



г. Хабаровск, 680012, проезд Трамвайный, 5а
pmss2002@yandex.ru| <https://psylogia.ru/>
+7 (4212) 30-74-70

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

«Тренинг-погружение»

Хабаровск
2025

День 1

Запишите в рабочей тетради свои ответы на вопросы:

- *Как вы считаете, какая ваша основная задача, как педагога?*
- *Какая второстепенная, но не менее важная задача стоит перед Вами, как перед педагогическими работниками?*
- *Что лично для Вас имеет ценность в учебном процессе?*
- *Какая Ваша основная жизненная ценность?*
- *Какую идею, по вашему мнению, важно донести до учеников?*

Мои ценности как педагога:

- *Исходя из ценностей, которые Вы прописали, что вы бы хотели самое важное сказать детям?*

Мои жизненные ценности:

- *Если бы это было на Вашей двери в класс, то такой лозунг отражает Ваши ценности и Вам подходит?*

Мой лозунг на двери в класс:

Поделись своими мыслями и чувствами после упражнения:

Поделись своими мыслями и чувствами после упражнения:

Поделись своими мыслями и чувствами после упражнения:

Поделись своими мыслями и чувствами после упражнения:

Поделись своими мыслями и чувствами после упражнения:

Поделись своими мыслями и чувствами после упражнения:

Поделись своими мыслями и чувствами после упражнения:

Поделись своими мыслями и чувствами после первого дня тренинга:

День 2

Поделись своими мыслями и чувствами после упражнения:

Информационный блок

Работа с подростками - участниками буллинга

Буллинг— агрессивное преследование одного из членов коллектива (особенно коллектива школьников и студентов, но также и коллег) со стороны другого члена коллектива. Травлю организует один (лидер), иногда с сообщниками, а большинство остаются свидетелями.

Может иметь несколько форм выражения, такие как:

1. Психологическая форма травли, к этой форме можно отнести:
 - вербальный буллинг (обидное имя, с которым постоянно обращаются к жертве, обзывания, дразнение, распространение обидных слухов и т.д.);
 - обидные жесты или действия (например, плевок в жертву либо в её направлении);
 - запугивание (использование агрессивного языка тела и интонаций голоса для того, чтобы заставить жертву совершать или не совершать что-либо);
 - изоляция (жертва умышленно изолируется, выгоняется или игнорируется частью учеников или всем классом);
 - вымогательство (денег, еды, иных вещей, принуждение что-либо украсть);
 - повреждение и иные действия с имуществом (воровство, грабёж, прятанье личных вещей жертвы);
 - В последнее время образовалась и Интернет-травля (кибербуллинг) - унижение с помощью мобильных телефонов, иных электронных устройств (пересылка неоднозначных изображений и фотографий, обзывание, распространение слухов и др.).
2. Физическая форма — побои, порча имущества жертвы и т. д. Иногда бывает с использованием оружия. Сексуальный буллинг является подвидом физического (действия сексуального характера).

Признаки буллинга

- Неравенство сил (жертва буллинга, будь то один человек или группа, будет изолирована и\или представлен в негативном свете для окружающих людей. Что в конечном итоге тех членов коллектива, которые являются свидетелями происходящей ситуации превратит в нападающих (мотивация такой трансформации может быть самая разная: чувство отвращения к жертве, скрываемый страх занять её место, заразительное чувство вседозволенности и т.д.).
- Инциденты повторяются уже какое-то время (буллинг явление систематичное и постоянное. Из раза в раз в повторяющихся, причем с увеличивающейся частотой, конфликтных ситуациях будут замешаны одни и те же люди. Причем, количество не участвующих в ситуации людей (так называемых свидетелей) с каждым разом будет все меньше. И пропорционально с тем будет увеличиваться количество нападающих)
- Впечатлительность жертвы (острая эмоциональная реакция, суть которой состоит в постоянном чувстве одиночества, брошенности. Дальше оно становится ощущением полной беспомощности и бессилия, приводит к упадку душевных и физических сил. Четче всего проявляется на стадии, когда жертва перестает сопротивляться)

Буллинг никогда не может быть поставлен в один ряд с Конфликтом. Это принципиально различные феномены.

