

Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное автономное нетиповое образовательное учреждение
«Хабаровский центр развития психологии и детства «Псиология»

«ТРЕНИНГ–ПОГРУЖЕНИЕ»

для педагогов

Авторы-составители:

Специалисты КГАНОУ «Псиология»

Гончаренко Кристина Витальевна

Ляжко Анна Михайловна

Назарова Елена Ивановна.

Пятаха Тимофей Вячеславович

Ламанова Елена Юрьевна

Садовская Татьяна Александровна

Хабаровск

2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

Тренинг-погружение для педагогов г. Хабаровска. День I.....	3
Тренинг для педагогов г. Хабаровска. День II.....	26
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Дверь.....	67
ПРИЛОЖЕНИЕ к 1 дню	68
ПРИЛОЖЕНИЕ ко 2 дню	81
Анкета обратной связи	88
Список литературы.....	89

Тренинг-погружение для педагогов г. Хабаровска. День I.

Задачи дня: знакомство членов группы и вовлечение в деятельность; приобретение (актуализация) участниками эмоционального опыта сопереживания ситуациям психологического неблагополучия ребенка

Ход работы:

1. Организационный момент (20 мин)

Объяснение цели мероприятия, режима работы, правил поведения

- К сожалению психологически неблагополучных детей, становится всё больше. Мы всё это видим и слышим. Новости, статистика, озвученная на совещаниях, консилиумы и обучения на которых бесконечно говорят, что детям нужна помощь... Буллинг, суициды агрессия; «скулишутинг» в Москве, Керчи, Благовещенске - это не только цифры в отчётах. Это реальные дети. Дети, родители которых не имеют сил, навыков или времени оказать помощь.

Эти два дня будут про то, кто такие дети, нуждающиеся в помощи, - которые в окружении многих взрослых людей убивают себя, убивают других, травят, расстреливают учебные заведения...Эти два дня будут про то, кто Вы и чем можете помочь! А дальше выбор делать Вам!

В эти два дня мы будем жить по правилам! Правила, по которым будет работать группа.

Каждые тренера пишут правила заново.

Правила:

1. Правило конфиденциальности. *После этого тренинга вы можете поделиться только своими впечатлениями и эмоциями. Без называния конкретных участников, их цитирования – если кто-то из присутствующих расскажет лично значимую историю. Также вы отключаете мобильные телефоны (съёмка и аудиозапись запрещается) и вы не выходите из кабинета, пока не объявлен перерыв.*

2. Правило запрета на применение физической силы – всё должно обсуждаться исключительно на словах. Если вам хочется что-то сделать, то это желание проговаривается, но не реализуется. Также вы отключаете мобильные телефоны, не выходите из кабинета, пока не объявлен перерыв.

3. Правило «Я - высказывания»

Все сказанное должно быть от своего имени. Только говоря от себя можно говорить правдиво о собственных мыслях, чувствах.

4. Правило личной ответственности и безопасности

Важно понимать, что все то, что будет происходить - является в первую очередь следствием активности каждого. Тренинг от слова «тренировка». Тренинг - это личная тренировка каждого. Мы все читали много книг, но секрет успеха не в знании, а в умении применять. Мало посмотреть, как это делают другие. Важно сделать самому.

5. Правило СТОП на усмотрение тренера и динамики группы.

6. В эфире одна станция – то есть одновременно говорит только один человек. Не перебиваем, внимательно друг друга слушаем и поднимаем руку вверх, если хочется сказать.

7. Правило обратной связи. Говорим не о человеке, а о его поступке, выражаем свое отношение к действиям (ты замахнулся, мне это не понравилось).

Обсуждаются еще предложения по правилам.

Бейджи уже на педагогах! На места заранее раскладываются рабочие тетради, в которых они будут выполнять некоторые упражнения.

ПЕРЕХОД К СЛЕДУЮЩЕМУ УПРАЖНЕНИЮ

Сейчас мы выполним упражнение. Это упражнение поможет нам познакомиться с вами, а вам узнать себя чуть лучше.

2. Упражнение «Ценности и двери» (30-40 мин)

Цель: Встряхиваем ценности и проф. идентичность и знакомимся.

Инструкция: Мы как тренера собираем глубинные убеждения, которые мешают вовлекаться в проблематику детей. В ситуации если педагог озвучивает свою задачу только с позиции предоставить знания. То дальнейшие алгоритмы по выявлению и сопровождению детей будут ломаться о психологические защиты и сопротивление.

Материалы: Листы с флипчарта с рисунком двери. Рабочая тетрадь.

Педагогам необходимо вспомнить, сформулировать и записать в рабочей тетради свои ответы:

1-й блок вопросов

- *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?*

Формулируем и возвращаем!

2-й блок вопросов

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

Далее педагоги выходят к нарисованным дверям на флипчарте. Двери рисуют тренера и располагают на стене. Участники на «дверях» пишут лозунги.

3-й блок вопросов

Опираясь на ответы.

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

На этом этапе не конфронтируем. Собираем информацию, формируем группы эмоционально мёртвых педагогов.

Только в конце 2-го дня попросим их вернуться и предлагаем переформулировать лозунг или оставить. Это будет показателем трансформации.

2.1 Упражнение «Воспоминания» (30 мин)

Цель: Погрузить участников в негативные воспоминания, связанные с учебным процессом.

Упражнение состоит из двух частей.

Инструкция от тренера

- Вообразите на минуту, что ваша жизнь в педколлективе проходит так:

Утром вы приходите на работу в свою школу. В вестибюле вы видите своих коллег, но никто не здоровается, при виде вас все демонстративно отворачиваются и отодвигаются.

Вы проходите, слыша сзади смехи и шепот. В вашем классе сегодня контрольная, и вы заранее пишете условие на доске. А когда начинаете урок и открываете доску, видите, что задание кто-то стер, а вместо него нарисовал неприличную картинку и ваши инициалы. Вы краснеете, хватаете тряпку, ученики смотрят на вас, им и жалко вас, и смешно. Вы хотите заглянуть в свой ежедневник, чтобы восстановить задание – и не можете его найти, его нет на месте. Позже вы находите его в углу туалета, со следами ног на страницах.

После уроков вы приходите на педсовет, садитесь. Тут же все сидящие рядом встают и демонстративно отсаживаются подальше. И так каждый день. Однажды вы срываетесь и кричите. Вас вызывают к директору и отчитывают за недопустимое поведение. Вы пытаетесь пожаловаться и

слышите в ответ: «Нужно уметь ладить с коллегами!». Ваше самочувствие? Как долго вы сможете выдержать это? Как скоро у вас появятся последствия: неспособность сосредоточиться, нежелание идти в школу, неуверенность в себе, тревожное и депрессивное состояние, болезни и нежелание жить? А ведь вы – взрослый человек, у которого есть свой дом и друзья, опыт успехов, устойчивый образ себя. Вы можете потребовать объяснений, можете написать жалобу, наконец, можете просто уволиться.

Вторая часть задания

Инструкция от тренера:

- А сейчас мы пойдем немного дальше, и я попрошу вас вспомнить школу или студенческое время. Пожалуйста, припомните педагога, который пугал Вас и не нравился, может он стыдил, может, наступал на Вашу надежду о будущем, может, был категоричен и несправедлив. Что делал такой учитель, как он себя вёл?

- Сейчас, когда вы припоминаете эти ситуации и поведение. Какие чувства всплывают?

- Что мешало тогда высказать своё недовольство педагогу?

- Что двигало учителем в тот момент?

- А бывало ли так, что Вы чувствуете себя сейчас так же, как чувствовал себя тот учитель?

Ведущий выслушивает ответы участников и задает следующий вопрос

- Как часто вы используете такое же поведение, такие же фразы в общении со своими учениками?

Выслушиваем ответы. Особое внимание уделяем тем ответам, в которых участник испытал негативные чувства от воспоминаний.

ЗАВЕРШЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПЕРЕД ПЕРЕРЫВОМ

- Коллеги, здесь есть те, кто ответили, что воспоминания подняли неприятные чувства и что да, вы иногда используете те же неприятные способы в обучении подростков. Это еще раз говорит о том, что хотим мы того или нет, мы впитываем модели поведения и запоминаем фразы людей, которые проводят с нами очень много времени. И поведение, фразы, реакции, слова, говорим мы их нарочно или обронили случайно, врезается в мировоззрение подростков. И крутится в их голове. А значит, мы точно несем ответственность за слова и то, что говорим. И в целом получать знания в атмосфере напряжения - это очень сложно. Когда каждый день - это битва, битва за себя.

ОТПУСКАЕМ ИХ НА ПЕРЕРЫВ

ПЕРЕРЫВ 15 МИНУТ

ПЕРЕХОД К СЛЕДУЮЩЕМУ УПРАЖНЕНИЮ:

От климата и от того, в какой атмосфере получают знания, многое зависит. Это иллюзия, что перед вами сидят дети с чистыми головами. Вы это тоже знаете и понимаете. Это легко проверить здесь и сейчас. Прислушайтесь к своим мыслям. Сейчас сидя здесь, кто-то из Вас размышляет о том: когда уже этот день закончится», о том насколько Вам здесь безопасно, может кто-то вспоминает и размышляет, как там без Вас муж и дети или вообще злитесь, что пришлось сдвинуть планы, и вы не съездите к родителям. Также и ребёнок, если он не чувствует себя в безопасности, он не будет учиться, он закономерно будет думать о том, как эту безопасность себе организовать и что сделать, чтобы ушла тревога.

3. Упражнение «Круг оскорблений» (в дополнение к предыдущему упражнению) (15 мин)

Цель: Фрустрация посредством получения негативного эмоционального опыта травли.

Материалы: Листки (стикеры) для записей фраз и коробка.

Участники пишут на листочках ругательные фразы и слова (угрозы, высмеивания), которые говорили им педагоги или говорили другим детям в прошлом, когда педагоги были подростками. Все листочки со словами скидываются в одну коробку, перемешиваются и разбираются участниками не глядя. Далее каждый участник должен попробовать себя в этой роли и встать в центр круга, который состоит из других участников, когда кто-то стоит в кругу участники в этот момент, категорические выражения на листочках. Участник, который находится в кругу, должен закрыть глаза и слушать, пока каждый выскажется. Категорические выражения говорят каждые участники по одному.

Ведущий усиливает динамику группы, если не хватает смелости и они «обзываются» слишком вяло. Стоит за спиной и уточняет:

- Ты действительно так злишься?
- Действительно другие люди так произносят оскорбления?

Обсуждение:

- Как вам было в кругу, какие чувства испытывали?
- О чём были ваши мысли в тот момент?
- Что хочется сейчас?
- Хотели бы вернуться и пройти еще раз?

Ведущий обобщает и возвращает эмоции участников.

ПЕРЕХОД К СЛЕДУЮЩЕМУ УПРАЖНЕНИЮ:

- Школа - то место, где твоя роль учащегося постоянно под знаком вопроса. Сегодня ты лидер, а завтра, после случайно слитого видео в интернет, ты уже человек, над которым все ржут, и никто не хочет общаться. Об этом - следующее упражнение:

4. Упражнение «Ярлыки» (120 мин)

Цель: Фрустрация посредством проживания ролей. Донесение до участников через проживание опыта, что атмосфера в классе зависит не только от учеников.

Материалы: Ободки с указанием ролей на каждого участника

План упражнения

Вступительная часть (5 минут)

Инструкция от ведущего.

- *Цель этого упражнения отследить и проанализировать чувства людей, которым коллектив определяет ту или иную роль.*

Упражнение состоит из нескольких частей:

I. Каждому участнику раздается определенная роль, при этом, вы не будете знать, какая именно.

II. Взаимодействие друг с другом вербально и невербально, при этом категорически запрещается называть роли друга друга.

III. Всем участникам необходимо найти свою компанию т.е. подружиться с кем-то.

IV. Далее «Разбивка группы на две команды». Ведущий назначает двух лидеров. Которым необходимо набрать себе команду. Каждый лидер набирает себе 6 человек в команду. Остаются 8 человек. Далее из этих восьми человек лидеры называют тех, кого бы точно не взяли в свою команду (каждый лидер называет 2 человека). Эти четыре человека, делают шаг назад - они будут «изгой». Остаются 4 человека «болото».

V. Смена ролей. Смена ролей происходит с тем условием, что двум лидерам, «болоту» и «изгоям» добавляются карточки-характеристики.

VI. Теперь команды имеют возможность поменять лидеров на кого-то из «болота» или «изгоев». И открывается еще 2 вакантных места: каждая команда может добавить еще по 1 участнику из «болота» или «изгоев»

VII. Снятие ролей. Обсуждение

I часть. (10 минут)

Участники сидят в кругу, тренер сам выбирает роль, подходит к каждому участнику со стороны спины, надевает ее на голову участника. После раздачи ролей тренер дает инструкцию:

Инструкция от ведущего:

- Уважаемые участники, посмотрите внимательно друг на друга, познакомьтесь с новыми ролями участников. Прислушайтесь, пожалуйста, к собственным чувствам, ощущениям.

II часть. (10 минут)

Тренер предлагает всем участникам походить по помещению, взаимодействуя друг с другом вербально, прислушиваясь к собственным ощущениям, при этом никто из участников не должен говорить друг другу, какая роль прописана у него на ободке. В процессе взаимодействия необходимо придерживаться к каждому участнику отношения, согласно роли, указанной на его ободке. Каждый ученик должен обращаться с другими членами своей группы в соответствии с надписями на их ободках.

Инструкция от ведущего:

- Сейчас вам будет необходимо походить по помещению и взаимодействовать с другими участниками, взаимодействие может происходить друг с другом словами, мимикой. Вам нужно будет прислушиваться к собственным ощущениям, при этом никто из участников не должен говорить друг другу, какая роль прописана у него на ободке! В процессе взаимодействия необходимо придерживаться к каждому участнику отношения, согласно роли, указанной на его ободке.

III часть. (10 минут)

Всем участникам необходимо найти свою компанию, т.е. подружиться с кем-то.

Инструкция от ведущего:

- *Уважаемые участники, сейчас вам необходимо найти себе «друзей» и распределиться по группкам. Вы можете отказывать участникам, если они хотят с вами «дружить», а вы с ними нет.*

Этапная рефлексия. Участники продолжают стоять в группках, компаниях, парах.

- *Как тем участникам, кто остался без пары и не смог сблизиться с кем-либо?*

- *Были ли те, у кого «время поджимало» и было ощущение, что команда не найдётся, но потом она все-таки нашлась?*

- *Как тем, кто быстро завел друзей?*

IV часть. (20 минут)

«Разбивка группы на две команды». Ведущий назначает двух лидеров. Которым необходимо набрать себе команду. Каждый лидер набирает себе 6 человек в команду. Остаются 8 человек. Далее из этих восьми человек лидеры называют двух, кого бы точно не взяли в свою команду. Двух выбирает один лидер и двух еще один и эти четыре человека, делают шаг назад.

