

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ТОБОЛЬСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ ИМ. Д.И. МЕНДЕЛЕЕВА  
(ФИЛИАЛ) ТЮМЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА  
Кафедра педагогики, психологии и социального образования

И.о. заведующего кафедрой  
канд. психол. наук, доцент  
Э.П. Кожевникова

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**  
бакалавра

**ВОЗРАСТНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАСИЛИЯ В  
ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ**

44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
«Психология и социальная педагогика»

Выполнил работу  
студент 4 курса  
очной формы обучения

Одинцов Семён Александрович

Руководитель  
д-р пед. наук, профессор

Яркова Татьяна Анатольевна

Тобольск  
2020

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАСИЛИЯ В ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ.....	6
1.1 ОБЩИЕ ПОДХОДЫ К ПОНИМАНИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАСИЛИЯ .....	6
1.2 ФАКТОРЫ И ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ БУЛЛИНГА И МОББИНГА В ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ.....	10
1.3. СИСТЕМА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАСИЛИЯ И ЕГО ПРОЯВЛЕНИЙ.....	13
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ВОЗРАСТНОЙ ХАРАКТЕРИСТИКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАСИЛИЯ В ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ.....	17
2.1. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	17
2.2. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАСИЛИЯ.....	25
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	30
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК .....	32
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ «У НАС В КЛАССЕ/ШКОЛЕ».....	42
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ РИСКА БУЛЛИНГА В ШКОЛЕ (ОРБ) .....	46
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПО МЕТОДИКЕ «БУЛЛИНГ-СТРУКТУРЫ».....	56
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. ПРОГРАММА ТРЕНИНГА «МИР БЕЗ КОНФЛИКТОВ».....	69
ПРИЛОЖЕНИЕ 5. ПРОГРАММА «РАЗВИТИЕ ЭМПАТИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ».....	92

## ВВЕДЕНИЕ

Подростковый возраст является самым динамичным возрастом в жизни человека, быстро меняется не только организм, но социальный аспект жизни подростка. Вследствие этого могут появляться и проблемы, связанные, например, с неуспеваемостью в школе, плохими взаимоотношениями с родителями. Как известно, в центре внимания у подростка находятся, прежде всего, его сверстники. Социальная жизнь в школьном коллективе – вот, что беспокоит многих учащихся, и не просто так, не только из-за изменения интересов и переходного возраста. Существует огромная проблема физического и эмоционального насилия в школах, волнующая подростка, но до сих пор до конца не решенная образовательными организациями.

Эмоциональное насилие распространено в подростковой среде и несет в себе огромную опасность для психологического здоровья и жизни, ибо может приводить к психологическим травмам и стать причиной или поводом для суицидальных действий. Одними из самых актуальных и опасных видов эмоционального насилия для психологического благополучия подростков являются буллинг и моббинг. В данной работе именно эти виды эмоционального насилия станут предметом особого внимания.

Наиболее интенсивно проблемой эмоционального насилия занимались такие ученые, как Дж. Кобрин, Д. Левинсон, Д. Иваниек, Д. Финкелхор, Р.Лэнг, К. Брон, Э. Миллер, и др. [Проблемы насилия над детьми и пути их преодоления, с. 12]. «Согласно американским исследованиям, в ходе которых было опрошено 15000 школьников подросткового возраста, 17% являлись жертвами буллинга, 19% – булли (агрессорами), 6% – выполняли обе роли. Данные отечественных исследований (И.С. Бердышев, М.Г. Нечаева, И.С.Кон, О.А.Селиванова, Т.С. Шевцова и др.) также указывают на высокую степень распространения этого явления в среде школьников и студентов: более 50% респондентов сталкивались с различными видами агрессии и

травли, насилие проходило во взаимодействиях учеников и учеников, учеников и учителей, учителей и учеников» [Соловьёв, с. 2].

Все это определяет актуальность проводимого исследования, так как необходимо знать, в каком конкретно возрасте и классе опасность эмоционального насилия наиболее вероятна, чтобы педагог и педагог-психолог смогли уделить должное внимание предотвращению развития эмоционального насилия в школьном коллективе.

**Объект исследования:** эмоциональное насилие в общеобразовательной школе.

**Предмет исследования:** возрастная характеристика эмоционального насилия в подростковой среде.

**Цель исследования** – выявление особенностей динамики проявления эмоционального насилия в подростковой среде.

**Гипотеза:** проявление эмоционального насилия зависит от возраста и, в большей степени, характерно для детей среднего подросткового возраста, что определяется как стремлением к самоутверждению в подростковой среде (объективные факторы), так и недостатками в воспитании (субъективные факторы).

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу по теме исследования и уточнить сущность основных понятий (эмоциональное насилие, буллинг, моббинг и др.).

2. Выявить факторы эмоционального насилия в подростковом возрасте.

3. Провести диагностику эмоционального насилия у учащихся 5-11 классов.

4. Разработать рекомендации для педагогов-психологов по профилактике эмоционального насилия.

**Методы исследования:**

1. Теоретические методы исследования: анализ, сравнение, синтез, обобщение.

2. Эмпирические методы исследования: анкетирование.

Эмпирическое исследование проводилось на основе комплекса **диагностических методик**: Методика на выявление «Буллинг-структуры» (Д.А. Лейн); опросник риска буллинга в школе (ОРБ) (А.А. Бочавер, В.Б. Кузнецова, Е.М. Бианки, П.В. Дмитриевский, М.А. Завалишина, Н.А. Капорская, К.Д. Хломов); анкета «В нашем классе/школе» (С.В. Кривцовой).

**Теоретические основы работы** составили исследования эмоционального насилия как психолого-педагогической проблемы (И.Г. Малкина-Пых, С.В. Кривцова, Д.Н. Соловьёв), работы по исследованию различных форм проявления агрессии (К. Лоренц, Д. Ольвеус, П. Хайнеманн, Х. Лейман), в частности буллинга (И. С. Кон, Д. А. Лейн, А.А. Бочавер) и др.

**База исследования**: МАОУ СОШ №67, Тюменская область, город Тюмень. В исследовании приняли участие школьники 5-11 классов в количестве 77 учащихся по методике «Буллинг-структура», 104 участника по методике анкета «У нас в классе/школе» и 153 респондента по методике опросника риска буллинга в школе (ОРБ).

**Практическая значимость исследования** заключается, в том, что материалы и результаты исследования могут быть использованы педагогами-психологами в деятельности по профилактике эмоционального насилия подростков.

**Структура работы**: работа включает введение, две главы, заключение, список литературы и приложение.

## ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАСИЛИЯ В ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ

### 1.1 ОБЩИЕ ПОДХОДЫ К ПОНИМАНИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАСИЛИЯ

Понятие эмоционального насилия появилось не так давно – в 70-80-х годах прошлого века, но как явление оно существовало всегда. Е.Н. Волков дает следующее определение этого явления: «Эмоциональное насилие – это социально-психологическое воздействие, принуждающее другого человека к поступкам или поведению, которые не входили в его намерения; нарушающее индивидуальные границы личности, осуществляемое без информированного согласия и без обеспечения социальной и психологической безопасности индивида, а также всех его законных прав; приводящее к социальному, психологическому, физическому или материальному вреду (ущербу)» [Волков, с. 88].

Е.Н. Волков в своем определении апеллирует к тому, что эмоциональное насилие – это принуждение другого человека, с чем нельзя полностью согласиться. Допустим, принуждение к выполнению своих должностных и рабочих обязанностей кем-либо, вряд ли, можно назвать насилием. К тому же в определении упускается системный и периодический характер эмоционального насилия.

По мнению Н.К. Асановой, «эмоциональное насилие – это хронические паттерны поведения, такие, как унижение, оскорбление, издевательство, высмеивание, унижение человеческого достоинства» [Асанова, с. 16].

С точки же зрения Ю.В. Быховец, эмоциональное насилие (ЭН) является одной из наиболее распространенных форм взаимодействия между людьми. В этой связи некоторые авторы считают, что стоит говорить об

эмоциональном насилии как норме современного социального взаимодействия.

Под эмоциональным насилием понимаются различные формы психологического воздействия, имеющие агрессивное содержание и оказывающие психотравмирующий эффект, например, оскорбление, пренебрежение, критика, отвержение и т.д. Проявления эмоционального насилия возникают практически в любых группах людей, объединенных как родственными отношениями, так и рабочими отношениями, в школьных группах. В последнее время достаточно распространенными являются проявления эмоционального насилия в сети интернет [Быховец, с. 2].

И определение, данное Н.А. Асановой, и определение Ю.В. Быховец акцентируют внимание на постоянном характере эмоционального насилия, на том, что оно является хроническим поведением. Но в определении Ю.В. Быховец более развернуто представлена его характеристика, подчеркнута широта распространения эмоционального насилия. Для лучшего понимания и эффективного вокабуляра мы в работе будем опираться на данное определение, которое более точно отражает реальность.

Давая сообщенное определение, мы считаем, что эмоциональное насилие можно определить как постоянное или периодическое оказание негативного влияния на психику человека, вызывающее эмоциональное напряжение и моральный дискомфорт через любую форму агрессии в его сторону, которая имеет регулярный систематический характер. Такими формами проявления эмоционального насилия, например, могут быть агрессия путем оскорбления, угроз, унижения достоинства человека, шантажа, нарушение личных границ, вымогательства, неодобрительного отношения и т.д.

В данном значении употребляются такие понятия, как психологическое и моральное насилие, которые являются синонимами. Ими обозначают различные формы психологического воздействия, имеющего агрессивный

характер и оказывающего психотравмирующий эффект, приводящий к формированию паталогических свойств характера или же тормозящих развитие личности.

Как мы уже говорили выше, проявления эмоционального насилия наиболее остро характеризуют подростковый возраст. А.А. Бочавер выделяет следующие признаки эмоционального насилия в подростковом возрасте:

1. Высмеивание и оскорбление: этими действиями агрессор хочет обидеть и публично унизить жертву.
2. Игнорирование, остракизм, коллективный бойкот с целью показать, что подросток нуждается и зависим от инициаторов травли.
3. Обвинение в собственных неудачах и неудачах коллектива для понижения самооценки жертвы травли.
4. Запугивание, угрозы и шантаж с целью вселения страха и беспомощности в жертву.
5. Применение физической силы как завершающая точка эмоционального насилия [Бочавер].

Зная признаки эмоционального насилия, педагог может предотвратить его развитие в физическое насилие, своевременно проводя профилактическую работу с классом. Это является чрезвычайно важным, так как у подростка, который подвергается эмоциональному насилию, развивается образ «жертвы», который может сопровождать его в течение всей дальнейшей жизни.

Дж. Кобрин эмоциональное насилие в своих самых частых проявлениях разделяет на такие виды, как буллинг, моббинг, хейзинг и абьюзивные отношения. При этом физическое насилие невозможно без эмоционального, ибо так же приводит к эмоциональному дискомфорту, и может быть вкупе с унижением имеет психологически травмирующий опыт. Но эмоциональное насилие без физического возможно, инициаторы насилия



могут не прибегать к физической силе, обходиться словесными оскорблениями, угрозами, шантажом и т.д.

Эмоциональное насилие – это фундамент любой другой формы насилия, ибо сама сущность насилия подразумевает психологический вред человеку, все формы насилия в той или иной степени связаны с эмоциональным насилием. И физическое, и сексуальное насилие основываются на эмоциональном насилии.

Последствия эмоционального насилия опасны для психологического здоровья подростка, это может приводить к тревожному, депрессивному, посттравматическому, биполярному и суицидальному расстройствам. Не говоря уже о том, что у подростков, которые были жертвами эмоционального насилия, могут проявляться нарушения социализации и адаптации в коллективе, акцентуации или даже психопатии, особенно, если у подростка была предрасположенность к ней. У подростка, оказавшегося жертвой эмоционального насилия, происходят нарушения в развитии идентичности, «Я» - концепции и, возможно, торможение развития эмоциональной сферы и нарушение эмпатии.

Как отмечают исследователи И.С. Бердышев и М.Г. Нечаева, систематическое насилие ведет к серьезным психологическим страданиям, посттравматическому стрессу, депрессии, чувству страха, а иногда и к более опасным последствиям – попытке суицида. Длительные постоянные стрессовые ситуации порождают чувство безнадежности и безысходности, что является, в свою очередь, почвой для возникновения мыслей о суициде. Также результатом эмоционального насилия может стать обострение хронических соматических заболеваний и появление психосоматических заболеваний. Кратковременными последствиями психологического насилия является совокупность негативных переживаний (чувства униженности, обиды, вины, страха, состояния тревоги, неуверенности в себе) [Бердышев, Нечаева с.5].

## 1.2 ФАКТОРЫ И ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ БУЛЛИНГА И МОББИНГА В ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ

Первым, кто ввел термин «буллинга» в оборот для обозначения индивидуальной травли, был английский журналист Эндрю Адамс в 1990 году. Это слово произошло от слов «bull» бычок, хулиган, задира. Позже, в 1993 году, норвежский психолог Дан Ольвеус опубликовал ставшее общепризнанным определение травли в среде детей и подростков: «Буллинг – это преднамеренное систематическое повторяющееся агрессивное поведение, направленное на определённого человека, включающее неравенство социальной власти или физической силы» [Ольвеус. с. 30].

Выделяют типы буллинга:

- 1) словесный (вербальный) – издевки, обзывательства, нескончаемые упреки и предвзятое отношение, критика, оскорбление и пр.;
- 2) социальное исключение – отказ, отделение, изолирование, отклонение с общения с жертвой (с человеком воздерживаются исполнять, работать, отказ сидеть за партой с жертвой, как-либо с ней коммуницировать и общаться и т.д.);
- 3) физическое насилие – рукоприкладство, причинение боли, шлепки, подзатыльники, повреждение и отбирание предметов и др.

Буллинг чаще всего происходит:

- в школьных учреждениях;
- на работе;
- в армии (в форме дедовщины).

Буллинг так же разделяют по социальному критерию на горизонтальный и вертикальный. Вертикальный буллинг (боссинг) связан с насилием, которое проявляет человек с более высоким социальным статусом по отношению к жертве, имеющей более низкий статус. Например, учитель проявляет эмоциональное насилие в отношении ученика. Если же субъекты

находятся в равном социальном положении и иерархии, то это горизонтальный буллинг (один ученик травит другого).

Буллинг – это, прежде всего, индивидуальное насилие, когда инициатором является один человек, «bully», но также он может иметь и помощников, которые его поддерживают.

Если агрессия направлена на несколько человек или группу, то это является групповым буллингом. Примером группового буллинга является дедовщина в армии, когда в отношении группы новых солдат-срочников проявляется насилие со стороны военнослужащих постарше. Но если насилие инициирует не один человек или несколько, а весь коллектив или его подавляющее большинство, то это уже называется моббингом.

Впервые термин моббинг был введен этологом Конрадом Лоренцом в 1963 году в книге «Агрессия, или Так называемое зло» для обозначения того, когда группа одного вида нападает или изгоняется своего сородича, для обозначения коллективной агрессии против одного или меньшинства сородичей [Лоренц, с. 3-26]. Это слово произошло от английского «mod» – толпа, банда, или от охотничьеского жаргона «mobbing» – травить животного во время охоты.

Позже этот термин расширил Петер-Пауль Хайнеманн в своей книге «Моббинг. Групповое насилие среди детей и взрослых» (1972 г.) для обозначения коллективной агрессии не только среди животных, но также и среди людей [Хайнеманн, с. 3-30]. Так же большой вклад в изучение моббинга привнес Ханц Лейман. В 80-ых годах XX века он провел исследование моббинга в трудовых коллективах. Так, термин моббинг перешел из этологии в психологию и социологию.

Главное отличие моббинга от буллинга заключается в том, что моббинг – это, прежде всего, коллективное насилие, когда весь коллектив или большинство объединяется против одного или нескольких людей. В случае

буллинга, ситуация противоположная, когда один или несколько людей инициируют агрессию.

Зачастую, причиной моббинга может быть виктимное поведение жертвы и сильное отличие от других в коллективе. Классический пример моббинга показан в художественном фильме 1984 года Ролана Быкова «Чучело». В нем главная героиня сильно отличалась от других ребят своей добротой и наивностью, результатом был негатив и агрессия в ее сторону.

Можно сделать вывод о том, что моббинг является социально-биологическим явлением, ибо встречается не только у людей, но и у всех животных с развитым социальным аспектом существования. То есть моббинг является защитным механизмом коллектива, например, от тех, кто сильно отличается и не похож на других, или, допустим, подрывает традиции и обычаи. По мнению Д. Левинсона, хейзинг механизм принудительной социализации, но есть другое ответвление моббинга – это хейзинг, эмоциональное насилие в ходе инициации в группу, которое может проявляться кратковременно в виде жестокого ритуала или долговременно в виде постоянной жестокости и унижений [Левинсон с. 56].

Примером хейзинга является адаптация ученика в новом для него классе. Если в этом классе имеется какая-то жесткая иерархия или традиции, то он может стать жертвой хейзинга – ритуального унижения или просто пренебрежения в его отношении. Это может иметь характер временного остракизма, пока к нему не привыкнут, или иметь постоянный характер.

Задача педагога и психолога в данных ситуациях заключается в том, чтобы предотвращать подобные проявления, формировать истинные коллективистские отношения, воспитывать терпимость и эмпатию. Все это требует организации специальной профилактической деятельности.

### 1.3. СИСТЕМА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАСИЛИЯ И ЕГО ПРОЯВЛЕНИЙ

В функциональные обязанности педагога-психолога общеобразовательной школы входит организация деятельности по предотвращению противоправных действий по отношению к ученикам, в том числе профилактика эмоционального насилия.

Понятие профилактики является достаточно разработанным в психолого-педагогической литературе. Не останавливаясь подробно на анализе данного понятия, определимся в его трактовке в рамках проводимого исследования.

В.И. Загвязинский рассматривает психолого-педагогическую профилактику как систему «предупредительных мер, связанных с устранением внешних причин, факторов и условий, вызывающих те или иные недостатки в развитии детей. Осуществляется на фоне общей гуманизации педагогического процесса. Успешность системы связана, прежде всего, со всеми субъектами педагогического процесса. Однако довольно часто нарушаются элементарные права ребенка, что предусматривает включение в профилактическую работу системы мер по социальной защите детства. Профилактика предусматривает решение еще не возникших проблем. Поэтому ряд мер принимается задолго до их возникновения» [Загвязинский, с. 326].

Различают следующие виды профилактической деятельности: первичная, вторичная, третичная профилактика. Особенность первичной профилактики эмоционального насилия заключается в том, что работает множество факторов и субъектов, чаще всего не зависящих от деятельности педагога-психолога. Например, родители, учителя и сверстники. Комплекс мер по первичной профилактике направлен именно на предотвращение

негативного воздействия социально-психологических факторов на учащихся, чтобы в школьном коллективе они чувствовали себя в безопасности. Устранение социальных факторов, способствующих развитию и проявлению эмоционального насилия, формирование условий, способствующих социализации и адаптации, воспитание социально позитивно ориентированной личности, обеспечение защиты прав и законных интересов несовершеннолетних и т.д. – вот главные задачи педагога-психолога по первичной профилактике эмоционального насилия.

Следует отметить, что именно первичная профилактика (ее своевременность, полнота и постоянность) является важнейшим видом превентивных мероприятий в области предотвращения развития насилия в школьном коллективе.

Вторичная профилактика – это комплекс мер, направленных на работу с ситуацией, когда в классе уже регулярно происходят акты эмоционального насилия, и задача педагога-психолога заключается в том, чтобы остановить проявления насилия. Достаточно эффективной в этом случае является реализация тренинговой и психокоррекционной программ.

Вторичная профилактика включает в себя следующие основные направления: определение факторов риска и выделение так называемых групп «профилактического учета»; это могут как инициаторы-агрессоры эмоционального насилия, их помощники, так и сами жертвы. Вторичная профилактика – это более «точечная» работа, непосредственно с самими акторами эмоционального насилия.

