

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
«Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с.  
Малый Толкай»



«Утверждаю»:  
Директор школы  
Самойлова Т.И.  
Самойлова Т.И.  
Приказ № 62/1-о.д.  
от 29.08.2025г.

«Рассмотрено»:  
на заседании МО  
классных руководителей  
Аслгареева Т.В. Аслгареева Т.В.  
Протокол № 1  
от 28.08.2025г.

«Согласовано»:  
Зам. директора по УВР  
Станина Л.В. Станина Л.В.  
от 29.08.2025г.

«Принято»:  
решением педсовета ГБОУ  
с. Малый Толкай  
Протокол №1 от 29.08.2025г.

**Программа профилактики буллинга, кибербуллинга, агрессии, жестокого  
обращения среди обучающихся**

Автор-составитель: Станина Оксана Николаевна,  
педагог-психолог

Малый Толкай, 2025

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
«Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья  
с. Малый Толкай»

«Утверждаю»:  
Директор школы

---

Самойлова Т.И.  
Приказ № 62/1-о.д.  
от 29.08.2025г.

«Рассмотрено»:  
на заседании МО  
классных руководителей  
Аслгареева Т.В.  
Протокол № 1  
от 28.08.2025г.

«Согласовано»:  
Зам. директора по УВР  
Станина Л.В.  
от 29.08.2025г.

«Принято»:  
решением педсовета ГБОУ  
с. Малый Толкай  
Протокол №1 от 29.08.2025г.

**Программа профилактики буллинга, кибербуллинга, агрессии, жестокого  
обращения среди обучающихся**

Автор-составитель: Станина Оксана Николаевна,  
педагог-психолог

Малый Толкай, 2025

## Пояснительная записка

Программа по профилактике буллинга, кибербуллинга, агрессии, жестокого обращения среди обучающихся основана на следующих нормативно-правовых документах:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Профессиональный стандарт педагога-психолога
- АООП воспитания обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ школы-интерната с. Малый Толкай
- годовой план работы ГБОУ школы-интерната с. Малый Толкай.

### *Актуальность проблемы*

Актуальность психологической программы по профилактике буллинга обусловлена несколькими важными факторами:

1. **Рост случаев буллинга:** Буллинг становится всё более распространённым явлением среди детей и подростков, приводящим к серьёзным психологическим последствиям.
2. **Психологические последствия:** Жертвы буллинга часто испытывают стресс, тревогу, депрессию, снижение самооценки и трудности в обучении.
3. **Социальные проблемы:** Агрессивное поведение распространяется не только внутри школы, но и за её пределами, влияя на семейную жизнь ребёнка и отношения со сверстниками.
4. **Необходимость комплексного подхода:** Для эффективной профилактики буллинга необходимы совместные усилия педагогов, родителей и самих обучающихся.

**Цель создания программы:** раннее выявление возможных ситуаций буллинга в учебном коллективе, а также предотвращение возможных конфликтных ситуаций в учебном коллективе посредством сплочения субъектов учебного коллектива.

### *Задачи программы:*

- 1) Расширить знаний о способах выхода из конфликтных ситуаций
- 2) оптимизация межличностных отношений к классу, в школе
- 3) обучение навыкам самоконтроля, способности позитивного восприятия себя и другого человека, принятие особенностей другого человека
- 4) профилактика всех форм насилия в семье, в школе, в общественных местах
- 5) взаимодействие с родителями по повышению их уровня компетентности в трудных жизненных ситуациях
- 6) сотрудничество со всеми субъектами профилактики.

**Целевая аудитория:** обучающиеся 1-12 классов.

### *Планируемые результаты реализации программы:*

1. Расширение конструктивных способов взаимодействия с окружающими.
2. Развитие навыков самоконтроля.
3. Развитие эмпатии.
4. Повышение ответственности за принятие решений и свои действия.

## 5. Оптимизация межличностных и межгрупповых отношений в классном коллективе.

### ***Методы реализации программы***

- Проведение тренингов и семинаров для учителей и родителей.
- Организация занятий с элементами ролевых игр и дискуссий для учеников.
- Внедрение системы мониторинга и раннего выявления признаков буллинга.
- Индивидуальная работа с жертвами и агрессорами.

Таким образом, психологическая программа по профилактике буллинга является актуальной и необходимой мерой для защиты прав и здоровья несовершеннолетних, способствующей созданию благоприятной атмосферы в образовательных учреждениях.

Программа рассчитана на 34 часа. Занятия проводятся по 1 часу в неделю с группой подростков 8-10 человек.

### ***Принципы организации работы в группе:***

1. Учитываются психофизиологические особенности участников группы.
2. Безоценочное отношение участников друг к другу.
3. Принцип стимулирования самостоятельных выводов.
4. «Обратная связь».

### ***Структура занятия:***

#### **1. Разминка**

**Цель:** создание положительного настроения участников на работу в группе, создание в группе атмосферы доверия.

В разминке предлагаются игры и упражнения, способствующие разогреву участников и установлению контакта между ними.

#### **2. Основная часть**

**Цель:** эта часть занятия направлена на решение задач, заявленных в данной программе. Сюда будут включены игры и упражнения, разыгрывание проблемных ситуаций, элементы групповой дискуссии. Могут быть использованы задания с использованием элементов арт-терапии с целью напряжения участников.

#### **3. Заключительная часть**

**Цель** заключительной части-подведение итогов, получение обратной связи.

В заключительной части участники обмениваются мнениями, впечатлениями и дают собственную оценку происходящему, получают домашнее задание.

**Используемые методы:** тренинг; методы арт-терапии, сказкотерапии, психодрамы; беседа.

## ПЛАН ПРОГРАММЫ

№	ТЕМЫ ПРОГРАММЫ	Распределение часов
1	Знакомство	2
2	Мои сильные стороны	2
3	«Я-индивидуальность»	2
4	«Я глазами других»	2
5	Самосознание. Принятие себя	2
6	«Я среди людей»	4
7	«Мои поступки»	2
8	Работа с агрессией	6
9	Девиантное поведение	4
10	Взаимоотношения с противоположным полом	2
11	«Я принимаю решение»	4
12	Итоговое	2
	Итого:	Всего: 34 часа

## Тематическое планирование курса

### ТЕМА 1 «Знакомство»

**Цель:** создание непринужденной, доброжелательной атмосферы в группе, чувства защищенности, принятие правил группы.

#### «Представление»

**Цель:** установление контакта между участниками группы, создание позитивного настроения.

**Оборудование:** «липкий мяч»

**Процедура:** передавая мяч по кругу, каждый участник должен представить себя в группе, используя вербальные и невербальные средства самовыражения.

#### «Молекулы»

**Цель:** снятие напряжения, сплочение группы, создание доброжелательной атмосферы.

**Процедура:** все игроки – «атомы», которые беспорядочно движутся; по сигналу ведущего «атомы» объединяются в «молекулы» определенной ведущим величины (по 2,3,4,5 «атомов»). «Молекулы» большей или меньшей, по сравнению с заданной, величины должны в течение 10 секунд перестроиться. «Атомы», не вошедшие в состав «молекул», выбывают из игры.

