

# СТОП БУЛЛИНГ:

я знаю, понимаю, применяю

Руководство для преподавателей  
по проведению учебных занятий  
с детьми

11-15 лет



Настоящее руководство разработано фондом «Terre des hommes Moldova» в рамках проекта «Совместные усилия по борьбе с буллинг в Молдове», финансируемого ЮНИСЕФ Молдова.

Материалы, включенные в настоящее руководство, отражают точку зрения его авторов и необязательно совпадают с позицией организаций-доноров.

Авторы:

**Татьяна Туркинэ (Tatiana Turchină)**, психолог, заведующая департаментом непрерывного образования Государственного университета Молдовы

**Кристина Вашкевич (Cristina Vașchevici)**, координатор образовательных программ международного центра «La Strada»

**Лилиана Астрахан (Liliana Astrahan)**, специалист по защите детей фонда «Terre des hommes Moldova»

Перевод: **Татьяна Банару**

Издательство «Bons Offices»



Фонд «Terre des hommes», Tdh – «Планета людей» – крупнейшая швейцарская организация, помогающая детям. Основанный в 1960 году, фонд принимает активное участие в усилиях международного сообщества по улучшению качества жизни миллионов социально незащищенных детей во всем мире.

Свою деятельность в Молдове, направленную на укрепление системы защиты детей в стране, фонд Tdh начал в 2004 году.

Задача программ Tdh – содействие в создании системы, которая сможет гарантировать всем детям страны выживание, защиту, развитие, охрану здоровья и участие во всех имеющих к ним отношении социальных, образовательных, культурных событиях.

Terre des hommes Moldova

Ул. Н. Йорга 6, кв. 3,

MD-2009, Кишинев, Молдова

+373 22 238 039 / 22 238 637

mda.office@tdh.ch

tdh-moldova.md | childhub.org

facebook.com/tdhmoldova

© Представительство швейцарского фонда «Terre des hommes – Lausanne» в Республике Молдова – 2021

# Содержание

<b>Введение</b>	<b>4</b>
<b>Глава I. Единство группы</b>	<b>5</b>
Модуль 1.1. Эффективное взаимодействие в группе	6
Модуль 1.2. Разработка Конституции группы	8
<b>Глава II. Развитие личности</b>	<b>10</b>
Модуль 2.1. Обеспечение психосоциального благополучия	11
Модуль 2.2. Развитие жизнестойкости	19
Модуль 2.3. Формирование сопереживания	26
Модуль 2.4. Выбор тактики урегулирования конфликтов	33
Модуль 3.1. Я знаю, что такое буллинг	40
Модуль 3.2. Я понимаю – это буллинг	47
Модуль 3.3. Что делать, если слова причиняют боль	51
Модуль 3.4. Я решаю, как поступить, когда я сталкиваюсь с буллингом	54
<b>Глава IV. Кибербуллинг</b>	<b>58</b>
Модуль 4.1. Кодекс виртуальной безопасности	59
Модуль 4.2. Определение кибербуллинга	66
<b>Глава V. Заключение. Обратная связь</b>	<b>72</b>
Модуль 5.1. Расширение опыта группы	73
Модуль 5.2. Подведение итогов. Обратная связь	78
<b>Приложения</b>	<b>80</b>
Приложение 1: Советы по планированию занятий с детьми	81
Приложение 2: Упражнения для разминки	83
Приложение 3: Заключительные упражнения	87

# Введение

## КОМУ АДРЕСОВАНО РУКОВОДСТВО?

Руководство разработано для учителей, классных руководителей и школьных психологов, которые готовы проводить внеклассные занятия для подростков 11–15 лет в качестве педагога-координатора<sup>[1]</sup>.