Третичная профилактика – это комплекс мер социально-психологического характера, имеющих целью предотвращение возобновления случаев эмоционального насилия, работа по постфакту, когда уже события случились. Главным аспектом данной профилактики является реабилитация и упор на психокоррекцию, чтобы психика подростков смогла

без последствий пережить травмирующий опыт. Это самый сложный вид профилактики, требующий больше всего времени.

Основными задачами работы педагога-психолога являются сохранение положительного социально-психологического климата, благоприятного для учебы учащихся и работы сотрудников, через снижение агрессивности, враждебности реакций; развитие способности к социальному взаимодействию у обучающихся, к сотрудничеству и разрешению конфликтов в социальной и образовательной сферах; оптимизации межличностных и межгрупповых отношений; формирование навыков конструктивного реагирования в конфликте; развитие толерантности, эмпатии, социальной мобильности, а также предоставление школьникам пространства и возможности для многогранного исследования собственной личности и личностного роста.

Перспективность коррекционных тренинговых занятий с учащимися школы заключается в активизации личностных и социальных ресурсов, развитии адаптационного потенциала личности учащихся на протяжении всего процесса обучения.

Систему работы психолога-педагога по профилактике эмоционального насилия можно обозначить следующим образом:

1. Выбор класса, в котором были случаи буллинга и моббинга или в котором проявляется склонность к этому. Сбор личных дел учащихся, характеристик, анализ текущей ситуации в классе, чтобы понимать ситуацию и эффективно использовать методики.

2. Подбор и проведение диагностической работы, выбор подходящего времени для диагностики, чтобы, желательно, все присутствовали в классе, и чтобы было свободное время для концентрации учащихся на диагностике с целью получения достоверных результатов.

3. Анализ результатов диагностики по выбранным методикам, интерпретация результатов и соотношение их с характеристиками детей.

4. Беседа с некоторыми учениками, с теми, кто может быть агрессором или жертвой в эмоциональном насилии, соотношение результатов беседы с диагностическими результатами.

5. Выбор подходящих упражнений для тренинговых работы, методик для психокоррекции, согласно контексту, целям и задачам работы с классом.

6. Разработка плана работы и этапов его выполнения, структуры деятельности, прогнозирование событий и желательного результата.

7. Выбор времени и места для проведения тренинговых и психокоррекционных занятий, удобных для обучающихся.

8. Подготовка оборудования и материалов для занятий, чтобы не было форс-мажорных ситуаций.

9. Проведение самого тренингового или психокоррекционного занятия. Получение обратной связи от обучающихся и рефлексии, может, предложений по дальнейшей деятельности.

10. После проведения всех занятий и завершения программы проведение итоговой диагностики и анализ ее результатов для определения степени решения поставленных задач, наблюдается ли положительная динамика в снижении уровня эмоционального насилия.

11. Рефлексия с группой, подведение итогов и обмен впечатлениями.

12. Анализ результатов и самоанализ проведенной работы, работа над ошибками, определение рисков и перспектив дальнейшей работы.

Для успешной образовательной деятельности важно создать положительный и продуктивный эмоциональный фон, условия для активной учебы, доброжелательные взаимоотношения как между учащимися, так и между учащимися и педагогами, учащимися и классным руководителем. С эмоциональным насилием такой фон невозможен, как и продуктивная учеба.



## ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ВОЗРАСТНОЙ ХАРАКТЕРИСТИКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАСИЛИЯ В ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ

### 2.1 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Эмпирическое исследование проводилось дистанционно через веб-приложение «Google формы» на базе МАОУ СОШ №67 города Тюмени, среди учащихся 5-11х классов 10 - 18 лет с 25 мая по 13 июня 2020 года.

Цель исследования: выявление уровня проявления эмоционального насилия и разработка рекомендаций по его профилактике.

В исследовании использовались следующие методы и диагностические методики:

- 1) анкета «В нашем классе/школе» С.В. Кривцовой [Кривцова];
- 2) методика на выявление «Буллинг-структуры» Лейна Д.А [Норкина, с. 2-5];
- 3) опросник риска буллинга в школе (ОРБ) (А.А. Бочавер, В.Б. Кузнецова, Е.М. Бианки, П.В. Дмитриевский, М.А. Завалишина, Н.А. Капорская, К.Д. Хломов) [Опросник риска буллинга (ОРБ) с. 146-157].

Выбор данных методик был обусловлен их возможностью отражения ситуации в классе, выявления признаков эмоционального насилия, а именно буллинга и моббинга. В анкетах учтена особенность исследуемого явления, вопросы составлены просто и однозначно, в то же время анкетирование было проведено анонимно, что позволило получить более честные ответы, не зависящие от социального одобрения.

Общее количество респондентов составило по опроснику риска буллинга в школе (ОРБ) – 152 респондента; по методике на выявление «Буллинг-структуры» Д.А. Лейн – 77 учащихся. В анкетировании «В нашем классе/школе» приняли участие 104 респондента.

Для повышения достоверности результатов исследования использованы данные, полученные нами по методике С.В. Кривцовой «В нашем классе/школе», с 2016-2019 в рамках выполнения курсовых работ. Это поможет проверить результаты нашего исследования. Данные результаты отражают динамику психологического состояния подростков одного и того же класса с 5 по 8 классы (2016-2020 гг.).

Приступим сначала к анализу результатов по опроснику риска буллинга в школе (ОРБ) (А.А. Бочавер, В.Б. Кузнецова, Е.М. Бианки, П.В. Дмитриевский, М.А. Завалишина, Н.А. Капорская, К.Д. Хломов). В нем приняли участие 152 респондента в возрасте 10 - 18 лет. Диаграммы с ответами участников представлены в Приложении 2.

Шкала небезопасности отражает негативные аспекты психологической атмосферы, способствующей появления случаев эмоционального насилия и его усугубления, фонового напряжения в группе, которое связано с низким качеством отношений и соблюдением правил общения. Это может приводить к негативным установкам в отношении общения (обида из прошлого, раздражение, негативизм и разобщенность в актуальном состоянии и подозрительность относительно перспектив коммуникации), которые порождают еще больше случаев эмоционального насилия, создавая благоприятную почву для буллинга и моббинга (Рисунок 1).

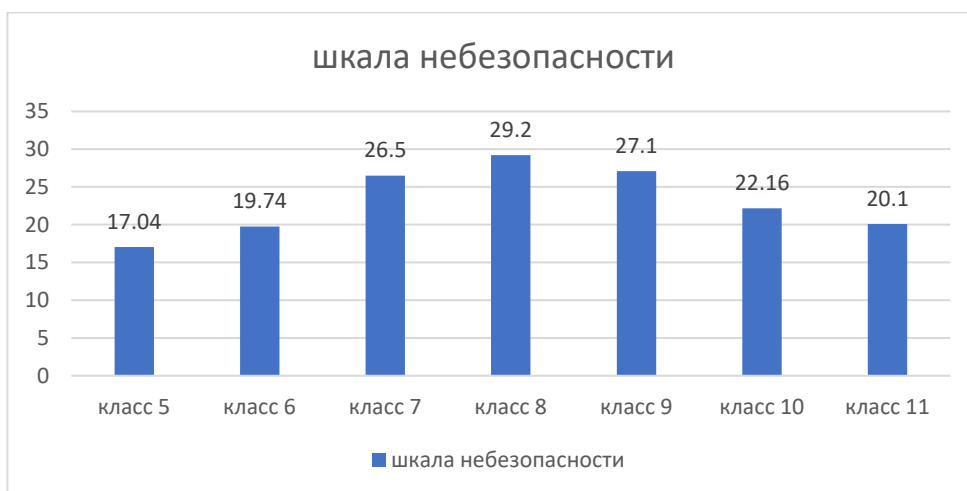


Рис.1. Результаты ответов по показателям шкалы небезопасности

Средний показатель шкалы небезопасности в школе составляет  $(7,9+18,4+2,6+18,4+32,9+14,5+1,3+89,5+50,7+44,1+28,9+14,5)/14=23,12$ , то есть равен 23,12 процентам.

Самый высокий показатель по шкале небезопасности (равен 29,2) выявлен у 8-го класса, что указывает на высокую выраженность риска буллинга и моббинга, поскольку характеризует высокий уровень агрессивности, тревожности и социальной изоляции. Это служит предпосылкой к появлению систематических аутсайдеров (изгоев, жертв травли) и выстраиванию иерархических, властных отношений, где у всех участников высок уровень тревоги относительно собственного статуса в группе. Анализ графика (Рис. 1) показывает постепенный рост уровня по шкале, пик которого приходится на 8 и 9 классы. В 10 классе происходит спад, что, скорее всего, связано с тем, что часть обучающихся покинула школу после завершения обучения в 9 классе, тем самым уменьшив общее число учеников с отсевом тех, кто менее мотивирован к учебе. Таким образом, мы видим уменьшение по шкале небезопасности с 10 по 11 классы.

Шкала разобщенности оценивает не фоновое напряжение, а актуальное, имеющее непосредственные ситуативные причины напряжения (вызываемое, например, драками), которое отражается и в негативных, агрессивных установках по отношению к общению, и одновременно в высокой степени тревоги в сочетании с переживанием одиночества. Так же является показателем вероятности и уровня эмоционального насилия, ибо ситуативные причины напряжения и дискомфорта вполне могут быть вызваны эмоциональным насилием в школьном коллективе.

Средний показатель шкалы разобщенности в школе  $(2,6+34,2+34,9+25,7+19,1)/5=23,3$ . То есть средний показатель разобщенности в школе равен 23,3. У учеников 9-х классов выявлен самый большой показатель по шкале разобщенности, он равен 29,8, что говорит нам о том, что учащиеся 9-х классов не чувствуют себя в безопасности и комфортно в классе (Рисунок 2).

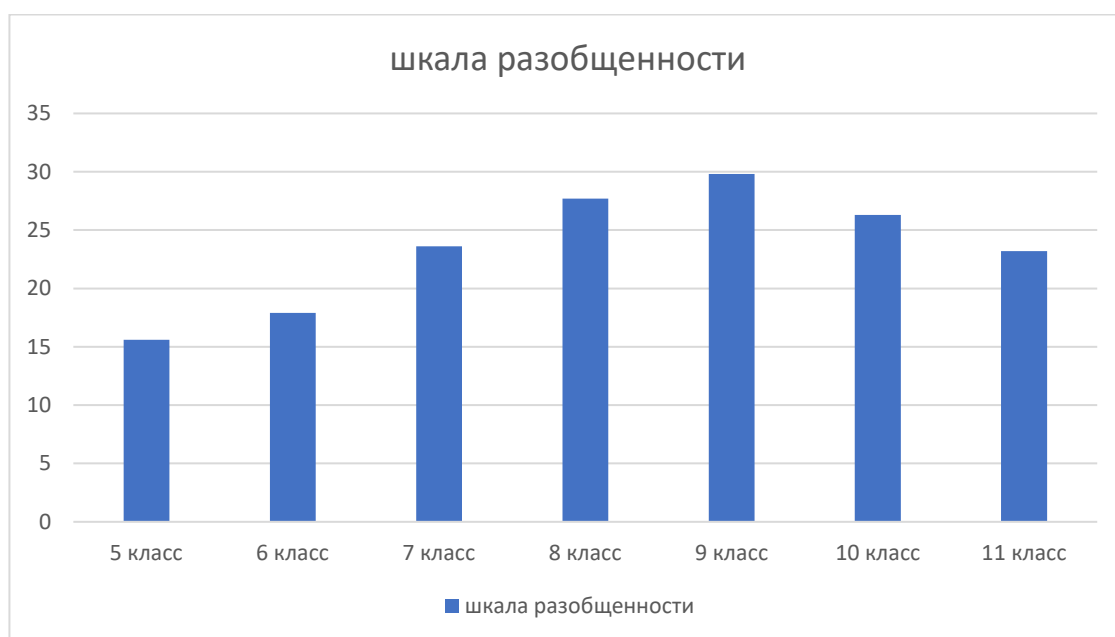


Рис.2. Результаты по шкале разобщенности

По шкале разобщённости на Рисунке 2 мы видим результаты, схожие с результатами, что и на Рисунке 1. Это говорит о том, что до 9 класса показатели росли, а в 10 классе показатели снизились. Это также может быть результатом того, что часть обучающихся покинула школу после завершения 9 класса, что и привело к уменьшению по шкале разобщенности. Но в отличие от шкалы небезопасности (Рисунок 1) здесь лидирующую позицию занимают 9 классы с показателем 29,8 что на 2,1 больше показателей 8 класса. Исходя из этого можно утверждать, что уровень эмоционального напряжения в 9 классах большее, чем в 8, это вряд ли может быть связано с итоговыми экзаменами, так как вопросы диагностической методики построены так, чтобы выявлять именно социальное психологическое напряжение, а не общее.

Следующая методика направлена на выявление «Буллинг-структуры» Д.А. Лейна. Методика состоит из 25 вопросов, три из которых позволяют узнать о наличии насилия в классе, как со стороны учеников, так и педагогов.

Прошли данную методику 77 респондентов из числа учащихся 5-11 классов (Приложение 3).

Процент ответов по 13 и 17 вопросу в школе составляет 18,2%, также в школе в результате анкетирования выявлено, что 32% (6% инициаторов и 26% помощников) являются агрессорами. Самый большой процент выявлен у 8 классов, он равен 39% и процент ответов по 13 и 17 вопросу составляет 24%.

Процент распространение эмоционального насилия в школе №67 является средним показателем, не выходящим за рамки нормы, не выделяется на фоне остальных средних общеобразовательных учреждений. Показатели 7-9 классов в школе №67 являются выше нормы 1-3%, что может свидетельствовать о распространённости буллинга и моббинга в данных классах, и, как следствие, может стать причиной ухудшения успеваемости (Рисунок 3).

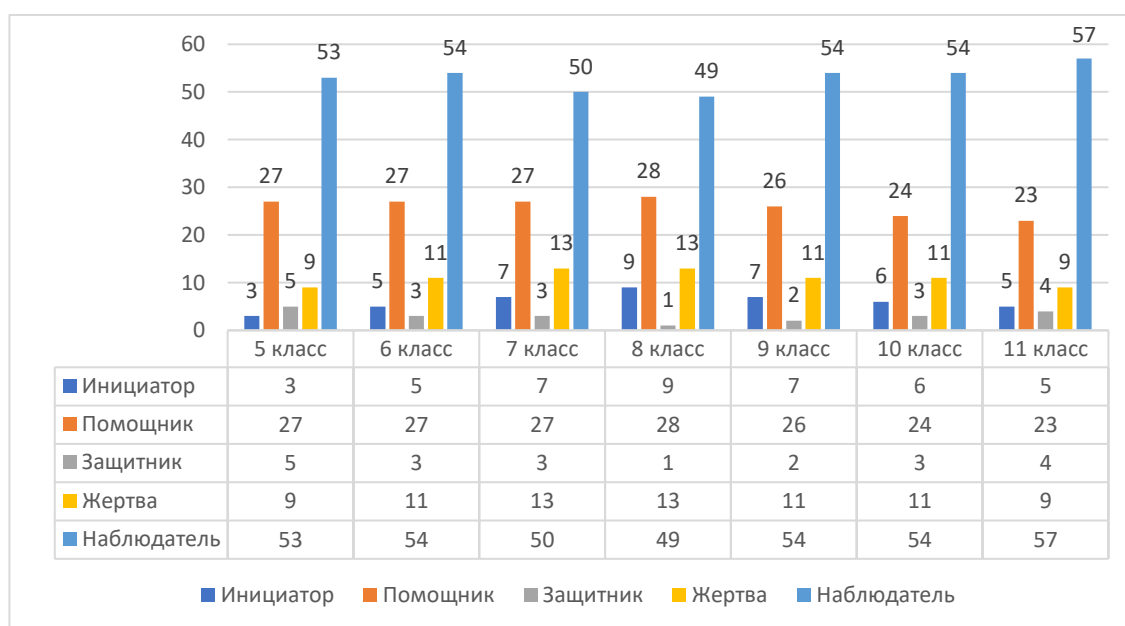


Рис.3. Результаты исследования по методике «Буллинг-структура»

Так же можно обратить внимание на маленький процент «защитников», всего 1% в 8 класс. Это говорит о большой морально отчуждённости между учащимся, что может быть как причиной эмоционального насилия, так и его

следствием. Можно предположить, что это является следствием пубертатного периода и конкуренции за социальную роль в группе. Стоит обратить внимания на то, что процент «инициаторов» с 5 по 8 классы невелик - 27-28%, в 9 классе происходит дальнейшее снижение процента «инициаторов» с 26% до 23%. Возможно, это является следствием того, что обучающиеся заняты подготовкой к экзаменам, но также и того, что активная часть агрессоров отсеялась из коллектива. Соотношение инициаторов и жертв отмечается в пользу последних, что свидетельствует о высокой активности «агрессоров» в проявлениях эмоционального насилия. Именно в 8 классах их наибольшее количество.

В анкетировании (анкета «В нашем классе/школе» С.В. Кривцовой) приняли участие 108 учащихся (Приложение 1).

За каждый ответ «никогда» – 0 баллов, «редко» – 1 балл, «иногда» – 2 балла, «часто» – 3, в «постоянно» – 4 балла. Максимально возможное число баллов – 4, умноженное на №, число вопросов в анкете. Результат по каждому классу высчитывается как процентное соотношение, где за 100% принимается 4N. Например, 34% - 9 А класс, 87% - 2 Б и т.д.

Рассмотрим и подсчитаем полученные результаты по вопросу

$$12*4+15*4+18*4+16*4+7*4+22*4=360$$

$$3*11+3*13+3*3*20+3*16+3*3*7=363$$

$$2*24+2*33+2*25+2*31+2*14+2*16=286$$

$$28+29+24+23+19+33=156$$

$$4*103+4*103+4*103+4*103+4*103+4*103=2472$$

$$2472/100=24.72$$

$$(360+363+286+154)/24,72=47 \text{ (Рисунок 4).}$$

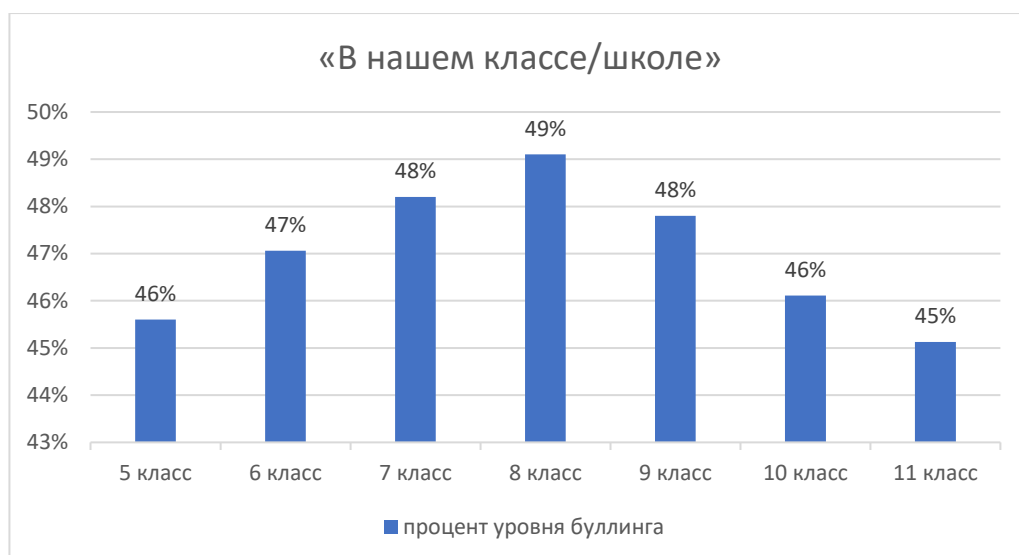


Рис.4. Результаты по методике анкеты «В нашем классе/школе»

Таким образом, выходит, что средний уровень буллинга в МАОУ СОШ№67 среди учащихся 5 - 11 классов равен 47%.