#### «Принятие правил»

**Оборудование:** ватман, маркер.

Ведущий предлагает заключить договор о совместной работе, опираясь на некоторые правила, которые помогут во взаимодействии, такие как:

1. Правила равных возможностей: называем всех по именам, обращаемся друг к другу на «ты»; одинаковое время для высказывания каждому участнику; упражнения выполняют все участники группы, в том числе и ведущий.
2. Правило пяти «не»: не критикуй, не оценивай, не перебивай, не осуждай, не советуй.
3. Правило проявления инициативы.
4. Правило анонимности рассказываемых ситуаций, случаев из жизни.

Правила принимаются голосованием, все участники подписываются под ним. Правила вывешиваются и действуют на протяжении всего периода работы группы.

#### «Самомассаж»

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения.

**Оборудование:** мячи-ежики по количеству участников, магнитофон с записью спокойной музыки.

**Процедура:** участникам группы предлагается в течении 3-5 минут при помощи мячей-ежиков массажировать руки, ноги, плечи. По окончании осуществляется обмен эмоциями и ощущениями.

### **«Надпись на футболке»**

**Цель:** способствовать самораскрытию, осознанию своих личностных особенностей, раскрепощение членов группы.

**Оборудование:** альбомные листы и фломастеры по количеству участников.

**Процедура:** подросткам предлагается в течении 5-7 минут придумать и записать на альбомном листе «надпись на своей футболке». Оговаривается, что эта надпись в дальнейшем может меняться. Важно, чтобы она что-нибудь говорила об участнике сейчас – о его любимых занятиях, об отношении к другим и т.п. После выполнения задания каждый зачитывает свою надпись. Затем проводится короткое обсуждение на тему: о чем в основном говорят надписи на футболках, что мы хотим сообщить о себе другим людям.

**Домашнее задание «Заполни анкету» (подчеркни подходящий для тебя вариант ответа) см. Приложение №1.**

### **Рефлексия «За чашкой чая»**

**Процедура:** сидя за чашкой чая, в непринужденной обстановке участники по очереди характеризуют свое настроение, обмениваются впечатлениями о прошедшем занятии. В этой части занятия подростки могут получить или дать обратную связь отдельным участникам тренинга.

## **ТЕМА 2 «Мои сильные стороны»**

**Цель:** повышение внутригруппового доверия и сплоченности членов группы, создание условий для самоанализа и осознания участниками своих сильных сторон, снижение тревожности.

### **«Колокол»**

**Цель:** повышение внутригруппового доверия, сплоченности членов группы.

**Оборудование:** модуль «Сосиска».

**Процедура:** ведущий предлагает участникам встать в круг, в центре помещается модуль «Сосиска», имитирующий «язык колокола». Участники задают ритм «ударов колокола», перебрасывая «язык» друг другу внутри круга.

**Обсуждение домашнего задания.**

### **«Я умею»**

**Цель:** повышение уверенности в себе, развитие умения говорить о своих сильных сторонах, повышение внутригруппового доверия.

**Процедура:** каждый участник по кругу заканчивает фразу «Я умею (могу) хорошо». Остальные члены группы поднимают вверх большой палец, поддерживая и одобряя его.

### **«Что моя вещь знает обо мне»**

**Цель:** самораскрытие, самопознание.

**Процедура:** участники сидят в кругу. Один из участников берет в руки какой-либо из своих предметов и от лица этого предмета рассказывает о своем хозяине. Например: «Я – Катина булавка, я знаю ее не так давно, но могу рассказать о ней...». Эту процедуру выполняют все члены группы.

При обсуждении ведущий подчеркивает, что умение раскрыться перед другими – важнейшее личностное качество, способствующее установлению близких отношений с людьми.

### **«Задай свой ритм»**

**Цель:** снижение психоэмоционального напряжения, тревожности, развитие умения присоединиться к партнеру по общению.

**Оборудование:** 2 мяча-гиганта

**Процедура:** участники рассаживаются вокруг мяча, спиной к нему. Ведущий предлагает каждому по очереди своим способом привести мяч в движение. Задача остальных – уловить это движение и присоединиться к нему.

### **«Мой портрет в лучах солнца»**

**Цель:** развитие уверенности в себе, чувства собственного достоинства.

**Оборудование:** альбомные листы, фломастеры.

**Процедура:** ведущий просит ответить на вопрос: «Почему я заслуживаю уважения?» следующим образом: «Нарисуй солнце, в центре солнечного круга напиши свое имя или нарисуй свой портрет. Затем вдоль лучей напиши свои достоинства, все хорошее, что ты о себе знаешь. Постарайся, чтобы было как можно больше лучей».

В заключение – работы обсуждаются, устраивается общая выставка рисунков.

### **Домашнее задание «Закончи фразу»**

«Я словно птичка, потому что...»

«Я превращаюсь в тигра, когда...»

«Я могу быть ветерком, потому что ...»

«Я словно муравей, когда...»

«Я стакан воды...»

«Я чувствую, что я кусок тающего льда...»

«Я прекрасный цветок...»



«Я чувствую, что я скала...»  
«Я сейчас лампочка...»  
«Я – тропинка...»  
«Я словно рыба...»  
«Я - интересная книжка...»  
«Я – песенка...»  
«Я – мышь...»  
«Я – словно буква «О»...»  
«Я – макаронина...»  
«Я – светлячок...»  
«Я чувствую, что я вкусный завтрак...»

**Рефлексия (см. Занятие №1)**

### **ТЕМА 3 «Я индивидуальность»**

**Цель:** углубление процессов самораскрытия, повышение уверенности в себе и своих возможностях, снижение эмоционально-психического напряжения, принятие своей индивидуальности.

#### **«Аплодисменты»**

**Цель:** повышение настроения и самооценки, активизация участников группы.

**Процедура :** участники сидят в кругу. Ведущий просит встать тех, кто обладает определенным умением или качеством (например: «Встаньте те, кто умеет вышивать, кататься на горных лыжах и т.д.»). Остальные участники группы аплодируют тем, кто встал.

#### **Обсуждение домашнего задания.**

Законченные участниками предложения записываются ведущим. Группа должна догадаться, кому принадлежат высказывания.

#### **«Что моя вещь знает обо мне» (см. выше)**

#### **«Я иду к своей звезде»**

**Цель:** создание атмосферы, способствующей осознанию своей индивидуальности, непохожести на других.

**Процедура:** участники слушают сказку Г. Кононенко «Я иду к своей звезде» (см. Приложение №2)

#### **«Я – звезда»**

**Цель:** раскрытие своей индивидуальности, умение говорить о своих достоинствах.

**Процедура:** участники по очереди рассказывают о своих особенностях, сильных сторонах своей личности, интересах и увлечениях, отличающих их от других людей.

#### **«Я – индивидуальность»**

**Цель:** самопознание, развитие невербальных средств самовыражения.

**Оборудование:** альбомные листы, краски.

**Процедура:** участникам предлагается отобразить свою индивидуальность на листе бумаги.

**Домашнее задание «Послание самому себе»**

**Рефлексия «За чашкой чая» (см. занятие №1).**

### **ТЕМА 4 «Я глазами других»**

**Цель:** предоставление участникам возможности увидеть себя глазами других людей, соотнести самооценку и оценку, данную членами группы; формирование умения слушать и давать обратную связь.

#### **«Заросли»**

**Цель:** создание доброжелательной атмосферы, сплочение группы.

**Оборудование:** «липкие» мячи.

**Процедура:** один из членов группы пытается проникнуть в центр круга, образованного тесно прижавшимися остальными участниками, между плечами которых зажаты «липкие» мячи.

