждый участник получает лист формата А5, 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 «Моя уникальность», в которой указать свое имя и метафорически изобразить или записать свои уникальные черты и умения. На эту работу отводится 10 минут. По завершении при наличии времени можно предложить подросткам в группах представить 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 писали о своих положительных чертах?
- Что вы почувствовали, узнав, какие ваши уникальные черты особенно ценны для одноклассников?
- Что для вас означает ваша уникальность?
- Какие чувства вы испытывали, когда думали об уникальных чертах ваших одноклассников?

### **4. ВОТ НАШ КЛАСС, ГДЕ КАЖДЫЙ ВАЖЕН. 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 «Вот наш класс, где каждый важен». Каждый участник в четверке приклеивает работу, которую он держит в руках, коротко представляет ее автора по следующей схеме: «Это (имя). Он хорошо умеет... Он важен для нашего класса тем, что...».



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

Когда все работы размещены на ватмане, педагог предлагает подросткам задуматься о том, что объединяет учеников классе. Это может быть принадлежность к какой-либо социальной группе (класс, россияне, люди), возраст, мечты и желания, ценности.

Все сказанное педагог записывает в центральной части ватмана.

Готовую инсталляцию можно разместить в классе, чтобы подростки имели возможность подробнее ознакомиться с ней.

**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?
- Какую роль в этом могут играть вещи, которые объединяют наш класс, являются общими для всех вас?

## **5. 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 6.1**

|                                                                                                                         |                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Вычислить средний рост участников группы                                                                                | Вычислить средний вес участников группы                                                                                        |
| Вычислить среднюю дату и месяц рождения участников                                                                      | Определить среднюю длину волос всех членов группы                                                                              |
| Определить средний цвет глаз участников                                                                                 | Определить средний цвет волос участников                                                                                       |
| Выяснить, на сколько баллов по десятибалльной шкале каждый участник оценивает свою память, и вычислить среднее значение | Выяснить, на сколько баллов по десятибалльной шкале каждый участник оценивает свое чувство юмора, и вычислить среднее значение |



|                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Выяснить, на сколько баллов по десятибалльной шкале каждый участник оценивает свои интеллектуальные способности, и вычислить среднее значение                                 | Выяснить, на сколько баллов по десятибалльной шкале каждый участник оценивает свое физическое развитие, и вычислить среднее значение                                     |
| Выяснить, насколько общительным каждый участник считает себя (по десятибалльной шкале) и вычислить среднее значение                                                           | Выяснить, на какое расстояние может прыгнуть в длину каждый участник группы (проведя испытание), и вычислить среднее значение                                            |
| Выяснить, на сколько баллов по десятибалльной шкале каждый участник оценивает свои художественные способности (умение рисовать, лепить и т. д.), и вычислить среднее значение | Выяснить, на сколько баллов по десятибалльной шкале каждый участник оценивает свои способности к точным наукам (математика, физика), и вычислить среднее значение        |
| Выяснить, на сколько баллов по десятибалльной шкале каждый участник оценивает свои способности к естественным наукам (биология, география), и вычислить среднее значение      | Выяснить, на сколько баллов по десятибалльной шкале каждый участник оценивает свои способности к гуманитарным наукам (история, литература), и вычислить среднее значение |
| Выяснить, на сколько баллов по десятибалльной шкале каждый участник оценивает свои вокальные способности (умение петь), и вычислить среднее значение                          | Выяснить, на сколько баллов по десятибалльной шкале каждый участник оценивает свое стремление к риску, и вычислить среднее значение                                      |





**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 6.3**

|                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>О ТЕБЕ</p> <p>_____ (имя), больше<br/>всего я ценю в тебе _____</p> <p>_____</p> <p>Я считаю, что у тебя здорово получается _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> | <p>О ТЕБЕ</p> <p>_____ (имя), больше<br/>всего я ценю в тебе _____</p> <p>_____</p> <p>Я считаю, что у тебя здорово получается _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> |
| <p>О ТЕБЕ</p> <p>_____ (имя), больше<br/>всего я ценю в тебе _____</p> <p>_____</p> <p>Я считаю, что у тебя здорово получается _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> | <p>О ТЕБЕ</p> <p>_____ (имя), больше<br/>всего я ценю в тебе _____</p> <p>_____</p> <p>Я считаю, что у тебя здорово получается _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> |
| <p>О ТЕБЕ</p> <p>_____ (имя), больше<br/>всего я ценю в тебе _____</p> <p>_____</p> <p>Я считаю, что у тебя здорово получается _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> | <p>О ТЕБЕ</p> <p>_____ (имя), больше<br/>всего я ценю в тебе _____</p> <p>_____</p> <p>Я считаю, что у тебя здорово получается _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> |
| <p>О ТЕБЕ</p> <p>_____ (имя), больше<br/>всего я ценю в тебе _____</p> <p>_____</p> <p>Я считаю, что у тебя здорово получается _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> | <p>О ТЕБЕ</p> <p>_____ (имя), больше<br/>всего я ценю в тебе _____</p> <p>_____</p> <p>Я считаю, что у тебя здорово получается _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> |