Наибольший процент выявлен у учеников 8-ых классов, он составляет 49,1%.

Таким образом, можно прийти к заключению, что 8-ые классы представляют зону риска. Их характеризует наибольшая вероятность появления случаев эмоционального насилия. По первой методике показатель был 40,5 (показатель по шкале небезопасности был равен 42, а по шкале разобщенности 39), по второй методике показатель 8-ых классов составлял 38%, по третьей методике результат равен 49,1% при среднем уровне 47% среди 5-11 классов.

Нами были получены следующие результаты анкетирования по этой же анкете («В нашем классе/школе» С.В. Кривцовой), проведенного нами с 2016 по 2019 годы (Рисунок 5):

2017 год - 5-е классы - уровень буллинга 42,7%;

2018 год – 6-е классы - уровень буллинга 43,4%;

2019 год – 7-е классы - уровень буллинга 45,08%

2020 год - уровень буллинга у 8х классов равен 49,1%.

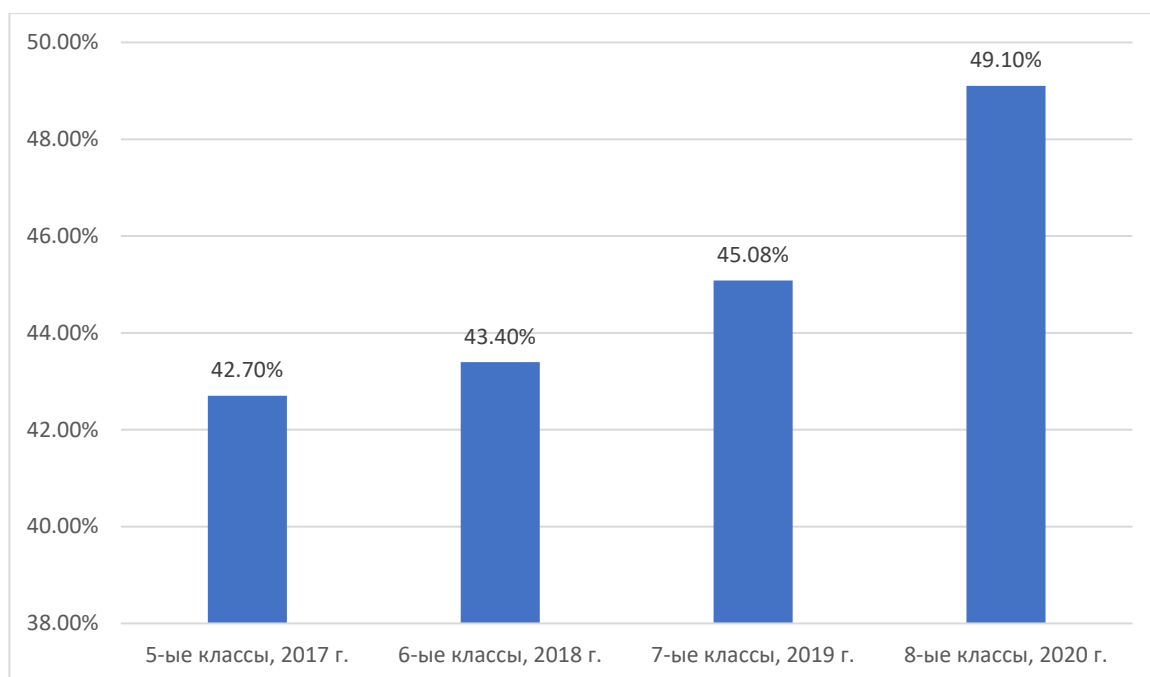


Рис.5. Данные за 2017-2020 годы

Результаты лонгитюдного исследования показывают постепенное возрастание риска и уровня эмоционального насилия к 8 классам, почти в геометрической прогрессии, что может быть связано с пиком пубертатного развития, активизацией эмоциональной деятельности, что, конечно же, находит отражение в возрастании случаев буллинга и моббинга, что мы и видим на графике.

Это подтверждает результаты по проведенным методикам на учащихся 5-11 классов в 2020 году. Показатели 8 классов выходят из нормы, что сигнализирует о росте эмоционального насилия в коллективе. Мы можем с уверенностью говорить о том, что для учащихся 8 классов характерен самый высокий уровень эмоционального насилия среди 5-11 классов и наибольший риск распространения буллинга и моббинга.



## 2.2. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАСИЛИЯ

Согласно полученным результатам необходимо осуществлять работу по первичной профилактике эмоционального насилия для 8-ых классов, до того, как случаи эмоционального насилия будут обнаружены. Также для предупреждения эмоционального насилия проведение профилактики нужно начинать с учащимися 7 классов. Профилактика эмоционального насилия может состоять в том, что педагог и психолог смогут помочь учащимся наладить и поддерживать друг с другом позитивные взаимоотношения, более адекватно разрешать межличностные конфликты.

Для этого необходимо проводить специализированные психокоррекционные занятия и тренинги в рамках разработанных программ, во время которых учащиеся смогут развить эмпатию, навыки сотрудничества, толерантность и умение поддерживать тех, кого обижают, и кто является жертвой эмоционального насилия. Например, с помощью активной реакции на ситуацию унижения, поддержкой. Все это может помочь снизить количество случаев издевательств и травли.

Все ситуации эмоционального насилия отличаются друг от друга и могут потребовать различных способов вмешательства. В основном, издевательства носят умеренный характер и состоят из постоянных повторяющихся словесных оскорблений или угроз, толчков и пинков, время от времени, частичного или временного игнорирования группой.

Тем не менее, такое отношение может быть очень травмирующим для некоторых учеников, что требует внимания и вмешательства со стороны педагогов и психологов. Если не вмешаться вовремя, то ситуация может дойти до случаев физической расправы и последующего полного отвержения группой.

Действия педагога по профилактике травли среди учащихся предполагают процесс помощи педагогом или психологом, прежде всего, по самостоятельному преодолению учениками влияния личных и коллективных факторов, способствующих возникновению травли среди обучающихся. Кроме того, психолог-педагог должен организовывать специальные мероприятия по развитию коммуникативных навыков у учеников, коллектива школьного класса, гуманизации и оптимизации общения между обучающимися.

Программа профилактики должна быть направлена на решение следующих задач:

1. снижение конфликтности в коллективе;
2. оптимизацию межличностной коммуникации;
3. развитие эмпатии у обучающихся.

Для снижения конфликтности можно провести программу тренингов для предупреждения конфликтов. Основным содержанием этой программы может быть деятельность, направленная на выработку навыков бесконфликтного поведения и предоставления возможности участникам программы получить опыт предупреждения конфликтов, усвоение теоретической и практической базы управления конфликтом, усовершенствования навыков предотвращения конфликтов, адекватного восприятия конфликтных ситуаций для конструктивного их решения. Для примера можно использовать программу тренинга из трех занятий «Мир без конфликта» Н.В.Золотовой [Золотова, с. 1-18], которая состоит из следующих занятий:

Занятие № 1. Тема «Конфликты в нашей жизни».

1. Вступительное слово;
2. Принятие правил тренинга;
3. Мини-лекция;
4. Тест «Оценка собственного поведения в конфликтной ситуации».

Занятие 2. Тема «Управление конфликтом».

1. Процедура «Приветствие на сегодняшний день»;
2. Беседа;
3. Мини-лекция;
4. Практическое упражнение: Печатная машинка;
5. Тест К. Томаса «Стили разрешения конфликтов»;
6. Ролевая игра «Сглаживание конфликтов»;
7. Итог занятия – рефлексия.

Занятие 3. Тема: «Самоконтроль в общении».

1. Упражнение – приветствие;
2. Само тестирование «Уровень конфликтности личности»;
3. Обсуждение результатов тестирования;
4. Упражнение на групповую сплоченность «Единство»;
5. Практическое упражнение «Учимся разрешать конфликты»;
6. Мини-лекция».

В более полном объёме программа представлена в Приложении 4.

С задачей оптимизации межличностных коммуникаций хорошо справляются групповая работа по транзактному анализу, совместная досуговая деятельность, допустим, посещение культурных мероприятий или кемпинг.

Для развития эмпатии можно использовать развивающую психолого-педагогическую программу Д.И. Дудиной «Развитие эмпатических способностей личности» [Дудина, с. 18-28], включающую 8 занятий.

Содержание программы «Развитие эмпатических способностей» включает следующие упражнения:

Занятие 1. «Знакомство»

Упражнение 1. «Визитка»

Упражнение 2. «Поиск общего»

Упражнение 3. «Какой Я?»

Упражнение 4. «Мне сегодня»

Занятие 2. «Повышение самооценки»

Упражнение 1. «Автопортрет»

Упражнение 2. «Комплимент»

Упражнение 3. «Ассоциации»

Упражнение 4. «Мне сегодня»

Занятие 3. «Снижение уровня тревожности»

Упражнение 1. «Общее животное»

Упражнение 2. «Мне сегодня...»

Занятие 4. «Снижение страха социальных контактов»

Упражнение 1. «Слепец и поводырь»

Упражнение 2. «Пантомима»

Упражнение 3. «Мне сегодня...»

Занятие 5. «Осознание собственных эмоций и чувств других людей»

Упражнение 1. «Зеркало»

Упражнение 2. «Выражение чувств»

Упражнение 3. «Комната»

Упражнение 4. «Мне сегодня»

Занятие 6. «Позитивное мышление»

Упражнение 1. «Видеть то, что скрыто»

Упражнение 2. «Секрет благодарности»

Занятие 7. «Кинотерапия»

Занятие 8. «Заключительная рефлексия» (Приложение 5).

Программа реализуется в форме тренинга и состоит из 8 занятий, занятия могут проводиться 2 раза в неделю или ежедневно. Продолжительность одного занятия – 2 часа. В программу включены упражнения аналитического характера, ролевые игры, лекционно-консультативные семинары (лекционный материал, дискуссии, анализ ситуаций и путей их преодоления).

На наш взгляд, это достаточно полная программа, которая будет эффективна в профилактике эмоционального насилия.

Подводя итоги, заметим, что любая программа не может быть универсальной, она должна разрабатываться под конкретную ситуацию и предполагать мероприятия, учитывающие индивидуальные и групповые особенности проявления эмоционального насилия относительно конкретных подростков и условий их обучения и воспитания.

В работе мы не анализировали факторы, побуждающие подростков к проявлению эмоционального насилия, или приводящие к «принятию» этого насилия, что является предметом отдельного исследования. В любом случае, результаты исследования показывают необходимость проведения профилактической деятельности по предотвращению эмоционального насилия в подростковой среде, что, как мы предполагаем, может снизить риски его проявления.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Осуществленный в работе теоретический поиск и эмпирическое исследование позволили нам сделать следующие выводы:

1. Эмоциональное насилие можно определить как постоянное или периодическое оказание негативного влияния на психику человека, вызывающее эмоциональное напряжение и моральный дискомфорт, через любую форму агрессии в его сторону, которая имеет регулярный систематический характер.

Разновидностями эмоционального насилия, наиболее проявляющимися в школе, являются буллинг как индивидуальное насилие и моббинг как коллективное насилие.

2. Особенностью эмоционального насилия в подростковом возрасте является то, что подростки повышено виктимны, социально активны, но недостаток жизненного опыта и биосоциальные факторы (переходный период) приводят к остроте переживаний и не всегда адекватным социально приемлемым формам поведения.

3. Результаты эмпирического исследования проявлений эмоционального насилия у учащихся 5-11 классов показали, что самый высокий уровень проявления эмоционального насилия характерен для учащихся 8 классов, что связано с перестройкой организма и значительной подверженностью психики подростка влиянию социума сверстников.

4. Разработанные психолого-педагогические рекомендации по первичной профилактике эмоционального насилия, смогут помочь педагогам-психологам по предотвращению случаев буллинга и моббинга.

Решение этих задач в рамках представленных мероприятий позволит, на наш взгляд, скорректировать поведение ребенка и направить его развитие в сторону экологического и эффективного общения со сверстниками. Это позволит обеспечить психическую безопасность в образовательной среде и,

следовательно, сохранить и поддержать психологическое здоровье обучающихся, учителей, работников школы.

Мы предполагаем, что провиденное нами исследования поможет предотвратить развитие эмоционального насилия школе,

В целом считаем, что поставленная цель достигнута, задачи решены. Данное исследование имеет большие перспективы для дальнейшего исследования факторов эмоционального насилия, не только путей предотвращения, но и развития способности подростка противостоять эмоциональному насилию.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Аврамчук Л.П., Богданова Л.С. Моббинг // Актуальные вопросы экономических наук. 2009. №4-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/mobbing> (дата обращения: 26.06.2020).
2. Арутюнян Е.С., Вольская Ю.А. Стресс как следствие моббинга в трудовом коллективе // Научные исследования. 2018. №6 (26). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stress-kak-posledstvie-mobbinga-v-trudovom-kollektive> (дата обращения: 26.06.2020).
3. Асанова Н.К. Руководство по предупреждению насилия над детьми. Москва: ВЛАДОС, 1997. 504 с.
4. Бандура А. Подростковая агрессия. Москва: Апрель–Пресс, 1999. 512 с.
5. Бердышев И.С., Нечаева М.Г. Медико-психологические последствия жестокого обращения в детской среде. Санкт-Петербург: ГУЗ «ЦВЛ «Детская психиатрия» Л.П. Рубинной, 2005. 182 с.
6. Бочавер А.А., Хломов К.Д. Буллинг как объект исследований и культурный феномен // Психология. Журнал ВШЭ. 2013. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/bulling-kak-obekt-issledovaniy-i-kulturnyy-fenomen> (дата обращения: 24.06.2020).
7. Бочавер А. А., Кузнецова В. Б., Бианки Е. М., Дмитриевский П. В., Завалишина М. А., Капорская Н. А., Хломов К. Д. Опросник риска буллинга (ОРБ) // Вопросы психологии. 2015. № 5. 146-157 с.
8. Бузина А.А. ИмPLICITНЫЕ представления об эмоциональном оскорблении и эмоциональном насилии и их дифференциация // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2019. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/implitsitnye-predstavleniya-ob-emotsionalnom->



oskorblenii-i-emotsionalnom-nasilii-i-ih-differentsiatsiya (дата обращения: 26.06.2020).

9. Бутенко В.Н., Сидоренко О.А. Буллинг в школьной образовательной среде: опыт исследования психологических особенностей «Обидчиков» и «Жертв» // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. 2015. №3 (33). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/bulling-v-shkolnoy-obrazovatelnoy-srede-opyt-issledovaniya-psihologicheskikh-osobnostey-obidchikov-i-zhertv> (дата обращения: 24.06.2020).

10. Быкова Е.А., Истомина С.В. Проблема профилактики буллинга в образовательной организации // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2016. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-profilaktiki-bullinga-v-obrazovatelnoy-organizatsii> (дата обращения: 28.06.2020).

11. Быховец Ю.В., Дан М.В. Эмоциональное насилие с точки зрения теории привязанности и системной семейной психотерапии // Мир науки. Педагогика и психология. 2019. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-nasilie-s-tochki-zreniya-teorii-privyazannosti-i-sistemnoy-semeynoy-psihoterapii> (дата обращения: 26.06.2020).

12. Волков Б.С. Психология юности и молодости. Москва: Трикта, 2006. 256 с.

13. Волков Е.Н. Критерии и признаки психологического ущерба и психологического насилия // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. Серия: Социальные науки. 2002. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kriterii-i-priznaki-psihologicheskogo-uscherba-i-psihologicheskogo-nasiliya> (дата обращения: 28.06.2020).

14. Волкова Е.Н. Проблемы насилия над детьми и пути их преодоления. Санкт-Петербург: Питер, 2008. 12—80С.

15. Волкова Е.Н., Балашова Т.Н. Защита детей от насилия и жестокого обращения: рабочая книга. Санкт-Петербург: Питер, 2007. 256 с.

16. Воронцов Д.Б. Особенности буллинга в школе // Вестник Череповецкого государственного университета. 2020. №2 (95). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-bullinga-v-shkole> (дата обращения: 24.06.2020).

17. Гамезо М. В. Возрастная и педагогическая психология. Москва: Педагогическое общество России, 2003. 512 с.

18. Гертель Е.В. Виды психического насилия // Научный вестник Омской академии МВД России. 2012. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vidy-psiicheskogo-nasiliya> (дата обращения: 28.06.2020).

19. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. Москва: Юрайт, 2002. 334 с.

20. Горлова И.Ю., Кузнецова О.З. Буллинг в образовательных учреждениях // Электронный научно-методический журнал Омского ГАУ. 2019. №S6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/bulling-v-obrazovatelnyh-uchrezhdeniyah> (дата обращения: 26.06.2020).

21. Дозорцева Е.Г., Кирюхина Д.В. Кибербуллинг и склонность к девиантному поведению у подростков // Прикладная юридическая психология. 2020. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kiberbulling-i-sklonnost-k-deviantnomu-povedeniyu-u-podrostkov> (дата обращения: 26.06.2020).

22. Дудина Д.И. Развитие эмпатических способностей личности // Центр социально-трудовой адаптации и профориентации городского округа Сызрань. 2020 URL: <http://www.cstaip-syzran.ru/files/ProgrammaRESL.pdf> (дата обращения: 30.06.2020).

23. Загвязинский В. И. Социальная педагогика. Москва: Юрайт, 2019. 448 с.
24. Золотовой Н. В. Программа тренинга «Мир без конфликтов». // Проблемы современного педагогического образования. 2019. №64-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/bulling-v-shkolnoy-srede-i-ego-profilaktika> (дата обращения: 30.06.2020).
25. Иващенко Г.М. Общие принципы организации профилактической и реабилитационной работы и условия их организации. Москва: Государственный НИИ семьи и воспитания, 1999. 189 с.
26. Иващенко Г.М. Профилактическая и реабилитационная работа специализированных учреждений для несовершеннолетних. М: Государственный НИИ семьи и воспитания, 2001. 208с.
27. Казымова Н. Н., Быховец Ю. В., Дымова Е. Н. Психотравмирующие последствия переживания эмоционального насилия женщинами раннего взрослого возраста // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2019. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihotravmiruyuschie-posledstviya-perezhhivaniya-emotsionalnogo-nasiliya-zhenschinami-rannego-vzroslogo-vozrasta> (дата обращения: 26.06.2020).
28. Калинина Р.Р. Психолого-педагогическая программа профилактики буллинга среди школьников // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2016. №52. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskaya-programma-profilaktiki-bullinga-sredi-shkolnikov> (дата обращения: 28.06.2020).
29. Кольшко А.М. Психология самоотношения: Учеб. Пособие. Гродно: ГрГУ, 2004. 102 с.
30. Кон И.С. Психология ранней юности. Москва: Флинта, 2009. 254с.

31. Король Н. В. Последствия школьной травли в представлении студентов // *Universum: психология и образование*. 2017. №12 (42). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/posledstviya-shkolnoy-travli-v-predstavlenii-studentov> (дата обращения: 28.06.2020).
32. Кошелева А.Д., Алексеева Л.С. Психологическое насилие над ребенком в семье, его причины и следствия. Москва: ГосНИИ семьи и воспитания, 2000. 21-69 с.
33. Кривцова С.В. Азбука буллинга. URL: <http://www.psychologia.edu.ru/azbukabullinga/start.html> (дата обращения: 26.06.2020).
34. Кудрявцев И.А. Психологическое насилие и суицид // *Тюменский медицинский журнал*. 2014. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-nasilie-i-suitsid> (дата обращения: 26.06.2020).
35. Куликов Л.А. Психология личности в трудах отечественных психологов. Санкт-Петербург: Питер, 2009, 464 С.
36. Левенсон Д. Исследование авторитарной личности. Санкт-Петербург: Питер, 2007, 485 с.
37. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций. Москва: Смысл, 2000. 18 с.
38. Лоренц К. Агрессия, или Так называемое зло. Москва: Аст, 2017. 350 с.
39. Лучина Е.А. Моббинг и буллинг: особенности проявления моббинга в России // *Актуальные проблемы авиации и космонавтики*. 2017. №13. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/mobbing-i-bulling-osobennosti-proyavleniya-mobbinga-v-rossii> (дата обращения: 26.06.2020).