**Обсуждение домашнего задания**

#### **«Пять добрых слов»**

**Цель:** повышение самооценки, самопознание, получение обратной связи.

**Оборудование:** альбомные листы, фломастеры.

**Процедура:** участники разбиваются на подгруппы по 5 человек. Каждый обводит свою руку на листе бумаги и на ладошке пишет свое имя. Затем, передавая листы по кругу, участники в каждом «пальчике» пишут какое-нибудь привлекательное качество обладателя «руки». Когда все надписи будут сделаны, ведущий собирает рисунки и зачитывает «комплименты», а группа должна догадаться – кому они предназначаются. В конце упражнения участники забирают листы со своими ладошками.

#### **«Массаж по кругу»**

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения, установление телесного контакта.

**Оборудование:** мячи-ежики.

**Процедура:** участники встают друг за другом в круг. Ведущий предлагает выполнить произвольный массаж мячом-ежиком своему соседу.

### **Введение понятия об обратной связи.**

Ведущий объясняет подросткам правила об обратной связи: «Обратная связь» - это сообщение, адресованное другому человеку, о том, что я о нем думаю, как я воспринимаю наши с ним отношения, какие чувства вызывают у меня его слова, действия, поступки. Поэтому помни:

1. Давай обратную связь только тогда, когда тебя об этом просят.
2. Говоря о своих мыслях и чувствах, скажи о том, какие конкретные слова, поступки их вызвали. Не говори о человеке в целом.
3. Когда говоришь о том, что тебе не нравится в этом человеке, ты должен это делать так, чтобы не обидеть и не оскорбить его.

### **«Ассоциации»**

**Цель:** дать возможность каждому человеку узнать, как его воспринимают другие участники, сопоставить разное видение членами группы одного и того же человека.

**Процедура:** один из участников выходит за дверь. Остальные, выбирают кого-нибудь из членов группы, которого он должен узнать по ассоциациям (на какой цветок он похож, на какое время года и т. д.). Если водящий угадывает, то названный становится водящим. Если нет – уходит вновь. Если не угадал более двух раз – выбывает из игры. При обсуждении ведущий просит рассказать, когда было легче угадывать: когда отвечал тот, кого загадывали, или кто-нибудь другой? С чем это связано? Оценить различие между тем, какими мы представляемся самим себе, какими – другим людям.

### **«Как меня видят другие»**

**Цель:** осознание восприятия себя другими членами группы.

**Оборудование:** альбомные листы, маркеры, краски.

**Процедура:** ведущий предлагает участникам выбрать из всех ассоциаций, услышанных в группе, самую понравившуюся и отобразить ее на листе бумаги.

**Рефлексия «За чашкой чая» (см. занятие 1)**

## **ТЕМА 5 «Самосознание. Принятие себя»**

**Обмен мнениями по поводу прошлой встречи.**

Вступление ведущего (проблема принятия себя; я в глазах других; я в собственных глазах; мои недостатки и ресурсы).

### **Разогрев**

Упражнение «Ассоциации» - 2-4 подхода.

Социометрия по личностным качествам – 2-3 варианта.

Упражнение «Угадай человека».

### **Основная часть**

Психодраматическое представление игры «Волшебный магазин» или психодраматическое представление сказки (по выбору ведущего, например сказки «Девочка и зеркальце»). (см. Приложение №3).

### **Игра «Бороться с недостатками? Развивать достоинства?»**

Психодраматическое представление сказки с разными героями.

### **Рефлексия «За чашкой чая» (см. занятие 1).**

## **ТЕМА 6 «Я среди людей»**

**Цель:** помощь участникам группы в осознании основных способов и приемов взаимодействия с другими людьми; способов реагирования в сложных ситуациях; развитие навыков получения и подачи обратной связи.

### **«Зеркало»**

**Цель:** дать возможность увидеть себя со стороны, осознать способы своего взаимодействия с окружающими.

**Процедура:** участники разбиваются на две подгруппы, одна из которых получает задание на взаимодействие («собираются в поход»), а каждый участник второй подгруппы наблюдает за одним из членов первой подгруппы. После завершения взаимодействия «наблюдатели» занимают места первой подгруппы и зеркально отображают то, что они увидели. Затем подгруппы меняются местами. В заключении – обмен впечатлениями, при желании – получение обратной связи.

### **Групповой танец**

**Цель:** развитие группового взаимодействия, снятие психоэмоционального напряжения, раскрепощение.

**Оборудование:** мячи, липкие мячи, мячи-гиганты, магнитофон.

**Процедура:** участникам предлагается разбиться на пары и исполнить танец, удерживая между собой липкий мяч без помощи рук. Затем участники делятся на 2 подгруппы и танцуют, удерживая мячи-гиганты.

### **«Черное и белое кресло»**

**Цель:** формирование адекватной самооценки, умения слушать и давать обратную связь.

**Оборудование:** белое и черное покрывало, 2 стула.

**Процедура:** устанавливаются два стула, один из которых накрыт белым покрывалом, другой – черным. Каждому из участников предлагается занять «белое кресло». Все остальные по очереди садятся в «черное кресло» и говорят участнику занявшему «белое кресло», о его недостатках, мешающих, по их мнению, общению. Сидящий в «белом кресле» может попросить уточнить то или иное высказывание, задавать дополнительные вопросы, но не имеет право на отрицание и оправдание.

**Примечание:** перед началом упражнения с подростками обязательно повторяются правила подачи обратной связи.

### **«Абракадабра»**

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения, развитие умения взаимодействовать в группе.

**Оборудование:** ватман, маркеры, краски.

**Процедура:** ведущий предлагает участникам придумать и изобразить вымышленное существо, обладающее любыми отрицательными качествами и чертами. По окончании группа рассказывает о своем «герое».

**Домашнее задание «Надпись на футболке»**

**Рефлексия «За чашкой чая» (см. занятие 1).**

## **ТЕМА 6 (продолжение)**

**Цель:** формирование конструктивных способов реагирования в сложных ситуациях; осознание и проигрывание модулей уверенного, грубого поведения.

**Обсуждение домашнего задания.**

### **Ролевая игра**

**Цель:** осознание и отображение разных способов реагирования в сложных ситуациях.

**Процедура:** ведущий предлагает проблемную ситуацию (например, вызов к директору школы за срыв урока). Между участниками распределяются роли директора и трех учеников, из которых один демонстрирует уверенность, второй – неуверенность, третий – грубость. Остальные участники, не зная о распределении ролей, наблюдают и анализируют демонстрируемые способы взаимодействия.

В заключение – происходит обмен впечатлениями, обсуждение.

### **«Путешествие на Марс»**

**Цель:** развитие умения взаимодействовать в группе.

**Оборудование:** пластилин, глина.

**Процедура:** участникам предлагается создать общую панораму жизни марсиан.

**Домашнее задание:** зафиксировать конструктивные способы взаимодействия себя и окружающих в сложных ситуациях.

**Рефлексия «За чашкой чая» (см. занятие 1).**

## **ТЕМА 7 «Мои поступки»**

**Цель:** закрепление конструктивных способов взаимодействия с окружающими людьми, вербальных и невербальных способов самовыражения.

### **«Дуэт»**

**Цель:** создание позитивного настроения, развитие умения взаимодействовать в паре.

**Оборудование:** кресло-куб, мячи разной величины (один для каждой пары).

**Процедура:** участники разбиваются на пары и в течение 3-5 минут готовятся показать группе скульптуру как конструктивного, так и неконструктивного взаимодействия с мячом. Затем каждая пара демонстрирует свою композицию, встав на «пьедестал» (кресло-куб). Остальные участники группы должны догадаться, является ли представленная скульптура отражением конструктивного либо неконструктивного способа взаимодействия.