Инструкция от ведущего:

- *Сейчас на правах тренера, я назначу двух лидеров. Каждый лидер набирает себе команду, состоящую из шести человек, чтобы выполнить некое задание.*

Ведущие поочередно выбирают 2х лидеров, и далее происходит разбивка группы на 2 команды. Каждый лидер набирает себе 6 человек в команду.

- *Далее уважаемые лидеры из оставшихся людей, которые не попали к вам в команду, назовите тех людей, которых бы вы точно не взяли в свою группу. Лидер номер 1 назовите двух человек. Лидер номер 2 назовите двух человек. Сейчас тех, кого назвали, сделайте, пожалуйста, шаг назад. Оставшиеся продолжают стоять на своих местах.*

Этапная рефлексия, все остаются на своих местах.

- *Как тем, кто стоит отдельно?*

- *Как себя чувствуют, ощущают те, кто и не изгой, но и не попал в команду?*

V часть. (15 минут)

Смена ролей. Смена ролей происходит с тем условием, что двум лидерам, «болоту» и «изгоям» добавляются контрастные карточки-характеристики. **Тренер прикрепляет к ободку дополнительное качество.**

- *Уважаемые команды, теперь вы узнали нюансы и особенности людей. Задание командам предстоит непростое, необходимо принять обдуманное решение. Оставляете ли вы лидера или меняете? Если меняете, то на кого? Этот человек может быть из вашей подгруппы или вне её? Также вам необходимо принять решение останется ли бывший лидер в группе или вы исключаете его.*

Ведущий ждет, пока участники договорятся.

VI. (10 мин)

Теперь команды решают, оставили бы они лидеров на прежних местах или поменяют на кого-то из «болота» и «изгоев». И открывается еще 2 вакантных места в группы. Команда может добавить по одному участнику из «болота» и «изгоев».

Инструкция от ведущего:

- *И еще одна хорошая новость. В каждую группу, можно добавить еще по одному человеку. Вам необходимо выбрать, кто это будет и согласовать выбор с (новым) лидером.*

Ведущий ждет, когда участники примут решение.

- *Спасибо большое. Состав команд определен окончательно.*

Этапная рефлексия. Все остаются на своих местах

- *Как сейчас себя чувствуют лидеры и бывшие лидеры?*

- *Как тем, кто попал в команду?*

- *Как тем, кто остался на своих местах?*

- *Как вы себе сами объясните свой выбор?*

- *Ваши первые ощущения от собственного выбора?*
- *Что поменялось?*
- *Что хотелось сделать после выбора?*
- *Что с вами происходит, когда вы чувствуете одно, а видите другое?*
- *Как мог бы состояться ваше общение без ярлыков?*

VII часть. (10 минут)

Снятие ролей! Итоговая рефлексия.

Перед снятием роли каждый участник группы по очереди высказывает свое предположение о собственной роли, проговаривая собственные ощущения, мысли и чувства. После озвучивания предполагаемой роли, участник снимает роль, знакомится с ней, опять высказывает свои ощущения, мысли и чувства.

После того, как роли сняты, проговорены чувства, ощущения, мысли всех участников, происходит снятие ролей. Тренер подходит по очереди к каждому участнику, и участник отдает ему свою роль со словами: «Я не изгой, я Мария Ивановна».

Завершение.

- Если в коллективе есть буллинг, то это проблема всего коллектива, а не одного человека. Если в коллективе не принята ценность равенности и принятия, то на место изгоя всегда кто-то будет назначен. Кто-то будет не приниматься! Коллектив все равно выберет себе лидера и изгоя – за кем следовать и кого подавлять с целью самоутверждения. И, к сожалению, чаще всего этот выбор совершается, опираясь на что-то поверхностное. Задача педагогов, замечая неравенство: 1) Смотреть на ученика как на человека, а не на роль, которую ему определил класс. 2) Тренировать у детей такое неповерхностное, неролевое «виденье» других!

ОБЕД 60 МИН

5. Упражнение «Подкрепление +->» (20-25 мин)

Цель: иллюстрация значимости безоговорочно положительного отношения к ребёнку

Инструкция: Двое желающих выходят за дверь. Оставшимся дается задание: задумать предмет из тех, что есть в помещении, и найти место, куда этот предмет нужно перенести. Сложность упражнения заключается в двух моментах.

Во-первых, сам предмет не называется напрямую, а ответы с уточнениями на вопросы водящего носят завуалированный, расплывчатый характер.

Во-вторых, группе дается задание: первому игроку давать отрицательное подкрепление всех его слов и поступков (с помощью критики, негативных оценок отдельных его действий и личности в целом, пренебрежительной невербальной информации), а второму — положительное (используя слова поддержки, радости за успешные действия, уверения в пустячности совершенных неверных поступков, восхищения, комплиментов и т.д.).

Приглашается активный участник и ему дается задание: определить задуманный группой предмет и перенести его на задуманное группой место. Процедура совершается по очереди с каждым игроком, отличаясь только в характере эмоционального подкрепления.

Обсуждение. Первыми высказываются («выпустить пар») активные участники упражнения.

- *Вопросы для обсуждения*
- *Как вы чувствовали себя в своей роли?*
- *Какие чувства вызвала у вас реакция группы?*
- *Как вы чувствуете себя сейчас?*
- *Какие выводы вы можете сделать из этого упражнения?*

Итоги.

- *С выданным за несколько минут шквалом отрицательного подкрепления первый игрок справился, так как понимал, что это — игра. Учащемуся, ученику-подростку такое количество негативных оценок выдается порциями и растягивается на весь период пребывания в учебном заведении (на несколько лет). Он не имеет другой информации о себе, других ресурсов, которые помогли*

бы ему справиться с переживаниями, таким образом, у подростка может сформироваться устойчивое отрицательное отношение к себе, которое может потом проявляться агрессией, аутоагрессией, рискованным поведением, дурной компанией и преступлением.

Положительная оценка тоже должна быть уместной, мотивирующей. Мастерство педагога проявится не в том, чтобы всегда только хвалить воспитанника, а в том, чтобы почувствовать, когда эта похвала и поддержка особенно необходимы учащемуся. И, безусловно, положительное приятие подростка рождает доверие к миру, уверенность в себе и окружающих.

6. Упражнение «Я тебе не помогу» (10 мин)

Цель: Включить в эмоциональное проживание отказов и эмоциональный опыт, когда помогли.

Материалы: Карточки примеры отказов.

Инструкция:

1-я часть упражнения:

1 тренер выходит с 3-мя участниками за дверь и дает следующее задание:

Инструкция ведущего

- Вспомните, пожалуйста, ситуацию в прошлом. Может, в школе или это случилось не так давно. Ситуацию, в которой Вам очень сильно требовалась помощь. Озвучьте ее сейчас мне.

Ведущий оценивает ситуацию и смотрит, чтобы она эмоционально откликнулась, но не была сильно травматичной!

2 тренер раздает карточки участникам группы и дает задание им:

- Уважаемые участники у Вас на руках есть фразы отказов. Вы адаптируете их под себя. Сейчас вошедшие участники будут просить у Вас помощи. Ваша задача - отвечать на запрос о помощи отказом-фразой, которая есть у Вас на руках или другой, более подходящей к ситуации.

2-я часть упражнения:

Участники, выходявшие за дверь, по очереди, возвращаются в кабинет и каждого из тех, кто сидит в круге, просят о помощи, используя проблемную ситуацию, которую выбрали с тренером 1. Задача всех остальных отказывать.

Инструкция от ведущего

- Сейчас те, кто находятся в кругу, подходят к участникам и обращаются с той проблемной ситуацией, которую вы выбрали за дверь. Ваша задача попросить помощи.

Примеры карточек на руках у остальных участников:

- Я тебе не помогу.
- Ты сильный ты сам справишься.
- Учиться нужно, а не в облаках витать - и все проблемы решатся.
- Сам виноват, нечего было провоцировать и т.д.
- Игнорирование.
- Заниматься своими делами.

После этого ведущий добавляет динамики и может обратиться сам, с темой горя или суицидов.

Обсуждение:

- *Как было постоянно получать отказы?*
- *Хотелось ли подходить?*
- *Как было открыто говорить: «не до тебя сейчас?»*

Подведение итогов

- Незнание не освобождает от ответственности. Ребёнок, который не подходит сам и не говорит о своей проблеме, часто говорит о проблеме симптомами, сигналами. Мы все тяжело переживаем отказы, особенно в том случае, когда то, с чем мы обращаемся очень для нас значимо! И нам ещё больнее, когда мы слышим, что это не проблема!!! Подростку вдвойне сложнее обращаться за помощью. И, наткнувшись пару раз на: «не до тебя сейчас, сам виноват» или «ой, да ничего страшного, это все временно», он переходит к

каким-то крайним проявлениям душевной боли. Порезы, издевательства над другими, РПП, скулишутинг. Отказать - это не только сказать прямо: «я тебе не помогу!». Отказать - это и проигнорировать личность, сделать вид, что ничего не происходит, не заметить или подойти формально. Собственно, что и происходит часто при буллинге.

ОТПУСКАЕМ ИХ НА ПЕРЕРЫВ

ПЕРЕРЫВ 15 МИНУТ

Упражнение №7. Если вдруг динамика пойдет быстро, тогда включаем это упражнение.

7. Упражнение «Жизненный путь» (30-40 мин.)

Цель: осознать, что в очередной раз, отказав ребёнку, мы не знаем, шаткое положение дел в жизни ребёнка или нет; возможность почувствовать разные формы поддержки и ее отсутствие.

Материалы: повязка на глаза, верёвка.

Ход упражнения.

Делим участников на 4 группы, каждой группе даём по верёвке.

- Сейчас первый из Вас выкладывает путь. Путь подростка. Веревка должна метафорически отразить жизненный путь подростка.

1-й участник раскладывает «путь».

- *Сейчас Вы надеваете маску. И идёте по веревке. Все остальные в группе располагаются вдоль*

верёвки и молчат. Даже если очень хочется поддержать и как-то прокомментировать – вы молчите.

- *Когда я хлопну в ладоши, задача того, кто идёт остановиться, а группе я проговорю задание.*

Еще раз внимание: остальные участники ориентируются на мой голос и на инструкции, которые я говорю!

Тренер через 1 минуту хлопает в ладоши и даёт следующую инструкцию участникам группы.

- Сейчас задача для тех, кто не идет по верёвке: поддерживать «путника» какими-то добрыми высказываниями – вербально.

Еще через 1 минуту тренер снова хлопает в ладоши и меняет инструкцию.

- Сейчас задача для тех, кто не идет по верёвке: поддерживать «путника», придерживав за руку или оказав любую телесную поддержку, помогающую идти путь.

Следующий хлопок и «путь» идет следующий участник в каждой группе.

По веревке должны пройти все участники подгруппы. Когда человек меняется, на веревку-«путь»

«добавляются» следующие трудности:

- Рассталась с парнем/девушкой
- Погиб любимый дедушка
- Разводятся родители
- Рождение младшего брата или сестры
- Провал на соревнованиях

Обратить внимание на тех педагогов, кто хватает участников и пытается тащить идущего по верёвке. Возвращаем и спрашиваем, как тому, кого хватали и вели. Хотели бы такую поддержку.

- Как часто вы так «спасаете» детей?
- Те, кто шли и когда вас схватили, действительно вам это было нужно?

Обсуждаем эту динамику.

Итоги примерные если динамики нет.

- Чем больше трудностей в жизни подростка, тем сложнее пройти путь в одиночку, тем больше поддержки присутствия нужно. В очередной раз, отказав ребёнку, мы не знаем, что происходит у него сейчас в жизни. И какое значение его обращение имеет для подростка. И какое по счету его обращение именно к нам. А узнать это можно, только вступив в диалог.

Включить отрывок интервью с девочкой с Настей (есть на ноутбуке)

8. Теоретическая часть про кризисы (инф. блок)

ИНФО БЛОК ПРО СУИЦИДЫ

Кризис протекает по двум направлениям:

Кризис первого типа — это серьезное потрясение в жизни подростка. При этом сохраняется определенный шанс выхода на прежний уровень жизни.

Кризис второго типа перечеркивает имеющиеся у подростка представления о жизни, оставляя в виде единственного выхода из положения изменение личности и изменение образа жизни.

В состоянии кризиса меняется эмоциональная сфера подростка. Чаще всего она представлена депрессией, деструктивными переживаниями, чувством одиночества.

Каждый кризис имеет свое течение, начало и основные фазы. Дж. Каплан описал четыре последовательные стадии кризиса:

1-я стадия. Первичный рост напряжения, при котором стимулируются обычные, привычные способы решения проблемы.

2-я стадия. Дальнейший рост напряжения в условиях, когда эти способы оказываются безрезультатными.

3-я стадия. Еще большее увеличение напряжения, требующее мобилизации внешних и внутренних источников сил.

4-я стадия. Если все оказывается тщетно, наступает стадия, характеризующаяся повышением тревоги и депрессии, чувством беспомощности, безнадежности и в конечном итоге дезорганизацией личности включая возможное суицидальное поведение.

Кризис может оборваться на любой стадии если обнаруживается решение проблемы. Отсутствие или отказ систем (внешней) поддержки — одна из основных причин кризиса и один из ключевых моментов, определяющих выздоровление. Поэтому очень важным компонентом в снижении суицидального риска выступает включение классного руководителя в программу выхода подростка из кризиса, как дополнительного поддерживающего ресурса, снижающего уровень внутренней изоляции. А также подключение родителей и психологов. Как людей, которые смогут выступить опорами, пока мир подростка после потрясения выстраивается заново.

ЧТО ДЕЛАТЬ И КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С РЕБЁНКОМ В КРИЗИСЕ

При коммуникации с подростком, входящим в группу суицидального риска педагогам рекомендуется:

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 ни продолжался);
- Желательно спланировать встречу в удобное для подростка время;
- В процессе беседы весь фокус внимания сосредоточен на подростке.

Основной инструмент сопереживания

Сопереживание – это объединение своего переживания и переживания другого человека, способность распознавать, что происходит с другим человеком, и выражать это понимание в совместном переживании.

При сопереживании в процессе консультирования основная цель - помощь в раскрытии, понимании собственных чувств и причин поведения; умение слушать, расширение возможностей общения; создание атмосферы безусловного принятия.

«Сопереживающие формулы»

Я вижу, что ты.....из-за того, что.....

Звучит так, как будто ты, потому что.....

Ты выглядишь.....из-за того, что.....

Может, ты..... из-за.....

Похоже, что ты..... из-за.....