<i>Нормальные конфликты между сверстниками</i>	<i>Буллинг</i>
«Власть» распределена равномерно между участниками, т.е. нет предводителя. Во время ссоры все говорят примерно поровну.	«Власть» распределена неравномерно.
Дети, участники конфликта, часто играют вместе.	Дети, участники конфликта, редко играют вместе.
Происходят время от времени.	Действия повторяются и оказывают деморализующее влияние.
Происходят по недоразумению.	Действия являются намеренными и осуществляются сознательно.
Не представляют из себя ничего серьезного.	Представляет серьезную угрозу нанесения физического и психологического вреда.

Мнения и позиции участников могут различаться, но они не хотят причинять друг другу вреда.	Представляет серьезную угрозу нанесения физического и психологического вреда. Действия лидера буллинга, направлено на причинение физического и психологического вреда.
Обе конфликтующие стороны чувствуют себя эмоционально не очень хорошо.	У жертвы отмечается бурная негативная эмоциональная реакция, буллер же получает удовольствие.
За поведением стоит желание что-то изменить (чтобы что-то было по-другому).	За поведением стоит желание власти, контроля над другим человеком или материальный интерес.
Участники конфликта прилагают усилия, чтобы разрешить проблему.	Буллер не прилагает никаких усилий для разрешения проблемы.

Порядок работы с жертвами и обидчиками

1) Провести беседу отдельно с каждым **ребенком, пострадавшим от травли**. Важно задокументировать беседу с ребенком любым доступным способом (протокол, запись на диктофон и т.д.).

2) Побеседовать отдельно с каждым **членом группы агрессоров** и получить от них письменное изложение инцидента и предшествовавших инциденту событий или подобных случаев (помнить, что буллинг – это неоднократные конфликты или столкновения, это система, серия издевательств одних детей над другими)

Для объяснения, происходившего можно использовать рисуночные техники, т.е. предложить ребенку нарисовать, что конкретно происходило, кто участвовал, как это выглядело. При опросе важно уделять внимание не интерпретациям рисунка, а фактам, отраженным в рисунке.

3) Объяснить каждому члену группы обидчиков, что он нарушил правила поведения, и указать меру ответственности за содеянное. Если обидчик заявил, что это была шутка, обратить его внимание при обсуждении данного случая на то, что это не смешно. Если действия обидчика прикрывались игровой формой, зафиксировать, кто ещё из детей принимал участие в такой «игре».

4) Собрать группу свидетелей и предложить каждому её члену рассказать свидетелем каких ситуаций они выступали, какова была их роль в этом, каково их отношение к происходившему, ко всем участникам буллинга.

5) Составить дальнейшие планы работы со всеми участниками:

- с жертвой – план индивидуальной реабилитации в зависимости от тяжести случая буллинга;
- с обидчиками – план коррекционной работы.
- со свидетелями - план коррекционной или реабилитационной работы, в зависимости от степени вовлеченности свидетелей в буллинг и их ролей в нем.

План профилактических мероприятий должен быть составлен для всей группы несовершеннолетних.

6) Подготовить членов группы к встрече с остальными ребятами с целью предотвратить искажение информации при обсуждении подростками случая. Несовершеннолетних необходимо спросить: «Что вы собираетесь сказать другим ребятам, когда выйдете отсюда?».

7) Поговорить с родителями или родственниками детей-обидчиков и детей-жертв, показать им письменные объяснения ребят с целью разъяснения возможных причин и последствий такого поведения со стороны несовершеннолетних, а также информирования о формах дальнейшей работы с ним;

8) Пересмотреть ведение журнала происшествий с записью всех инцидентов, с письменными объяснениями детей и принятыми мерами. В журнал внести отдельный раздел о случаях буллинга и регулярно обсуждать со специалистами возникающие случаи.