**Обсуждение домашнего задания.**

### **«Киноколлаж»**

**Цель:** осознание и отработка конструктивных способов реагирования.

**Процедура:** ведущий предлагает участникам разыграть сценку, иллюстрирующую ситуацию, в которой подросток сталкивается с отказом либо неприятием. Задача участников – более подробно продемонстрировать свою реакцию в данной ситуации. Далее каждая пара демонстрирует свой фрагмент общей киноленты. После этого ведущий организует обсуждение чувств, переживание, поведенческих реакций, возникающих у участников в ситуации фрустрации. Выделяются конструктивные, неконструктивные способы реагирования. Подростки получают представление о способах управления эмоциями и поведением в подобных ситуациях. После завершения обсуждения участники вновь разыгрывают те же фрагменты с учетом полученной информации.

### **«Аукцион»**

**Цель:** нормирование конструктивных способов решения проблемных ситуаций.

**Процедура:** участники делятся на 2 подгруппы, каждой предлагается проблемная ситуация, например:

1. Прогуливаясь вечером с друзьями (подругами), ты встречаешь свою маму, которая начинает отчитывать тебя как ребенка...
2. Ты возвращаешься домой на полчаса позже назначенного родителями времени, мама пьет лекарство, папа встречает тебя у дверей...

**Домашнее задание:** описать 2-3 ситуации, в которых приходилось принимать решение.

**Рефлексия «За чашкой чая» (см. занятие 1).**

## **ТЕМА 8 Работа с агрессией**

**Обмен мнениями по поводу прошлой встречи.**

Вступление ведущего. Разговор о том, что такое агрессия и формы ее выражения.

**Разминка.**

Работа в парах «Защита личного пространства»

Игра «Тузилка»

Выбор «агрессивной» открытки.

**Основная часть.**

Выбор протагониста, чья открытка будет представляться.

Психодраматическое представление агрессии.

Повторение с 3-5 участниками. (см. Приложение №4)

**Рефлексия «За чашкой чая» (см. занятие 1).**

## **ТЕМА 8 (продолжение)**

**Обмен мнениями по поводу прошлой встречи.**

**Разминка.**

Упражнения «Выяснение отношений на тарабарском языке», «Скульптура»

**Основная часть.**

Психодраматическое представление ссоры в разных ситуациях: дети в песочнице, первобытные люди, крутые бизнесмены, утонченные интеллектуалы-искусствоведы, мафиозные лидеры, учителя, старики со старушками во дворе на лавочке. (См. Приложение №5).

## **Тема 8 (продолжение)**

**Обмен мнениями по поводу прошлой встречи.**

**Разминка.**

Упражнение «Цвет моего настроения»

**Основная часть**

Упражнение «Имена чувств»

Упражнение «Притча о змее» (см. приложение № 6).

**Рефлексия «За чашкой чая» (см. занятие 1).**

## **ТЕМА 9 Социальная адаптация. Девиантное поведение.**

**Обмен мнениями по поводу прошлой встречи.**

Вступление ведущего - о нормах в различных обществах, история вопроса.

**Разогрев.**

Упражнение в движении: при встрече один называет сказочного героя. А другой – какие идеалы общества он нарушал или отстаивал. Потом меняются ролями.

**Социометрия «Как часто я нарушаю правила».**

Правила дорожного движения, поведения в школе, законы страны, общечеловеческие (религиозные) запреты.

**Основная часть.**

Психодраматическое представление игры «Мои глупости».

Возможен другой вариант – выбор сказки, где главный герой нарушил какие-то важные социальные, семейные, общечеловеческие нормы или запреты и это привело к непредсказуемым последствиям («Русалочка», «Синяя борода», «Сестрица Аленушка и братец Иванушка», «Можжевельник», «Девочка и хлеб»).



Возможно представление сценариев в двух разных сессиях. (см. Приложение №7).

**Рефлексия за чашкой чая (см. занятие 1).**

**ТЕМА 9 (продолжение).**

**Обмен мнениями по поводу прошлой встречи.**

Вступление ведущего: социальные роли; свобода и ответственность.

**Разогрев.**

Упражнения «Чужая роль», «Парные роли», «Роль – атрибут».

**Социометрия: 2-3 выбора.**

**Основная часть.**

Психодрама: игра в королевство. (см. Приложение №8).

**Рефлексия «За чашкой чая» (см. занятие 1).**

**ТЕМА 10 Половая идентификация. Взаимоотношения с противоположным полом.**

**Обмен мнениями по поводу прошлой встречи.**

**Разогрев.**

Игра «Войди в круг».

Упражнение «Два мира».

Упражнение «Доска объявлений».

Упражнение «Два в одном».

**Основная часть.**

Выбор и представление сказки о любви. Можно предложить «Аленький цветочек», «Спящую красавицу». (см. Приложение №9).

**Рефлексия «За чашкой чая» (см. занятие 1).**

**ТЕМА 11 «Я принимаю решение».**

**Цель:** развитие у участников группы способности делать выбор (принимать решение) и нести за него ответственность; развитие умения отстаивать собственную точку зрения, добиваться результатов.

#### **«Автомобиль».**

**Цель:** развитие групповой сплоченности, осознание своего места в группе.

**Процедура:** участникам предлагается выбрать часть автомобиля, с которой они себя ассоциируют, и обосновать свой выбор. (Например: я – сиденье, потому что я удобный, я – кузов, потому что я надежный). Затем все члены группы изображают автомобиль, состоящий из тех частей, которые они представили.

#### **Обсуждение домашнего задания.**

#### **«Передай соседу»**

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения, развитие умения взаимодействовать с партнером.

**Оборудование:** 4 мяча – ежика, стулья.

**Процедура:** участники располагаются в круге на стульях по двое. По команде ведущего участники начинают передавать мячи руками и ногами партнеру по часовой стрелке, стараясь это сделать как можно быстрее.

Примечание: упражнение желательно выполнять босиком, надавливая на мячи.

#### **«Стоп! Подумай! Действуй!»**

**Цель:** формирование осознанного подхода к принятию решения.

**Оборудование:** описание ситуаций, карточки, листы для ответов.

**Процедура:** участники разбиваются на две группы, каждая получает описание ситуации, 3 карточки, листы для ответов.

Для каждой группы ситуации разные, но все они связаны с какими-либо реальными опасностями, которые могут встретиться в жизни подростка (например: старшие подростки требуют денег, предлагают попробовать наркотики).

После того, как участники ознакомятся с ситуацией, они берут первую карточку «Стоп!». На ней рассказываются переживания подростков, чувства, которые могут быть в данной ситуации. Задача участников – обсудить и выбрать из них те, с которыми они согласны; можно добавить свои.

Затем берется вторая карточка – «Подумай!». На ней записаны возможные мысли. Члены группы также должны обсудить, подходят ли они к ситуации, и при желании дописать на листке свои.

На последней карточке написано слово «Действуй!». На листах бумаги каждый подросток должен изложить свое решение проблемы.

После этого проводится общее обсуждение, каждая группа рассказывает предложенную ей ситуацию и способы выхода из нее. Ведущий предлагает выделить

конструктивные решения и обращает внимание участников на значимость трех предложенных этапов «Стоп! Подумай! Действуй!» для избежания неприятностей, несчастных случаев в трудных и опасных ситуациях.