## КАЖДЫЙ ВАЖЕН – ЗАВИСИТ ОТ КАЖДОГО ЦЕННОСТИ И ДОГОВОРЕННОСТИ В ШКОЛЬНОМ КОЛЛЕКТИВЕ (8–11 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, по три красных и три зеленых стикера для каждой четверки, листы письменной рефлексии с предыдущих занятий. По несколько пустых листов формата А4 и принадлежности для рисования для каждой малой группы, лист ватмана или флипчарта, моток пряжи или небольшой тряпичный мяч.

### СХЕМА ЗАНЯТИЯ

| № | Время (мин) | Название                                     | Задачи                                                                                                                                                      | Материал                                                                                                                                                                  |
|---|-------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 25          | Класс моей мечты. Работа в малых группах     | Помочь подросткам сформулировать, что означат чувствовать себя в классе комфортно                                                                           | Карточки из приложения 7.1, по три красных и три зеленых стикера для каждой четверки                                                                                      |
| 2 | 23          | Важно для всех                               | Помочь подросткам понять, какие действия помогают создать комфортную ситуацию в классе, а какие – препятствуют этому                                        | Листы письменной рефлексии с предыдущих занятий. По несколько пустых листов формата А4 и принадлежности для рисования для каждой малой группы, лист ватмана или флипчарта |
| 3 | 7           | Правила игры. Интерактивный эксперимент      | Помочь подросткам задуматься о важности договоренностей                                                                                                     | Листы формата А6 для каждого участника                                                                                                                                    |
| 4 | 20          | Наше соглашение. Работа в малых группах      | Сформулировать основные ценности класса, определить действия, способствующие созданию благоприятного психологического климата договориться об их выполнении |                                                                                                                                                                           |
| 5 | 15          | Цепочка ценностей. Командообразующее задание | Создать условия для укрепления гуманистических ценностей в классе, содействовать становлению позитивного психологического климата в классе                  | Моток пряжи или небольшой тряпичный мяч                                                                                                                                   |



## ХОД ЗАНЯТИЯ

### 1. КЛАСС МОЕЙ МЕЧТЫ. РАБОТА В МАЛЫХ ГРУППАХ

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 учеников 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.

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. Я 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. Педагог спрашивает у остальных подростков, важно ли им было бы испытывать в классе такую эмоцию. Получив положительный ответ, он выписывает эту эмоцию на доску под заголовком «В классе все мы хотели бы чувствовать...». Если не все хотели бы испытывать предложенную эмоцию в классе, педагог просит стороны пояснить свои позиции. В зависимости от результатов обсуждения эмоция может быть записана либо под заголовком «В классе многие из нас хотели бы чувствовать», либо «В классе некоторые из нас хотели бы чувствовать».

**Вопросы для обсуждения:**

- Почему для вас важно иметь возможность испытывать в классе такие эмоции?
- Возможна ли такая ситуация, когда одна часть класса чувствует себя в классе 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?
- Что можно сделать, чтобы каждый в классе мог чувствовать себя комфортно?
- Есть ли что-то, что может быть сделано для этого вами – самими учениками класса?

Далее группы работают вместе над новым заданием: каждая группа получает по одной эмоции из списка «В классе мы все хотели бы чувствовать», три зеленых и три красных стикера. Их задача – за 5 минут предложить три действия учеников, которые помогали бы людям вокруг испытывать доставшуюся эмоцию, и записать каждое из этих действий на зеленом стикере. На трех красных стикерах нужно записать по одному действию, которое мешало бы одноклассникам испытывать эту эмоцию.

После завершения работы команды представляют ее результаты и приклеивают стикеры справа и слева от названия эмоции в списке.

**Вопросы для обсуждения:**

- 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?