40. Лэйн, Давид. А. Школьная травля (буллинг) / Под ред. Дэвида Лейна и Эндрю Миллера. / Перевод: Н. Мухина. — Санкт-Петербург: Питер, 2001. 240–274 с.

41. Макарова Е.А. Буллинг как психологическое явление, изучаемое в рамках виктимологии // Вестник ТИУиЭ. 2018. №1 (27). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/bulling-kak-psihologicheskoe-yavlenie-izuchaemoe-v-ramkah-viktimologii> (дата обращения: 26.06.2020).

42. Малеев В.А., Безпальченко В.М. Моббинг: причины, таксономия, последствия // Вестник Херсонского национального технического университета. 2016. №2 (57). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/mobbing-prichiny-taksonomiya-posledstviya> (дата обращения: 26.06.2020).

43. Морозов О.А., Булда Д.А., Бородаева М.В., Казакова А.Н. Особенности буллинга и моббинга в России // Актуальные проблемы авиации и космонавтики. 2010. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-bullinga-i-mobbinga-v-rossii> (дата обращения: 24.06.2020).

44. Мудрик А.В. Самые трудные годы. Москва: Знание, 1990. 64 с.

45. Норкина Е.Г. Методика на выявление «Буллинг-структуры» // Таврический научный обозреватель. 2016. №3 (8). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-na-vyyavlenie-bulling-struktury> (дата обращения: 24.06.2020).

46. Ольвеус Д. Буллинг в школе: что мы знаем и что мы можем сделать. Москва: Эксмо, 1993. 315 с.

47. Петрова Е.Г., Мацуева М.А. Исследование проблемы насилия в подростковой среде // Вестник Таганрогского института имени А.П. Чехова. 2018. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-problemy-nasiliya-v-podrostkovoy-srede> (дата обращения: 26.06.2020).

48. Петросянц В.Р. Проблема буллинга в современной образовательной среде // Вестник ТГПУ. 2011. №6. URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/problema-bullinga-v-sovremennoy-obrazovatelnoy-srede> (дата обращения: 24.06.2020).

49. Печеркина А.А. Проблема психологического насилия в образовательной среде // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2013. №32. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-psihologicheskogo-nasiliya-v-obrazovatelnoy-srede> (дата обращения: 28.06.2020).

50. Печеркина А.А. Психологические детерминанты психологического насилия в образовательной среде // Педагогическое образование в России. 2013. №5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-determinanty-psihologicheskogo-nasiliya-v-obrazovatelnoy-srede> (дата обращения: 28.06.2020).

51. Потапова Л.В. Насилие в школе как социальная проблема // Таврический научный обозреватель. 2016. №6 (11). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/nasilie-v-shkole-kak-sotsialnaya-problema> (дата обращения: 28.06.2020).

52. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии. Москва: Педагогика, 1976. 415с.

53. Сафронова М. В. Буллинг в образовательной среде мифы и реальность // МНКО. 2014. №3 (46). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/bulling-v-obrazovatelnoy-srede-mify-i-realnost-1> (дата обращения: 28.06.2020).

54. Сидоров П.И. Синдром моббинга: ментальная экология деструктивного профессиогенеза // Экология человека. 2013. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sindrom-mobbinga-mentalnaya-ekologiya-destruktivnogo-professiogeneza> (дата обращения: 24.06.2020).

55. Симатова О.Б. Сущность первичной психолого-педагогической профилактики аддиктивного поведения подростков // Известия Иркутского

государственного университета. Серия: Психология. 2012. №. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/suschnost-pervichnoy-psihologo-pedagogicheskoy-profilaktiki-addiktivnogo-povedeniya-podrostkov> (дата обращения: 29.06.2020).

56. Ситаров В.А. Педагогика и психология ненасилия в образовательном процессе. Москва: Академия, 2000. 289с.

57. Соколов И.С. Психолого-педагогическая профилактика асоциального поведения обучающихся в общеобразовательных организациях: теория и практика // Прикладная юридическая психология. 2017. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskaya-profilaktika-asotsialnogo-povedeniya-obuchayuschih-sya-v-obsheobrazovatelnyh-organizatsiyah-teoriya-i> (дата обращения: 29.06.2020).

58. Соловьёв Д.Н. Модель профилактики буллинга среди школьников подросткового возраста // Вестник евразийской науки. 2014. №3 (22). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/model-profilaktiki-bullinga-sredi-shkolnikov-podrostkovogo-vozrasta> (дата обращения: 28.06.2020).

59. Степченко Е.В. Профилактика психологического насилия в детско-родительских отношениях // Вестник СМУС74. 2017. №1 (16). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-psihologicheskogo-nasiliya-v-detsko-roditelskih-otnosheniyah> (дата обращения: 28.06.2020).

60. Тесленко А.Н. Педагогика и психология социализации личности: Учебное пособие. Астана: ЕАГИ, 2011. 375 с.

61. Фельдштейн Д.И. Психология развития человека как личности Москва: Смысл, 2005. 345 с.

62. Хайнеманн П. Моббинг. Групповое насилие среди детей и взрослых. Санкт-Петербург: Питер, 2001. 375с.

63. Чермашенцева Т.Д., Кошелева Д.В., Инкин А.А. Признаки психологического насилия в семье // Законность и правопорядок в

современном обществе. 2014. №17. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/priznaki-psihologicheskogo-nasiliya-v-semie> (дата обращения: 28.06.2020).

64. Чудновский В.Э. Становление личности и проблема смысла жизни: избранные труды. Москва: Московский психолого-социальный институт, 2006. 768 с.

65. Шаповаленко И.В. Возрастная психология Москва: Гардарики, 2005. 349 с.

66. Шукшина Л.В. Личностные особенности женщин, переживших насилие // Инновационная наука. 2016. №3-3 (15). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnye-osobennosti-zhenschin-perezvivshih-nasilie> (дата обращения: 28.06.2020).

67. Шульга Н.Ю. Подготовка будущего социального педагога к профилактике насилия в школьной среде // Известия ВГПУ. 2011. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/podgotovka-buduschego-sotsialnogo-pedagoga-k-profilaktike-nasiliya-v-shkolnoy-srede> (дата обращения: 28.06.2020).

68. Щербакова О.В. К вопросу о понятии психологического насилия (моббинга): социально-психологический и трудовправовой аспекты // Вестник ОмГУ. Серия. Право. 2018. №4 (57). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-ponyatii-psihologicheskogo-nasiliya-mobbinga-sotsialno-psihologicheskii-i-trudopravovoy-aspekty> (дата обращения: 26.06.2020).

69. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М: Флинта, 2006. 342 с.

70. Ядова М.А. Буллинг в подростковой среде: причины и последствия (сводный реферат) // Социальные и гуманитарные науки. Отечественная и зарубежная литература. Сер. 11, Социология: Реферативный журнал. 2015. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/2015->



03-018-019-bulling-v-podrostkovoy-srede-prichiny-i-posledstviya-svodnyu-referat (дата обращения: 26.06.2020).

71. Ядова М.А. Буллинг в подростковой среде: причины и последствия. (сводный реферат) // Социологический ежегодник. 2016. №2015-2016. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/bulling-v-podrostkovoy-srede-prichiny-i-posledstviya-svodnyu-referat> (дата обращения: 28.06.2020).

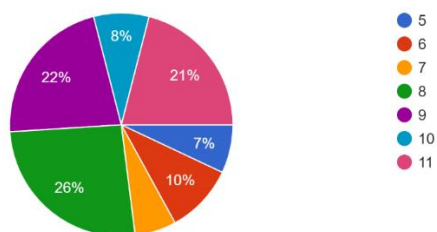
## Результаты анкетирования «У нас в классе/школе»

Анкета разработана С.В. Кривцовой

№	У нас в классе/школе	никогда	редко	иногда	часто	Постоянно
1.	Сплетничают о ком-то, распространяют ложную или непроверенную информацию					
2.	Демонстрируют свое презрение с помощью жестов или взглядов					
3.	Смеются над кем-то, плохо отзываются					
4.	За чьей-то спиной плохо говорят об этом человеке					
5.	Регулярно прячут или портят чьи-то вещи (школьные принадлежности, телефон, одежду ...)					
6.	Кого-то всегда оставляют в стороне, не принимают в игры, не приглашают на дни рождения и т.д.					

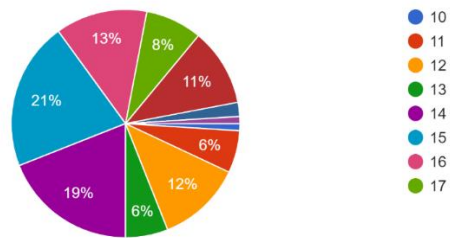
Ниже представлены диаграммы ответов респондентов, учащихся 5-11 классов МАОУ СОШ №67.

Укажите номер вашего класса:  
100&nbsp;ответов



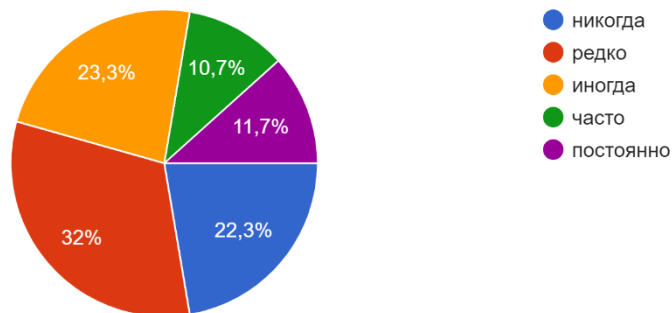
Класс респондентов (рисунок 1)

Ваш возраст:  
100&nbsp;ответов



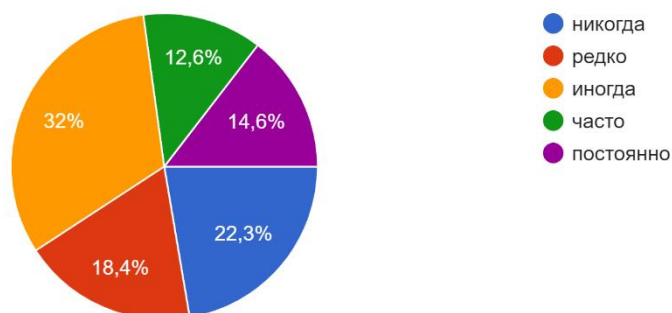
## Возраст респондентов (рисунок 2)

У нас в классе сплетничают о ком-то, распространяют ложную или непроверенную информацию  
103&nbsp;ответа



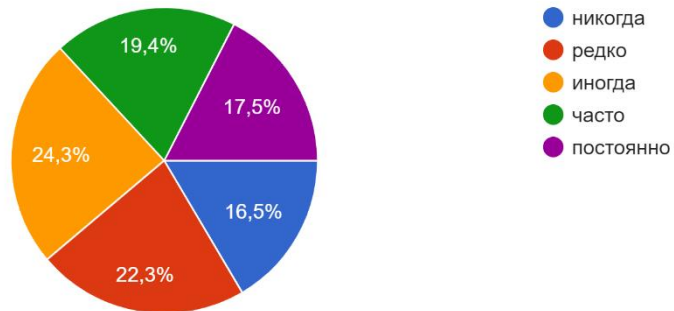
## Вопрос 1 анкеты «У нас в классе/школе» (рисунок 3)

У нас в классе демонстрируют свое презрение с помощью жестов или взглядов  
103&nbsp;ответа



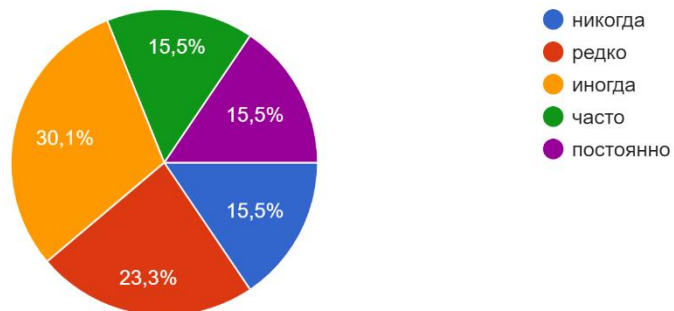
## Вопрос 2 анкеты «У нас в классе/школе» (рисунок 4)

Смеются над кем-то, плохо отзываются  
103 ответа



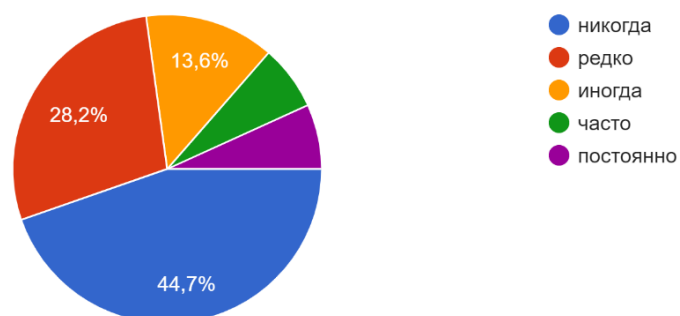
Вопрос 3 анкеты «У нас в классе/школе» (рисунок 5)

За чьей-то спиной плохо говорят об этом человеке  
103 ответа



Вопрос 4 анкеты «У нас в классе/школе» (рисунок 6)

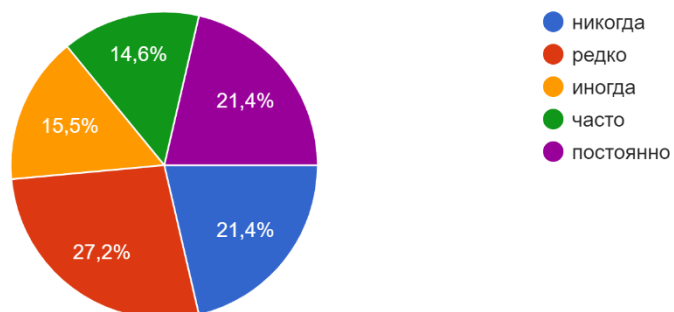
Регулярно прячут или портят чьи-то вещи (школьные принадлежности, телефон, одежду ...)  
103 ответа



Вопрос 5 анкеты «У нас в классе/школе» (рисунок 7)

Кого-то всегда оставляют в стороне, не принимают в игры, не приглашают на дни рождения и т.д.

103 &nbsp;ответа



Вопрос 6 анкеты «У нас в классе/школе» (рисунок 8)

### Результаты исследования риска буллинга в школе (ОРБ)

#### Опросник риска буллинга в школе (ОРБ)

А.А. Бочавер, В.Б. Кузнецова, Е.М. Бианки, П.В. Дмитриевский, М.А. Завалишина, Н.А. Капорская, К.Д. Хломов.

Отметьте, пожалуйста, для каждого пункта, согласны или не согласны вы с этими утверждениями.

#### УТВЕРЖДЕНИЯ      ДА /НЕТ

1 В вашем классе принято...

1.1. мешать друг другу, лезть, приставать?

1.2. вместе развлекаться после уроков

1.3. шутить над кем-нибудь так, чтобы смеялся весь класс

1.4. драться

1.5. ходить друг к другу в гости

1.6. заступаться за своих

1.7. обзывать

1.8. не мешать друг другу заниматься, чем захочется

2 В вашем классе есть кто-то...

2.1. кого все уважают

2.2. кого все боятся

2.3. над кем все смеются

2.4. кем часто недовольны учителя

2.5. на кого хочется быть похожим

2.6. с кем лучше не спорить

2.7. кто никогда не прогуливает

2.8. с кем даже учитель не может справиться

3 Как к вам в классе обращаются обычно учителя?

3.1. по имени

3.2. по имени и отчеству

3.3. по фамилии

3.4. по прозвищам

4 Когда в школе происходит драка, вы...

4.1. удивляетесь

4.2. не обращаете внимания, это обычное дело

4.3. присоединяетесь, встав на чью-то сторону

4.4. много это потом обсуждаете между собой в классе

5 Ценные вещи ...

5.1. стараюсь не носить в школу вообще

5.2. спокойно оставляю в классе

5.3. можно оставить в коридоре

5.4. был случай, что украли

5.5. оставляю в раздевалке

6 Вызов к директору – это...

6.1. хотят за что-то похвалить

7 В вашей школе мат, ругательства...

7.1. звучат на переменах в личных разговорах

7.2. не приняты вообще

8 В вашей школе...

8.1. курят в туалетах, под лестницами

9 В вашей школе стены, мебель...

9.1. исписанные, испачканные

10 Если кто-то начинает орать, драться, класс «встает на уши»; что нужно, чтобы это прекратилось:

10.1. кто-то из учеников должен сказать «хватит»

10.2. должен прийти директор

10.3. это прекратится, когда все устанут

11 В школе вам...

11.1. в целом нравится, приятно, интересно

11.2. в целом не нравится, плохо, никто ни с кем не дружит

12 Перемену я провожу:

12.1. захожу к друзьям в другие классы

13 Когда ваш класс едет куда-то с учителями:

13.1. это обычная ситуация

13.2. вам это нравится, это весело

13.3. вы стараетесь не ездить

13.4. учителям это сложно, они каждый говорят, что это «в последний раз»

14 Ваш класс имеет репутацию

14.1. отличников

14.2. хулиганов

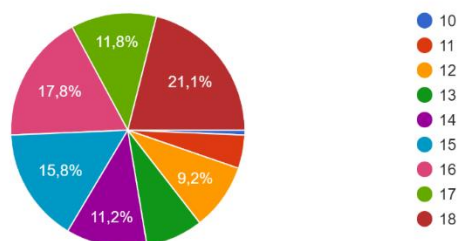
14.3. самого обычного, ничем не отличающегося от других классов в школе

14.4. класса, в котором никто не хочет быть классным руководителем

Ниже представлены диаграммы ответов респондентов, учащихся 5-11 классов.

Ниже представлены диаграммы ответов респондентов, учащихся 5-11 классов МАОУ СОШ №67 по опроснику риска буллинга в школе (ОРБ).

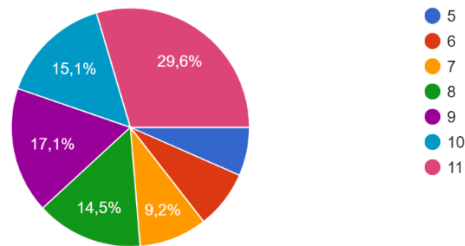
Возраст:  
152&nbsp;ответа



Возраст респондентов (Рисунок 1)



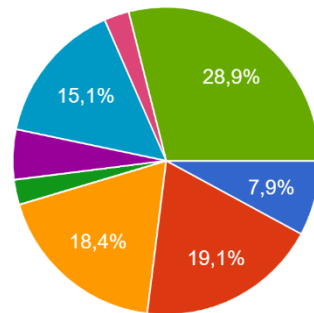
Класс:  
152&nbsp;ответа



## Класс обучения респондентов (Рисунок 2)

1. В вашем классе принято...

152&nbsp;ответа

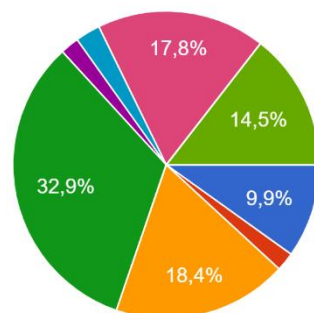


- 1.1. мешать друг другу, лезть, приставать?
- 1.2. вместе развлекаться после уроков
- 1.3. шутить над кем-нибудь так, что...
- 1.4. драться
- 1.5. ходить друг к другу в гости
- 1.6. заступаться за своих
- 1.7. обзывать
- 1.8. не мешать друг другу заниматьс...