**Домашнее задание:** вспомнить 1-2 случая, когда ты находился в ситуации выбора и было сложно отказать, сказать «Нет!».

**Рефлексия «За чашкой чая» (см. занятие 1).**

## **ТЕМА 12 «Итоговое»**

**Цель:** завершение работы группы; оказание участникам необходимой психологической поддержки; создание позитивного настроения на будущее.

**Обсуждение домашнего задания.**

### **«Наша группа»**

**Цель:** завершение работы группы, взаимодействие участников друг с другом.

**Оборудование:** ватман, краски, маркеры.

**Процедура:** участникам предлагается нарисовать группу в образе несуществующего животного и дать ему название.

### **«Телеграмма»**

**Цель:** завершение работы группы, создание позитивного настроения на будущее.

**Оборудование:** бланки телеграмм, ручки.

**Процедура:** каждому участнику раздаются бланки «Телеграмма» с проставленным именем адресата. Адресатами являются все участники, в том числе и тот, кто посылает «телеграммы». Надо написать каждому, в том числе и самому себе, самое хорошее, что можно о нем сказать.

**Подведение итогов.**

**Ответы на вопросы.**

**Рефлексия «За чашкой чая» (см. занятие 1).**

***1.Мой успех зависит от:***

*От меня самого*  
*Других людей*  
*Везения*  
*Всего понемногу*

***2.Мое настроение зависит от:***

*Меня самого*  
*Других людей*  
*Погоды*  
*Ни от чего не зависит*

***3.Мои страхи и опасения зависят от:***

*Меня самого*  
*Других людей*  
*Погоды*  
*Ни от чего не зависит*

***4.Когда у меня с кем-то портятся отношения, это зависит от:***

*Меня самого*  
*других людей*  
*обстоятельств*  
*ни от чего не зависит*

***5.Большинство событий моей жизни зависит от:***

*Меня самого*  
*Других людей*  
*Везения*  
*Всего понемногу*

**Сказка «Я иду к своей звезде» (Г. Кононенко).**

Жил – был на свете Ветерок. Гулял он по свету, летал над полями, лесами и морями. Травы и цветы склонялись от его прикосновения. Иногда, если он очень хотел, он мог свистеть в деревьях и качать их в разные стороны.

Однажды Ветерок гулял над полем. Неожиданно вдалеке он увидел человека, тот шел по дороге куда-то. «Дайка я над ним подиучу, - подумал ветерок. – Посмотрим, как быстро он мне повинуется».

Ветерок подлетел поближе и стал легонько дуть.... Казалось, человек не замечает этого. Ветерок подул сильнее, потом еще сильнее и еще сильнее – но человек все шел и шел. «Это уж слишком», - подумал Ветерок. И он собрал все свои силы и стал так дуть, как никогда. Все кругом зашевелилось и пришло в движение. Пшеница тревожно пригнулась к земле – давно Ветерок не появлялся в этих местах. А Ветерок все дул и дул, началась настоящая буря, такая, какой сам Ветерок не появлялся в этих местах. Ветерок превратился в ураган, никто бы не смог устоять.... Но человек все шел и шел по дороге. Наконец Ветерок устал.

-Да что же это такое? – воскликнул он. – Как такое может быть?

Он подлетел к человеку, приземлился и пошел рядом с ним.

-Э-эй, Человек, почему ты меня не слушаешься?

- Я иду по дороге, - тихо ответил человек.

-Ну и что! Я тоже иду по дороге. Много кто ходил по дорогам, но меня-то они слушались, кто сворачивал, кто останавливался, а кто обратно возвращался.

-Я иду к своей звезде, - сказал человек.

-Интересно... - Ветерок некоторое время помолчал. – Постой-ка, ведь сейчас день, никаких звезд нет, только солнце светит.

- Да, я знаю, но я иду к своей звезде.

«Что это за звезда такая? – подумал Ветерок. – Он к ней идет и идет, и я сделать с ним ничего не могу».

- Спасибо тебе, - неожиданно сказал человек.

- За что? – удивился Ветерок.

- За то, что ты устроил такую бурю, теперь звезда горит ярче, и она освещает мой путь.

«у ничего себе, - подумал Ветерок. – За бурю еще и спасибо».

- Послушай, Человек, а где эта звезда твоя находится? Ты мне ее покажи.

Человек ничего не ответил, только повернулся к Ветерку и посмотрел ему прямо в глаза. А Ветерок увидел глаза человека, они были такими яркими, что казалось, они светятся.

- Я понял!!! – закричал радостно Ветерок. – Я понял, где твоя звезда! Я все понял! И от радости он подпрыгнул и полетел к самому небу.

А человек все шел и шел по дороге. Он шел к своей звезде.

### **Сказка про девочку и зеркальце.**

*Жыл-был доктор, весьма добрый, он лечил детей. И среди прочих детей он лечил одну девочку. Эта девочка была очень некрасивая, почти что уродина. Да, была уродино. И каждое утро она доставала свое зеркальце и смотрела в него, не стала ли она хоть чуточку лучше. Доктор делал ей самые разные примочки, давал специальные таблетки, заставлял пить кучу пилюль, пробовал массаж, но ничего не помогало. Но он не терял надежды.*

*Как-то раз ясным погожим утром девочка пошла, прогуляться в лес и сама не заметила, как забрела в самую чащу, однако не растерялась, потому, что внезапно открылась опушка леса и перед ее взором предстал удивительный домик, очень похожий на те, в которых живут колдуньи. Дверь домика распахнулась, и девочка увидела старую женщину. Это была колдунья. И надо сказать, что эта колдунья была доброй и уж, конечно же, не собиралась обижать маленькую девочку, к тому же такую несчастную на вид.*

*Да, колдунья пригласила девочку зайти внутрь. Она так и сказала:*

*- Проходи в дом, раз пришла. Ты можешь выбрать себе самое удобное кресло, какое только найдешь. А после этого расскажи мне все-все, что ты можешь про себя рассказать такой старой и мудрой женщине, как я.*

*И девочка поступила точно так, как велела ей колдунья. Она выбрала самое мягкое кресло и погрузилась в него так глубоко, что едва могла разглядеть кончики своих ботинок. И, конечно же, девочка рассказала колдунье все-все про себя. А колдунья слушала, внимательно изредка кивая головой.*

*Когда же история девочки подошла к концу, старая женщина сказала девочке:*

*- Я знаю, как тебе помочь. Для этого тебе придется выполнить одно небольшое условие. – С этими словами она протянула бедняжке корзину, в которой белели ромашки. – Ты должна будешь, ни разу не заглянув в корзину, донести ее до окраины леса, и как только ты из него выйдешь, там под ромашками ты найдешь то, что искала.*

*И девочка побежала что есть силы туда, где, как она думала, заканчивался лес, успев, конечно, поблагодарить старушку за ее доброту.*

*Девочка бежала и бежала, а лес все не кончался, и ей ничего не оставалось делать, как только продолжать свои поиски, пока не пришла ночь. Ей пришлось прилечь, постелив свежий лапник, чтоб не замерзнуть. А когда наступило утро, ее словно что-то повело, и она довольно скоро нашла просвет, а вслед за ним и выход из порядком надоевшего ей леса.*

*Как только она поняла, что лес остался позади, ни минуты не мешкая, она запустила ладошку под ромашки и к своему неописуемому удивлению вытащила оттуда зеркальце – в точности такое, какое было у нее. Она скорее по привычке, и, о чудо, из зеркальца прямо на нее смотрела удивительная красавица, какую не часто встретишь.*

*Вдоволь налюбовавшись, девочка задумалась, что бы это означало, и, достав свое родное зеркальце, посмотрела теперь и в него. А там мало что изменилось: уродина невесело гладела на нее из маленького зеркального окошка. Минуты текли за*

минутами, а девочка все меняла зеркала, пытаясь что-то для себя уяснить, пока, в конце концов, не запуталась и вообще перестала понимать, какая же она на самом деле.