## ПОЧЕМУ ЭТО РУКОВОДСТВО БУДЕТ ПОЛЕЗНЫМ?

Согласно результатам исследования «Травля/буллинг среди подростков в Республике Молдова», проведенного ЮНИСЕФ в 2019 году, 86,8% учащихся 6–12 классов сталкивались с буллингом. Исследование показало, что подростки, участники травли: агрессоры, жертвы, свидетели, – чаще прогуливают уроки и бросают школу, их успеваемость падает. Агрессоры и жертвы травли больше склонны к депрессии и тревожности, у них снижается самооценка, они чувствуют себя одиночками, иногда теряют интерес к любой деятельности.

Школа может и должна обеспечить безопасную для всех детей среду, поэтому ее роль в предотвращении и решении проблем, связанных с травлей, очень важна. Самое важное, что следует сделать взрослым, это объяснить ребенку сущность буллинга и способы реагирования в подобных ситуациях – для этого мы и разработали руководство для преподавателей «СТОП буллинг: я знаю, понимаю, применяю». Оно поможет развить необходимые ребенку для обеспечения собственной безопасности и безопасности окружающих знания, понимание, навыки, систему ценностей и способы реагирования.

## КАК ПОСТРОЕНО НАШЕ РУКОВОДСТВО?

Руководство включает теоретическую информацию и практические советы по проведению внеклассных занятий с подростками, основанных на их активном участии в обучении и сотрудничестве. Метод эмпирического обучения поможет детям обрести знания, опыт и ресурсы, необходимые для предупреждения случаев буллинга и их преодоления. Они будут способствовать формированию новых взглядов и отношения к себе и своим действиям. Руководство состоит из 14 учебных модулей, объединенных в 5 глав:

- Глава I направлена на укрепление единства группы, способствующего созданию безопасной для участников занятий среды и условий для эффективной работы.
- Глава II включает занятия, направленные на развитие способностей ребенка, которые помогут ему справиться со стрессовой ситуацией: осознание благополучия, жизнестойкость, сопереживание, умение урегулировать конфликты.
- В главах III–IV мы фокусируем внимание на понимании ребенком феномена травли/буллинга и его реакции на проявления травли в реальной жизни и сети Интернет.
- В главе V приводится описание занятий, которые помогут детям закрепить полученные теоретические и практические знания и предоставить обратную связь своим товарищам и педагогам-координаторам.

В каждом модуле Вы найдете описание практических занятий и теоретический и практический дидактический материал. Предполагаемая продолжительность изучения каждого модуля – 1 час 30 минут, однако подробное знакомство с некоторыми темами может потребовать больше времени на подготовку. Мы приводим подробное описание каждого этапа модуля и проведения занятия (теоретические аспекты и практические упражнения), продолжительности занятия и необходимых материалов. Это поможет обладающему определенным опытом педагогу-координатору объяснить группе соответствующую тему. Вы можете взять предложенные схемы за основу и адаптировать их в соответствии с Вашим личным опытом, особенностями группы, ее потребностями и временем, которым Вы располагаете.

<sup>[1]</sup> Педагог-координатор (Facilitator) – специалист, который готовит, проводит и координирует занятия, основанные на эмпирическом обучении.



# Глава I. Единство группы

Модуль 1.1. Эффективное взаимодействие в группе

Модуль 1.2. Разработка Конституции группы

# Модуль 1.1. Эффективное взаимодействие в группе

## Задачи:

В ходе выполнения задания и к концу занятия школьники смогут:

- ▶ представляться группе;
- ▶ характеризовать себя как личность;
- ▶ устанавливать связь с группой;
- ▶ сотрудничать с товарищами.

**Примерная продолжительность:** 1 час 30 минут

**Возраст участников:** 11-15 лет

**Необходимые материалы и подготовка к занятию:**

2-3 воздушных шара, флип-карты, листы бумаги формата А4, маркеры, фломастеры, цветные карандаши

## Этапы проведения занятия:

### Упражнение 1: Имя, характеристика, жест

#### Описание:

1. попросите участников занятия встать в круг.
2. предложите одному из них представиться по имени и назвать свойство своего характера на ту же букву, сопроводив слова каким-то жестом (например: Дорина, добрая, жест – приветственно помахать рукой).
3. теперь стоящий рядом подросток должен повторить слова соседа (Дорина, добрая), а все вместе – приветственно помахать рукой, после чего он продолжит (Я Ион, интеллигентный, жест – хлопнуть в ладоши).