1. Быть готовым к тому, чтобы внимательно выслушать подростка, если у него появится потребность обсудить возникшие проблемы. Не пытайтесь утешить общими словами типа: «Ну, все не так плохо», «Тебе станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте ему (ей) возможность высказаться. Задавайте вопросы и внимательно слушайте;

2. Спокойно и доходчиво расспрашивать о сути тревожащей ситуации. Открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Не бойтесь говорить об этом, большинство людей чувствуют неловкость, говоря о самоубийстве, и это проявляется в отрицании или избегании этой темы. Беседы не могут спровоцировать самоубийства, тогда как избегание этой темы увеличивает тревожность, подозрительность. Каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез. Подростки часто отрицают, что говорили серьезно. На это можно ответить, что вы переживаете за него и все, что он говорит, для вас важно и серьезно;

3. Не выражать удивления услышанным и не осуждать ребенка за любые, даже самые шокирующие, высказывания;

4. Не спорить и не настаивать на том, что его беда ничтожна, что ему живется лучше других; высказывания "у всех есть такие же проблемы" заставляют подростка ощущать себя еще более ненужным и бесполезным;

5. Не предлагать неоправданных утешений, но подчеркнуть временный характер проблемы и проговорить, что его чувства очень сильны, проблемы сложны, но есть разные варианты выхода, просто необходимо время, чтобы их найти;

6. Обсудить какого рода помощь хочет получить подросток и чем в этой ситуации действительно может помочь педагог. Если помощь педагога в данной ситуации невозможна, обсудить и найти того, кто может это сделать. Убедите подростка в том, что непременно есть такой человек, к которому можно обратиться за помощью.

КАК КОРРЕКТНО ОБОЗНАЧИТЬ ПОДРОСТКУ О ТОМ, ЧТО ЧТОБЫ ЕМУ ПОМОЧЬ, НУЖНО СООБЩИТЬ О КРИЗИСЕ ЕЩЕ ЛЮДЯМ

ПРИМЕР:

- Я понимаю и слышу твои трудности, с которыми ты сталкиваешься сейчас и хотя большинство из того, что ты рассказал/ла мне останется между нами. Для того чтобы тебе помочь мне необходимо будет рассказать о твоей ситуации еще другим людям и перечислить людей (родители, психолог, администрация ОУ, опекуны и иные ведомства и службы) Если у тебя есть переживания и страхи мы можем обсудить их сейчас и как лучше рассказать об этом тоже. Я не хочу сделать тебе хуже, но я знаю, кто более компетентен в твоей проблеме. Поэтому мне будет необходимо поставить в известность этих людей, чтобы сделать все возможное и тебе помочь.

Стратегии помощи подростку со стороны педагогического состава:

- ✓ Мониторинг психологического состояния;
- ✓ Создание для учащегося на период переживаемого кризиса более щадящих условий учёбы, учитывая внутреннее истощение;
- ✓ Постоянное отслеживание пробелов в знаниях, умениях и навыках, определение необходимости системы дополнительных занятий, помощи и консультирования;
- ✓ Создание положительной Я-концепции. Создание обстановки успеха, одобрения, поддержки, доброжелательности. Поощрение положительных изменений;
- ✓ Переход от авторитарной педагогики к педагогике сотрудничества.

Лист мониторинга для классного руководителя, на что обращать внимание.

- ✓ Снижение активности (апатия);
- ✓ Участвовавшие прогулы;
- ✓ Избегание общения со 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 признаков, обращаться за помощью к психологу!

9. Включаем отрывок из фильма: «Похороните меня за плинтусом».

Разговор с бабушкой. (6 минут)

Цель: фрустрация и напоминание, что подросток живет не только школой.

- А теперь представьте, что после того что мы увидели этого ребёнка идёт в школу, можно ли говорить об успешной учёбе и усвоении материала, можно ли требовать от ребёнка, с которым так поступают, пятёрок и концентрации внимания. И как думаете: что будет, если на такого ребёнка еще в школе прикрикнуть? Думаю, что ответ сейчас не обязателен, к этому вопросу мы вернемся завтра. Сейчас ваше время в вашем распоряжении.

! Завершение первого дня происходит на этой ноте.

Тренинг для педагогов г. Хабаровска. День II.

Второй день.

Задачи дня: освоение и отработка участниками навыков и алгоритмов эмоциональной поддержки детей; актуализация собственных личностных ценностей и ресурсов.

Ход работы:

1. Шеринг (30-40 мин)

Рефлексия участников по первому дню тренинга.

Переход:

Ведущий задает вопрос группе.

- Как все считают с чего, началась цивилизация?

Выслушиваются ответы и, далее, рассказывается история.

- Много лет назад антрополог Маргарет Мид спросила студентов о том, что они считают первым признаком цивилизации?

Студенты ожидали, что Мид расскажет о рыболовных крючках, глиняных горшках или обработанных камнях.

Но нет.

Мид сказала, что первым признаком цивилизации в древней культуре является бедренная кость, которая была сломана, а затем срослась. Мид объяснила, что если живое существо в царстве животных ломает ногу, то оно

умирает. Со сломанной ногой оно не может убежать от опасности, добраться до реки, чтобы напиться или охотиться за едой. Оно становится добычей для хищников, поскольку кость срастается довольно долго. Бедренная кость, которая была сломана, а затем срослась - это доказательство того, что кто-то потратил время, чтобы остаться с тем, кто получил это повреждение, перевязал раны, перенес человека в безопасное место и охранял его, пока тот не восстановился. Помогать другому человеку во время трудного периода - это тот поступок, с которого начинается цивилизация, - сказала Мид.

Сейчас, когда люди что-то ломают, им оказывают помощь. А что делать и как быть с теми, у кого ломается душа? Это решать каждому из Вас (нас) и это касается не только детей, но и взрослых.

Переход

- Помогать другому человеку - это тонкое искусство. Помогать намного легче и проще, когда знаешь два важных «ДАНЮ»:

- 1. Кто действительно нуждается в помощи.*
- 2. Как помочь тому, кто нуждается в помощи.*

2. Упражнение «Портрет подростка» (30 мин)

Цель: Сформулировать и закрепить образ подростка, который нуждается в помощи.

Материалы: флипчарт, фломастеры.

На флипчарте тренер записывает со слов педагогов портрет ребёнка, которому нужна помощь. Как выглядят такие дети? По каким признакам педагоги понимают, что ребёнку нужна помощь?

Инструкция от тренера

- Сейчас каждому из Вас необходимо подумать и озвучить Ваши мысли и идеи, как выглядит подросток, которому нужна помощь и поддержка. Как такой подросток себя ведет? Как выглядит?

Подводиться итог. Еще раз тренерами зачитываются признаки. Если необходимо проводится дискуссия и дополняется список или убирается лишнее.

3. Упражнение «Помеха попросить помощи» (20 минут)

Цель: Прояснить в головах у педагогов, что не все дети обращаются за помощью открыто. Проявить у участников внутренние запреты на получение помощи.

Материалы: карты, кнуты и пряники

«В закрытую» выдаём на руки карты «Кнуты и пряники». Просим представить, что может останавливать ребёнка о помощи просить напрямую. Обсуждение.

Инструкция от ведущих:

- Уважаемые участники, все мы каждый день наблюдаем детей. Разных детей. Нам удалось обсудить и обозначить признаки, по которым понятно, что учащийся нуждается в помощи и внимании взрослых. К сожалению, некоторые из этих нуждающихся детей сами никогда не обратятся. Давайте подумаем и порассуждаем, что может останавливать детей и подростков обращаться за помощью. Какие внутренние барьеры часто остаются незамеченными?

Вам на руки будут сейчас выданы карты, каждый из Вас сможет поделиться своей идеей, что останавливает подростков просить помощи, опираясь на рисунок.

Дополнительный вопрос:

- Что можете сделать лично вы, чтобы этот подросток вам поверил и обратился за помощью?

Комментарий к упражнению: Если педагоги отвечают, что не знают. Тогда озвучиваем следующую идею.

- Что часто дети не обращаются потому, что им говорят, что их проблема не проблема вовсе. Другие не видят проблему, и сами подростки

научаются «не видеть». Даже если состояние требует помощи. Они учатся прятать. Кто-то прячет, потому что за эти проблемы их и задевали, над кем-то шутили и, как мы помним из первого дня, некоторым детям уже столько раз отказали, что вера в то, что им помогут, уже угасла. Учитывая внутренние барьеры ребёнка, нам легче идти на контакт первыми.

ПЕРЕХОД К СЛЕДУЮЩЕМУ УПРАЖНЕНИЮ

*Мало знать и понимать барьеры. В самом начале мы с Вами обговорили о двух важных «ДАНО». Чтобы помощь оказать, нужно знать, чем и как помочь. Случается, что внутренний импульс помочь останавливает **растерянность, а иногда и усталость**. У нас будет с Вами сегодня целый день, чтобы справиться и с тем и с другим. И начнем мы сейчас с того, как помочь и что делать!*

4. Информационный блок (мини-лекция) (40 мин)

Информация у них есть в тетрадках.

ИНФО БЛОК ПРО БУЛЛИНГ.

Лекция (на основании методического пособия проекта Травли.нет. Автор – Петрановская Л.В.)

Наверное, каждый из нас имел опыт столкновения со школьной травлей. Кто-то побывал жертвой, кто-то активно участвовал, кто-то оказался свидетелем. Это были не лучшие моменты нашего детства, связанные с чувством страха, стыда, бессилия, и, возможно, мы очень старались о них забыть. Но когда мы выросли, стали родителями и профессионалами, тема школьной травли снова встает перед нами, когда нужно защитить от нее наших детей или учеников. В этот момент мы обнаруживаем, как это непросто.

Русское слово «травля», очень точное, однокоренное со словом «отравлять», заставляет нас подумать о последствиях. Травля буквально способна отравить ребенку детство, сделать школьные годы вовсе не «чудесными», а ужасными.

Более того, она способна отравить личность, исказить представление человека о себе, о других, о том, как устроен мир.

Мы – социальные животные, почти всю историю человечества выживание конкретного индивида зависело от его благополучных отношений с группой, с окружением, ведь одному было не выжить, не найти пропитания и не спастись от угроз.

Отвержение группой, изгнание из группы на протяжении многих сотен тысяч лет означало неминуемую смерть. Поэтому, оказываясь в ситуации травли, мы испытываем сильнейший стресс, витальный (связанный с угрозой жизни) ужас, даже если своей рациональной частью понимаем, что сейчас наше выживание от отношения к нам группы настолько не зависит.

Последствиями для жертвы травли могут быть:

- **Трудности в учебе, невозможность сосредоточиться из-за постоянного стресса;**
- **Постоянные пропуски занятий, так как идти в школу страшно и находиться там мучительно;**
- **Устойчиво сниженная самооценка, неверие в свои силы, искаженный образ себя как «ущербного», «не такого, как надо»;**
- **Тревожные расстройства, в том числе стойкие и тяжелые формы;**
- **Депрессивные расстройства, в том числе стойкие и тяжелые формы;**
- **Социальные неврозы, социофобия, сложности с общением, с завязыванием и поддержанием социальных связей, которые будут оставаться долгие годы после школы. Иногда эти проблемы не проходят без психотерапевтического лечения;**
- **Психосоматические (обусловленные стрессом) заболевания, которые также могут быть очень длительными и устойчивыми к лечению;**
- **Суицидальные мысли и попытки, которые отмечаются у жертв травли в 5 раз чаще, чем у остальных школьников.**

Ряд исследований показывают, что последствия школьной травли для человека могут быть более тяжелыми и длительными, чем последствия семейного насилия.

Все это происходит с детьми в месте, которое призвано обучать, развивать и готовить к жизни. Но взрослые часто считают школьный буллинг «обычным делом», говоря: «всегда кого-то дразнят», «дети есть дети», «он должен научиться ладить с ребятами», «надо уметь за себя постоять» и так далее. Мы переживаем из-за того, как повлияет на детей Интернет или гаджеты, или сексуальное просвещение, или реклама табака с алкоголем. Но почему-то одно из самых страшных травмирующих детей воздействий считаем «обычным делом».

От травли не спасает «престижность» школы, хороший ремонт, организационные новшества и самые современные программы. Согласно недавнему исследованию, которое проводили в России, в Калужской области, уровень травли в престижных гимназиях даже выше, чем в «простых» школах. А московские учителя после объединения школ в огромные комплексы отмечают явное усиление буллинга в классах.

С появлением Интернета и социальных сетей жертвы травли уже не знают покоя даже дома и по ночам – их преследуют в виртуальном пространстве.

По оценкам европейских исследователей, в роли жертвы травли в разные периоды школьной жизни побывали 50% детей. 10-15% школьников находятся в этой ситуации прямо сейчас.

От последствий травли страдает не только тот, кому не повезло оказаться в роли жертвы.

Травля – это развращающий опыт для зачинщиков. В будущем у них меньше шансов на успешную самореализацию и на хорошие отношения в семье, с друзьями и коллегами.

Травля – это очень травматичный опыт для свидетелей, они испытывают мучительный внутренний конфликт, поскольку уже чувствуют, что происходящее – аморально, но еще не имеют сил осознать, что именно не так, и найти выход их ситуации.

Кроме того, они боятся, что, заступившись за жертву, сами станут жертвой, поэтому подыгрывают агрессору, стараясь не чувствовать стыд и унижение. Их представление о себе как «хороших людях» сильно страдает.

Ситуация травли в классе и в школе погружает в стресс всех детей, ведь если у нас так – можно, если травля – в порядке вещей, часть обычной жизни, значит, нельзя быть уверенным, что завтра этого не сделают со мной, нельзя расслабиться ни на минуту. Стресс истощает детскую психику, не дает сосредоточенно работать, не оставляет места учебной мотивации, любознательности, развитию способностей, творчеству.

Травля в классе, с которой взрослые не знают, как справиться, дает педагогу опыт бессилия, отчаяния, заставляет усомниться в своих способностях и даже в призвании, а кого-то подталкивает к профдеформации, заставляя во всем обвинять детей или их семьи, а то и начать использовать групповое давление для «наказания неугодных».

Последствия травли крайне опасны для школы в целом, поскольку в разы увеличиваются риски насилия отчаявшейся жертвы над собой или над учителями и свидетелями. Иногда к насилию прибегают родители, отчаявшиеся иначе защитить своего ребенка. Как показывает опыт, в основе почти каждого случая с вспышкой насилия в школе лежит история травли. Несколько лет взрослые ничего не хотели замечать или ничего не смогли сделать, прежде чем в школе появился подросток с битой, топором или травматом. Если в школе есть травля, страдают все. И бороться с ней нужно всем вместе.

Что такое травля и с чем ее путают?