«Ничего себе», - только и могла подумать она, сидя на окраине темного леса, в котором жила добрая колдунья. И в эту самую минуту вдалеке показался путник. Девочка словно очнулась, еще раз взглянула в то зеркальце, что лежало под ромашками, и стала ждать, как поведет себя прохожий.

Надо сказать, что прохожий был немало удивлен, заметив, что прямо у обочины дороги на траве сидит девушка невиданной красоты. Все это можно было прочесть на его лице, как если бы оно умело говорить. Он вежливо поздоровался с девушкой и спросил, что такая красавица делает здесь одна, не нужно ли ей чего. И поскольку ей и в самом деле ничего не было нужно, он отправился восвояси. Девочка задумалась над тем, что произошло.

Не более чем через десять минут с другой стороны дороги появился еще один путник, и когда он почти поравнялся с ней, девочка заглянула в зеркальце, в котором она была уродиной. Прохожий поморщился и отвернулся. Ему, понятное дело, совсем не хотелось иметь дело с какой-то замарашкой посреди дороги.

Когда вдалеке послышались голоса изрядно подвыпивших гуляк, девочка уже знала, что делать. Она хорошенько погляделась в свое первое зеркальце и нимало не удивилась, когда они, ничуть ею не заинтересовавшись, пошли себе дальше, выкрикивая всякие разные полагающиеся в этих случаях слова.

Наконец все улеглось, в лесу по соседству замолкли птичьи голоса, потемнело так, что не стало видно дороги. Девочка почувствовала, что ее веки слипаются, и приходит долгожданный сон. Ей снилось, что она летает, поднимается все выше и выше над деревьями, над полями, над мирно текущими речками и видит всю землю разом, а поднимаясь еще выше, видит весь мир, все, что в нем может быть...

Утром ее разбудил звук колокольчиков. К ней приближалась карета принца. Когда карета поравнялась с маленькой красавицей, принц сам подал ей руку, потому что красота выше королевских регалий, и помог ей подняться в карету.

Вскоре от кареты осталось только маленькое облачко золотистой пыли. Через мгновение и оно стало таять, а вместе с ним потихоньку растаяло и воспоминание о девочке, которая во сне увидела все, что может быть в мире.

А что доктор? Он, возможно, даже немножко расстроился. Он очень любил свою работу. Ну да стоит ли об этом задумываться?

### **Упражнение «Ассоциации»**

Участники группы ходят по комнате. По команде ведущего, встречаясь с партнером, нужно сказать, с каким предметом мебели, животным, растением, сказочным героем, посудой и т.д. (в зависимости от задания) данный человек ассоциируется, и выслушать его ассоциации.

### **Упражнение «Угадай человека»**

Упражнение направлено на развитие представления подростка о том, что о нем думают другие, на развитие рефлексии и понимания в группе.

Участники разделяются на две группы, каждая из которых получает лист с

набором эпитетов, недостающие команда может добавить, недостающие команда может добавить, например:

<i>сильный</i>	<i>трусливый</i>	<i>неряха</i>
<i>смелый</i>	<i>активный</i>	<i>эгоист</i>
<i>веселый</i>	<i>печальный</i>	<i>ласковый</i>
<i>ленивый</i>	<i>пассивный</i>	<i>галантный</i>
<i>хитрый</i>	<i>преданный</i>	<i>вежливый</i>
<i>прожорливый</i>	<i>грубый</i>	<i>общительный</i>
<i>обаятельный</i>	<i>милый</i>	<i>замкнутый</i>
<i>нежный</i>	<i>красивый</i>	<i>любопытный</i>
<i>остроумный</i>	<i>рассудительный</i>	<i>безрассудный</i>
<i>подлый</i>	<i>осторожный</i>	<i>непосредственный</i>
<i>жадный</i>	<i>мудрый</i>	<i>чистюля</i>
<i>бесчувственный</i>	<i>льстивый</i>	<i>«себе на уме»</i>
<i>безжалостный</i>	<i>наглый</i>	<i>расчетливый</i>
<i>интеллектуальный</i>	<i>надежный</i>	<i>эстет</i>
<i>фантазер</i>	<i>подлиза</i>	<i>дебильный</i>
<i>шустрый</i>	<i>щедрый</i>	<i>прикольный</i>
<i>ехидный</i>	<i>справедливый</i>	<i>тиран</i>

По секрету команде сообщается имя человека из другой команды, которого они должны охарактеризовать, используя всего три слова из предложенного списка, а другая команда должна угадать имя по этой более чем краткой характеристике. Если не получается, можно запросить еще одно-два слова. Обычно угадывают по трем-четырем.

В конце игры ведущий спрашивает человека, имя которого отгадывали, какие характеристики, данные ему товарищами, оказались для него неожиданными, с чем он согласен, с чем не согласен.



### **«Защита личного пространства»**

Участники объединяются в пары. Ведущий просит их определить некое пространство вокруг себя, некоторое расстояние, на котором комфортно нахождение партнера, ближе какого уровня руки партнера не могут заходить. Дается инструкция, что один человек должен охранять свое личное пространство, не пускать туда другого. Второму участнику дается задание преодолеть сопротивление, ворваться во внутреннее пространство (там есть что-то жизненно важное для тебя!). Затем меняются ролями. В заключение – обмен чувствами.

#### **Игра « Тузилка».**

Эта игра позволяет «выпустить пар», освободиться от лишней агрессии, накопившейся за предыдущее задание. Все участники становятся в круг. Каждый по очереди берет в руки надувной шарик вытянутой формы.

Участник с шаром имеет право стукнуть по голове одного человека из группы, который его больше всего раздражает, бесит, кого он ненавидит. Участник с шаром имеет право на два удара по попе участника, который в принципе хороший парень, но есть у него раздражающие качества, либо на каком-то занятии он обидел его.

Затем участник может подойти к члену группы, перед которым виноват, кого обидел, и молча попросить прощения, соединив с ним ладони. Еще одного человека можно погладить по голове или пожать руку, если этот человек тебе сильно помог, был очень нужен, открыл что-то важное для тебя. В конце обмен впечатлениями.

#### **Выбор « агрессивной открытки»**

На полу лежит открытка и картинки самого разного содержания. Участники рассматривают их и выбирают ту, которая наиболее соответствует их представлению об агрессии или наиболее ярко отражает агрессивные чувства к какому-то конкретному человеку (можно не из группы). Затем выбирается протагонист, чью открытку будем представлять. Он объясняет, какую ситуацию, по его мнению, символизирует эта открытка. Его просят представить эту ситуацию либо в виде скульптуры, либо в виде видеоролика на 2-3 минуты. На роли действующих персонажей протагонист выбирает участников группы. Протагониста спрашивают, где он сам на этой скульптуре, ролике, картине. Возможно повторение с 4-5 участниками.