## Вопрос 1 опросника риска буллинга в школе (ОРБ) (Рисунок 3)

2. В вашем классе есть кто-то...

152&nbsp;ответа

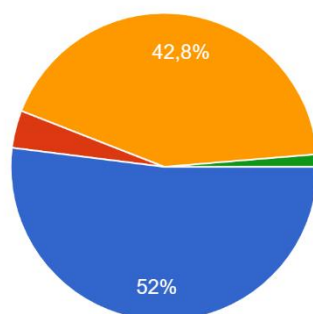


- 2.1. кого все уважают
- 2.2. кого все боятся
- 2.3. над кем все смеются
- 2.4. кем часто недовольны учителя
- 2.5. на кого хочется быть похожим
- 2.6. с кем лучше не спорить
- 2.7. кто никогда не прогуливает
- 2.8. с кем даже учитель не может справиться

## Вопрос 2 опросника риска буллинга в школе (ОРБ) (Рисунок 4)

3. Как к вам в классе обращаются обычно учителя?

152 ответа

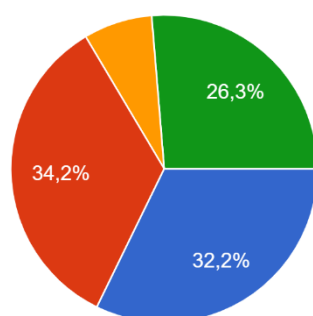


- 3.1. по имени
- 3.2. по имени и отчеству
- 3.3. по фамилии
- 3.4. по прозвищам

Вопрос 3 опросника риска буллинга в школе (ОРБ) (Рисунок 5)

4. Когда в школе происходит драка, вы...

152 ответа

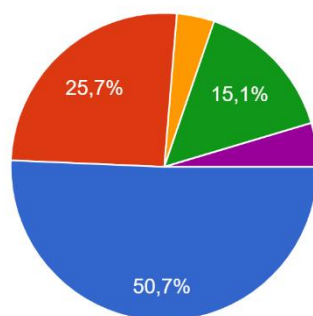


- 4.1. удивляетесь
- 4.2. не обращаете внимания, это обычное дело
- 4.3. присоединяетесь, встав на чью-то сторону
- 4.4. много это потом обсуждаете между собой в классе

Вопрос 4 опросника риска буллинга в школе (ОРБ) (Рисунок 6)

5. Ценные вещи ...

152 ответа

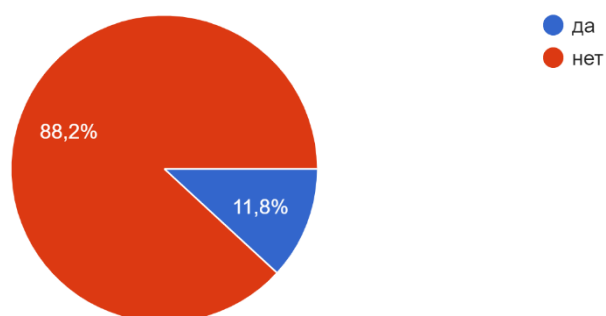


- 5.1. стараюсь не носить в школу вообще
- 5.2. спокойно оставляю в классе
- 5.3. можно оставить в коридоре
- 5.4. был случай, что украли
- 5.5. оставляю в раздевалке

Вопрос 5 опросника риска буллинга в школе (ОРБ) (Рисунок 7)

6. Вызов к директору в вашем коллективе это когда хотят за что-то похвалить?

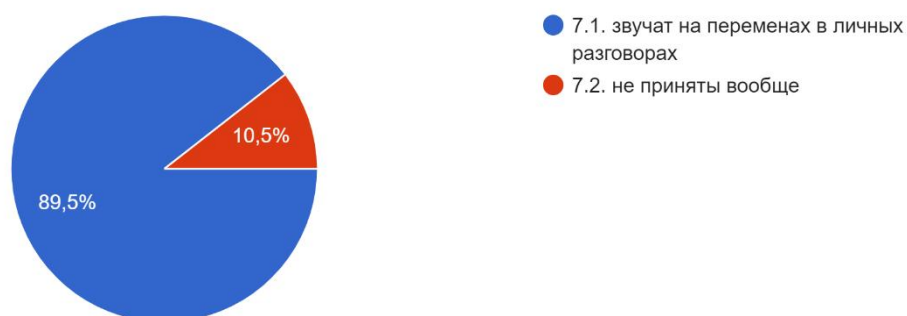
152 ответа



Вопрос 6 опросника риска буллинга в школе (ОРБ) (Рисунок 8)

7. В вашей школе мат, ругательства...

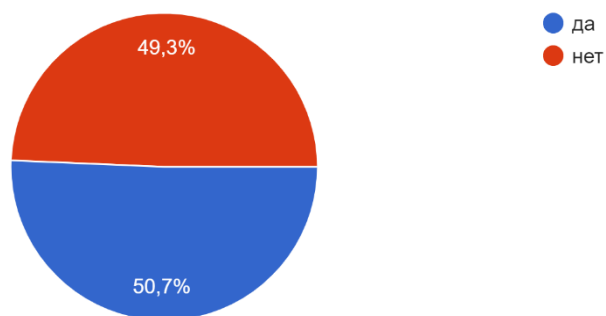
152 ответа



Вопрос 7 опросника риска буллинга в школе (ОРБ) (Рисунок 9)

8. В вашей школе курят в туалетах, под лестницами:

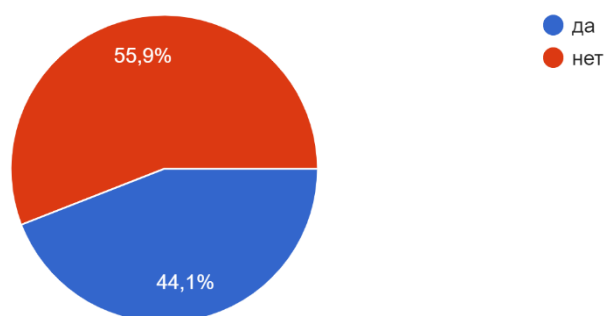
152 ответа



Вопрос 8 опросника риска буллинга в школе (ОРБ) (Рисунок 10)

9. В вашей школе стены, мебель исписанные, испачканные:

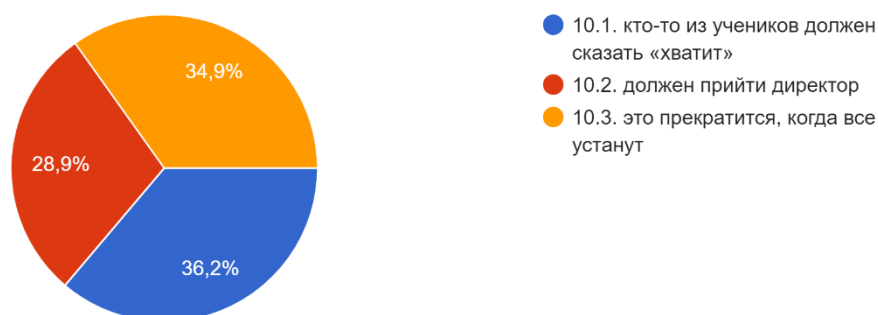
152&nbsp;ответа



### Вопрос 9 опросника риска буллинга в школе (ОРБ) (Рисунок 11)

10. Если кто-то начинает орать, драться, класс«встает на уши»; что нужно, чтобы это прекратилось:

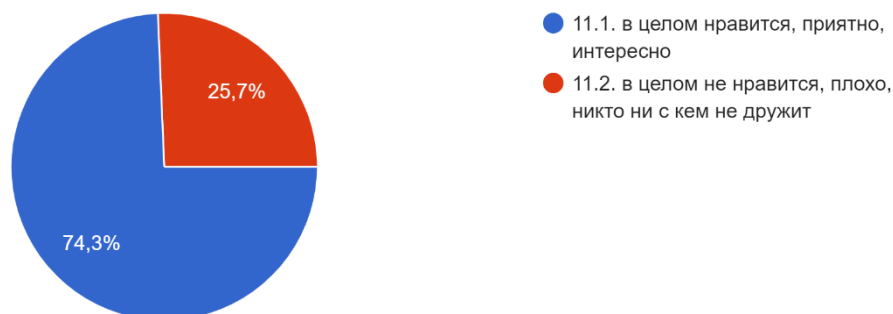
152&nbsp;ответа



### Вопрос 10 опросника риска буллинга в школе (ОРБ) (Рисунок 12)

11. В школе вам...

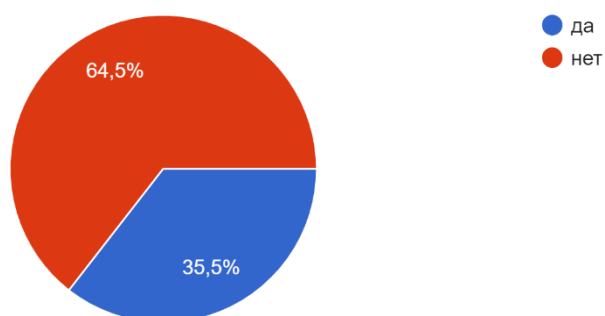
152&nbsp;ответа



### Вопрос 11 опросника риска буллинга в школе (ОРБ) (Рисунок 13)

12. Перемену я провожу захожу к друзьям в другие классы:

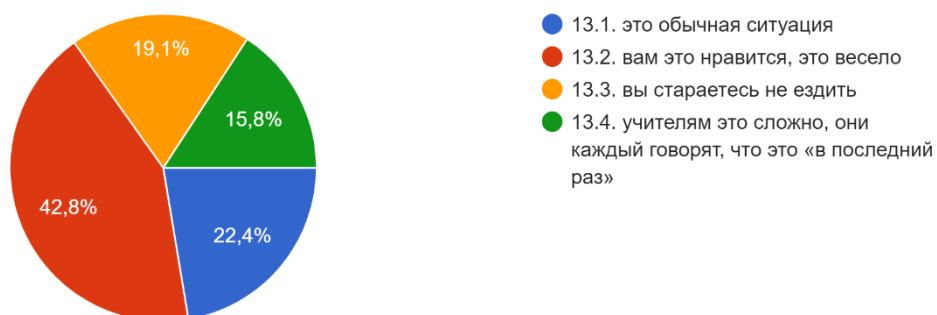
152&nbsp;ответа



Вопрос 12 опросника риска буллинга в школе (ОРБ) (Рисунок 14)

13. Когда ваш класс едет куда-то с учителями:

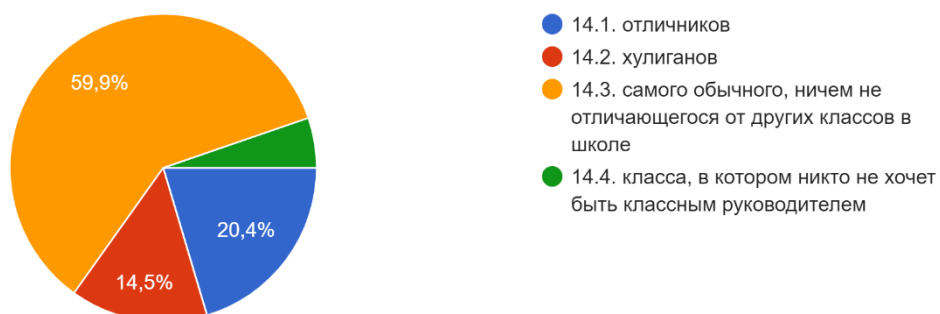
152&nbsp;ответа



Вопрос 13 опросника риска буллинга в школе (ОРБ) (Рисунок 15)

14. Ваш класс имеет репутацию...

152&nbsp;ответа



Вопрос 14 опросника риска буллинга в школе (ОРБ) (Рисунок 16)

Ключи к опроснику выглядят следующим образом (буквой R обозначены реверсивные пункты):

Шкала небезопасности: 1,1; 1,3; 1,7; 1,8R; 2,3; 2,4; 2,8; 3,4; 4,1R; 7,1; 7,2R; 8,1; 9,1; 10,1R; 10,2; 14,2;

Шкала благополучия: 2,7; 3,1; 3,3R; 5,1R; 5,2; 5,3; 5,4R; 13,1; 13,4R; 14,3; 14,4R;

Шкала разобщенности: 1,2R; 1,4; 1,5R; 1,6R; 4,2; 10,3; 11,1R; 11,2; 13,2R; 13,3;

Шкала равноправия: 2,1; 2,2; 2,5; 2,6; 3,2; 4,3; 4,4; 5,5; 6,1; 12,1; 14,1.

Дадим краткое описание шкал опросника: Шкала небезопасности отражает негативные аспекты психологической атмосферы, фонового напряжения в группе, которое связано с низким качеством отношений и соблюдения правил общения, что ведет к негативным установкам в отношении общения: обид из прошлого, раздражения, негативизма и разобщенности в актуальности и подозрительности относительно перспектив коммуникации.

Шкала разобщенности оценивает не фоновое, а актуальное и имеющее непосредственные ситуативные причины напряжение (вызываемое, например, драками), которое отражается и в негативных, агрессивных установках по отношению к общению, и одновременно в высокой степени тревоги в сочетании с переживанием одиночества.

Шкала благополучия выявляет факторы, способствующие климату доверия и открытого диалога в школе и, как следствие, снижению вероятности травли. Она оценивает устойчивость границ и правил коммуникаций в среде, что обеспечивает снижение уровня негативных установок по отношению к взаимодействию и общению.

Шкала равноправия также оценивает возможные пути стабилизации межличностных отношений в группе: несмотря на то что эта шкала связана с физической и вербальной агрессией, она не коррелирует с другими

показателями агрессивности или тревожности. Можно говорить о том, что в группе присутствуют, причем систематически, проявления агрессивности, однако они имеют такую форму, что не пугают членов группы и не способствуют их изоляции друг от друга, а, напротив, сочетаются с уважительными и принимающими разнообразие отношениями.

## Результаты исследования по методике «Буллинг-структуры»

## Методика на выявление «Буллинг-структуры» (Лейн Д.А.)

1. Среди одноклассников у меня много друзей:
  - А) да, я дружу со всеми;
  - Б) у меня есть пару друзей;
  - В) нет, я ни с кем не дружу;
  - Г) мне бы хотелось дружить со всеми.
2. Для меня важна внешность окружающих:
  - А) да, если человек мне не симпатичен, я не буду с ним общаться;
  - Б) нет, главное, чтобы человек был интересен;
  - В) я сам страдаю из-за своей внешности;
  - Г) конечно, если человек не обладает хорошей внешностью, он не заслуживает ничего хорошего.
3. В моем классе есть ребята, которые мне не приятны:
  - А) да, один или два;
  - Б) нет, мне приятны все;
  - В) мне все не нравятся;
  - Г) да, но они не приятны всем в классе.
4. Мне кажется, что мои одноклассники лучше меня:
  - А) да, во всем;
  - Б) иногда;
  - В) нет, на меня все равняются;
  - Г) нет, я не чувствую себя хуже других.
5. Если мой одноклассник пришел в очках:
  - А) буду общаться с ним так же как всегда;
  - Б) буду смеяться над ним;
  - В) перестану с ним общаться;
  - Г) буду общаться только тогда, когда не видят другие ребята.



6. У меня очень дружный класс:

- А) да мы очень дружны;
- Б) нет, мы почти не общаемся;
- В) в основном да, если не считать некоторых;
- Г) у нас есть ребята, которые всех «задирают».

7. Я часто испытываю чувство одиночества и тревоги:

- А) да;
- Б) нет;
- В) иногда;
- Г) часто.

8. Если при мне обижают одноклассника, я чувствую:

- А) облегчение, хорошо, что меня это не касается;
- Б) несправедливость и заступаюсь за одноклассника;
- В) ничего не чувствую, наверняка он это заслужил;
- Г) мне нет до этого никакого дела.

9. Я бы хотел проводить больше времени с одноклассниками:

- А) да, но это бывает редко;
- Б) мы и так постоянно проводим свободное время вместе;
- В) нет, мне с ними не интересно;
- Г) нет, потому что некоторые ребята все портят.

10. Мне кажется, что мои одноклассники не хотят со мной общаться:

- А) да это так и мне это неприятно;
- Б) нет, со мной все дружат;
- В) да, но меня это устраивает;
- Г) это я не хочу с ними общаться.

11. У нас в классе есть пару ребят, на которых все равняются:

- А) да, я думаю, что я один из них;
- Б) да, но они этого не заслуживают;
- В) нет, у нас таких нет;

Г) да, я тоже на них равняюсь.

12. Когда меня ругают, я испытываю чувство гнева:

А) да;

Б) нет;

В) иногда;

Г) часто.

13. В нашем классе есть несколько ребят, которых все боятся:

А) да, они всех унижают, а иногда и бьют;

Б) нет, у нас таких нет;

В) я и сам из их числа – меня все боятся;

Г) конечно, так и должно быть, это нормально.

14. Мне бы хотелось учиться в другом классе или школе:

А) да, мне не нравится наш коллектив;

Б) нет, меня все устраивает;

В) иногда, после ссоры с одноклассниками;

Г) нет, а вдруг там будет хуже.

15. Мне кажется, что с помощью силы можно решить любую проблему:

А) да это самый действенный способ;

Б) нет, лучше решать «мирным» путем;

В) иногда без этого не обойтись;

Г) все зависит от обстоятельств и от людей.

16. В моем классе есть один (несколько) человек, с которыми никто не дружит:

А) да и мне их жаль;

Б) нет, мы все дружим;

В) да, но они этого заслуживают;

Г) я сам из их числа.

17. Мне кажется, что в нашем классе часто происходят акты насилия (обзывания, насмешки, обидные жесты или действия):

- А) да, постоянно ссоры и драки;
- Б) нет, у нас такого не бывает;
- В) почти нет, если не считать пару случаев;
- Г) конечно, так и должно быть.

18. Если я увижу драку между одноклассниками, то я:

- А) пройду мимо это меня не касается;
- Б) обязательно остановлюсь и посмотрю;
- В) сниму это все на телефон, и после размещу в интернете, пусть все увидят;
- Г) попытаюсь остановить драку и выяснить в чем дело.

19. Мне кажется, что в коллективе меня недооценивают:

- А) да;
- Б) нет;
- В) иногда;
- Г) часто.

20. По-моему педагоги в школе унижают и оскорбляют учащихся:

- А) да;
- Б) нет;
- В) иногда;
- Г) часто.

21. Если бы мой класс был на корабле, я бы стал:

- А) капитаном;
- Б) помощником капитана;
- В) обычным матросом;
- Г) юнгой.

22. Если у человека изъяны во внешности (бородавки, косоглазие, ожирение и др.):

- А) это повод для насмешек;
- Б) я с таким не буду общаться;

- В) меня это не беспокоит, буду общаться;  
 Г) не буду общаться, чтобы не уронить свою репутацию.

23. Если при мне кто-то подвергается насмешкам:

- А) я буду поступать так же как все;  
 Б) встану на его защиту;  
 В) один из первых стану смеяться над ним;  
 Г) ничего делать не буду, меня это не касается.

24. Я часто огорчаюсь, когда не пользуюсь успехом в классе:

- А) да, для меня это очень важно;  
 Б) нет-мне все равно;  
 В) я всегда пользуюсь успехом;  
 Г) нет, я никогда не был успешен в классе

25. Я нуждаюсь в поддержке одноклассников:

- А) да;  
 Б) нет;  
 В) иногда;  
 Г) часто.