Травля (буллинг, моббинг) – это вид группового эмоционального и/или физического насилия. Подвергая человека травле, над ним смеются, издеваются, его подчеркнуто игнорируют, оскорбляют, унижают, толкают, бьют, удерживают силой, отнимают, прячут и портят его вещи и т. д., причем все это делается систематически, группой или агрессором при поддержке группы.

Вот три составляющие травли:

- 1) насилие в той или иной форме,
- 2) систематичность, постоянство, направленность на одного и того же человека,
- 3) или групповое действие, или действие при поддержке группы.

Помнить об этих составляющих важно, чтобы отличать травлю от того, что ей не является и не совершать ошибок, пытаясь с ней справиться.

Травля – это проблема группы, проявление групповой динамики.

Детские коллективы оказываются перед ней беззащитны, если нет взрослого, который руководит психологической атмосферой в группе (про это известная повесть Голдинга «Повелитель мух»).

Мы должны понимать, что дети не выбрали быть в классе, их распределили на группы взрослые для своего удобства. Значит, именно взрослые отвечают за обстановку в этих группах и за то, чтобы в них всем детям было безопасно и спокойно.

ЧЕГО НЕ НАДО ДЕЛАТЬ

Часто взрослые, сталкиваясь с травлей в детском коллективе, совершают типичные ошибки, которые приводят к тому, что ситуация травли консервируется или даже усугубляется. Итак, чего не надо делать в случае травли.

1. Ждать, что само пройдет.

Само не проходит. У детей до подросткового возраста – точно. Позже есть небольшой шанс, что в группе найдутся достаточно авторитетные дети, не обязательно лидеры, которые вдруг увидят эту ситуацию не как привычную игру, а как жестокость и недостойное поведение и решатся заявить о своем видении. Это может если не полностью прекратить, то сильно уменьшить травлю. Но до примерно 12 лет детям сложно опираться на собственные моральные ориентиры и тем более идти против группового давления (это и взрослым дается непросто). Если взрослые не занимаются атмосферой в детской группе, травля сама по себе никуда не денется.

2. Искать причины и объяснения

Причин, по которым возникает травля много: и потребность возраста, и давление закрытой системы, и личные особенности детей, и недостаток опыта у педагогов, и фоновая агрессия в обществе. Все это очень важно и интересно, и безусловно стоит изучать и понимать. Но множество вполне объективно существующих причин не делают травлю приемлемой. Можно долго искать причины и факторы, вызывающие какую-то болезнь, но нельзя делать это вместо помощи тем, кто страдает уже сегодня. Травля в конкретном классе, от которой страдают прямо сейчас конкретные дети – не вопрос научных изысканий, это вопрос морали и прав человека. Издевательство недопустимо. Никакие особенности школы, общества, семей и детей не могут служить оправданием травли.

Если в голове взрослого такого твердого убеждения нет, остановить травлю он не сможет. Он будет бесконечно рассуждать о том, какие дети, какие родители, какое общество, приводить примеры, чем дети, которых (или которые) травят, отличаются от других детей в классе и разводить руками: «Ну, они такие, что я могу поделаться!». И заниматься, по сути, поддержанием травли, ведь в ее основе как раз лежит этот прием: объявить кого-либо «не таким» и на этом основании выдать себе индульгенцию на насилие.

Кроме того, причины травли часто столь глобальны, что устранить их невозможно. Скажем, агрессию в обществе или насильственность и закрытость школьной системы мы вряд ли сможем преодолеть в обозримом будущем. Нет задачи устранить причины, есть задача обеспечить безопасность каждого ученика в школе, а для этого нужно изменить конкретное поведение конкретной группы детей.

3. Путать травлю и непопулярность

Суть травли – не в том, что кто-то кого-то не любит. Суть травли – насилие. Это групповое насилие, эмоциональное и/или физическое. И именно за это отвечает взрослый, которому доверена группа детей. За их защищенность от насилия.

Популярность – это вопрос психологический. Групповое насилие – это вопрос нарушения прав.

Педагоги, сводящие все к непопулярности, часто искренне стараются исправить дело. Они обращают внимание группы на достоинства жертвы, пытаются повысить ее рейтинг особыми поручениями и т. д. И это все может сработать при одном условии: травля как насилие УЖЕ прекращена. Если нет – любые достоинства жертвы в глазах группы, захваченной азартом травли, будут мгновенно превращены в недостатки. Выиграл олимпиаду – «ботан». Помог кому-то – «подлиза». В грязной атмосфере насилия не пробьются ростки интереса и уважения. Сначала надо провести дезинфекцию.

4. Считать травлю проблемой только жертвы

Важно понимать, что при столкновении с травлей в результате страдают все.

Страдает жертва, получившая опыт унижения, отвержения и незащищенности, травму самооценки, а то и нарушения эмоционального развития из-за долгого и сильного стресса.

Страдают свидетели, те, кто стоял в стороне и делал вид, что ничего особенного не происходит, и в это самое время получал опыт бессилия перед властью толпы и стыда за свое слабодушие, поскольку не решился вступить и поддерживал травлю из страха самому оказаться жертвой.

Страдают преследователи, получая опыт шакалов в стае, или опыт кукловода, опыт безнаказанности, иллюзию своей силы и правоты. Этот опыт приводит к огрублению чувств, отрезанию возможностей для тонких и близких отношений, в конечном итоге – к деструктивным, асоциальным чертам личности. Пиррова победа, которая потом обернется одиночеством и положением изгоя во взрослом коллективе, где никто уже не станет особо бояться такого «булли», а вот общаться с ним не захочет.

Наконец, это все плохо для группы в целом, для ее эффективности, способности справляться с трудностями. Насилие – страшный пожиратель энергии, ни на что другое сил у группы уже не остается. В том числе и на учебу.

Это то, что важно доносить до родителей: если это не вашего ребенка травят – не думайте, что у вас нет повода для беспокойства. Не говоря уже о том, что тлеющая подолгу травля всегда прорывается вспышками настоящего насилия.

И тогда абсолютно любой – в том числе и ваш – ребенок может оказаться «назначен» группой исполнить ее волю и «дать ему как следует». Он сам потом не сможет объяснить, почему так озверел и почему сделал то, что ему вовсе не свойственно.

5. Считать травлю проблемой личностей, а не группы

Это подход «все дело в том, что они такие». Чаще всего приходится слышать, что жертва – «такая» (причем неважно, в негативном ключе: глупая, некрасивая, конфликтная или в позитивном: одаренная, нестандартная, «индиго» и т. д.).

«Козлом отпущения» может стать каждый. Это иллюзия, что для этого надо быть каким-то особенным. Очки (веснушки), толщина (худоба), национальность,

дешевая одежда – все может стать основанием для объявления жертвы «не такой». Причина травли – не в особенностях жертвы, а в особенностях группы. Один и тот же ребенок может быть изгоем в одной группе и своим в другой. Или перестать быть изгоем в той же самой за короткий срок, скажем, после смены классного руководителя.

Так же не имеет смысла сводить причину травли к качествам тех, кто травит. Конечно, роль инициаторов травли часто берут на себя дети не самые благополучные внутренне. Но одних только их качеств недостаточно. Часто самые отъявленные травители, случайно оказавшись с жертвой вдвоем, например, на продленке, мирно с ней играют. А если учитель вмешивается и начинает активно работать с травлей, агрессоры иногда за считанные дни меняют свое поведение, хотя, конечно, они не могли бы так стремительно решить свои «внутренние проблемы» или повысить свой «культурный уровень».

Травля, как любое застревание в деструктивной динамике – болезнь группы. И работать надо с группой в целом. Обсуждать происходящее, устанавливать новые правила. И только в этом контексте могут быть полезны разговоры с жертвой и обидчиками.

Пытаться решить проблему травли, решая личные проблемы действующих лиц, – все равно что пытаться решить проблему аварий на дорогах не разумными правилами дорожного движения и контролем за их исполнением, а развитием у каждого отдельного водителя скорости реакции, вежливости и любви к ближнему.

Одна из основных задач возраста в конце начальной и средней школе – разобраться в правилах общежития, научиться жить в социуме. И правила должны задавать взрослые.

Конечно, помогать детям решать внутренние проблемы тоже нужно, но это работа долгая и в ситуации актуальной травли невозможная обычно. Надо сначала прекратить травмирующее воздействие, а потом уж лечить.

6. Давить на жалость

Пытаться объяснить агрессорам, как жертве плохо и призывать посочувствовать. Не поможет чаще всего. Только укрепит их в позиции сильного, который хочет казнить, хочет милует. Обычно агрессоры потому и травят, что очень хорошо знают, каково жертве, и боятся оказаться на ее месте (скорее всего, уже там бывали: в своей семье или в другой группе). Жертву же педалирование ее страданий обидит, унижит или подкрепит ее беспомощность или ярость. Гораздо важнее «сломать игру», перевести фокус внимания с жертвы на правила игры, на неприглядность и недопустимость агрессии.

Логика травли состоит в том, что луч прожектора общего негативного внимания обращен на жертву, и она мечется в нем, как обреченный кролик в свете фар автомобиля. Поэтому любые разговоры о жертве подкрепляют травлю. Наша задача – перевести луч прожектора на саму травлю как явление, сделать мишенью насилия как таковое.

7. Принимать правила игры

Ситуация травли сдвигает «точку нормы». Через какое-то время всем кажется, что так и надо, «таких» и надо травить, а как же иначе – ведь они «такие». Если не конфронтировать с самой идеей травли, ничего не получится.

Любая ситуация насилия провоцирует выбор: либо «меня бьют, потому что я слабый, и всегда будут бить», либо «меня бить не будут, потому что я сильный и бить буду я». При всей кажущейся разнице обе эти позиции сходны. Они обе базируются на одном и том же убеждении о том, как устроен мир. А именно: «сильный бьет слабого». И часто взрослые, пытаясь помочь, на самом деле подкрепляют эту картину мира.

Например, когда говорят пострадавшему: «подумай, в чем ты сам мог бы измениться», или «дай ему, чтоб неповадно было». По сути, ребенку сообщают вот что: «Мир устроен так, что в нем правит сила, и другого мира у нас для тебя нет. Ты можешь капитулировать перед насилием, предать себя и измениться так, как от тебя требуют («научись ладить с ребятами!»). Им виднее, каким ты должен быть, они сильны, а значит – правы. Или можешь наплевать на собственную

безопасность («не бойся! дай отпор!») и озвереть, тогда тебя не тронут. Еще вариант: отрезать от себя чувства («не обращай внимания!») и научиться изображать лицом не то, что происходит внутри. По сути, взрослый во всех этих случаях солидаризируется с травлей как явлением и оставляет ребенка один на один с ней. Ребенок за всеми этими «Учись налаживать отношения» или «Дай сдачи» слышит: «Тебя никто не защитит, даже не надейся. Справляйся сам, как знаешь» Поэтому нужно идти на конфронтацию, но не конфронтацию с конкретными детьми, а конфронтацию с правилами игры по которым сильный имеет право бить слабого. С травлей как насилием, как болезнью, отравой, моральной ржавчиной.

С тем, чего не должно быть. Что нельзя оправдывать, от чего ЛЮБОЙ ребенок должен быть защищен – и точка. Без конфронтации здесь невозможно, уговоры не помогут, медиация и «командообразование» тоже.

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ?

1. Присвоить проблему.

Любая проблема решается только тогда, когда есть тот, кто ее решает, кто берет на себя ответственность. Если взрослые будут разводить руками и говорить «ну, что поделать, такие сейчас дети», ничего не изменится.

Мы помним, что травля – болезнь группы, значит, работать с ней должен тот человек, который общается с группой и руководит ей, кто может задавать правила игры. То есть учитель, классный руководитель.

В идеале весь педагогический коллектив должен иметь общий взгляд на проблему травли и всем должны быть известны алгоритмы согласованных действий в случае, когда кто-то заметил в одном из классов травлю. Чем более единую, согласованную профессиональную реакцию взрослых получает детская группа, тем быстрее разрешается проблема. Чтобы победить зарождающуюся травлю, иногда достаточно пяти минут. А запущенные случаи могут отравлять жизнь в классе годами.

Часто в школах пытаются решение проблемы травли переложить на школьных психологов. Но психолог не работает с классом как с группой, он не может исправить плохие правила жизни в этой группе. Это может сделать только учитель.

А психолог как раз может помочь в этом учителю: разработать вместе стратегию действий, обсудить, что получается, да и просто поддержать педагога в процессе работы. При этом стоит работать с теми взрослыми, кто готов взять ответственность, тем, кто все валит на детей и «агрессию в обществе», психолог помочь не сможет.

Психолог может также индивидуально работать с детьми: эмоционально поддержать пострадавших и помочь им осмыслить болезненный опыт, чтобы не тащить его в дальнейшую жизнь; работать с агрессорами, искать причины их поведения, работать с их семейной ситуацией. Он может после преодоления травли провести с детьми занятия для сплочивания группы. Но все это будет полезно только после или одновременно с изменением с работой с группой, которую проводит педагог.

2. Назвать явление.

Пока не назовете происходящее своим именем, ничего не получится сделать. Неназванную проблему решать невозможно. Никаких «У Пети Смирнова не ладится с одноклассниками». Когда ребенка намеренно доводят до слез, согласованно и систематически дразнят, когда отбирают, прячут, портят его вещи, когда его толкают, щипают, бьют, обзывают, подчеркнуто игнорируют – это называется «травля». Насилие.

Не менее важно назвать явление самим детям. Дети часто не осознают, что именно делают. У них в голове это называется «мы его дразним» или «мы так играем» или «мы его не любим». Мальчики, которых застали за перекидыванием рюкзака одноклассника, со слезами мечущегося между ними, могут сказать: «мы просто играли». Нет, это не игра. Игра – это когда весело ВСЕМ. И когда ВСЕ играют добровольно. Девочки, которые издевательски копируют или

комментируют внешность одноклассницы, могут сказать: «Мы просто так шутим». Нет, это не шутка.

Шутка не имеет целью причинить кому-то боль. Шутка – это когда весело ВСЕМ, в том числе тому, про кого шутят. Дети должны слышать это от взрослого: то, что вы делаете – не невинная забава, не игра и не шутка, это травля, это насилие, и это недопустимо.

Описывая ситуацию с точки зрения жертвы, важно не давить на жалость. Ни в коем случае не «представляете, как ему плохо, как он несчастен?». Только: как было бы ВАМ в такой ситуации? Что чувствовали бы ВЫ? И если в ответ идут живые чувства, не злорадствовать и не нападать. Только сочувствие: да, это всякому тяжело. Мы люди и нам важно быть вместе.