**Упражнение «Выяснение отношений на тарабарском языке»**

Участники объединяются в пары и инсценируют ссору и ругань и ругать на тарабарском языке. Касаться друг друга и употреблять известные осмысленные слова нельзя. Тот же вариант, но с двумя переводчиками.

**Упражнение «Скульптура»**

Представить скульптуру, отражающую различные агрессивные чувства и действия: раздражение, злость, ненависть, гнев, подавление, истязание и др.

Тема №8

**Упражнение «Цвет моего настроения»**

Участники по кругу называют цвет, ассоциируемый у них с настроением в данный момент. Ведущий кладет в центр круга листы, на которых написаны слова «радость», «злость», «страх», «интерес», и спрашивает участников, что общего у всех этих понятий? Ответ: это – эмоции. Ведущий предлагает участникам попытаться дать определение понятию «эмоция».

**Эмоция** – это определенное отношение к какому-то объекту или событию, которое вызвано тем, насколько оно для нас благоприятно. Эмоции других людей можно распознать по их поведению, которое, в свою очередь, определяется настроением и самочувствием.

**Упражнение «Имена чувств»**

Каждый участник записывает в таблицу столько «имен» чувств, сколько сможет. Участник, записавший наибольшее количество, записывает, а психолог в это время записывает слова на доске. Затем подсчитывается кол-во совпадений этих слов и слов других участников.

В первой колонке выписывается «имена» чувств. Затем выбирается ячейка, соответствующая месту, где это чувство возникает (мест может быть несколько), в ячейках проставляют крестики или оценка интенсивности чувств по 5-бальной шкале.

Ребятам предлагается выяснить, как окружающие люди понимают наши чувства. Если кто-то из детей не уверен в том, что обозначают некоторые слова, попросите кого-нибудь описать ситуации, в которых человек может испытывать это чувство.

**Таблица «имен» чувств**

«Имена» чувств	Места, где я обычно испытываю эти чувства					
	Дома	На улице	В школе	В ночной компании	Среди людей	В других местах

						(где?)
<i>Обычно</i>						
1. Злость						
2. Радость						
3. Уныние						
4.						
5.						
<i>Сегодня</i>						
1. Скука						
2. Страх						
3. Восторг						
4.						
5.						

*В завершении упражнения можно задать группе несколько вопросов: «Какие чувства испытывал каждый из вас, когда в последний раз писал контрольную работу? Что вы чувствовали, когда в последний раз что-нибудь сломали? Какое чувство вам нравится больше других? Какое из названных чувств знакомо вам лучше (хуже) всего?».*

### **Упражнение «Притча о змее»**

*«Жила на свете очень ядовитая змея, которую все боялись и не приближались к ней из-за ее яда. Никто не общался со змеей, поэтому была она очень одинока. Решила змея избавиться от яда и сбросила его в ущелье. Увидев это, орел и рассказал всем зверям. Те осмеяли змею и закидали камнями».*

***Анализ притчи.** Какой вывод можно сделать из этой притчи? Зачем нужна человеку агрессия? В каких случаях?*

***Конструктивная агрессия** направлена на защиту себя и других, на завоевание независимости и свободы.*

***Деструктивная агрессия** – это насилие, жестокость, ненависть и злоба. Это попытка самоутверждения за счет унижения других.*

*В результате обсуждения учащиеся приходят к выводу, что агрессия нужна для самозащиты. Агрессия иногда помогает человеку постоять за свою честь и за честь других перед врагом.*

### ***Психодраматическое представление***

#### ***Игры «Мои глупости»***

Ведущий объявляет, что сейчас состоится конкурс глупостей, и просит каждого участника подумать, что бы такое ужасное, порицаемое обществом, нарушающее все правила, ему хотелось сейчас сделать, но он не может в силу социальных запретов. Чья глупость ближе остальным участникам, определяется постадийным социометрическим голосованием. Далее происходит психодраматическое представление ситуации.

#### ***Упражнение «Чужая роль»***

Участники группы ходят по комнате и, встречаясь друг с другом, называют разные социальные роли, которые им приходилось или придется в будущем играть в жизни, - ученик, сын, покупатель, правонарушитель и др. Затем по команде ведущего участники называют друг другу роли, которые, по мнению участников, менее всего им подходят – «чужие роли».

#### ***Упражнение «Парные роли»***

Участники становятся в круг.

**Инструкция.** Мы с вами говорили о парности ролей. Сейчас давайте поиграем в такую игру: бросая друг другу мяч, будем называть какую-то роль. Тот, кто получает мяч, сначала называет парную ей роль, а затем какую-то свою роль и бросает мяч другому человеку.

После этого упражнения можно провести разыгрывание сценок без слов. Двое участников (добровольцы) выходят из комнаты и задумывают какие-либо парные роли, **например:** клоун-зритель, продавец-покупатель и т.п. Остальные участники должны догадаться, какие роли были задуманы.

Затем сценки разыгрывают другие участники.

#### ***Обсуждение:***

- Удалось ли отгадать, какие роли были изображены?
- Что помогло (помешало) узнать роли?

#### **Модификация упражнения.**

Участники делятся на две подгруппы – исполнители ролей и наблюдатели. Исполнителей должно быть четное количество. Они выходят за дверь и определяются с ролями, причем роли должны быть парными. По одному они заходят в комнату и говорят какую-либо ключевую фразу роли. Наблюдатели должны отгадать, что это за роль, и после того как исполняют свои роли все играющие, попытаться соединить пары (продавца с покупателем, врача с больным и т.д.). После соединения каждая пара может проиграть целую сценку.

### **Упражнение «Роль-атрибут»**

Социальные роли могут усиливаться определенными вещами – атрибутами и имиджем. **Атрибут** – то, что сопутствует роли: предметы, вещи (например: у ученика-портфель, форма). **Имидж** это – ожидаемый внешний облик и особенности поведения в данной роли (например: учительница – в белой блузке и строгом костюме, серьезная).

Упражнение выполняется по кругу. Один участник называет роль, а следующие за ним трое участников – ее атрибуты, последующий участник опять называет роль и т.д. Проводится несколько кругов, чтобы каждый участник мог назвать хотя бы по одной роли. Например: **повар**-кастрюля, поварешка, белый фартук; **милиционер**-форма, дубинка, свисток; **пассажир**-билет, поклажа; **мама**-сумка, конфеты.

### **Игра «Королевство» (методика Д.Хломова)**

В этой игре существуют ясные правила и четкая структура.

Ведущий осуществляет следующие шаги.

#### **1. Вступление**

Ведущий объясняет, что это простая игра, в которую с удовольствием могут играть люди любого возраста и любых способностей. Она не требует никаких специальных навыков или подготовки. В игре участвует вся группа, но каждый участник сможет сам выбрать и сформировать собственную позицию и попробовать сыграть свою роль. Ведущий должен дать предварительную информацию, а не поддерживать дискуссию о том, чего еще не произошло.

#### **2. Структурирование группы**

Ведущий предлагает двум добровольцам из группы взять на себя роли Короля и Королевы. Король и Королева выбирают трех или четырех человек из группы и назначают их министрами, генералами, принцессами, принцами, слугами и т.д. Каждый из выбранных, в свою очередь, выбирает одного или двух персонажей и дает им соответствующие роли. Количество участников игры зависит от размера группы: если группа менее 20 человек, то оптимальным количеством выборов для короля будет три (то есть король может назначить трех человек). Соответственно, первые выбранные могут выбрать по два человека, которые, в свою очередь, выбирают по одному человеку. После этого следует расположить «королевство» в пространстве и попросить участников самих по очереди назвать принятые ими роли, для того чтобы все поняли первоначальную структуру своего государства. Каждый участник делает определенный жест или приветствие, соответствующее его роли (например, все кланяются королю, придворные приклоняют колено перед королевой и т.д.).