Таблица 2 – Ключ

№	Инициатор	Помощник	Защитник	Жертва	Наблюдатель
1	А	Б	А	Б	Г
2	Г	А	Б	В	Б
3	Г	Г	Б	А	В
4	В	Г	В	Б	В
5	В	Б	А	А	Г
6	А	Б	Г	Г	Г
7	Б	В	Б	А	В
8	Г	В	Б	Г	А
9	Б	В	А	В	Г

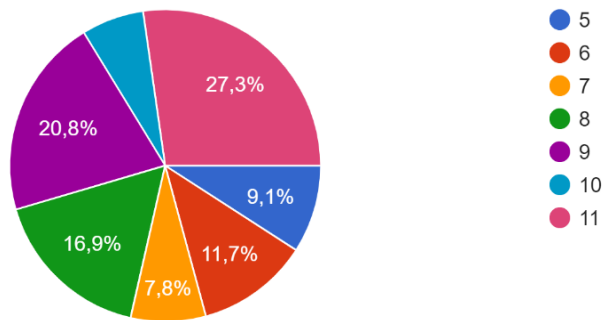
0	1	Б	Г	Б	В	А
1	1	А	В	А	Б	Б
2	1	А	Г	В	В	Б
4	1	Б	Б	В	Г	А
5	1	Г	А	Б	В	Г
6	1	Б	В	А	Г	В
8	1	Б	В	Г	А	Б
9	1	Б	А	Б	Г	В
1	2	А	Б	А	Г	В
2	2	Г	А	В	В	Г
3	2	А	В	Б	Г	А
4	2	В	А	Б	Г	Б
5	2	В	Г	Б	В	А
уча.	%	6%	26%	3%	11%	54%

За каждый совпавший ответ по отдельной шкале начисляется по баллу. Ответы на вопросы 13, 17 и 20 позволяет узнать о наличии насилия в классе, как со стороны учеников, так и педагогов. Таким образом, данная методика дает возможность социальному педагогу или психологу определить «буллинг-структуру» в классе, для дальнейшей работы по профилактике школьного буллинга.

Ниже представлены диаграммы ответов респондентов, учащихся 5-11 классов МАОУ СОШ№67 по методике на выявление «Буллинг-структуры» Д, Лейна.

Укажите номер вашего класса:

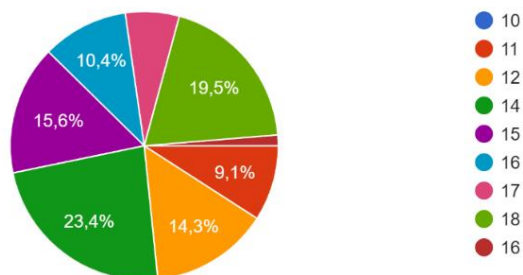
77&nbsp;ответов



Класс обучения респондентов (Рисунок 1)

Укажите ваш возраст:

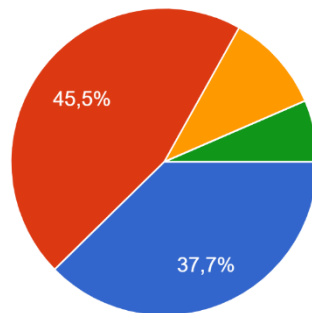
77&nbsp;ответов



Возраст респондентов (рисунок 2)

1. Среди одноклассников у меня много друзей:

77 ответов

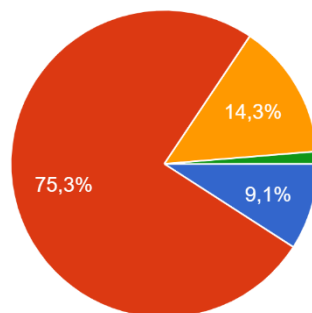


- А) да, я дружу со всеми;
- Б) у меня есть пару друзей;
- В) нет, я ни с кем не дружу;
- Г) мне бы хотелось дружить со всеми.

Вопрос 1 методики на выявление «Буллинг-структуры» (рисунок 3)

2. Для меня важна внешность окружающих:

77 ответов

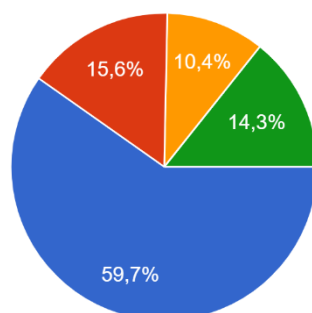


- А) да, если человек мне не симпатичен, я не буду с ним общаться;
- Б) нет, главное, чтобы человек был интересен;
- В) я сам страдаю из-за своей внешности;
- Г) конечно, если человек не обладает хорошей внешностью, он не заслуживает ничего хорошего.

Вопрос 2 методики на выявление «Буллинг-структуры» (рисунок 4)

3. В моем классе есть ребята, которые мне не приятны:

77 ответов

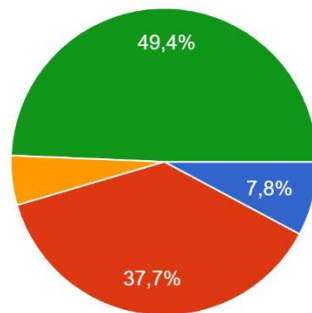


- А) да, один или два;
- Б) нет, мне приятны все;
- В) мне все не нравятся;
- Г) да, но они не приятны всем в классе

Вопрос 3 методики на выявление «Буллинг-структуры» (рисунок 5)

4. Мне кажется, что мои одноклассники лучше меня:

77 ответов

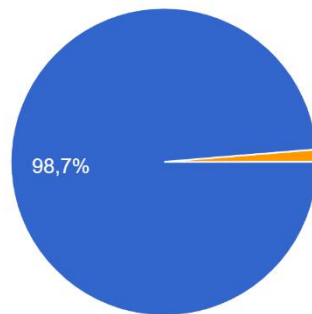


- А) да, во всем;
- Б) иногда;
- В) нет, на меня все равняются;
- Г) нет, я не чувствую себя хуже других.

Вопрос 4 методики на выявление «Буллинг-структуры» (рисунок 6)

5. Если мой одноклассник пришел в очках:

77 ответов

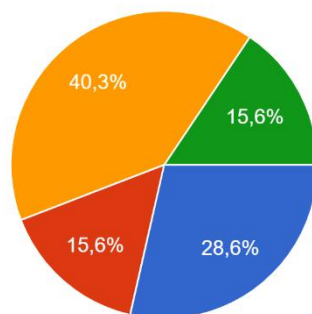


- А) буду общаться с ним так же как всегда;
- Б) буду смеяться над ним;
- В) перестану с ним общаться;
- Г) буду общаться только тогда, когда не видят другие ребята.

Вопрос 5 методики на выявление «Буллинг-структуры» (рисунок 7)

6. У меня очень дружный класс:

77 ответов



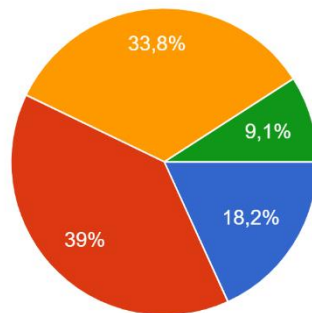
- А) да мы очень дружны;
- Б) нет, мы почти не общаемся;
- В) в основном да, если не считать некоторых;
- Г) у нас есть ребята, которые всех «задирают».

Вопрос 6 методики на выявление «Буллинг-структуры» (рисунок 8)



7. Я часто испытываю чувство одиночества и тревоги:

77 ответов

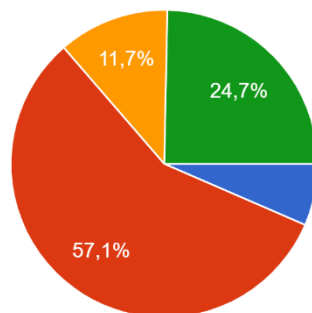


- А) да;
- Б) нет;
- В) иногда;
- Г) часто.

### Вопрос 7 методики на выявление «Буллинг-структуры» (рисунок 9)

8. Если при мне обижают одноклассника, я чувствую:

77 ответов

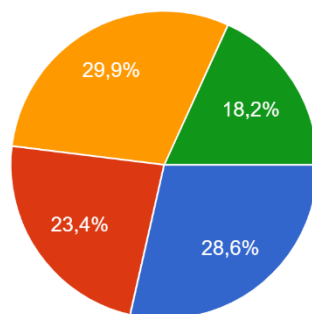


- А) облегчение, хорошо, что меня это не касается;
- Б) не справедливость и заступаюсь за одноклассника;
- В) ничего не чувствую, наверняка он это заслужил;
- Г) мне нет до этого никакого дела.

### Вопрос 8 методики на выявление «Буллинг-структуры» (рисунок 10)

9. Я бы хотел проводить больше времени с одноклассниками:

77 ответов

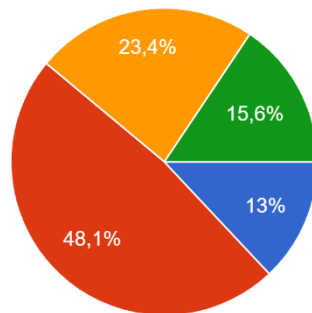


- А) да, но это бывает редко;
- Б) мы и так постоянно проводим свободное время вместе;
- В) нет, мне с ними не интересно;
- Г) нет, потому что некоторые ребята все портят.

### Вопрос 9 методики на выявление «Буллинг-структуры» (рисунок 11)

10. Мне кажется, что мои одноклассники не хотят со мной общаться:

77 &nbsp;&nbsp;ответов

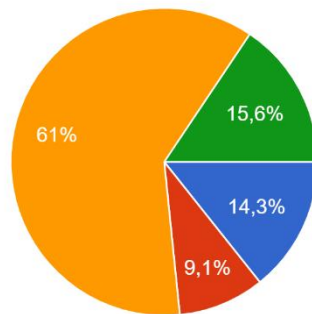


- А) да это так и мне это неприятно;
- Б) нет, со мной все дружат;
- В) да, но меня это устраивает;
- Г) это я не хочу с ними общаться.

Вопрос 10 методики на выявление «Буллинг-структуры» (рисунок 12)

11. У нас в классе есть пару ребят, на которых все равняются:

77 &nbsp;&nbsp;ответов

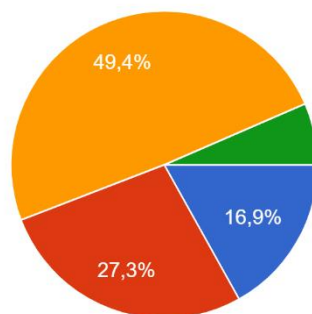


- А) да, я думаю, что я один из них;
- Б) да, но они этого не заслуживают;
- В) нет, у нас таких нет;
- Г) да, я тоже на них равняюсь.

Вопрос 11 методики на выявление «Буллинг-структуры» (рисунок 13)

12. Когда меня ругают, я испытываю чувство гнева:

77 &nbsp;&nbsp;ответов

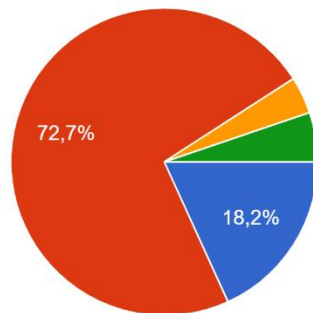


- А) да;
- Б) нет;
- В) иногда;
- Г) часто.

Вопрос 12 методики на выявление «Буллинг-структуры» (рисунок 14)

13. В нашем классе есть несколько ребят, которых все боятся:

77 ответов

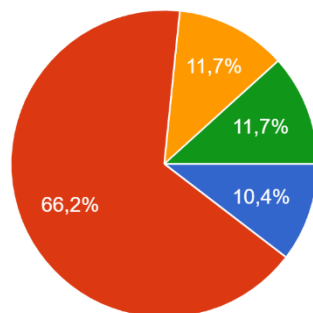


- А) да, они всех унижают, а иногда и бьют;
- Б) нет, у нас таких нет;
- В) я и сам из их числа – меня все боятся;
- Г) конечно, так и должно быть, это нормально.

Вопрос 13 методики на выявление «Буллинг-структуры» (рисунок 15)

14. Мне бы хотелось учиться в другом классе или школе:

77 ответов

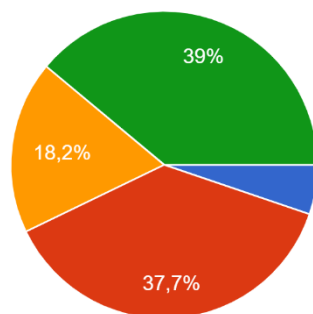


- А) да, мне не нравится наш коллектив;
- Б) нет, меня все устраивает;
- В) иногда, после ссоры с одноклассниками;
- Г) нет, а вдруг там будет хуже.

Вопрос 14 методики на выявление «Буллинг-структуры» (рисунок 16)

15. Мне кажется, что с помощью силы можно решить любую проблему:

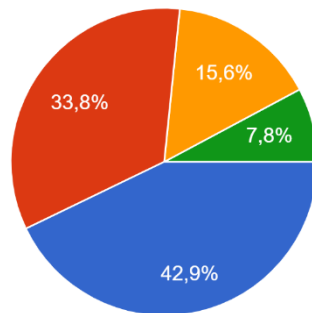
77 ответов



- А) да это самый действенный способ;
- Б) нет, лучше решать «мирным» путем;
- В) иногда без этого не обойтись;
- Г) все зависит от обстоятельств и от людей.

Вопрос 15 методики на выявление «Буллинг-структуры» (рисунок 17)

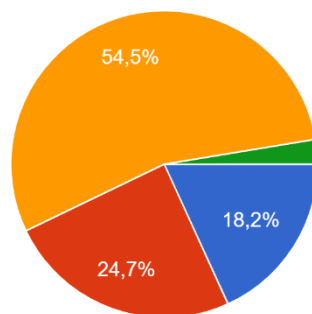
16. В моем классе есть один (несколько) человек, с которыми никто не дружит  
77 ответов



- А) да и мне их жаль;
- Б) нет, мы все дружим;
- В) да, но они этого заслуживают;
- Г) я сам из их числа.

### Вопрос 16 методики на выявление «Буллинг-структуры» (рисунок 18)

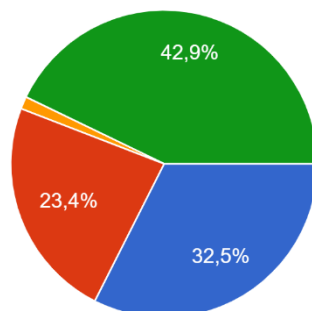
17. Мне кажется, что в нашем классе часто происходят акты насилия (обзывания, насмешки, обидные жесты или действия):  
77 ответов



- А) да, постоянно ссоры и драки;
- Б) нет, у нас такого не бывает;
- В) почти нет, если не считать пару случаев;
- Г) конечно, так и должно быть.

### Вопрос 17 методики на выявление «Буллинг-структуры» (рисунок 19)

18. Если я увижу драку между одноклассниками то я:  
77 ответов

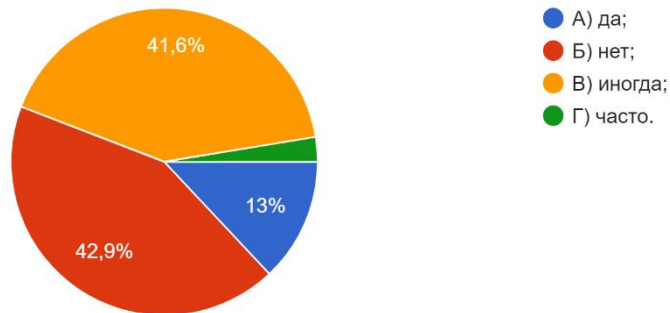


- А) пройду мимо это меня не касается;
- Б) обязательно остановлюсь и посмотрю;
- В) сниму это все на телефон, и после размещу в интернете, пусть все увидят;
- Г) попытаюсь остановить драку и выяснить в чем дело.

### Вопрос 18 методики на выявление «Буллинг-структуры» (рисунок 20)

19. Мне кажется, что в коллективе меня недооценивают:

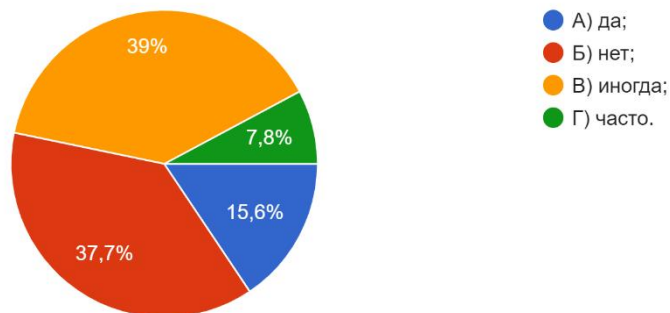
77 ответов



Вопрос 19 методики на выявление «Буллинг-структуры» (рисунок 21)

20. По-моему педагоги в школе унижают и оскорбляют учащихся:

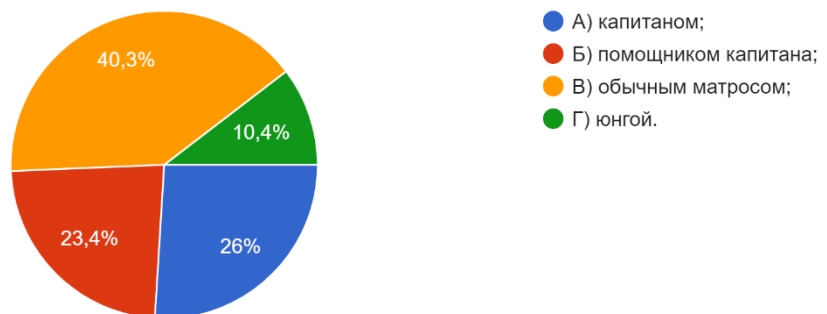
77 ответов



Вопрос 20 методики на выявление «Буллинг-структуры» (рисунок 22)

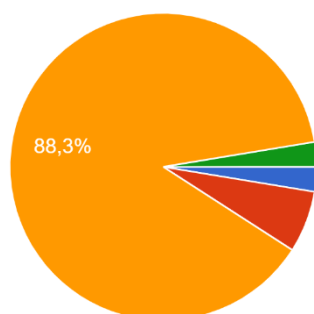
21. Если бы мой класс был на корабле, я бы стал:

77 ответов



Вопрос 21 методики на выявление «Буллинг-структуры» (рисунок 23)

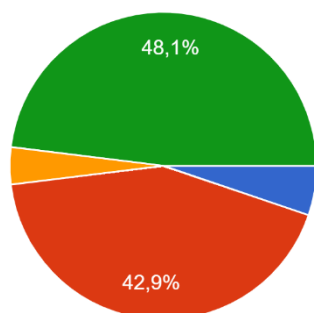
22. Если у человека изъяны во внешности (бородавки, косоглазие, ожирение и др.):  
77 ответов



- А) это повод для насмешек;
- Б) я с таким не буду общаться;
- В) меня это не беспокоит, буду общаться;
- Г) не буду общаться, чтобы не уронить свою репутацию.

Вопрос 22 методики на выявление «Буллинг-структуры» (рисунок 24)

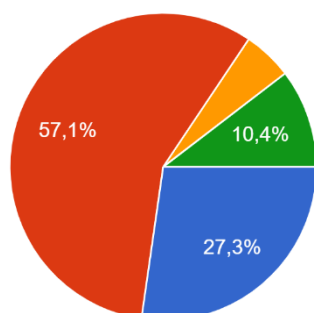
23. Если при мне кто-то подвергается насмешкам:  
77 ответов



- А) я буду поступать так же как все;
- Б) встану на его защиту;
- В) один из первых стану смеяться над ним;
- Г) ничего делать не буду, меня это не касается.

Вопрос 23 методики на выявление «Буллинг-структуры» (рисунок 25)

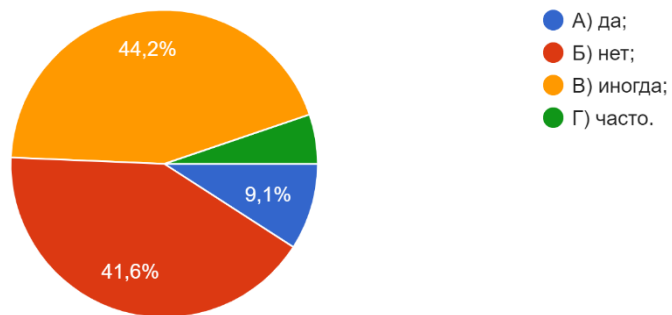
24. Я часто огорчаюсь, когда не пользуюсь успехом в классе:  
77 ответов



- А) да, для меня это очень важно;
- Б) нет-мне все равно;
- В) я всегда пользуюсь успехом;
- Г) нет, я никогда не был успешен в классе.