9) Обучить с помощью психолога детей, чаще всего попадающих в положение жертвы, методам психологической защиты.

10) Обучить с помощью психолога детей-агрессоров способам контроля над гневом.

Рекомендации по проведению интервью с детьми – жертвами буллинга:

Цель беседы с ребенком – жертвой буллинга: получение информации об обстоятельствах случая и оказание эмоциональной поддержки.

1. Объясните цели и процедуры опроса: поговорите с ребенком о цели вашей встречи;
2. Предоставьте возможность ребенку в определенной мере контролировать интервью: просить перерыв, переспрашивать и т.п.;
3. Сохраняйте спокойствие, не проявляйте эмоций и не давайте оценку рассказу ребенка;
4. Скажите ребенку, что Вы ему верите и, что он поступил правильно, рассказав Вам;

5. Скажите ребенку, что произошедшее с ним – это не его вина;
6. Ответьте на все вопросы, возникшие у ребенка;
7. Объясните ребенку, какими будут Ваши следующие шаги;
8. Используйте открытые вопросы, избегайте вопросов, на которые можно дать односложный ответ;
9. Если ребенок говорит фрагментарно, недостаточно подробно, можно возвращаться к тому или иному эпизоду отдельно. При этом надо избегать концентрации на самых травматических моментах;
10. Дайте ребенку эмоционально отреагировать произошедшее (не утешайте и не успокаивайте слезы, смех и т.д.);
11. Используйте простые слова, избегайте специальных терминов, грамматически сложных вопросов;
12. Избегайте вопросов «почему?», ведь они введут ребенка в ступор;
13. Вместо местоимений используйте имена собственные и названия мест;
14. Свяжите вопросы относительно времени с конкретными событиями и занятиями ребенка;
15. При опросе по поводу сексуального насилия определите вместе с ребенком, как он называет различные части тела. В дальнейшем в своих вопросах используйте его обозначения.
16. Воссоздание обстоятельств происшествия: задайте вопросы, касающиеся обстоятельств жестокого обращения и отношения ребенка к произошедшему
17. Не давайте обещаний, которые не сможете сдержать
18. Поблагодарите ребенка за участие вне зависимости от результатов интервью

Рекомендации для проведения беседы с ребенком-агрессором

Цель проведения интервью с ребенком-агрессором - получение информации об обстоятельствах случая:

- Что произошло?
- О чем ты думал, когда это делал?
- Что ты думаешь об этом после, сейчас?
- На кого повлияло то, что ты сделал? Каким образом?
- Как ты считаешь, что тебе необходимо сделать, чтобы исправить ситуацию?
- Как можно сделать так, чтобы подобная ситуация не повторилась?

В работе с агрессором важно:

1. Попробовать выяснить его мотив к изменениям. Что для него важно, для чего он будет менять свое поведение.
2. Говорить о последствиях для агрессора, а не для жертвы, так как детям агрессорам трудно сопереживать и проявлять эмпатию.
3. Задавать больше открытых вопросов (начинаются с вопросительных слов, требуют развернутого ответа, а не только «да-нет»):
 - - Кто там был?
 - - Кто что делал?
 - - Как это выглядело?
 - - Что происходило?
 - - Как он (ты) себя повел?
 - - Как он (ты) ответил?
 - - Что происходило дальше?
 - - Кто в этом принимал участие? Как?

Вместо вопроса «почему?» (заставляет ребенка оправдываться) использовать вопросы «зачем?», «чего ты хотел, когда это делал?», «с какой целью ты это делал» (проясняет мотивацию ребенка, поможет определить дальнейшие формы работы психолога с ребенком).