#### **3. Действие первое**

Каждому участнику игры дается шанс изменить что-то в королевстве по своему усмотрению: повысить или понизить кого-то в государственной иерархии, «убить»

или «посадить в тюрьму» одного человека. Это выглядит примерно следующим образом: «Я назначаю первого министра слугой», и человек включается в эту роль. Очень важно прояснять изменения, происшедшие после каждого такого шага. После того как все игроки сделали свои «ходы», каждый участник снова называет свою новую роль, чтобы стало очевидно, как изменилась структура государства.

#### **4. Действие второе**

Каждому игроку дается еще один шанс изменить свою роль в королевстве, действуя по тем же правилам. После этого структура государства установлена окончательно.

#### **5. Обсуждение**

В последующем обсуждении ведущий обращает внимание участников на то, что некоторые сохранили свою роль, другие понизили или повысили свою позицию или позицию своих партнеров. Затем тренер предлагает соотнести полученный в игре опыт с ситуациями из реальной жизни и поднимет вопрос о возможностях социальных изменений в мире.

#### **6. Заключение**

В данной игре в очень компактной форме вы можете увидеть образец естественной групповой динамики. Фактически в этой простой игре моделируются все особенности организации человеческого сообщества. В разных группах подростков могут быть различные сценарии развития «королевства».

Так, например, при игре с подростками – выходцами из Юго-Восточной Азии – состав государства был представлен в основном слугами. Был, например, слуга короля, который мыл машину, слуга короля, который стелил постель и т.д. Именно так была организована их социальная действительность.

Возможность сделать видимыми социальные процессы делает бессмысленным манипулирование социальной действительностью и прекращает многие политические и психологические игры. В одном из классов ребята стремились занять только верхнюю ступеньку иерархии – стать королем или королевой. Каждый из них действовал индивидуально и, когда производил свой ход, просто «убивал» короля и занимал его место. Другой делал то же самое, и поэтому из королей не смог удержаться дольше одного хода. Соответственно, и структура королевства не была развита – фактически все были кандидатами в короли, а следующим ходом – в «покойники».

При обсуждении результатов этой игры участники сделали два очень важных вывода: во-первых, быть королем в таком королевстве очень опасно и, во-вторых, устойчивость короля – это результат общего согласия. Это были очень серьезные выводы, позволяющие более трезво взглянуть на общественное устройство, на реальную демократию.

### **Игра «Войти в круг»**

Девушки берутся за руки. Ребята по очереди пытаются войти в круг, уговаривая девушек их впустить. Войти можно только в том случае, если удалось уговорить обеих соседок. Применять силу нельзя. Потом ребята образуют круг. В обсуждении отмечается, кому легче всего удалось войти в круг, почему?

### **Упражнение «Два мира»**

Группа делится на две части – мужскую и женскую. Подгруппы встают друг напротив друга «стеной» и по очереди говорят друг другу:

Мне нравится быть женщиной/мужчиной, потому что...

Мне хочется быть мужчиной/женщиной, потому что...

Мне трудно быть женщиной/мужчиной, потому что...

Я горжусь, что я мужчина/женщина, потому что...

Я завидую мужчинам/женщинам, потому что...

Мне не нравится в мужчинах/женщинах...

Хорошо быть женщиной/мужчиной, потому что...

### **Упражнение «Доска объявлений»**

Для этого упражнения подбираются рекламные издания, в которых есть брачные объявления. Эти объявления рассматриваются вместе с группой, обсуждаются качества, которые упоминаются в объявлениях. Какие объявления понравились? «Состоятельный, но интеллигентный мужчина...», «Познакомятся с двумя симпатичными ласточками два симпатичных... ласта», «Прикольные девчонки познакомятся с прикольными мальчишками, чтобы прикольно приколоться».

Обсуждение:

- Какие свои качества вы упомянули бы в объявлении как ценные?

- Какие свои качества для вас являются важными?

- Какие внешние данные?

Можно попрактиковаться в составлении объявлений, описание своих качеств и качеств, которые хотелось бы видеть у партнера.

### **Упражнение «Два в одном»**

Это упражнение позволяет подросткам осознать особенности «мужского» и «женского» культурных миров, определиться в рамках собственного мира.

Ведущему надо приготовить разнообразные предметы, которые традиционно связываются в нашей культуре с мужским или женским миром интересов. Детям должны быть предоставлены также бумага, мелки, карандаши, большие куски ткани для изображения тех предметов и тех сфер жизни, которые не обеспечены реальными предметами. Девочкам предлагается создать «женский мир», а мальчикам – «мужской мир». На мой взгляд, комната должна быть разделена на две половины условно, то есть участники могут наблюдать, как создается другой мир. Если мальчикам понадобятся «женские» предметы, их можно предоставить им, и наоборот. Это позволяет подросткам свободно проявлять свою фантазию в

представлении о «мужском» и «женском», а стереотипы общества (в виде набора предметов) лишь предлагаются.

Обсуждение:

- Кто как себя чувствует в обустроенном пространстве?
- Кто что-нибудь хочет рассказать о своем мире?
- Как проходит жизнь в нашем мире?

После рассказов о своих мирах, если что-то показалось интересным или необычным, ведущий или участники могут уточнить что-то для себя с помощью вопросов. Затем девочки делятся впечатлениями, что они узнали нового о «мужском мире», а мальчики – «о женском мире». Можно предложить каждой группе лист ватмана и мелки, чтобы они изобразили мир противоположного пола, и снова поделиться впечатлениями.

В продолжение игры можно походить друг к другу в гости или объединить оба мира и создать новый, если у участников будет такое желание.

При проведении этого упражнения большое значение имеет уровень сплоченности группы. Зачастую участники строят не один «мужской (женский) мир», а делятся на подгруппы и создают несколько миров. Девочки часто используют такие «мужские» предметы, как банки из-под пива, бутылки, оружие. Бывает, что мальчики наряжаются женщинами – надевают шляпки, украшения, красят губы и щеголяют на своей или чужой половине.



## Список литературы

1. Предотвращение насилия в образовательных учреждениях. Методическое пособие для педагогических работников /Л.А. Глазырина, М.А. Костенко; под ред. Т.А. Епояна. - М., 2015.
2. Вишневская В.И., Бутовская М.Л. Феномен школьной травли: агрессоры и жертвы в российской школе // Этнографическое обозрение. - 2010. - №2. - С. 55-68
3. Эрлинг Руллан, Как остановить травлю в школе/Москва, 2012, с. 55-75
4. Гребенкин, Е.В. Профилактика агрессии и насилия в школе / Е.В. Гребенкин. - Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 123-127 с.
5. Защита детей от жестокого обращения / под ред. Е.Н. Волковой. - СПб.: Питер, 2007. - 167 с
6. Глазман, О.Л. Психологические особенности участников буллинга / О.Л. Глазман // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. - 2009. - № 105.
7. Алексеева, И.А. Жестокое обращение с ребенком. Причины. Последствия. Помощь / И.А. Алексеева, И.Г. Новосельский. - М.: Генезис, 2006.