Вопрос 24 методики на выявление «Буллинг-структуры» (рисунок 26)

25. Я нуждаюсь в поддержке одноклассников:  
77 ответов



Вопрос 25 методики на выявление «Буллинг-структуры» (рисунок 27)

Золотова Н. В.

Программа тренинга «Мир без конфликтов» [Золотова, с.1-18].

В настоящее время перед образованием поставлены новые цели и задачи

– формирование личности гражданина демократического правового общества. Все качества гражданина (активность, толерантность, способность к самоопределению и т.д.) связаны с функционированием определенных психологических механизмов личности как субъекта собственной жизнедеятельности и общественной жизни.

Переломные моменты в жизни подрастающего поколения (в данном случае кризис подросткового возраста и переход в стадию юношества) часто сопровождаются конфликтами и конфликтными ситуациями, что не всегда зависит от высокого уровня конфликтности ребенка. Поэтому ему просто необходимо быть социально компетентным, чтобы успешнее реализовать себя в дальнейшей жизни и деятельности.

Программа предназначена для учеников 5-7 классов.

**Цель тренинга:** предоставление возможности участникам тренинга получить опыт конструктивного решения конфликтных ситуаций.

**Задачи курса:**

1. Обучение методам нахождения решения в конфликтных ситуациях;
2. Ознакомить со способами решения конфликтных ситуаций;
3. Помочь участникам скорректировать свое поведение в сторону снижения его конфликтности (снять конфликтность в личностно-эмоциональной сфере);
4. Сплочение классного коллектива. **Количество учеников в группе – 10-15 человек. Тренинг рассчитан на 3 занятия по 1ч.30мин.**



**Методы и формы работы:** имитационные игры, групповая дискуссия, практические упражнения, работа в парах и мини-группах, мини-лекции, презентации.

**Ожидаемые эффекты от участия в тренинге:**

- Понимание того, что может послужить причиной конфликта;
- Умение выбирать способ поведения в конфликтной ситуации;
- Формирование навыков управления эмоциями в ситуации общения с собеседником;
- Освоение техник конструктивного решения в межличностных конфликтах.

Программа тренинга «Мир без конфликтов».

№	Тема занятия	Содержание
1	Конфликты в нашей жизни	Знакомство с понятиями и усвоение сущности понятий “спор”, “конфликт”, “конфликтная ситуация”, “инцидент”, развитие умения нравственного самопознания, самоанализа. Самотестирование “Оценка собственного поведения в конфликтной ситуации”.
2	Управление конфликтом.	Знакомство с правилами и стилями разрешения конфликта. Тест К. Томаса “Стили разрешения конфликтов”.
3	Самоконтроль в общении.	Рассмотрение способов конструктивного поведения в конфликте, методов управления конфликтом. Самотестирование “Уровень конфликтности личности”

**Содержание тренинга.**

**Занятие № 1**

**Тема: “Конфликты в нашей жизни”**

**Вступительное слово:** Дорогие ребята, все вы знаете, что общение сопровождает нас повсюду и всегда, и невозможно представить, как может человек обойтись без этого уникального дара. Необходимо заметить, только то, что общение не всегда бывает приятным: конфликты, ссоры – нередко портят нам настроение, а проблема возникновения их неумение и незнание

правил эффективного общения. Тема данного тренинга «Мир без конфликтов», на занятиях вы узнаете все о конфликтах и способах их позитивного разрешения.

### **1. Игра "Снежный ком".**

Продолжительность упражнения - 10-15 минут.

Цель игры: позитивное приветствие и сплочение участников игры.

**Ведущий:** участники по кругу называют свои имена следующим образом: 1-ый участник называет своё имя и придумывает на первую букву своего имени слово, характеризующее его (например, Лена - ласковая); 2-ой участник говорит имя и характеристику первого и называет свои - имя и характеристику; 3-ий называет имена и характеристики 1-го и 2-го и называет свои и т.д.

### **2. Принятие правил тренинга:**

Умейте слушать друг друга.

Это означает необходимость смотреть на говорящего и не перебивать его. Когда кто-то заканчивает говорить, следующий берущий слово может коротко повторить то, что было сказано предыдущим, прежде чем приступит к изложению своих мыслей. Для привлечения внимания к выступающему может быть использован ручной мячик, который по ходу дискуссии переходит из рук в руки. Когда кто-то выступает, все остальные хранят молчание.

Говорите по существу

Иногда учащиеся отклоняются от обсуждаемой темы. Вместо того, чтобы одергивать участника, руководитель дискуссии в этом случае может сказать: "Я не совсем понимаю, как это связано с нашей темой. Не мог бы ты пояснить, что имеется в виду?"

Проявляйте уважение

Открытость в высказываниях появится лишь тогда, когда ученики усвоят, что можно не соглашаться с чьим-то мнением, но недопустимо

высказывать оценки в отношении других людей лишь на основании высказанных ими мыслей.

Закон "ноль-ноль" (о пунктуальности)

Все участники должны собираться до установленного времени.

Конфиденциальность

То, что происходит на занятии, остается между участниками.

Правило "стоп"

Если обсуждение какого-то личного опыта участников становится неприятным или небезопасным, тот, чей опыт обсуждается, может закрыть тему, сказав "стоп".

Каждый говорит за себя, от своего имени

Стоит говорить не "Все считают, что...", а "Я считаю, что..." и т.п.

### **3. Мини-лекция.**

Введение теоретических понятий:

**Ведущий:** Перед вами следующие понятия: спор, конфликт, конфликтная ситуация, инцидент. Попробуйте самостоятельно дать определение этим словам, что они обозначают.

После того как участники тренинга высказали свое мнение, ведущий представляет теоретические определения на слайде.

**СПОР** - Словесное состязание, обсуждение чего-либо между двумя или несколькими лицами, при котором каждая из сторон отстаивает свое мнение, свою правоту.

**КОНФЛИКТ** - это столкновение противоположно направленных, несовместимых друг с другом мнений, связанных с острыми отрицательными эмоциональными переживаниями.

**КОНФЛИКТНАЯ СИТУАЦИЯ** - противоречивые позиции сторон по какому-либо поводу.

**ИНЦИДЕНТ** - случай, происшествие (обычно неприятное), недоразумение, столкновение.

Ребятам предлагается соотнести результаты тестирования с самооценкой своего уровня конфликтности, подумать, какие причины чаще всего порождают конфликты между людьми.

### **ТЕСТ «Оценка собственного поведения в конфликтной ситуации»**

Ребята! Постарайтесь искренне ответить на вопрос: «Как вы обычно ведете себя в конфликтной ситуации или споре?». Если вам свойственно то или иное поведение, поставьте соответствующее количество баллов после каждого номера ответа, характеризующего определенный стиль поведения.

Если подобным образом вы ведете себя ЧАСТО - поставьте 3 балла;

ОТ СЛУЧАЯ К СЛУЧАЮ - 2 балла;

РЕДКО - 1 балл.

ВОПРОС: «Как вы обычно ведете себя в споре или конфликтной ситуации?» ОТВЕТЫ:

1. Угрожаю или дерусь.
2. Стараюсь принять точку зрения противника, считаю с ней как со своей.
3. Ищу компромиссы.
4. Допускаю, что не прав, даже если не могу поверить в это окончательно.
5. Избегаю противника.
6. Желаю во что бы то ни стало добиться своих целей.
7. Пытаюсь выяснить, с чем я согласен, а с чем - категорически нет.
8. Иду на компромисс.
9. Сдаюсь.
10. Меняю тему...
11. Настойчиво повторяю одну мысль, пока не добьюсь своего.
12. Пытаюсь найти исток конфликта, понять, с чего все началось.
13. Немножко уступлю и подтолкну тем самым к уступкам другую сторону.

14. Предлагаю мир.

15. Пытаюсь обратить все в шутку.

Обработка результатов теста. Подсчитайте количество баллов под номерами 1, 6, 11 - это тип поведения «А». Когда мы подсчитаем баллы по всем показателям, вы узнаете характеристику разных типов поведения в конфликтной ситуации и определите свой стиль.

Тип «А» - сумма баллов под номерами 1, 6,11. Тип «Б» - сумма баллов под номерами 2, 7,12. Тип «В» - сумма баллов под номерами 3, 8,13. Тип «Г» - сумма баллов под номерами 4,9,14. Тип «Д» - сумма баллов под номерами 5,10, 15.

Если вы набрали больше всего баллов под буквами: «А» - это «жесткий тип решения конфликтов и споров». Вы до последнего стоите на своем, защищая свою позицию. Во что бы то ни стало вы стремитесь выиграть. Это тип человека, который всегда прав. «Б» - это «демократичный» стиль. Вы придерживаетесь мнения, что всегда можно договориться. Во время спора вы пытаетесь предложить альтернативу, ищите решения, которые удовлетворили бы обе стороны. «В» - «компромиссный» стиль. С самого начала вы согласны на компромисс. «Г» - «мягкий» стиль. Своего противника вы «уничтожаете» добротой. С готовностью вы встаете на точку зрения противника, отказываясь от своей. «Д» - «уходящий» стиль. Ваше кредо - «вовремя уйти». Вы стараетесь не обострять ситуацию, не доводить конфликт до открытого столкновения.

Ведущий: Сейчас, когда вы знаете ваши результаты, я предлагаю проанализировать самостоятельно результаты тестирования, соотнести их с самооценкой своего поведения.

Рефлексивная деятельность.

Ребята по кругу высказывают свое мнение, отвечая на вопросы, что нового ты узнал о конфликте? Чему ты научился?

Занятие 2.

Тема «Управление конфликтом».

#### 4. Процедура "Приветствие на сегодняшний день".

Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

Вступительное слово: Дорогие ребята, мы с вами продолжаем работу над саморазвитием, сегодня на занятии мы рассмотрим способы управления конфликтами, для чего на это необходимо знать? (выслушиваем мнение ребят).

#### 5. Беседа.

Вопросы:

- В чем сходство и различие понятий СПОР и КОНФЛИКТ?
- Что такое КОНФЛИКТНАЯ СИТУАЦИЯ?
- Приходилось ли вам попадать в конфликтную ситуацию?
- С какими людьми вы чаще всего конфликтуете? Почему?
- Что чаще всего для вас является причиной конфликта?
- Можно ли разрешить конфликт, не ущемляя права и чувство достоинства всех людей, задействованных в конфликте?
- Были ли вы свидетелями такого успешного разрешения конфликта?

#### 6. Мини-лекция.

Существуют правила поведения для конфликтных людей, выполнение которых помогает не провоцировать конфликты:

1. Помните, что прямолинейность хороша, но не всегда. Критикуйте, но не злорадствуйте. Во всем надо знать меру. Сказать правду тоже надо уметь! Будьте независимы, но не самонадеянны. Не превращайте

настойчивость в назойливость.

2. Будьте справедливы и терпимы к людям. Не переоценивайте свои способности и возможности и не умаляйте способности и возможности других.

3. Не проявляйте инициативу там, где в ней не нуждаются.

4. Реализуйте себя в творчестве, а не в конфликтах.

5. Проявляйте выдержку, овладейте умениями саморегуляции.

Уважение к людям, знание правил ведения спора, дискуссии, правил общения помогают предотвращать ненужные конфликты.

### **Специальные правила предупреждения конфликтов:**

- не говорите сразу со взвинченным, возбужденным человеком;
- прежде чем сказать о неприятном, постарайтесь создать доброжелательную атмосферу, отметьте заслуги человека, его хорошие дела;

- постарайтесь посмотреть на проблему глазами оппонента, постарайтесь

«встать на его место»;

- не скрывайте доброго отношения к людям, чаще высказывайте одобрение своим товарищам, не скупитесь на похвалу;

- умейте заставить себя молчать, когда вас задевают в мелкой ссоре, будьте выше мелочных разборок!

**Рефлексивная деятельность** поможет подросткам вспомнить, когда выполнение этих правил им действительно помогло избежать конфликта.

### **8. Практическое упражнение: Печатная машинка**

**Цель упражнения:** разминка, выработка навыков сплоченных действий. Участникам загадывается слово или фраза. Буквы, составляющие текст, распределяются между членами группы. Затем фраза должна быть сказана как можно быстрее, причем каждый называет свою букву, а в промежутках между словами все хлопают в ладоши.

Если бы..., я стал бы...

Упражнение происходит по кругу: один участник ставит условие, в котором оговорена некоторая конфликтная ситуация. К примеру: "Если бы меня обсчитали в магазине...". Следующий, рядом сидящий, продолжает (заканчивает) предложение. К примеру: "... я стал бы требовать жалобную книгу".

Ведущий отмечает, что как конфликтные ситуации, так и выходы из них могут повторяться.

### 9. Тест К. Томаса “Стили разрешения конфликтов”.

Каждому выдается бланк для теста, ребята выполняют его самостоятельно. В это время может звучать легкая, спокойная музыка.

Инструкция: В каждом из тридцати вопросов выберите один вариант (А или Б), который больше подходит к тому, **как** вы обычно поступаете или действуете (обведите в кружок, отметьте галочкой).

1	А	Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
	Б	Вместо того чтобы обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба согласны.
2	А	Я стараюсь найти компромиссное решение.
	Б	Я пытаюсь уладить дело с учетом интересов другого и моих собственных.
3	А	Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
	Б	Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.
4	А	Я стараюсь найти компромиссное решение.
	Б	Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.
5	А	Улаживая спорную ситуацию, я все время



		стараюсь найти поддержку у другого.
	Б	Я стараюсь делать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
6	А	Я пытаюсь избежать возникновения неприятностей для себя.
	Б	Я стараюсь добиться своего.
7	А	Я стараюсь отложить решение спорного вопроса, с тем чтобы со временем решить его окончательно.
	Б	Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться другого.
8	А	Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
	Б	Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.
9	А	Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.
	Б	Я предпринимаю шаги, чтобы добиться своего.
10	А	Я твердо стремлюсь достичь своего.
	Б	Я пытаюсь найти компромиссное решение.
11	А	Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят затронутые интересы и вопросы.
	Б	Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.
12	А	Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.
	Б	Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он так же идет мне навстречу.
13	А	Я предлагаю среднюю позицию.

	Б	Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.
14	А	Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.
	Б	Я пытаюсь показать другому логику и преимущество моих взглядов.
15	А	Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.
	Б	Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.
16	А	Я стараюсь не задеть чувств другого.
	Б	Я пытаюсь убедить другого в преимуществе моих позиций.
17	А	Обычно я стараюсь добиться своего.
	Б	Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
18	А	Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
	Б	Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.
19	А	Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.
	Б	Я стараюсь отложить решение спорного вопроса, с тем, чтобы со временем решить его окончательно.
20	А	Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.
	Б	Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и

		потерь для нас обоих.
21	А	Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.
	Б	Я склоняюсь всегда к прямому обсуждению проблемы.
22	А	Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека.
	Б	Я отстаиваю свои желания.
23	А	Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.
	Б	Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
24	А	Если позиция другого кажется ему самому очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.
	Б	Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.
25	А	Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.
	Б	Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.
26	А	Я предлагаю среднюю позицию.
	Б	Я почти всегда стремлюсь удовлетворить интересы каждого из нас.
27	А	Я зачастую избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.
	Б	Если это сделает другого счастливым, я дам ему

		возможность настоять на своем.
28	А	Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
	Б	Улаживая ситуацию, я обычно стараюсь найти поддержку у другого.
29	А	Я предлагаю среднюю позицию.
	Б	Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.
30	А	Я стараюсь не задеть чувств другого.
	Б	Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы совместно с другим заинтересованным человеком могли добиться успеха.

**Задание:** теперь прочтите подряд все высказывания, которые вы отметили, попытайтесь определить, используя материал занятия о стилях разрешения конфликтов, какой стиль разрешения конфликтов характерен для вас.

**Задание:** Сверьте свои выводы с ключом теста.

По каждому из стилей (колонке) подсчитывается количество совпадений вариантов ответа с прилагаемым ключом, при совпадении начисляется 1 балл.

№ вопроса	Соперничеств О	Сотрудничеств В	Компромисс	Избегание	Приспособлен И
1				А	Б
2		Б	А		
3	А				Б
4			А		Б
5		А		Б	

6	Б			А	
7			Б	А	
8	А	Б			
9	Б			А	
10	А		Б		
11		А			Б
12			Б	А	
13	Б		А		
14	Б	А			
15				Б	А
16	Б				А
17	А			Б	
18			Б		А
19		А		Б	
20		А	Б		
21		Б			А
22	Б		А		
23		А		Б	
24				Б	А
25	А				Б
26		Б	А		
27				А	Б
28	А	Б			
29			А	Б	
30		Б			А

**Интерпретация:**

Количество баллов, набранных индивидом по каждой шкале, дает представление о выраженности у него тенденции к проявлению соответствующих форм поведения в конфликтных ситуациях: стилях соперничество, сотрудничество, компромисс, избегание, приспособление.

Суммы баллов, соответствующие каждому из пяти стилей, следует проранжировать. Доминирующий стиль – тот, по которому набрано

наибольшее количество баллов, на втором месте стиль, используемый часто, и т.д. до последнего – наименее характерного.

### **10. Ролевая игра "Сглаживание конфликтов"**

Цель упражнения: отработка умений и навыков сглаживания конфликтов. Ведущий рассказывает о важности такого умения как умение быстро и эффективно сглаживать конфликты; объявляет о том, что сейчас опытным путем стоит попытаться выяснить основные методы урегулирования конфликтов.

Участники разбиваются на тройки. На протяжении 5 минут каждая тройка придумывает сценарий, по которому двое участников представляют конфликтующие стороны (например, ссорящихся супругов), а третий - играет миротворца, арбитра.

На обсуждение ведущий выносит следующие вопросы:

- Какие методы сглаживания конфликтов были продемонстрированы?
- Какие, на ваш взгляд, интересные находки использовали участники во время игры?
- Как стоило повести себя тем участникам, кому не удалось сгладить конфликт?

### **11. Итог занятия – рефлексия.**

#### **Занятие 3.**

#### **Тема: «Самоконтроль в общении».**

#### **1. Упражнение – приветствие: Последняя встреча**

**Цель упражнения:** совершенствование коммуникативной культуры, стимулирование активности участников.

Представьте себе, что занятия уже закончились, и вы расстаетесь. Но все ли вы успели сказать друг другу? Может быть вы забыли поделиться с группой своими переживаниями? Или есть человек, мнение которого о себе вы хотели бы узнать? Или вы хотите поблагодарить кого-либо? Сделайте это "здесь и теперь".

## 2. Самотестирование «Уровень конфликтности личности»

Инструкция: Ребята! При ответе на вопрос выберите один вариант ответа, под конкретной буквой, запишите букву после номера вопроса.

1) Характерно ли для вас стремление к доминированию, то есть к тому, чтобы подчинить своей воле других?

- а) нет
- б) когда как в) да

2) Есть ли в вашем коллективе люди, которые вас побаиваются, а возможно и ненавидят?

- а) да
- б) ответить затрудняюсь в) нет

3) Кто вы в большей степени?

- а) пацифист
- б) принципиальный
- в) предприимчивый

4) Как часто вам приходится выступать с критическими суждениями? а) часто

- б) периодически
- в) редко

5) Что для вас было бы наиболее характерно, если бы вы возглавили новый для вас коллектив?

а) разработал бы программу развития коллектива на год вперед и убедил бы членов коллектива в ее перспективности;

б) изучил бы, кто есть кто, и установил бы контакт с лидерами; в) чаще советовался бы с людьми.

б) В случае неудач какое состояние для вас наиболее характерно?