4. Задавать вопросы по одному, давать ребенку время на обдумывание ответа. Когда вопросов много подряд, непонятно, на какой отвечать.
5. Важно, чтобы ребенок признал, какие именно действия он совершал в отношении жертвы: «Что конкретно ты делал NN?».
6. Объясняем обидчику, что он нарушил правила поведения, и какие последствия содеянного его ждут.
7. Обсуждаем информацию, которую обидчик будет транслировать другим ребятам после разговора. Используем вопрос: ««Что ты собираешься сказать другим ребятам, когда выйдешь отсюда?»».

Работа с подростком с суицидальным поведением

**Лист мониторинга для классного руководителя
(заполняется на каждого учащегося раз в 2-3 месяца)**

- Снижение активности (апатия)
- Участвовавшие прогулы
- Избегание общения с сверстниками, педагогами
- Злоупотребление спиртным и наркотиками
- Изменение режима дня (ночное бодрствование и сон днем)
- Повышенная конфликтность, раздражительность, не свойственная ранее
- Рисунки суицидальной или агрессивной направленности
- Высказывание мыслей о суициде, философствование по поводу загробной жизни, частое прослушивание музыки на тему смерти
- Резкое изменение настроения (слезы, веселость, эйфория)
- Раздаривание личных вещей

Необходимо также учитывать любые изменения состояния, не свойственные ученику ранее!

При наличии у ученика одного или нескольких пунктов незамедлительно обратиться к педагогу-психологу!

Рекомендации к беседе с подростком с суицидальным поведением

При выявлении в вашем классе подростка с суицидальным (кризисным) поведением обязательно проинформируйте администрацию и психолога школы!

Что делать не следует:

- не следует игнорировать слова подростка о намерении совершить суицид, если вы слышали от него высказывания о том, что он не хочет жить;
- нельзя также обесценивать его намерения и морализировать («Ты не хочешь на самом деле этого, не сможешь!», «Другие люди тоже испытывают

трудности, но справляются!», «Самоубийство – это грех!», «Подумай о близких»);

- не предлагайте неоправданных оценок ситуации: «всё не так плохо!», «ты сможешь справиться!»);

- не следует спорить, т.к. спор воспринимается как агрессия, а подростку в данный момент нужна забота и принятие;

Разговор с подростком с суицидальным (кризисным) поведением имеет определенные особенности. В нем много эмоциональных знаков, которые мы должны улавливать и сами показывать своей речью поддержку и принятие.

Список эмоций, которые чаще всего испытывают люди в кризисном состоянии:

Гнев

Безнадежность

Бессилие

Страх

Растерянность

Вина

Отвращение

Стыд

Отчаяние

Печаль

Поделись своими мыслями и чувствами после упражнения:

Примерный план беседы с подростком с суицидальным поведением

Подготовка беседы:

Для организации комфорта и безопасности разговора, необходимо руководствоваться следующими принципами:

- Пригласить подростка на встречу самому, без участия третьих лиц;
- Для беседы подбирается удобное помещение, исключаящее возникновение внешних помех для работы (наличие посторонних лиц, внешних шумов, никто не должен прерывать разговора, сколько бы он не продолжался);
- Желательно спланировать встречу в удобное для подростка время;
- В процессе беседы весь фокус внимания сосредоточен на подростке.

Цели беседы:

- Установление такого контакта, при котором подросток поделится своими проблемами
- Оказать эмоциональную поддержку
- Замотивировать подростка обратиться к психологу

Шаг 1. Установление контакта:

Фразы, способствующие установлению контакта с подростком

- «Я забочусь о Тебе и ценю Тебя»
- «Для меня важно разобраться, какую проблему ты пытаешься решить»
- «Я хочу понять, что Ты переживаешь, и помочь Тебе»
- «Я вижу, что с тобой что-то происходит. Поделись, пожалуйста, что тебя тревожит?»

Шаг 2. Оказать эмоциональную поддержку

Задача эмоциональной поддержки – помочь человеку успокоиться, а не решить проблему. Разговор про чувства и эмоции, поддерживающий располагает к душевной беседе и дает возможность человеку выговориться и прожить свои чувства, снизить накал эмоций.