3. Дать однозначную оценку травле

Люди могут быть очень разными, они могут нравиться друг другу больше или меньше, но это не повод травить и грызть друг друга, как пауки в банке. Люди на то и люди, что они способны научиться быть вместе и работать вместе, используя свои различия для общего успеха. Даже если они очень-очень разные и кто-то кому-то кажется совсем неправильным. Можно привести примеры, что нам может казаться неправильным в других людях: внешность, национальность, реакции, увлечения и т. д. Привести примеры, как одно и то же качество в разные времена и в разных группах оценивалось по-разному.

Конечно, все это получится, только если сам взрослый так искренне считает. Если нет, он прочтет нотацию, дети почувствуют фальшь и все останется как было. Поэтому хорошо бы педагогу сначала спросить себя о своем отношении к другим и непохожим.

4. Обсуждать травлю как проблему группу

Когда людям предъявляют моральное обвинение, они начинают защищаться. В этот момент их не интересует, правы они или нет, главное – оправдаться. Дети не исключение. Особенно дети – зачинщики травли, потому что очень часто они абсолютно неспособны переносить стыд и вину. И они будут

драться за свою роль «самых-самых». То есть в ответ на название травли насилием, начнется: «А чего он? А мы ничего... А это не я. А это он сам». Понятно, что толку от обсуждения в таком ключе не будет. Поэтому не надо спорить о фактах, выяснять, кто именно что и т. д. Нужно дать понять, что вы знаете, что происходит, что не намерены с этим мириться и обозначить травлю как болезнь группы. Вот если человек не моет руки, он может подхватить инфекцию и заболеть. А если группа использует грязные способы общения, она тоже может заболеть – травлей. Это очень грустно, это всем вредно и плохо. И давайте-ка вместе срочно лечиться, чтобы у нас был здоровый, дружный класс. Это позволит зачинщикам сохранить лицо и даже предоставит им возможность хотя бы попробовать примерить роль позитивной «альфы», которая не обижает других, а заботится о группе. И, что особенно важно, это снимает противопоставление между жертвами-насильниками-свидетелями. Все в одной лодке, общая проблема, давайте вместе решать.

С детьми постарше можно посмотреть и обсудить «Повелителя мух» Голдинга или (лучше) «Чучело» Железникова. С младшешкольниками можно посмотреть «Гадкого утенка» Гарри Бардина.

5. Активировать моральное чувство и сформулировать выбор

Результат не будет прочным, если дети просто примут к сведению формальные требования учителя. Задача – вывести их из «стайного» азарта в осознанную позицию, включить моральную оценку происходящего.

Можно предложить детям оценить, каков их вклад в болезнь класса под названием «травля». 1 балл – это «я никогда в этом не участвую», 2 балла – «я иногда это делаю, но потом жалею», 3 балла – «травил, травлю и буду травить, это здорово».

Пусть все одновременно покажут на пальцах – сколько баллов они поставили бы себе? Обычно «три» сам себе никто не ставит. Только ни в коем случае нельзя пытаться уличить: нет, на самом деле ты травмишь. Наоборот, лучше сказать: «Как я рад, у меня от сердца отлегло. Никто из вас не считает, что

травить – это хорошо и правильно. Даже те, кто это делал, потом жалели. Это замечательно, значит, нам будет нетрудно вылечить свой класс».

Если группа очень погрязла в удовольствии от насилия, конфронтация может быть более жесткой. Например, можно перечитать с детьми сказку «Гадкий утенок», тот отрывок, в котором описана травля утенка другими птицами, и сказать примерно следующее: «Обычно, читая эту сказку, мы думаем о главном герое, об утенке.

Нам его жаль, мы за него переживаем. Но сейчас я хочу, чтобы мы подумали о вот этих курах и утках. С утенком-то все потом будет хорошо, он улетит с лебедями. А куры и утки? Они так и останутся тупыми и злыми, неспособными ни сочувствовать, ни летать. Когда в классе возникает похожая ситуация, каждому приходится определиться: кто он-то в этой истории. Неужели среди вас есть желающие играть роль тупых злобных кур? Каков ваш выбор?».

Этот же прием может помочь родителям осознать, что, если травят не их ребенка, а наоборот, это тоже очень серьезно. Их дети находятся в роли участников травли, а такие роли присыхают так крепко, что начинают менять личность. Они этого хотят для своих детей?

6. Сформулировать позитивные правила жизни в группе и заключить контракт

До сих пор речь шла о том, как не надо. Ошибкой было бы остановиться на этом, потому что, запретив детям прежние способы реагировать и вести себя и не дав других, мы провоцируем стресс, растерянность и возвращение к старому.

Момент, когда прежняя, «плохая» групповая динамика прервана, раскрутка ее губительной спирали прекращена, – самый подходящий, чтобы запустить динамику новую. И это важно делать вместе.

Достаточно просто вместе с детьми сформулировать правила жизни в группе. Например: «У нас никто не выясняет отношения кулаками. У нас не оскорбляют друг друга. У нас не смотрят спокойно, как над кем-то издеваются – это немедленно прекращают». Правила выписываются на большом листе и за них

все голосуют. Еще лучше – чтобы каждый поставил подпись, что обязуется их выполнять. Этот прием называется «заключение контракта», он прекрасно работает в терапевтических и тренинговых группах для взрослых, и с детьми тоже вполне эффективен. Если правила кто-то нарушает, ему могут просто молча указать на плакат с его собственной подписью.

7. Поддержка позитивных изменений

Очень важно чтобы взрослый, который взялся решать проблему травли, не бросал это дело. Он должен регулярно спрашивать, как дела, что удается, что трудно, чем помочь. Можно сделать «счетчик травли», какой-нибудь сосуд или доску, куда каждый, кому сегодня досталось или кто видел что-то, что было похоже на насилие, может положить камешек или воткнуть кнопку. По количеству камешков определяется, хороший ли сегодня был день, лучше ли на этой неделе, чем на прошлой и т.д. Можно ставить спектакли, сочинять сказки и делать коллажи про «хронику выздоровления», сделать «график температуры» и т. д.

Суть в том, что группа постоянно получает заинтересованный интерес от авторитетного взрослого и по-прежнему считает победу над травлей своим общим делом.

8. Гармонизировать иерархию

Вот теперь пора думать про популярность. Про то, чтобы каждый имел признание в чем-то своем, мог предъявить себя группе, быть полезным и ценным в ней.

Праздники, конкурсы, смотры талантов, походы, экспедиции, игры на командообразование – арсенал богатый. Чем дольше группе предстоит прожить в этом составе, тем этот этап важнее.

Признак гармоничной групповой иерархии – отсутствие жестко закрепленных ролей «лидеров» и «массовки», гибкое перетекание ролей: в этой ситуации лидером становится тот, в той – другой. Один лучше всех рисует,

другой шутит, третий забивает голы, четвертый придумывает игры. Чем больше разнообразной и осмысленной деятельности, тем здоровее группа.

Трудно ли остановить травлю?

И да, и нет.

У уверенного в себе взрослого с осознанной собственной моральной позицией, имеющего хороший контакт с детьми, это может занять несколько минут. Ему достаточно, увидев травлю в самом начале, выразить детям свое неприятие этой ситуации, и все немедленно стихнет. Если ситуация уже существует давно и запущена, понадобится больше внимания и усилий, возможно, понадобятся новые знания или помощь коллег, но результат обязательно будет.

И наоборот, если взрослый, работающий с детской группой, не берет на себя ответственность или, тем более, в глубине души согласен с системой правил, в которой «не таких» можно травить, ситуация может сохраняться годами, пока не выплеснется в трагедию или дети не уйдут из класса, унося в дальнейшую жизнь опыт насилия.

Все зависит от позиции взрослых. От того, какие правила приняты в школе и классе – не формальные правила, написанные на стенке, а настоящие, разделяемые в глубине души. Если коллектив школы решает, что травля неприемлема, он обязательно с ней справится.

ПЕРЕРЫВ 15 МИНУТ

5. Работа участников в двойках и тройках (отработка информации, полученной на мини-лекциях путем проигрывания кейсов) (60 минут)

Цель: Закрепить теоретический материал.

Материалы: 3 кейса

КЕЙСЫ

Жертва.

Гертруда грубит учителям, избегает одноклассников и других ровесников. Дружит с детьми младше неё.

Ситуация: длится на протяжении года, в классе Гертруду то совсем не замечают, даже бойкотируют, то начинают подбрасывать записки со словами «уродка» и «изгой». Либо слышны унижительные замечания о внешности со стороны девочек, которые считаются лидерами класса. Однажды кто-то из одноклассников плюнул ей в спину на пуховик, и она так и пошла домой. Случай, из-за которого Гертруда оказалась в кабинете классного руководителя, драка в классе. На перемене одноклассник кинул в Гертруду резинкой, и она набросилась на него с кулаками. Часть класса подбадривала одноклассника, в Гертруду полетели другие канцелярские изделия. Остальные стояли и смотрели.

Поведение: В начале разговора вы должны двигаться как можно меньше. Взгляд направьте в пол или на ступни собеседника. Не поднимайте глаза, даже если вас попросит об этом собеседник, ни с первой, ни со второй его попытки. Ваш голос должен быть близок к тихому реестру (звучанию), но не шёпот. На лице должно быть абсолютное спокойствие. Вы ничем не должны раздражать своего собеседника (жесты, мимика, проявление эмоцией или какая угодно дерзость). Не идите на контакт сразу, в местах, где вам это покажется уместным, затягивайте паузу. Разрешается отвечать односложно или короткими жестами (но не на протяжении беседы).

Через некоторое время поднимите взгляд на вашего собеседника (если он вас похвалит или поблагодарит за это, постарайтесь мимикой и взглядом показать счастье). При этом старайтесь, чтобы ваш голос звучал лишь в громкости обычного (обыденного) разговора. На общие темы вы должны слегка оживляться, проявлять немного жестикуляции, возможно улыбаться.

При обсуждении ровесников и семьи вы должны немного «погаснуть» (ненадолго вернуться к состоянию, изображаемому в начале беседы). При обсуждении взаимоотношений со сверстниками и/или одноклассниками

постарайтесь неявно (короткими жестами, мимолетными гримасами боли или стыда, «слезой в голосе, отсутствующим взглядом и т.д.) изобразить страх и обиду.

Буллер

У Александра и еще одним мальчиком «сложные» отношения с их одноклассником.

Ситуация: ситуация длится на протяжении полутора лет. Александр всегда задирает одноклассника, обидно и оскорбительно смеется над его поведением. Разбрасывает вещи из его портфеля по всему классу, выгоняет его с того места, на которое он сел. Большинство ребят из класса наблюдают за происходящим, но друг жертвы тоже начал издеваться над бывшим другом, повторяя за Александром. Однажды Александр вместе с другом жертвы избили мальчика по очереди, удерживая его. В кабинет завуча мальчики попали после того, как Александр и друг жертвы начали избивать одноклассника и от их ударов он упал и сильно ударился головой о кафельный пол.

Поведение: Перед началом беседы, или в самом её начале займите максимально комфортное положение. Смотрите собеседнику прямо в глаза, на вашем лице должно быть спокойствие и уверенность. Не грубите и не агрессивуйте. Соблюдайте вежливый и уважительный тон беседы. Если вначале затрагиваются «неприятные» для вас темы, отвечайте односложно или короткими и резкими жестами. Не лебезите, но и не отстраняйтесь.

При обсуждении ситуации постарайтесь сохранять спокойствие с примесью отстранённости (будто вы только на половину находитесь в помещении). При обсуждении ваших действий вы не должны проявлять стыда или грусти. Уместными формами поведения и изображаемых эмоций будут легкое раздражение, веселье или изображение всем видом «сам виноват».

При обсуждении причин, побудивших вас совершить подобные действия с вашим одноклассником вы должны логично и основательно доказывать свою

правоту (без эмоций). Единственными эмоциями, изображаемыми вами в этот момент беседы, должны быть уверенность в собственной правоте и наличии у вас права поступать с жертвой подобным образом. Чувство обиды за понесенный вами ущерб. И искренняя горечь, и печаль в связи с тем, что ваш собеседник никак не может понять вашу позицию. Также приветствуется добавление огромной мотивации к преодолению этого непонимания.

Ваша задача показать вежливого, спокойного, уравновешенного подростка, который, полностью понимая, что делает, проявлял умышленную жестокость к сверстнику. Специально вовлекая в эту жестокость близкого друга жертвы (для увеличения эффекта). В вашем поведении не должно наблюдаться ни малейшего стыда, вины, сочувствия или раскаянья в отношении ваших действий.

Суицидент

Катя, в школе заметили, что у нее порезы на руках.

Ситуация: Мне 13 лет, я живу с мамой, отчимом и младшей сестрой. Ее любят больше, чем меня. Я знаю об этом, потому что мама с ней ласковая и внимательная, а мне всегда говорит «отстань, мне не до тебя». Даже когда я получаю плохую оценку в школе и прошу помощи у родителей, они никогда мне не помогают, называют тупой и наказывают.

Понимание с моей мамой и отчимом отсутствует. Маме не нравится, как я крашусь, об этом она постоянно мне говорит, может обозвать «страшной» или сказать «неужели ты не можешь выглядеть как все девочки». Однажды мама без разрешения взяла всю мою косметику и спрятала ее. Я плакала и просила вернуть, но маме было все равно, она как будто меня не слышала. Отношения с отчимом еще хуже, он часто поднимает на меня руку, при этом повод может быть какой угодно. Как-то раз я опоздала домой на пять минут, он избил меня и порвал мою любимую толстовку, забрал мой телефон и отключил интернет.

Когда становится невыносимо от обиды или душевной боли, я причиняю себе физическую боль и чувствую, что становится легче. У меня есть близкие друзья, но мы видимся редко, в основном общаемся через социальные сети. Среди

них есть ребята с такой же ситуацией в семье как у меня, и они считают, порезать себя – нормально. Это помогает снять напряжение и справиться с переживаниями.

Поведение: Разговаривать особо не хочу. Настроение в течение беседы меняется. Становится то грустно, то агрессивую.

Инструкция от ведущего

- *Уважаемые участники после прослушанного материала о том, как реагировать на буллинг и кризисное состояние подростков. Сейчас вы закрепите этот материал на практике. Вам будет необходимоделиться на тройки. И одну двойку.*

Должно получиться 6 троек и 1 двойка.

- *Сейчас в каждой группе, у каждого участника будет своя роль.*

Информация ведущему.

На руки, в свободной порядке, в каждую группу, каждому участнику дается кейс. На выполнение одного кейса уходит 15 минут. Каждый в подгруппе должен побывать в роли подростка. Только у одной двойки будет два кейса. **Роли в тройке: ребенок, педагог, наблюдатель.** Меняться они будут по хлопку ведущего по истечении 15-ти минут. После решения кейса дается 2-3 минуты на обратную связь от наблюдателя. Потом снова хлопок и переход к следующему кейсу.