Упражнение продолжается, пока не представятся все дети.

#### Советы педагогу-координатору:

- ✓ предложите подросткам придумать самые разные характеристики и жесты, стараясь не повториться
- ✓ дайте детям достаточно времени для того, чтобы они могли вспомнить и воспроизвести имена, черты характера и жесты всех предыдущих участников игры
- ✓ предложите детям повторять все жесты товарищей вместе.

## Упражнение 2: Постройтесь по...

### Описание:

Попросите подростков построиться по возрастанию или убыванию какого-нибудь признака (выберите его вместе): рост/возраст/день и месяц рождения/размер обуви/цвет глаз и т. д. Игра проходит без слов, можно объясняться только жестами.

## Упражнение 3: Оп!

### Описание:

1. Разбейте группу на две команды по 6–8 человек, выдайте каждой по шару. Попросите надуть его.
2. Дети должны стать в круг, взявшись за руки. Их задача – подбрасывать шар, не разнимая рук, и не уронить его. Если шар все же упал на пол, группа лишается «права» использовать ладони, при последующих падениях – права использовать локти, плечи, голову и ноги.

## Упражнение 4: Самосознание группы

### Описание:

Предложите детям назвать общие черты участников занятия, например, во внешности, культуре, личных предпочтениях, увлечениях. Запишите ответы подростков на флип-карте. Вместе с детьми выберите для группы название и символ/эмблему, которые будут отражать то, что их объединяет.

- ✓ Разбейте группу на три команды, выдайте каждой по листу бумаги формата А4, фломастеры и цветные карандаши и предложите в течение 15 минут нарисовать эмблему группы.
- ✓ Через 15 минут команды представят свои эмблемы, после чего подростки вместе утвердят эмблему всей группы, используя элементы каждого рисунка.

## Подведение итогов

Предложите детям бросать шар друг другу. Каждый, кто поймает шар, должен будет назвать что-то, чему научился на занятии или что полезного он почерпнул из проведенных упражнений.

### Советы педагогу-координатору:

- ✓ для того, чтобы дети лучше поняли задание, сначала попробуйте выполнить его вместе с ними (например, построиться по цвету глаз)
- ✓ участникам игры будет интересно, но при этом они могут почувствовать растерянность, потому что независимо от того, были ли они знакомы раньше или нет, дети обнаружат, что встречаясь каждый день, не замечали важных деталей и осознают, что не слишком хорошо знали друг друга.
- ✓ завершите упражнение обсуждением, задав вопросы: «Что вы чувствовали? Что было легко сделать? С чем вы испытали затруднения? Как вы думаете, почему? Что бы вы хотели изменить в следующий раз?» и т.д.

### Советы педагогу-координатору:

- ✓ попросите подростков придумать самые разные способы как можно дольше удерживать шар в воздухе.
- ✓ после 3-4 попыток начните обсуждение, задав вопросы: «Что вы чувствовали? Что было легко сделать? С чем вы испытали затруднения? Как вы думаете, почему? Что бы вы хотели изменить в следующий раз?» и т.д.

### Советы педагогу-координатору:

- ✓ Повесьте на видное место окончательный вариант названия и эмблемы. На протяжении всего курса они будут подчеркивать принадлежность подростков к группе.

# Модуль 1.2. Разработка Конституции группы<sup>[2]</sup>

## Задачи:

В ходе выполнения задания и к концу занятия школьники смогут:

- ▶ понять важность причастности к установлению и применению правил
- ▶ разработать последовательный свод правил и обязанностей для членов группы

**Примерная продолжительность:** 1 час 30 минут

**Возраст участников:** 11-15 лет

**Необходимые материалы и подготовка к занятию:**

Карандаш и бумага для каждого участника, доска флипчарт и маркеры

## Этапы проведения занятия:

### Описание:

1. Для начала узнайте, как дети понимают слова «правила» и «обязанности». Как они применяют их в своей жизни?