Важно!

- Мы принимаем все чувства человека, как важные и правильные.
- Мы не занимаемся решением проблемы, не даем советов.

Способы оказания эмоциональной поддержки:

- Универсальные фразы.

«Я сочувствую тебе»

«Я сожалею о произошедшем»

«Мне жаль, что это случилось с тобой»

«Надо же, какая неприятная ситуация!»

Подключение мимики, выражающей сочувствие.

- Поделиться своими чувствами.

«Мне очень больно это слышать»

«Я печалюсь вместе с тобой»

«Я переживаю и расстраиваюсь, что такое происходит»

- Расположить к беседе путем вопросов о чувствах

«Ты сейчас расстроен/ злишься?»

«Мне очень важно, что с тобой происходит, можешь поделиться, пожалуйста?»

- Эмпатическое слушание

Мы очень внимательно слушаем человека, смотрим ему в глаза, находимся рядом, киваем головой и иногда говорим «угу», «ага», показывая, что готовы слушать и помогать выразить чувства.

Шаг 3. Мотивируем подростка обратиться к психологу

- Как ты уже пробовал справиться с твоим состоянием (ситуацией)?
- С чем получилось справиться? С чем не получилось?

- К кому ты уже обращался за помощью?
- Как ты относишься к тому, чтобы обратиться к психологу?
- Что тебя сдерживает? (Здесь могут быть эмоции стыда, страха, установки «я не псих» и тд)
- Хочешь ли ты, чтобы я помог тебе записаться к психологу?

При необходимости рассказываем, что обращаться к психологу не стыдно, беседы конфиденциальны, психолог - специалист, который может помочь справиться с невыносимым эмоциональным состоянием. Если есть собственный положительный опыт работы с психологом - можем поделиться.

С теоретической информацией о буллинге и суицидальном поведении, озвученной в тренинге, вы можете ознакомиться по ссылке:
<https://disk.yandex.ru/d/fptxGrl5GIcGw>

Поделись своими мыслями и чувствами после упражнения:

Поделись своими мыслями и чувствами после упражнения:

Поделись своими мыслями и чувствами после упражнения:

Сообщение

Мы уже говорили, что важным компонентом помощи является сочувствие. Способность отнестись с теплом и сопереживанием к проблеме другого. Сочувствие основа поддержки. Каждый по-разному выражает сочувствие, у каждого оно разной теплоты.

История

Меня зовут Максим. Мне 15 лет.

Я живу с отцом. После смерти мамы мы переехали в другой город отец стал выпивать и у нас испортились отношения. В новой школе меня сразу не приняли: обзывали очкариком, босяком из – за старой одежды, толкали, один раз на перемене втолкнули меня в женский туалет. Однажды одноклассники толкнули меня очень сильно, и я наткнулся на одноклассницу. У меня слетели очки и кто – то их растоптал. С девочками в классе я общаюсь нормально. Они часто просят у меня списать или помочь с домашкой. Еще меня обзывают геем, из-за того, что я подружился с парнем из параллели, мы живем рядом и часто ходим домой вместе. У меня никогда не было много друзей, но меня никогда в старой школе не обзывали и не травили. Мне нравится учиться, я хочу поступить в мед и стать хирургом.

Когда я рассказал историю про травлю отцу, он сказал, что ему некогда заниматься моими проблемами, что я мужик и сам должен решать свои проблемы.

Место для сообщения

Упражнения для самопомощи

1. Заземление

Заземлиться – это значит прийти в равновесие, в контакт с собой, со своей опорой, твёрдо стоять на ногах. Если Вы умеете заземляться, Вы не будете бояться переживаний – ни радостных, ни тяжёлых, это укрепит Вас на пути из прошлого в настоящее и Ваше здоровье.

Хорошо, если у Вас появится привычка заземляться каждый день. Это важно, и когда Вас что-то «сбило с ног» или Вы «не чувствуете под собой опору», и когда Вы живёте «...ног не чую под собою между небом и землёю».