Инструкция от ведущего:

- *Сейчас один из вас будет:*

1. *Подростком и будет рассказывать историю, которая у него на руках.*
2. *Педагог, который должен провести беседу и оказать поддержку.*
3. *Наблюдатель анализирует и записывает ключевые моменты. Что понравилось в работе, что по мнению наблюдателя было не верным?*

На решение одного кейса у вас 15 минут. По истечении этого времени я хлопаю в ладоши, и вы останавливаете работу. У Вас будет две минуты на обратную связь от наблюдателя. Далее я снова хлопаю, и вы приступаете к решению второго кейса.

Порядок обсуждения кейсов

Первым обсуждается кейс

Жертва

Далее

Буллер

Далее

Суицидент.

После этого все возвращаются обратно в круг, и идет общий шеринг по упражнению.

Итоги

- Уважаемые участники. Сейчас у вас получилось попробовать выстраивать коммуникацию совершенно по-иному. Общаться по другим правилам. Оказывать помощь, опираясь не только на субъективный взгляд, но и на знания. Эти знания останутся с Вами в рабочих тетрадях, и вы всегда сможете к ним вернуться.

ОБЕД 60 МНУТ

ПЕРЕХОД К СЛЕДУЮЩЕМУ УПРАЖНЕНИЮ

- В процессе общения мы сталкиваемся с тем, что под обычными фразами скрываются дополнительные послания. За текстом стоят эмоции говорящего. Такие эмоции внутри текста называются контекст. Текст и контекст могут совпадать, а могут противоречить друг другу. Для того, чтобы лучше понять человека, нам важно слышать именно контекст.

Для того, чтобы вам было легче сделать это упражнение, в ваших РТ есть шпателька с эмоциями.

6. Упражнение «Контекст» (15 мин) – проводится в одном из двух вариантов по выбору тренера

Цель: развитие навыков эмпатии и сочувствия, умение слышать аналоговое послание за цифровым.

Материалы: Коробка. Рабочая тетрадь.

а. Вариант 1

У ведущего есть коробка с типичными фразами, которые может сказать взрослому ребенок с психологическими и/или социальными проблемами («Отстаньте от меня», «Я вам не доверяю», «У меня все хорошо, я плачу просто так» и т.п.).

Потом ведущий передает коробку сидящему справа слушателю, и он также вытягивает вслепую одну фразу из коробки, зачитывает вслух и пытается понять, какой может быть контекст. По очереди эту процедуру выполняют все участники.

После того, как все участники выполнили процедуру, проводится шеринг и тренер подводит итоги упражнения. Участники могут подглядеть эмоции в рабочей тетради!

Инструкция от ведущего

- Сейчас каждому из вас нужно представить подростка с проблемами, возможно тихого и молчаливого, возможно агрессивного или плачущего, или недоверчивого и закрытого. Это может быть подросток, которого травят, может сам агрессор, а может отчаявшийся получить помощь с суицидальными мыслями. Разговор с такими подростками может отличаться по содержанию, но эмоции, которые стоят за обычными фразами, будут похожими. Сейчас у Вас будет возможность распознать эти эмоции. Вы по очереди, не глядя, вытягиваете распространённые фразы, которые часто используют в диалоге подростки. Ваша задача понять какое чувство спряталось за фразой.

Итоги упражнения

- Легко ли было за фразой нащупать и распознать чувство?
- Обращались ли за подсказкой в рабочую тетрадь?
- В чем была основная сложность (если была)?

в. Вариант 2

Аналогично Варианту 2, но коробка передается не по кругу: Один участник вытаскивает вслепую и зачитывает вслух текст, и самостоятельно выбирает другого участника, который будет рассуждать о контексте. Тот, кто рассуждает о контексте, затем получает коробку, вытаскивает вслепую и зачитывает вслух текст и, в свою очередь, выбирает рассуждающего о контексте - и так далее. После того как все участники выполнили процедуру, проводится шеринг и тренер подводит итоги упражнения.

Инструкция от ведущего

- Сейчас каждому из вас нужно представить подростка с проблемами, возможно тихого и молчаливого, возможно агрессивного или плачущего, или недоверчивого и закрытого. Это может быть подросток, которого травят, может сам агрессор, а может отчаявшийся получить помощь с суицидальными мыслями. Разговор с такими подростками может отличаться по содержанию, но эмоции, которые стоят за обычными фразами, будут похожими. Сейчас у Вас будет возможность распознать эти эмоции. Вы, назначая друг друга, будете вытягивать, не глядя фразы, которые часто используют в диалоге подростки. Ваша задача понять какое чувство спряталось за фразой. Тот, кому досталась фраза, принимает решение, кто будет следующий.

Итоги упражнения

- Легко ли было за фразой нащупать и распознать чувство?*
- Обращались ли за подсказкой в рабочую тетрадь?*
- В чем была основная сложность (если была)?*

Фразы:

Отстаньте от меня!

Я вам не доверяю

У меня все хорошо
Я просто плачу
Я не смогу, у меня не получится
Вы все равно не поймете
Я не буду пытаться даже, это бесполезно
Это все из-за меня
Я зря это сказал/сделал, я совершил ошибку
Меня от этого тошнит
Я не хочу об этом говорить
Я хочу спрятаться от всех
Мне уже ничто не поможет
Я не знаю кому я могу рассказать о том, что случилось
Они на самом деле неплохие ребята, это я какой-то не такой
Лучше бы меня не было
Я не знаю, что мне делать и что будет дальше
Все стали так делать, и я тоже
Он не такой как я
Ненавижу всех и все!
Эмоции у них есть в рабочих тетрадях - делаем отсылку туда:
Гнев
Страх
Вина
Отвращение
Стыд
Отчаяние
Печаль
Безнадежность
Бессилие
Растерянность

ПЕРЕХОД К СЛЕДУЮЩЕМУ УПРАЖНЕНИЮ.

- Мы уже говорили, что важным компонентом помощи является сочувствие. Способность отнестись с теплом и сопереживанием к проблеме другого. Мы предлагаем сейчас обратиться к своей сочувствующей стороне.

7. Упражнение «Сообщение» (30 мин)

Цель: Научить выражать сочувствие вербально. Тренировка подбора сочувствующих слов.

Материалы: Рабочая тетрадь с историей.

Ход работы:

1. Педагогам предлагается написать сообщение-поддержку мальчику из истории.
2. Обсуждение письма поддержки в мини-группах.
3. Обсуждение в общей группе: с какими трудностями столкнулись участники тренинга в написании письма. Что получилось - не получилось. Какие чувства – эмоции испытывают.

Инструкция от ведущего:

- В рабочей тетради есть история, история мальчика.

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 старые одежды толкали, один раз на перемене втолкнули меня в женский туалет. Девочки относятся ко мне нормально. 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 потому 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 и что я мужик и сам должен решать их.

Инструкция от ведущего

- Сейчас вам необходимо будет. Прописать в рабочей тетради сопереживающее сообщение-ответ. Ваша задача этим сообщением поддержать парня из истории. Время на написание сообщения 10 минут. Свое сообщение вы пишете в рабочих тетрадях.

Ведущий засекает время и ждет и переходит ко 2й части упражнения.

Инструкция от ведущего

- Сейчас всем вам нужно распределиться по парам и зачитать друг другу написанные вами сообщения. После зачитывания дайте друг другу обратную связь.

- Чего лично вам не хватило в сообщении?
- Вышло сообщение поддерживающим или больше мотивирующим?
- Что в сообщении сильно откликнулось?

Итоговая рефлексия:

С какими трудностями столкнулись участники тренинга в написании письма.

8. Упражнение «Только один шаг» (20 мин)

Цель: Помочь участникам глубже осознать свою жизнь как цепь выборов.

- ✓ Про личные границы
- ✓ Про взаимодействие участников
- ✓ Про ответственность за действие или бездействие

Упражнение выполняется в просторной комнате. Участников просят разойтись по комнате и встать, где и как им хочется.

Инструкция от ведущего

- Сейчас будет игра. Эта игра имеет определенные правила. Каждый раз я буду просить вас сделать шаг. Основное правило: во время упражнения нельзя разговаривать.

Каждый раз, как делаете шаг, оглядывайтесь, обращайтесь внимание на то, где находитесь по отношению к другим, фиксируйте свои чувства. С каждым шагом вы имеете возможность прикоснуться к кому-либо или отреагировать на прикосновения. Все делается молча.

Начинаем. Сделайте первый шаг. Что вы чувствуете, сделав его? Это шаг в неизвестность. Оглянитесь. Кто находится ближе всех к вам?

Сделайте второй шаг. Делая каждый шаг, вы выбираете, и каждый выбор имеет последствия. Не забывайте об этом.

Сделайте третий шаг. У каждого есть свой стиль хождения по жизни. Окиньте взглядом свои три шага. Можете ли вы по ним сказать что-нибудь о себе?

Сделайте следующий шаг. Другого пути нет – мы должны делать то, что хотим, должны сделать свой выбор. Каждый шаг – это выбор – ваш выбор.

Теперь двигайтесь свободно. С любым темпом и в любую сторону. Вас ничего не ограничивает.

Остановитесь. Окиньте взглядом свое окружение. Что находится рядом? Кто? Посмотрите ему в глаза.

Продолжите путь.

Остановитесь. Кто теперь находится рядом с вами? Поймите чужой взгляд. Задержитесь на нем. Что он хочет вам сказать? Что вы чувствуете?

Продолжите путь.

Остановитесь. Снова поймите взгляд. Хочется ли вам повзаимодействовать? Хочет ли этого другой человек? Подарите ему улыбку, если готовы это сделать.

Продолжите путь.

Остановитесь. Посмотрите в глаза того, кто находится рядом с вами. Повзаимодействуйте/коснитесь его, если вы готовы это сделать.

Продолжите путь.

Остановитесь. Сейчас, вам до конца пути осталось сделать всего лишь четыре шага. Только четыре. Что бы вы хотели совершить на последних четырех шагах?

Сделайте первый шаг из этих четырех. Осталось всего лишь три шага. Подумайте об этом.

Сделайте еще один шаг. Когда осталось только два шага, подумали ли вы обо всех предыдущих шагах? Можете ли порадоваться им?

Сделайте предпоследний шаг. Остается только один. Сожалеете о каком-либо шаге? Сожалеете о каком-либо шаге? Сожалеете ли о несделанном шаге? Когда остается лишь один шаг, можете ли вы простить себя за те шаги – сделанные или несделанные, - о которых сожалеете?

Итак, сделайте последний шаг. Ощутите этот момент. Где вы оказались по отношению к другим? Где находятся остальные по отношению к вам? Где вы находитесь относительно своих начальных желаний?

Итоговая рефлексия:

– Сейчас подумайте. Что было бы, если бы вы шли, не замечая друг друга? Если бы Ваши глаза были опущены в пол.

– Кто рискнул прикоснуться к другому? Почему вы решились?

– Кто себя остановил, почему?

– Как думаете, если бы двигались по-другому, встретили бы вы других людей?

– Поставили ли себе цель куда-то дойти в определённое место или просто двигались, ориентируясь на мой голос?

Завершение:

- *Вы снова делали выбор. Выбор был у каждого свой. Выбор, который привел в конечном итоге к тому или иному результату. На месте того, кого вы пропустили в этом упражнении, к кому не рискнули коснуться, мог оказаться подросток. Подросток, который возможно если бы соприкоснулся с вами получил бы поддержку и не убил себя или соприкоснувшись вы могли закончить травлю. Наши движения и решения всегда имеют последствия. И именно другие, кто находится рядом ориентируют нас и тоже влияют на наш выбор.*

ПЕРЕРЫВ 15 МИНУТ

9. Упражнение «Вырази свое сочувствие действием» (30 минут)

Цель: Дать возможность педагогам соприкоснуться с внутренним миром подростков, находящихся в кризисном состоянии.

Материалы: Два холста с рисунком кризисного подростка. Акрил, масло, кисти

Инструкция от ведущего

- *Сейчас перед Вами уникальная возможность увидеть, как себя чувствуют подростки, которых травили, не принимали, которые хотели себя убить. С их разрешения эти холсты перед вами. Вот так они себя чувствуют и ощущают в этом мире. У Вас будет только один мазок и одна возможность сейчас добавить в этот мир наполненный болью, что вам хотелось бы добавить. Представьте, что цвет, которой Вы выбрали и место, где вы проведете кистью, будет значить определенное слово или действие.*

Мы как тренера выступаем примером

- Я возьму синюю краску. Это будет значить, что я хотела бы поговорить с таким подростком, успокоить подростка и структурировать его мысли.
(Краску наношу в область головы)

Второй тренер делает то же самое.

Далее группа делиться на две команды.

На один холст 10 человек, на второй холст 10 человек. Встают группкой вокруг холста. Ведущие соответственно тоже распределяются. Один ведущий у одного холста, другой ведущий у другого холста.

Инструкция от ведущего

- Сейчас вам нужно будет распределиться на две команды по 10 человек и выполнить задание.

Итоги

- Кто как себя чувствовал в процессе выполнения?

- Какие идеи и мысли возникли в процессе выполнения этого упражнения.

ПЕРЕХОД К СЛЕДУЮЩЕМУ УПРАЖНЕНИЮ

- Мы каждый день совершаем выборы. Эти выборы влияют на нас и на других людей. Из этих выборов складывается история. Сейчас каждый из вас выбрал, как согреть, как поддержать подростка. Это был ваш выбор, который изменил картину, историю, и немного реальность.

Информационный блок + шеринг на тему личностных ресурсов (20 мин)

Инфо блок:

- Стресс – это часть нашей жизни. Он не так вреден для организма, как о нём принято думать. Он мобилизует защитные силы организма, концентрирует, заставляет делать рывок к достижениям. Эустресс – первый этап стрессовой реакции – обладает именно этими «оживляющими» свойствами. Но затянувшийся, хронический стресс – это совсем другое дело. Он

характеризуется истощением сил, нарушением работы систем и органов, повышенной утомляемостью и приводит к заболеваниям.

Важно уметь приводить своё возбуждение в норму, снимать острые приступы тревоги и стабилизировать своё состояние для того, чтобы не терять контакт со своими переживаниями, а, значит, и потребностями, правильно и эффективно заботиться о себе. Обладая этими необходимыми навыками, мы приводим свою жизнь в соответствие со своими целями, действительными, связанными с нашей уникальной реальностью, а не теми, о которых прочли или услышали от авторитетных лиц, что они хороши.

После инфо блока проводится шеринг – педагоги рассказывают, какие личностные ресурсы они знают и используют.

Инструкция от ведущего

- Уважаемые участники. У каждого из вас есть свои способы себе помочь. Себя реабилитировать и восстановить. Пожалуйста, по очереди поделитесь, что вас восполняет, что является вашей опорой?