Предложите подросткам закончить предложение: «Я не имею права \_\_\_\_\_, потому что \_\_\_\_\_». Например, я не имею права бить людей, даже если я очень зол, потому что \_\_\_\_\_ / не имею права несправедливо поступать с людьми, потому что \_\_\_\_\_. Запишите ответы на флипчарте.

**Примечание:** попросите детей приводить примеры, связанные с уважением прав других людей.

Предложите участникам занятия преобразовать отрицательные утверждения в положительные. Например, у меня есть право не подвергаться побоям/у меня есть право на справедливое отношение.

Когда подростки поймут, как формулировать положительные утверждения о своих правах, разбейте участников занятия на команды по 4-5 человек. Выдайте каждой команде бумагу и маркеры. Объясните задание:

- ✓ В течение 10 минут каждая команда должна сформулировать и записать три-четыре основных правила для всей группы.
- ✓ Они должны звучать так: «Все члены группы имеют право \_\_\_\_\_», например, все члены группы имеют право участвовать.
- ✓ Команды могут предлагать только правила, с которыми согласны все их члены.
- ✓ Цель упражнения не в том, чтобы записать как можно больше правил, а в формулировании правил, с которыми согласны все члены команды.

Через 10 минут попросите команды представить свои правила. Запишите предложения на доске, используя приведенную ниже таблицу.

- ✓ Спросите, какие особенные права должны иметь члены группы. Объедините похожие предложения команд, предварительно удостоверившись, что все согласны с измененной формулировкой. Запишите их в колонке «Права».

<sup>[2]</sup> По мотивам [http://www.eycb.coe.int/compasito/chapter\\_4/4\\_2.asp](http://www.eycb.coe.int/compasito/chapter_4/4_2.asp)

- ✓ Узнайте, какие, по мнению участников занятия, обязанности должны быть у членов группы. Запишите ответы в колонке «Обязанности», используя шаблон: «Я обязан \_\_\_\_» или «Я должен \_\_\_\_».
- ✓ Спросите подростков, какие обязанности предполагает каждое право. Запишите обязанность на уровне соответствующего права в виде предложения от первого лица, например, я должен поступать справедливо по отношению ко всем людям.
- ✓ Узнайте, что думают подростки о Конституции<sup>[3]</sup>. Как они себе представляют конституцию/основной закон группы? Вместе разработайте и примите конституцию группы:

КОНСТИТУЦИЯ	
ПРАВА	ОБЯЗАННОСТИ
Каждый человек имеет право на справедливое отношение.	Я обязан поступать справедливо по отношению к другим.
Каждый человек имеет право свободно выражать свое мнение.	Я должен предоставить каждому человеку право свободно выражать свое мнение.

2. После включения в список всех предложений команд, предложите подросткам пересмотреть свои проекты конституции:
  - ✓ Учтите, что лучше иметь несколько хороших правил, чем слишком хорошие. Все ли перечисленные права и обязанности совместимы? Какие можно исключить?
  - ✓ Есть ли необходимость в добавлении других прав и обязанностей?
3. После того, как все права и обязанности внесены в проект, спросите подростков, смогут ли они следовать предложенной «Конституции» в рамках группы:
  - ✓ Готовы ли они соблюдать все предложенные правила?
  - ✓ Кто должен обеспечивать соблюдение «Конституции» всеми членами группы?
  - ✓ Что будет, если какое-то право будет ущемлено?
  - ✓ Какие меры должны быть приняты при несоблюдении правил? Почему?
4. Когда будет принят окончательный вариант «конституции», перепишите ее начисто и повесьте на видном месте. Объясните подросткам, что принятый свод правил должны соблюдать на занятиях и дети, и взрослые.
5. В заключение подчеркните, что установление свода прав и обязанностей помогает сосуществованию людей в обществе и соблюдению прав каждого человека. Правила защищают наши права (например, участвовать, иметь свое мнение, учиться, играть и т. д.), помогают сохранить здоровье, но и обязывают соблюдать права других людей.