Заземление даёт возможность вернуть самоощущение, контейнироваться, добиться восприимчивости органов чувств. Тот, кто хорошо скоординирован, связан с землёй, видит и слышит, тот не оступится и не потеряет направление.

Инструкция:

Ощутите вес собственного тела. Какие части у Вас тяжелее, какие мышцы?

«Послушайте» ногами землю (пол). Что Вы слышите, что мешает или помогает?

Представьте, что Ваши ноги – это корни, уходящие глубоко в землю. Прорастайте.

«Подышите» через ноги. Что вдыхаете, что выдыхаете?

Соберите всю нужную Вам энергию в своём центре (ниже пупка на ладонь и в глубине).

Это может быть совсем новый и непрерывный для Вас способ жизни – попробуйте, это поможет Вам чувствовать себя целиком. Ноги – это устойчивость, умение выносить себя на ногах – это сила. При беспомощности хорошо подключать ноги к работе.

2. Поиск блоков в теле

Периодически в течение дня можно мысленно «сканировать» свое тело на предмет напряжения. Закройте глаза и прислушайтесь к физическим ощущениям — лучше это делать сидя в кресле или лежа. Спокойно пройдитесь вниманием от глаз, мышц лица и челюсти к шее и ниже до самых

ступней. Найдите наиболее напряженную область и направьте туда все свое внимание. Попробуйте ощутить, что это за мышцы, где начинается сжатие, каков его объем, а затем к вниманию добавьте дыхание.

Сделайте глубокий вдох, представляя, будто воздух проходит в это место, наполняет и расширяет его. Затем на выдохе «выпускайте» напряжение из этого места, пусть оно растекается вокруг и ослабевает.

Даже минуты такого дыхания достаточно, чтобы ослабить мышечный блок, но лучше практиковать это упражнение пару раз в день по 5–10 минут. Если времени достаточно, можно «продышать» таким образом все места в теле, где чувствуется напряжение.

3. Упражнение «Крутилка-болталка» расслабляет всю верхнюю часть тела, его часто интуитивно используют для снятия стресса дети. Исходное положение то же, руки опущены и расслаблены. Поворачивайте корпус вправо и влево, при этом руки тоже раскручиваются и по инерции свободно залетают за спину.

4. Саморегуляция дыхания

Дыхание говорит о том, что я в принципе есть. Иногда, кажется, что человек почти не дышит, словно его жизнь протекает на поверхности. Нам важно возвращать навык дыхания, не останавливать его. Его человек «не дышит», ему больно встречаться со своими переживаниями.

Цель восстановления саморегуляции дыхания – достичь эмоционального равновесия.

Дыхание оказывает влияние на эмоции, и при нарушении ритма и глубины дыхания мы перестаём их контролировать. Эмоции так же влияют на характеристики дыхания: когда мы горюем, становится глубоким и спазматическим, когда сердимся – выдох удлиняется, а вдох укорачивается, при стрессе или тревоге дыхание учащается, и поверхностное, когда расстроены, то вдох заметен, а выдох - нет.

Поэтому говорят: «Выдохни», когда хотят поддержать.

Когда мы спокойны, то вдох-выдох уравновешены, сбалансированы, возбуждение в рамках «окна толерантности». И наоборот, глубокое и спокойное дыхание помогает расслабиться, снимает внутреннее напряжение. С восстановлением кислородного обмена нормализуется функционирование

наших органов и систем. Более того, проясняется ум и улучшается самочувствие и работоспособность.

Просто обратите внимание, что Вы дышите.

Ничего не делайте специально. Захотелось Вам поглубже вдохнуть? Подлиннее сделать или поярче выдох? Следуйте своим потребностям.

Экспериментируйте так до тех пор, пока Ваше дыхание не достигнет нормального ритма и глубины.

Посмотрите, как меняется Ваше восприятие, самочувствие, физическое состояние.