ПЕРЕХОД К СЛЕДУЮЩЕМУ УПРАЖНЕНИЮ

- Важное правила в самолете. Надеть кислородную маску себе. Потом ребёнку. Мы уже говорили, что иногда от шага, чтобы помочь, останавливает усталость. Измотанность и попытка через «незамечание» проблем сохранить себя. Остаток дня мы проведем в изучении самопомощи.

! Два упражнения предложены на выбор тренера! Если время позволяет можно выполнить два упражнения

10. Упражнение: «Пятерочка» (15 мин)

Цель: Научить педагогов, привлекать себе в помощь разные способы, чтобы восстановить эмоциональное равновесие.

Ход упражнения:

Инструкция от ведущего

- У человека пять чувств — вкус, обоняние, зрение, слух и осязание. За каждое из пяти чувств отвечает определенный орган — язык, нос, глаза, уши и кожа.

- Предлагаю вам сейчас сосредоточь свое внимание в течение нескольких минут и найдите пять интересных и мелких деталей в том месте, где вы сейчас находитесь. Выберите один, который приятен взгляду.

- После этого обратите свое внимание на сенсорное восприятие окружающего мира. Просто обратите внутренний взор на какую-то часть своего тела или прикоснитесь к чему-то, осознавая и сосредотачивая свое внимание на этом ощущении.

- Теперь настал черёд слуха. Вы уверены, что вы сидите в тишине? Вам так только кажется. Внимательно прислушайтесь, и вы гарантированно услышите что-то. Выделите один приятный для себя звук и прислушайтесь к нему.

- Обоняние — это ещё одно чувство, которое задействовано при выполнении этого упражнения. Втяните воздух носом максимально глубоко и попытайтесь выделить один запах, концентрируя на нем свое внимание. Это не обязательно должен быть острый или явный запах. Достаточно лёгкого аромата, который витает в воздухе.

- Какой сейчас вкус во рту, чтобы хотелось ощутить? Это может быть жвачка, какая-нибудь еда или конфета. При этом вы должны максимально концентрировать свое внимание на этом вкусе и попытаться прочувствовать все его оттенки.

На каждом чувстве ведущий останавливается и ждет пока участники выполнят каждый пункт.

Итоговая рефлексия

- *Что дало такое небольшое погружение?*
- *Удалось ли немного восстановить силы?*
- *Получилось ли заземлиться и переключиться?*

Завершение упражнения

- Секрет эффективности этого упражнения заключается в том, что вы задействуете все 5 органов чувств и отвлекаете свое внимание от тех мыслей, которые вас беспокоят. Пока вы блуждаете по комнате. У вас появляется возможность восстановиться и заземлиться. Дать перерыв беспокойному и перегруженному уму.

11. «Моё безопасное место» (20 минут)

Цель: Научить педагогов, привлекать себе в помощь разные способы, чтобы восстановить эмоциональное равновесие.

Материалы: Музыка

Подводка к упражнению

Каждому человеку нужна среда, в которой он мог бы чувствовать себя в безопасности и комфорте. Этим местом может быть сад, берег моря, комната или дача. Не всегда, однако, у человека есть возможность оказаться в этом месте, когда он в этом нуждается. В этом случае можно воспользоваться силой воображения, вызывая внутренний образ этого места. Формирование такого образа доказало свою эффективность при нахождении человека в стрессовых ситуациях. Это помогает восстановить ощущение комфорта и безопасности.

Инструкция от ведущего

Подготовка

- Сейчас я попрошу закрыть вас глаза или выбрать одну точку перед вами и немного расфокусировать взгляд.

1. Вспомните разные места, реальные и воображаемые, находясь в которых вы могли бы чувствовать себя комфортно и безопасно. Если вы не можете вспомнить ни одно из таких мест, не беспокойтесь. Постарайтесь представить его в своем воображении сейчас.

2. Представьте себе одно из таких мест как можно более ярко. Оно может быть как реальным, так и воображаемым, а также сочетать в себе признаки того и другого. Вы можете наполнить это место любыми деталями, которые захотите, чтобы сделать его как можно более привлекательным для себя.

3. Постарайтесь живо представить себе те предметы и сенсорные характеристики, которые имеют особо важное значение для создания ощущения безопасности и комфорта. Это могут быть цветы, музыка, личные предметы и т. д.

4. Обратите внимание на звуки и запахи вокруг. Что происходит вокруг? Кто находится рядом.

5. Побудьте в этом пространстве. Какие чувства вас наполняют? Какие ощущения?

6. Сейчас это путешествие подходит к концу. Возьмите что-то с собой. Возьмите какую-то деталь, что-то небольшое, что будет напоминать Вам об этом месте. И когда будете готовы, открывайте глаза.

Итоговая рефлексия

- Кому как было?
- Легко ли было представлять?
- С какими ощущениями вышли?
- Как чувствуют себя сейчас?
- Какую деталь прихватили?

Завершение упражнения

- В дальнейшем вы можете упражняться, с закрытыми глазами представляя в деталях изображенное место. Ту деталь, которую вы взяли. После того как тренинг закончиться, найдите этот предмет и положите эту деталь в карман или сумку. Когда стресс будет нарастать, эта деталь поможет вам снова вернуться к этому состоянию и ощутить себя в безопасности.

11. Упражнение «Чемоданчик ресурсов» (60 мин)

Материалы: медитативная музыка, коробочки с крышкой на каждого участника, цветная бумага, фломастеры, краски, клей.

Упражнение выполняться в несколько этапов

Ход работы:

1. Написать на цветных листочках свои внешние ресурсы, которые проявляются в виде позитивных телесных переживаний, таких как приятные ощущения тепла, расслабленности, потока энергии и т.п. В ресурсном состоянии человек чувствует уверенность, силу, энергию, спокойствие, уравновешенность. Опыт переживания ресурсных состояний имеется у каждого человека и сохраняется как содержимое его памяти.

Например, шопинг, сауна, кафе (кофе + пирожное), бильярд, рюмка водки, полежать под теплым одеялом, лес, танцы, приятные фотографии, бассейн, глинтвейн на балконе, мелодрама, кошка, телесные отношения с мужчиной, книга, что-нибудь вкусное, ароматические масла, баня, душ, общение с близкими, коньки, массаж головы, тела, глубокое дыхание, компания друзей, семья, костер, прогулка вечером, плетение бисером, лепка, фитнес, йога, дети, кататься на машине, уборка, тренажерный зал, театр, дача, цветы, перебирать драгоценности, уход за домашним животным, косметические процедуры, церковь, побыть в одиночестве, фотографировать, путешествия, пасьянс, прогулка с собакой, писать стихи, музыка, посещение мест, которые дороги, звонок другу и др.

Инструкция от ведущего

- *Уважаемые участники сейчас вам будет необходимо написать на цветных листочках свои внешние ресурсы, которые проявляются в вашей жизни*

в виде позитивных телесных переживаний, таких как приятные ощущения тепла, расслабленности, потока энергии и т.п. В ресурсном состоянии человек чувствует уверенность, силу, энергию, спокойствие, уравновешенность. Опыт переживания ресурсных состояний имеется у каждого человека и сохраняется как содержимое его памяти.

2. Оформить коробочку с крышкой по своему желанию, чтобы она приносила визуальное удовольствие.

Инструкция от ведущего

- Сейчас каждый из вас возьмет себе коробочку. Ваша задача оформить коробочку с крышкой по своему желанию, чтобы она приносила визуальное удовольствие.

3. Поместить цветные листочки с ресурсами в коробочку.

Инструкция от ведущего

- Вам необходимо сложить все свои обнаруженные ресурсы в это коробочку.

Примечание: Каждый раз, когда необходимо почувствовать себя лучше, расслабленно и спокойно, наполниться положительной энергией, нужно достать, не глядя из коробочки один листочек с ресурсом и выполнить то задание, которое написано на нем.

Итоговая рефлексия

- Когда вы будете пользоваться ресурсами из волшебного сундучка?*
- В какое время вам будет удобно это делать?*
- Что вам будет напоминать о том, что у вас есть такая возможность?*
- Какие ресурсы вам будут доступны в течение рабочего дня? Что вам напомнит о том, что вы можете ими воспользоваться? Где/в каком варианте вы смогли бы их использовать?*
- Какие ресурсы вы выберете для вечернего времени после работы? Что вам напомнит о том, что вы можете ими воспользоваться?*

- Какими теперь вам могли бы представляться ваши выходные дни, чтобы они были для вас ресурсными?

Завершение упражнения

- *Уважаемые участники, это ваши ресурсы, которые будут давать вам силы, чтобы вы справлялись с трудностями в вашей нелегкой работе с детьми. Вы их забираете с собой. Постарайтесь вспоминать чаще о маленьких приятностях, которые окружают вас.*

12. Упражнение «Ценности и двери из первого дня»

Цель: Посмотреть динамику и трансформацию участников.

Материалы: Рабочая тетрадь.

Просим вернуться к началу первого дня и просмотреть свои записи

Инструкция от ведущего

- *Уважаемые участники. Два дня подходят к концу. В первый день, вы все прописывали основные ценности в преподавании. У вас получилось сформулировать идеи, которые впитывают дети, взаимодействуя с вами. Мы просим сейчас вернуться к началу и к тем записям, которые у вас есть. Хотелось ли бы вам что-то изменить или добавить?*

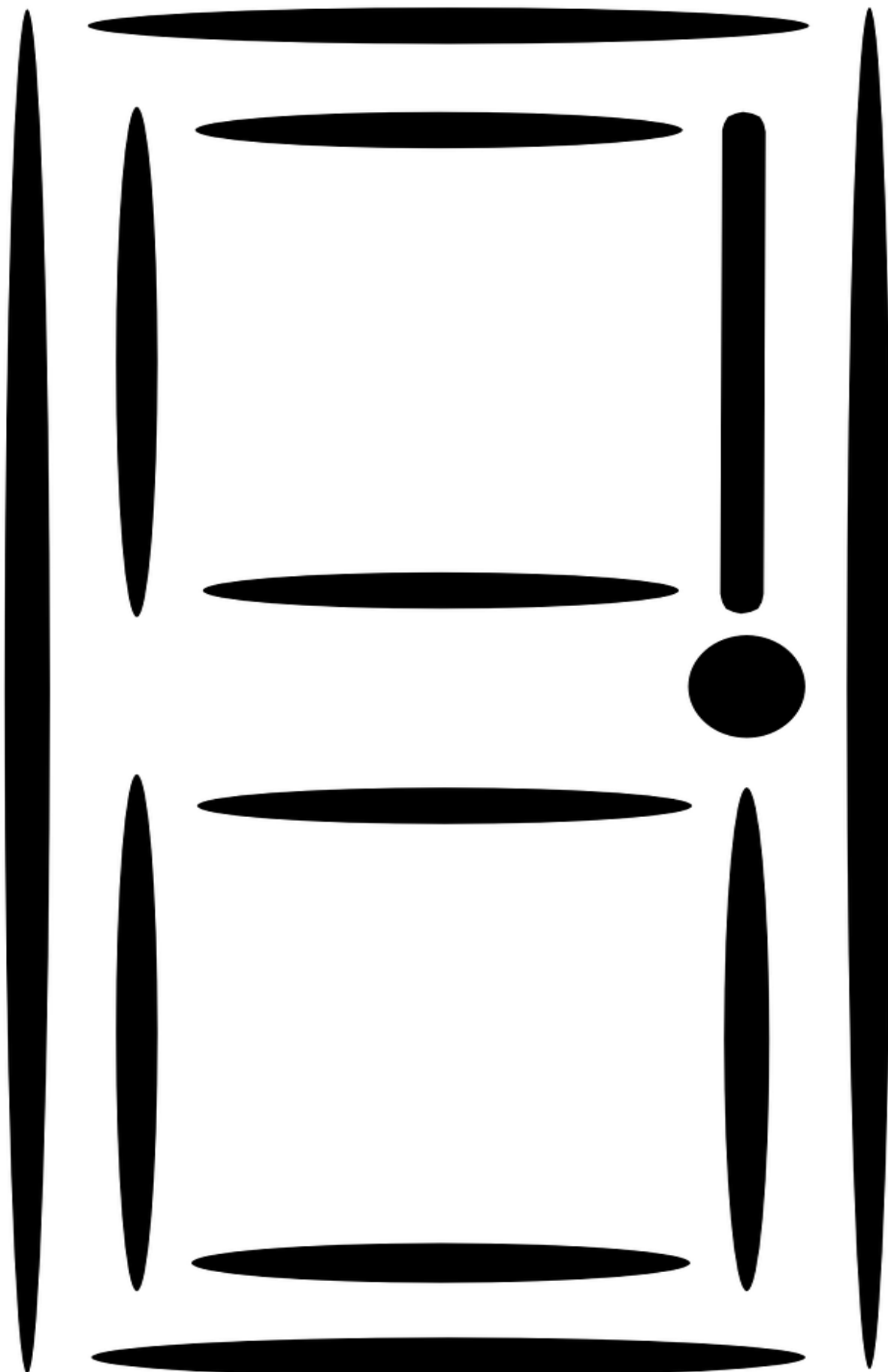
Кому хотелось бы, добавьте или измените.

Итоговый шеринг по упражнению

13. Итоговый шеринг и завершение двух дней.

- Что важное для себя обнаружили?
- Что больше всего запомнилось?
- Какое упражнение было наиболее полезным?
- Замечания, пожелания и т.д.

Приложение 1. Дверь (стр. 4).



Приложение к 1 дню. Ярлыки (стр. 9) Для печати шрифт увеличивается.

БЛОГЕР

СПОРТСМЕН КРАСАВЧИК

ЛЮБИМЧИК УЧИТЕЛЯ

ЛИДЕР

ГЕЙМЕР

НЕУДАЧИК

АУТСАЙДЕР

СЕРАЯ МЫШЬ

СТАРОСТА КЛАССА

ФЕМИНИСТКА

АНИМЕШНИК

МАЖОР

СУИЦИДЕНТ

КРАСОТКА

ЧУДАЧКА

ЧУДИК-ФРИК

СКАНДАЛИСТКА

ГОПНИК

ГРУБИЯН

СТУКАЧ

ТВОРЧЕСКАЯ ЛИЧНОСТЬ

ИНВАЛИД

РЕБЕНОК АЛКОГОЛИКА

ПРИЕМНЫЙ РЕБЕНОК

БОТАН-ЗУБРИЛА

РЕБЁНОК УЧИТЕЛЯ

ИГРАЕТ НА ФЛЕЙТЕ

ТОЛСТУШКА

ИЗ ДЕТСКОГО ДОМА

НЫТИК

В ДЕПРЕССИИ

МАМЕНЬКИН СЫНОК

АНОРЕКСИЧКА

НЕ МЫЛСЯ ТРИ ДНЯ

ШУТНИК

ГЕЙ

Карточки дополнения к заданию Ярлыки (стр. 9).