## 2. ВАЖНО ДЛЯ ВСЕХ

Педагог предлагает подросткам подумать об еще одной важной составляющей позитивного, комфортного психологического климата в классе – о ценностях. Он говорит:

«Ценности – это то, что нам важно в жизни, то, что направляет нашу жизнь, помогает ориентироваться в бесконечно многообразном мире, отличать плохое от хорошего, приемлемое от неприемлемого. Ценности помогают нам делать выбор в непростых ситуациях. Ценности могут быть разными – справедливость, равенство, самореализация, развитие, безопасность, дружба и многие другие. У каждого человека свой список первостепенных ценностей. И в то же время каждую общность людей объединяют общие ценности. Свои ценности есть в каждой семье, в каждой организации, в каждой стране. Общие ценности помогают людям находить общий язык, определять общие цели. Давайте исследуем общие ценности нашего класса».

Класс работает в пяти малых группах. Каждая малая группа получает лист письменной рефлексии с одного из пяти прошедших занятий, несколько пустых листов формата А4 и принадлежности для рисования. Их задача – внимательно изучить стикеры и на основании них сформулировать 1–3 ценности.

Эти ценности крупно выписываются на листах формата А4. Можно предложить командам оформить каждый лист, снабдив его тематическими рисунками.

Спустя 10 минут команды презентуют и выписывают созданные ими листы ценностей на лист ватмана или флипчарта под заголовком «Наши ценности».

### **Вопросы для обсуждения:**

- Какие из этих ценностей наиболее приоритетны для вас?
- Как вы думаете, теперь, когда мы проанализировали и озвучили наши ценности, как это повлияет на атмосферу в нашем классе?

## 3. ПРАВИЛА ИГРЫ. ИНТЕРАКТИВНЫЙ ЭКСПЕРИМЕНТ

Ведущий раздает каждому участнику листочки бумаги и ручки и предлагает провести одно-временный сеанс игры «Крестики-нолики», в котором он будет играть одновременно с каждым участником и выиграет все партии с одним условием: ведущий играет за «крестики».

Каждый участник рисует поле для игры, ведущий в каждом поле ставит крестик, после этого каждый участник ставит нолик и так до третьего хода ведущего. Ведущий ставит в каждом поле крестик так, чтобы три крестика составили любую линию – прямую или изогнутую.

После третьего хода ведущий соединяет свои крестики линией (прямой или изогнутой) и объявляет, что он выиграл.

### **Вопросы для обсуждения:**

- Что вы думаете о результатах?
- Почему так получилось?
- Зачем в жизни нужны правила, соглашения и договоренности?
- Нужны ли договоренности нашему классу? Если да, то зачем?

**Рекомендации для педагога:** если участников в классе много, можно пригласить к доске 5–10 желающих и провести сеанс одновременной игры с каждым из них на доске.

## 4. 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.

Подростки объединяются в четверки. Каждая четверка выбирает по 3 ценности, наиболее значимые для них. Основываясь на ценностях, четверки предлагают по 1–2 пункта соглашений, соблюдение которых позволит им создать в классе комфортную среду.

Пункты соглашения в следующей форме: Ценность + действие, поддерживающее эту ценность в позитивной (без «не») формулировке. Например, «для нас важно, чтобы каждый в классе чувствовал себя в безопасности, поэтому мы бережно и уважительно относимся друг к другу».

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.

## **5. ЦЕПОЧКА ЦЕННОСТЕЙ. КОМАНДООБРАЗУЮЩЕЕ ЗАДАНИЕ**

Педагог берет клубок с нитками и предлагает всем ребятам встать в тесный круг в пространстве у доски.

Первый участник (или педагог) начинает игру. Он зажимает у себя конец нити и перекидывает (или перекатывает) клубок кому-то из участников, произнося определенный текст. Текст строится следующим образом: участник выбирает одну из ценностей, которые были сформулированы в ходе работы над соглашением – ту, которая, по его мнению, была бы особенно важна для того, кому будет передан клубок, и произносит примерно следующее: «Оля. Я хотела бы, чтобы в классе ты чувствовала доверие / знала, что тебя уважают / могла оставаться собой» и пр. Оля принимает клубок, зажимает в руке нитку, кидает клубок третьему участнику, говоря ему фразу про другую ценность, и так далее, пока клубок не побывает у каждого участника, и от каждого к другим участникам тянулась нить.

**Рекомендации для педагога:** клубок ниток можно заменить на небольшой мягкий мяч.



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



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР  
В ОБЛАСТИ ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ ТОЛЕРАНТНОСТИ  
**ЦЕНТР ТОЛЕРАНТНОСТИ**





ФЕДЕРАЛЬНЫЙ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР  
В ОБЛАСТИ ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ ТОЛЕРАНТНОСТИ  
**ЦЕНТР ТОЛЕРАНТНОСТИ**



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР  
В ОБЛАСТИ ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ ТОЛЕРАНТНОСТИ  
**ЦЕНТР ТОЛЕРАНТНОСТИ**