- а) пессимизм
- б) плохое настроение
- в) обида на самого себя

7) Характерно ли для вас стремление отстаивать и соблюдать традиции вашего коллектива?

- а) да
- б) скорее всего да
- в) нет

8) Относите ли вы себя к людям, которым лучше в глаза сказать горькую правду, чем промолчать?

- а) да
- б) скорее всего да
- в) нет

9) Из трех личностных качеств, с которыми вы боретесь, чаще всего вы стараетесь изжить в себе

- а) раздражительность
- б) обидчивость
- в) нетерпимость критики других

10) Кто вы в большей степени?

- а) независимый
- б) лидер
- в) генератор идей

11) Каким человеком считают вас ваши друзья? а) экстравагантным

- б) оптимистом
- в) настойчивым

12) С чем вам чаще всего приходится бороться? а) с несправедливостью

- б) с бюрократизмом в) с эгоизмом

13) Что для вас наиболее характерно? а) недооцениваю свои способности

б) оцениваю свои способности объективно в) переоцениваю свои способности



14) Что приводит вас к столкновению и конфликту с людьми. а) излишняя инициатива

б) излишняя критичность

в) излишняя прямолинейность

Обработка результатов тестирования. Все ответы к каждому вопросу имеют свою оценку в баллах. Замените выбранные вами буквы баллами и подсчитайте общую сумму набранных вами баллов.

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>А</b>	1	3	1	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	1
<b>Б</b>	2	2	3	2	2	3	2	2	1	1	1	2	1	2
<b>В</b>	3	1	2	1	1	1	1	1	3	2	3	1	3	3

Определенная сумма баллов характеризует уровень конфликтности личности:

14 – 17 баллов - Очень низкий

18 – 20 баллов - Низкий

21 – 23 балла - Ниже среднего

24 – 26 баллов - Ближе к среднему

27 – 29 баллов - Средний

30 – 32 баллов - Ближе к среднему

33 – 35 баллов - Выше среднего

36 – 38 баллов - Высокий

39 – 42 балла - Очень высокий

## 2. Обсуждение результатов тестирования.

### 3. Упражнение на групповую сплоченность "Единство"

Участники рассаживаются в круг. Каждый сжимает руку в кулак, и по команде ведущего все "выбрасывают" пальцы. Группа должна стремиться к тому, чтобы все участники независимо друг от друга, выбрали одно и то же число. Участникам запрещается переговариваться. Игра продолжается до тех пор, пока группа не достигнет своей цели.

**Вводное слово:** Сегодня на занятии мы рассмотрим способы конструктивного поведения в конфликте, методы управления конфликтами, но для начала я предлагаю вам пройти тест узнать уровень конфликтности

вашей личности.

#### **4. Практическое упражнение «Учимся разрешать конфликты»**

**Задание:** ребятам предлагается описать на отдельных листочках конфликты, которые произошли с ними. Подписывать листочки не следует. Эти ситуации будут рассмотрены коллективно, чтобы найти совместно оптимальное решение каждого проанализированного конфликта.

#### **5. Мини-лекция.**

Способы и правила разрешения конфликта.

Разрешение конфликта – это процесс нахождения взаимоприемлемого решения проблемы, имеющего общую значимость для участников конфликта, и на этой основе гармонизация их отношений.

Способы разрешения конфликта (юмор, “психологическое поглаживание”, компромисс, анализ ситуации, “третейский” суд, ультиматум, подавление партнера и разрыв связи).

Правила разрешения конфликта.

- а) анализ конфликтной ситуации;
- б) разрешение конфликта.

#### **Рефлексивная деятельность.**

**Практическое упражнение – диспут. “Стили разрешения конфликтов”**

1. Вам предстоит сдавать экзамен, и вдруг учитель предлагает пяти ученикам защищать реферат, а не учить билеты. Четыре темы выбрали сразу же. Осталась только одна тема, и вы хотите ее взять. Как вы поступите, если ею заинтересовался ваш друг; просто одноклассник и т. п.?

#### **Мини-лекция.**

Конструктивное разрешение конфликтов является источником развития личности человека; оно способствует обогащению внутреннего мира человека и его социального опыта. Рекомендации для конструктивного разрешения конфликта: контроль эмоций.

**Игра «Культурная беседа»**

Ведущий: Два человека (из разных групп) садятся друг против друга. Письменно на бумаге в течение двух минут каждый должен изложить тему и цель разговора. Например, я хочу знать, какой фильм посмотрел мой собеседник в последний раз, и какое мнение у него сложилось об этом фильме.

(Ведущая просит построить свою беседу таким образом, чтобы можно было внимательно выслушать своего партнера, помочь ему раскрыть тему, а заодно и решить свои задачи, которые поставлены ими перед собой. Время диалога – 4 минуты.)

**В заключении рефлексивная деятельность.**

Развивающая психолого-педагогическая программа  
Развитие эмпатических способностей личности  
Дудина Диана Игоревна

Содержание программы  
[Дудина, с. 18-28]

**Занятие 1. «Знакомство»**

Взаимодействие тренера в первую очередь предполагает равенство психологических позиций. Очень важно, чтобы дети изменили восприятие руководителя как «взрослого» и стали относиться к нему как к члену группы. Следует отметить, что позиция «взрослого» для детей с нарушением поведения чаще всего имеет негативную окраску и вызывает сопротивление и агрессию.

**Упражнение 1. «Визитка»**

Цель: знакомство с участником программы, снятие напряжения, самопрезентация.

Ход упражнения: необходимо оформить визитку, написать на ней то имя, которым вы бы хотели, чтобы вас называли, и оформить ее так, чтобы она стала отражением вашего внутреннего мира. Психолог проделывает аналогичную процедуру

По завершению процесса, происходит тщательный анализ визиток.

**Упражнение 2. «Поиск общего»**

Цель: знакомство, внимание к личности другого и осознание проявлений своей личности.

Ход упражнения: Необходимо найти друг у друга общие черты во внешности, потом в характере, далее обстоятельства жизни. По каждому пункту следует отметить не менее 7 признаков. Сначала каждый делает задание индивидуально, потом тренер и обучающийся обсуждают написанное.

Рефлексия:

Какие эмоции у тебя возникали в начале упражнения и какие в конце?

Что вызвало наибольшее затруднение?

Как ты думаешь, насколько мы с тобой похожи?

Можно ли так найти сходство с любым другим человеком? Чем такое умение может помочь нам в жизни?

Меняет ли полученная информация твоё представление о человеке?

Упражнение 3. «Какой Я?»

Цели: развитие рефлексии, адекватной самооценки

Ход упражнения: в течение 10 минут ответьте на вопрос: «Какой Я?», используя для этой цели 10 слов или предложений, не стараясь отобрать удачные или неудачные, важные или неважные характеристики. Прочитайте, что у вас получилось. Поставьте знак «+» напротив тех ответов, которые вам нравятся; знак «-» напротив тех, которые не нравятся. Если не можешь решить, нравится или нет – поставьте «?».

Рефлексия: Какие особенности Вашей личности помогают вам конструктивно самоутвердиться? Как это влияет на выбор способа самоутверждения?

Вы удовлетворены собой? Занимаетесь самолюбованием? Не чувствуете ли вы себя выдающейся личностью? Если вы чувствуете себя сверхчеловеком, если считаете, что вы лучше других, то вы страдаете

«манией величия», эгоизмом, считая себя выше других людей.

Отыщите в своих мыслях слова «должен» и «обязан».

Упражнение 4. «Мне сегодня»

Цель: осознание положительных результатов

Ход упражнения: Каждый высказывается, начиная со слов: «Мне сегодня понравилось, что...» Обмен фразами идёт до 30 пунктов. Такое количество необходимо для проявления гибкости мышления

**Занятие 2. «Повышение самооценки»**

Упражнение 1. «Автопортрет»

Цель: осознание собственных особенностей

Ход упражнения: на отдельном листе необходимо написать краткий рассказ о себе: своем характере, вкусах, увлечениях и т. д.

Рефлексия:

Какие мысли и эмоции возникли у тебя в процессе выполнения задания?

Изменилось ли у тебя представление о себе?

О каких своих особенностях ты вспомнил с трудом? Как ты думаешь, почему?

Какими из качеств ты гордишься, а какие бы хотел исправить? У всех ли людей есть и плюсы и минусы?

Что ты чаще видишь в людях: положительное или отрицательное? Откуда у тебя появились отрицательные качества?

Что нужно сделать, чтобы их исправить?

Упражнение 2. «Комплимент»

Цель: внимание к личности другого и принятие своих положительных качеств, повышение самооценки.

Ход упражнения: участники по очереди говорят друг другу комплименты. Проигрывает тот, у кого первого кончились все возможные варианты. Все комплименты сказанные о человеке записываются лично им в тетрадь.

Рефлексия:

Какие мысли и чувства возникали в процессе выполнения?

Почему чаще всего при такой процедуре люди начинают стесняться?

Что тебе было легче говорить или получать комплименты?

Как влияет на отношения между людьми умение говорить комплименты?

Упражнение 3. «Ассоциации»

Цель: анализ личности оппонента.

Ход упражнения: Задача заключается в том, чтобы подобрать из названной категории ту, которая, по вашему мнению, наиболее похожа на второго участника. После каждой ассоциации необходимо пояснить подробно свой выбор, аппонент в свою очередь проговаривает в чем участник был близок к истине, а в чем ошибался.

Категории:

Животные, мебель, фрукты, посуда, известные люди, объект природы, сказочный герой, предмет одежды.

Упражнение 4. «Мне сегодня»

Цель: подвести итог тренинга.

Ход упражнения: каждый высказывается, начиная со слов: "Мне сегодня понравилось, что ..."

### **Занятие 3. «Снижение уровня тревожности» Упражнение 1. «Общее животное»**

Цель: «включение» интеграционных процессов, снижение уровня тревоги

Материалы: стандартные листы белой бумаги и простые карандаши (по количеству членов группы), 5–6 половинок и один целый лист ватмана.

Ход упражнения: возьмите по лист бумаги и простой карандаш и расположитесь так, чтобы было удобно рисовать. Придумайте и нарисуйте несуществующее животное и назовите его несуществующим названием. После окончания рисования психолог и участник рассказывает о своем животном: как оно называется, где живет, чем питается, с кем дружит, и др. по анализу РНЖ.

Рефлексия:

Могут ли эти животные находиться в одном стаде?

Что этому мешает, а что способствует? Что общего между ними?

Что их кардинально отличает друг от друга?

Далее на половинке ватмана необходимо нарисовать одно животное, которое получилось бы слияния двух животных. В рисовании участвуют все. Так же как в предыдущем задании надо придумать ему несуществующее название и так далее.

После завершения работы обсуждение в группе: что это за животное, какие черты характера оно имеет, что любит и что ненавидит. Комфортно ли ему?

Упражнение 2. «Мне сегодня...»

Цель: подвести итог тренинга.

Ход упражнения: Каждый высказывается, начиная со слов: «Мне сегодня понравилось, что ...»

Занятие 4. «Снижение страха социальных контактов» Упражнение 1. «Слепец и поводырь»

Цель: опыт ответственности и беспомощности, доверия партнеру.

Ход упражнения: поводырь ведет участника с закрытыми глазами на другой конец комнаты, преодолевая препятствия с помощью устных рекомендаций. Потом происходит обмен ролями.

Обсуждение:

Какие эмоции и мысли возникали в процессе выполнения задания? В какой роли тебе было комфортнее?

От каких факторов зависит эффективность выполнения задания? Какие выводы можно сделать по этому упражнению?

Упражнение 2. «Пантомима»

Цель: снижение страха публичных выступлений, страха социальных контактов. развивать внимание, наблюдательности.

Материалы: заранее заготовленные листочки с надписями предметов.

Ход упражнения: по очереди участники тянут листочек, после чего изображают предмет (живой или неживой), который там написан, не произнося никаких звуков. Задача второго догадаться что изображается.



Какие эмоции возникали в процессе выполнения заданий? В какой роли было комфортнее?

От чего зависит успешное угадывание?

Как изменилось твоё состояние к концу упражнения?

Упражнение 3. «Мне сегодня...»

Цель: подвести итог тренинга.

Ход упражнения: каждый высказывается, начиная со слов: «Мне сегодня понравилось, что ...»

### **Занятие 5. «Осознание собственных эмоций и чувств других людей»**

Упражнение 1. «Зеркало»

Цель: развитие навыков межличностного взаимодействие, анализ состояния партнера.

Ход упражнения: Тренер совершает последовательно ряд движений, обучающийся с точностью пытается их повторить, потом роли меняются. Упражнение повторяется до тех пор, пока у обоих участников процесса не получится повторять движения максимально схоже.

Обсуждение:

Какие эмоции возникали у тебя в процессе упражнения?

В какой роли тебе было комфортнее? Как ты думаешь почему? В чем секрет эффективности в данном упражнении?

Какие выводы можно сделать по итогам данного упражнения?

Упражнение 2. «Выражение чувств»

Цель: ознакомление с эмоциями, вербальное и невербальное общение с чувствами, отреагирование негативного опыта.

Материалы: заранее заготовленные карточки с названием чувств - радость, огорчение, обида, вдохновение, страх, удовольствие, гнев, стыд, восхищение, благодарность, удивление, злость, отвращение, облегчение, нетерпение, испуг, смущение, печаль.

Ход упражнения: участник и психолог по очереди берут карточки с названием чувств. С ними необходимо ознакомиться, но не показывать окружающим. Стул (стол) будет постаментом, каждому из участников необходимо будет взобраться на него и изобразить «памятник» тому чувству, которое написано у него на карточке. Задача второго участника – отгадать, «памятник» какому чувству изображен. «Памятник» «разрушается» только при отгадывании, либо по команде психолога.

Обсуждение:

Какие мысли возникали в процессе выполнения задания? Какие эмоции тебе были ближе?

Какие чувства тебе было легче изобразить? От чего зависит успех данного упражнения?

Какие выводы можно сделать из этого задания?

Упражнение 3. «Комната»

Цель: анализ состояния других людей, развитие эмпатии

Материалы: заранее заготовленные листочки с написанными на них неодушевленными предметами.

Ход упражнения: каждый участник вытягивает лист и от лица этого предмета говорит о себе и своих ощущениях, например, стол, обои...

Обсуждение:

Какие мысли возникали в процессе выполнения задания? Какие предметы тебе были ближе? Почему?

От чего зависит успех данного упражнения? Какие выводы можно сделать из этого задания?

Упражнение 4. «Мне сегодня»

Цель: подвести итог тренинга.

Ход упражнения: каждый высказывается, начиная со слов: «Мне сегодня понравилось, что ...»

## **Занятие 6. «Позитивное мышление» Упражнение 1. «Видеть то, что скрыто»**

Цель: развитие позитивного мышления.

Задачи: - осознание стереотипов мышления

- развитие умения находить положительные стороны в сложных ситуациях

Вводное слово: «Выполняя это упражнение, вы научитесь видеть положительные стороны в любой ситуации, вам станет намного легче избегать стрессов. Также вы увидите, как можно помочь близким людям, когда они чем-то обеспокоены. В нашей жизни большинство людей привыкли воспринимать любую сложную ситуацию как негативную (т.е. видят в ней только минусы). В новостях чаще всего говорят только плохие новости. Люди привыкли жаловаться и возмущаться, что приводит к постоянным стрессам и соответственно болезням. На самом деле практически в любой ситуации можно найти множество плюсов и возможностей для себя. Именно это поможет вам с лёгкостью выходить из затруднительных ситуаций».

Психолог записывает на доске пример одной проблемной ситуации. Далее группа совместно с тренером пытается найти положительные стороны предложенной проблемы. Количество плюсов первой ситуации должно быть не меньше 10, второй ситуации – 15. Разбирая третью проблему, дети должны найти не меньше 20 плюсов. Всё для наглядности записывается на доске. При возникновении сложностей, психолог помогает детям взглянуть на ситуацию с разных сторон (в разных областях жизни: семья, друзья, школа, хобби, личность обучающегося и т.д.). После того как один пример тщательно проработан, каждый из учащихся должен вспомнить последнюю актуальную для себя ситуацию и самостоятельно найти положительные моменты. В завершении каждый зачитывает то, что у него получилось. В оставшееся время прорабатываются проблемы предлагаемые детьми. Чем

больше ситуаций проработано, тем крепче этот навык закрепится в сознании детей. Такое большое количество плюсов помогает человеку выйти за грань стереотипного мышления.

В завершении проводится рефлексия:

(примеры проблемных ситуаций):

- после дождя вас обрызгала машина
- в автобусе у вас украли деньги
- в школе возник конфликт с учителем
- расстались с любимым человеком

Упражнение 2. «Секрет благодарности»

Цель: осознание ценности собственной жизни, осознание внутренних и внешних ресурсов.

Психолог: «На листе бумаги следует записать всё то, за что вы благодарны. Список должен составлять не меньше 30 пунктов. Вспомните наше первое занятие про семью, подумайте, что важного сделали для вас друзья, а быть может вы благодарны просто за то, что они у вас есть; вспомните своих домашних животных; тренеров и учителей, которые научили вас тому, что пригодится в жизни; может быть вы за что-то благодарны школе; возможно, вы благодарны судьбе за какой-то случай; подумайте о своём здоровье; подумайте о том, что у вас есть ценного из имущества; какие у вас есть способности и таланты. Тут нет никаких ограничений. Чем больше у вас список, тем лучше».

В завершении упражнения проводится **общая рефлексия**:

1. Как вы думаете, зачем мы писали список благодарностей?
2. Какие мысли и чувства у вас возникали в процессе выполнения заданий?
3. Какое упражнение вам понравилось больше?
4. Как вы думаете, какую пользу приносит человеку выполнение этих упражнений?

5. Сложно ли вам было писать такие длинные списки?
6. Какое из упражнений вызвало больше сложностей? Как вы думаете, почему?

### **Занятие 7. «Кинотерапия»**

**Цель:** способствование формированию эмоциональной основы для развития эмпатических способностей

**Вводное слово:** «Сейчас вашему вниманию будет представлен фильм. Ваша задача понять его основную мысль и подумать по поводу того, что хотел передать телезрителям его автор».

Для просмотра предлагается фильм «Хатико».

#### **Обсуждение:**

1. Какое впечатление вы получили от фильма?
2. Кто из вас понял, в чём состоял смысл фильма?
3. Какие основные мысли вы уловили?
4. Как вы считаете, на какой эмоции был сделан акцент?
5. Как вы считаете, на чем основаны отношения собаки и хозяина?
6. Почему этот фильм мог стать популярным?
7. Что вам хочется сделать после просмотра этого фильма?
8. Какие эмоции оставил этот фильм у вас?
9. Как вы считаете, получилось ли у вас понять характер и чувства главного героя фильма?
10. Получилось ли у вас понять эмоции Хатико?

Тренер внимательно отслеживает состояние обучающегося и отпускает его с занятия только после полной проработки эмоционально состояния.

### **Занятие 8. «Заключительная рефлексия»**

На последнем занятии происходит заключительное обсуждение для качественной оценки эффективности реализации программы, закреплении полученных знаний, умений и навыков.

Какие упражнения из нашего курса ты помнишь?

Какие из упражнений тебе понравились больше и чем именно? Как ты оцениваешь изменения собственной личности?

Какие упражнения повлияли на изменение в лучшую сторону? Какие выводы появились у тебя в процессе реализации программы? Как это может повлиять на твою жизнь?

Изменились ли у тебя отношения с окружающими? Смог ли ты лучше понять себя за время занятий?

Что нового ты узнал о собственной личности? Каковы твои дальнейшие планы?

Собираешься ли ты работать над собой и дальше? Что тебе в этом может помочь, а что помешать?

Как ты оцениваешь свой уровень эмпатии по сравнению с первым занятием?

Стал ли ты лучше понимать других людей?

Занятие проводится в режиме консультации и при необходимости психолог корректирует направление мысли обучающегося, помогает прийти к нужным выводам и дорабатывает западающие проблемные области.