ИЗДЕВАЕТС Я НАД ЖИВОТНЫМ И	РАЗВОДИТ ЛЮДЕЙ НА ДЕНЬГИ В ИНТЕРНЕТ Е	СТУЧИТ НА ОСТАЛЬНЫ Х РАДИ ОЦЕНОК	ЗНАКОМИТС Я С ДЕВОЧКАМ И ВЛЮБЛЯЕТ В СЕБЯ, А ПОТОМ КИДАЕТ
-------------------------------------	--	---	---

<p>ЛЮБИТ СТАЛКИВАТ Ь ЛЮДЕЙ ЛБАМИ</p>	<p>БЪЕТ МЛАДШЕГ О БРАТА</p>	<p>НЕ ПРИМАЕ Т ЧУЖОЕ МНЕНИЕ</p>	<p>СЧИТАЕТ ВСЕХ ЛЮДЕЙ ЖАЛКИМИ И НИЧТОЖНЫМ И</p>
--	-------------------------------------	---	---

<p>ЧЕСТНЫ Й И ЧУТКИЙ</p>	<p>УХАЖИВАЕТ ЗА ТЯЖЕЛОБОЛЬНО Й МАМОЙ</p>	<p>БЕРЁТ ПОДРАБОТКИ , ЧТОБЫ ПОМОЧЬ СЕМЬЕ</p>	<p>УПОРНО УЧИТСЯ, ЧТОБЫ СТАТЬ ХИРУРГО М</p>
----------------------------------	--	--	---

<p>ВРОЖДЕНН ЫЙ ПОРОК СЕРДЦА</p>	<p>ОТЗВЧИВЫ Й, ВСЕГДА ПОМОГАЕ Т</p>	<p>ИСКРЕНН ИЙ И ОТВЕЧАЕТ ЧЕСТНО</p>	<p>ЗАБОТЛИВ ЫЙ УМЕЕТ ПОДДЕРЖА ТЬ</p>
---	---	---	--

<p>СТИЛЬНЫЙ, ХОРОШО РАЗБИРАЕТ СЯ В ОДЕЖДЕ</p>	<p>ИНТЕРЕСНЫ Й СОБЕСЕДНИ К, МОЖЕТ ПОДДЕРЖА ТЬ ЛЮБОЙ РАЗГОВОР</p>	<p>ХОРОШИЙ ДРУГ НИКОГДА НЕ ПОДСТАВ ИТ</p>	<p>ПОМОГАЕ Т ПО УЧЕБЕ</p>
---	--	---	-----------------------------------

<p>МОЖНО ДОВЕРИТ Ь ЛЮБУЮ ТАЙНУ ИЛИ СЕКРЕТ</p>	<p>ХОРОШО РАЗБИРАЕТС Я В ЛЮДЯХ</p>	<p>ВСЕГДА ЕСТЬ ДЕНЬГИ И ЛЮБИТ УГОЩАТ Ь</p>	<p>УМЕЕТ ВЕСЕЛИТЬСЯ И УСТРАИВАТЬ КРУТЫЕ ВЕЧИРИНКИ</p>
---	--	--	---

Карточки отказы (стр. 16)

Сам виноват, нечего было провоцировать	Игнорирование
Ты сильный, ты сам справишься	Учиться нужно, а не в облаках витать, и все проблемы решатся
Заниматься своими делами и игнорировать просящего	Я тебе не помогу
Нужно просто потерпеть	Спроси совета у родителей
Это не самое главное в жизни, не переживай	Сам решай, что делать
Лучше бы о другом так волновался	И это, по-твоему, проблемы?
У тебя сейчас просто такой возраст	Это всё из-за твоего характера

Не знаешь – не лезь	Обратись к кому-нибудь другому
Раньше думать надо было	Ага, а о своих оценках поговорить не хочешь?
Это не так уж и страшно	Всё скоро пройдёт
И теперь надо из-за такого расстраиваться?	Давай поговорим потом
Твоя жизнь – твои ошибки	Ой, да с каждым такое бывает
И что такого, ты же не умер	Надо было заранее готовиться к последствиям
Ты должен был сам догадаться	Не отвлекай меня по пустякам

Я не знаю, я не твой родитель	Не злись, ты же девочка / Не плачь, ты же мальчик
Не принимай всё так близко к сердцу	Тебе показалось
Надо не стараться, а делать	Опять у тебя какие-то проблемы
Раньше у тебя всё было нормально	Ой, мне бы твои проблемы
Вот поживёшь с моё	Не грузись из-за такого
Это ерунда, забудь	Отпусти эту ситуацию, она уже прошла

Приложение ко 2 дню.

3 кейса (стр. 45)

ЖЕРТВА.

Я грублю учителям, избегаю одноклассников и других ровесников. Дружу с детьми младше себя.

Ситуация: длится на протяжении года, в классе меня-то совсем не замечают, даже бойкотируют, то начинают подбрасывать записки со словами «уродка» и «изгой». Либо слышны унижительные замечания о внешности со стороны девочек, которые считаются лидерами класса. Однажды кто-то из одноклассников плюнул мне в спину на пуховик, и я так и пошла домой. Случай, из-за которого я оказалась в кабинете классного руководителя - драка в классе. На перемене одноклассник кинул в меня резинкой, и я набросилась на него с кулаками. Часть класса подбадривала одноклассника, в меня полетели другие канцелярские изделия. Остальные стояли и смотрели.

Поведение: в начале разговора вы должны двигаться как можно меньше. Взгляд направьте в пол или на ступни собеседника. Не поднимайте глаза, даже если вас попросит об этом собеседник, ни с первой, ни со второй его попытки. Ваш голос должен быть близок к тихому реестру (звучанию), но не шёпот. На лице должно быть абсолютное спокойствие. Вы ничем не должны раздражать своего собеседника (жесты, мимика, проявление эмоцией или какая угодно дерзость). Не идите на контакт сразу, в местах, где вам это покажется уместным, затягивайте паузу. Разрешается отвечать односложно или короткими жестами (но не на протяжении беседы).

Через некоторое время поднимите взгляд на вашего собеседника (если он вас похвалит или поблагодарит за это, постарайтесь мимикой и взглядом показать счастье). При этом старайтесь, чтобы ваш голос звучал лишь в громкости

обычного (обыденного) разговора. На общие темы вы должны слегка оживляться, проявлять немного жестикуюляции, возможно улыбаться.

При обсуждении ровесников и семьи вы должны немного «погаснуть» (не на много вернуться к состоянию, изображаемому в начале беседы). При обсуждении взаимоотношений со сверстниками и\или одноклассниками постарайтесь не явно (короткими жестами, мимолетными гримасами боли или стыда, «слезой в голосе, отсутствующим взглядом и т.д.) изобразить страх и обиду.

БУЛЛЕР

У меня и у еще одного мальчика «сложные» отношения с нашим одноклассником.

Ситуация: ситуация длится на протяжении полутора лет. Я всегда задираю одноклассника, обидно и оскорбительно смеюсь над его поведением. Разбрасываю вещи из его портфеля по всему классу, выгоняю его с того места, на которое он сел. Большинство ребят из класса наблюдают за происходящим, но друг жертвы тоже начал издеваться над бывшим другом, повторяя за мной. Однажды Я вместе с другом жертвы избили мальчика, по очереди держа его. В кабинет завуча мы попали после того как Я и друг жертвы начали избивать одноклассника и от наших ударов он упал и сильно ударился головой о кафельный пол.

Поведение: Перед началом беседы, или в самом её начале займите максимально комфортное положение. Смотрите собеседнику прямо в глаза, на вашем лице должно быть спокойствие и уверенность. Не грубите и не агрессивуйте. Соблюдайте вежливый и уважительный тон беседы. Если вначале затрагиваются «неприятные» для вас темы, отвечайте односложно или короткими и резкими жестами. Не лебезите, но и не отстраняйтесь.

При обсуждении ситуации постарайтесь сохранять спокойствие с примесью отстранённости (будто вы только на половину находитесь в помещении). При обсуждении ваших действий вы не должны проявлять стыда или грусти. Уместными формами поведения и изображаемых эмоций будут легкое раздражение, веселье или изображение всем видом «сам виноват».

При обсуждении причин, побудивших вас совершить подобные действия с вашим одноклассником вы должны логично и основательно доказывать свою правоту (без эмоций). Единственными эмоциями, изображаемыми вами в этот момент беседы, должны быть уверенность в собственной правоте и наличии у вас

права поступать с жертвой подобным образом. Чувство обиды за понесенный вами ущерб. И искренняя горечь, и печаль в связи с тем, что ваш собеседник никак не может понять вашу позицию. Также приветствуется добавление огромной мотивации к преодолению этого непонимания.

Ваша задача показать вежливого, спокойного, уравновешенного подростка, который полностью понимает, что проявлял умышленную жестокость к сверстнику, специально вовлекая в эту жестокость близкого друга жертвы. Последняя деталь необходимо для усиления эффекта «присутствия в роли». В вашем поведении не должно наблюдаться ни малейшего стыда, вины, сочувствия или раскаянья в отношении ваших действий.

СУИЦИДЕНТ

В школе заметили, что у меня порезы на руках.

Ситуация: Мне 13 лет, я живу с мамой, отчимом и младшей сестрой. Ее любят больше, чем меня. Я знаю об этом, потому что мама с ней ласковая и внимательная, а мне всегда говорит «отстань, мне не до тебя». Даже когда я получаю плохую оценку в школе и прошу помощи у родителей, они никогда мне не помогают, называют «тупой» и наказывают.

Понимание с моей мамой и отчимом отсутствует. Маме не нравится, как я крашусь, об этом она постоянно мне говорит, может обозвать «страшной» или сказать «неужели ты не можешь выглядеть как все девочки». Однажды мама без разрешения взяла всю мою косметику и спрятала ее. Я плакала и просила вернуть, но маме было все равно, она как будто меня не слышала. Отношения с отчимом еще хуже, он часто поднимает на меня руку, при этом повод может быть какой угодно. Как-то раз я опоздала домой на пять минут, он избил меня и порвал мою любимую толстовку, забрал мой телефон и отключил интернет.

Когда становится невыносимо от обиды или душевной боли, я причиняю себе физическую боль и чувствую, что становится легче. У меня есть близкие друзья, но мы видимся редко, в основном общаемся через социальные сети. Среди них есть ребята с такой же ситуацией в семье как у меня, и они считают, порезать себя – нормально. Это помогает снять напряжение и справиться с переживаниями.

Поведение: Разговаривать особо не хочу. Настроение в течение беседы меняется. Становится то грустно, то агрессивую.

ФРАЗЫ К УПРАЖНЕНИЮ КОНТЕКСТ (стр. 50)

ОТСТАНЬТЕ ОТ МЕНЯ!

Я ВАМ НЕ ДОВЕРЯЮ

У МЕНЯ ВСЕ ХОРОШО

Я ПРОСТО ПЛАЧУ

Я НЕ СМОГУ, У МЕНЯ НЕ ПОЛУЧИТСЯ

ВЫ ВСЕ РАВНО НЕ ПОЙМЕТЕ

Я НЕ БУДУ ПЫТАТЬСЯ ДАЖЕ, ЭТО БЕСПОЛЕЗНО

ЭТО ВСЕ ИЗ-ЗА МЕНЯ

Я ЗРЯ ЭТО СКАЗАЛ/СДЕЛАЛ, Я СОВЕРШИЛ ОШИБКУ

МЕНЯ ОТ ЭТОГО ТОШНИТ

Я НЕ ХОЧУ ОБ ЭТОМ ГОВОРИТЬ

Я ХОЧУ СПРЯТАТЬСЯ ОТ ВСЕХ

МНЕ УЖЕ НИЧТО НЕ ПОМОЖЕТ

Я НЕ ЗНАЮ, КОМУ Я МОГУ РАССКАЗАТЬ О ТОМ, ЧТО СЛУЧИЛОСЬ

ОНИ НА САМОМ ДЕЛЕ НЕПЛОХИЕ РЕБЯТА, ЭТО Я КАКОЙ-ТО НЕ
ТАКОЙ

ЛУЧШЕ БЫ МЕНЯ НЕ БЫЛО

Я НЕ ЗНАЮ, ЧТО МНЕ ДЕЛАТЬ И ЧТО БУДЕТ ДАЛЬШЕ

ВСЕ СТАЛИ ТАК ДЕЛАТЬ, И Я ТОЖЕ

ОН НЕ ТАКОЙ КАК Я

НЕНАВИЖУ ВСЕХ И ВСЕ!

АНКЕТА ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

Для учета Ваших замечаний и пожеланий мы просим Вас ответить на приведенные ниже вопросы. Постарайтесь ответить максимально искренне, важно Ваше мнение.

1. Оцените, пожалуйста, Ваше общее состояние после проведенного мероприятия:

Отлично	Хорошо	Осталось прежним	Могло быть и лучше	Не понравилось

2. Что оказалось наиболее полезным? Замечания, предложения?

БЛАГОДАРИМ ВАС ЗА ИНФОРМАЦИЮ!

Список использованной литературы:

1. Александров, Д. А. Школа и социальные сети: практики использования / Д. А. Александров, Е. Л. Кузнецова // Вопросы образования. – 2018. – № 1. – С. 42–67.
2. Амбрумова, А.Г. Диагностика суицидального поведения. Методические рекомендации : учебно-методическое пособие / А.Г. Амбрумова, Тихоненко В.А.. – Москва : МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РСФСР московский научно-исследовательский институт психиатрии МЗ РСФСР, 1980. – 54 с.
3. Астахова, Т. В. Психологические особенности подростков, вовлеченных в буллинг / Т. В. Астахова // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2016. – № 4. – С. 155–159.
4. Григорьева, М. В. Преодоление буллинга в образовательной среде: теоретический аспект / М. В. Григорьева // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. – 2019. – Т. 12. – № 2. – С. 178–193.
5. Дмитриева, Т. В. Проблема буллинга в образовательной среде / Т. В. Дмитриева // Наука и образование: новое время. – 2018. – № 4 (27). – С. 426–428.
6. Кузнецова, Л. В. Профилактика буллинга в школе / Л. В. Кузнецова // Воспитание школьников. – 2015. – № 7. – С. 30–36.
7. Ольвеус, Д. Буллинг в школе: что мы знаем и что можем сделать / Д. Ольвеус // Психология и право. – 2014. – Т. 4. – № 1. – С. 49–77.
8. Травли Net. Методическое пособие для педагогов школ и школьных психологов. Автор – Людмила Петрановская (<https://magistr54.ru/wp-content/uploads/2019/10/travli-net-1.i.-petranovskaja.pdf?ysclid=m8kze4qc8c298017699>)