## Вопросы для размышления

Предложите подросткам поделиться своими впечатлениями от занятия:

- Было ли вам просто сформулировать свои права? Было ли вам просто составить список обязанностей? С чем вы справились с легкостью, а в чем испытали затруднения?
- Было ли вам легко работать в команде? В чем преимущества и недостатки работы в команде? Были ли предложены права, с которыми не была согласна вся команда? Почему?
- Как вы поступали, когда не все были согласны с предложением? Попытался ли кто-нибудь убедить товарищей по команде и получить их согласие? Были ли приняты ранее отвергнутые предложения?
- Что нового о себе вы узнали на занятии? Что вы узнали о правах и обязанностях?

### Советы педагогу-координатору:

- ✓ Поощряйте высказывание детьми своего мнения в ходе дискуссии.
- ✓ На следующих занятиях следите за соблюдением установленных группой правил и при необходимости напоминайте о них.

<sup>[3]</sup> Конституция это основной закон государства, в котором установлены фундаментальные принципы его устройства и основные права и обязанности граждан.



## **Глава II. Развитие личности**

**Модуль 2.1. Обеспечение психосоциального благополучия**

**Модуль 2.2. Развитие жизнестойкости**

**Модуль 2.3. Формирование сопереживания**

**Модуль 2.4. Выбор тактики урегулирования конфликтов**

# Модуль 2.1. Обеспечение психосоциального благополучия

## Задачи:

В ходе выполнения задания и к концу занятия школьники смогут:

- ▶ прояснить для себя понятие благополучия и критериев психосоциального благополучия;
- ▶ выявить личные ресурсы для достижения высокого уровня благополучия;
- ▶ совершенствовать навыки выстраивания отношений, основанных на уважении и принятии разнообразия.

**Примерная продолжительность:** 1 час 30 минут

**Возраст участников:** 11–15 лет.

**Необходимые материалы и подготовка к занятию:**

Доска флипчарт, маркеры, листы бумаги формата А4, карточки размером 5х7 см, стикеры, дидактический материал

## Этапы проведения

### Упражнение 1: Потребности. Позаботься о себе

1. Предложите детям провести мозговой штурм и назвать как можно больше слов/выражений, которые ассоциируются у них с понятием благополучия. Запишите ответы на доске или флипчарте.
2. Разбейте группу на три команды: А, В и С. Выдайте каждой группе по листу бумаги большого формата. Дайте командам задание:
  - ✓ Команде А ответить на вопрос: «Как я расту и развиваюсь?»
  - ✓ Команде В ответить на вопрос: «Как близкие мне люди могут удовлетворить мои потребности?»
  - ✓ Команде С ответить на вопрос: «Кто входит в мой дальний круг и что эти люди могут для меня сделать?»Время выполнения задания 10 минут. Попросите команды передать свои листы друг другу по часовой стрелке (как при игре в карусель). Предложите подросткам прочитать ответы товарищей, дополнить их и через 10 минут снова передать лист по кругу. Задание остается прежним.
  - ✓ Когда листы вернутся к их авторам, предложите командам обсудить их и выбрать участника, который представит результат совместной работы всей группе.
3. Попросите команды представить окончательный вариант.
4. После презентаций предложите ребятам сложить свои листы на полу в виде фигуры. Приветствуйте любые идеи подростков. Постарайтесь, чтобы в результате листы образовали треугольник, как в дидактическом материале 2.
5. Обсудите с детьми, что значит благополучие, используя «Треугольник моего мира» (дидактический материал 2). Развесьте на стене 8 карточек (дидактический материал 3), на которых названы компоненты благополучия. Предложите подросткам установить связи между их ответами и восемью составляющими благополучия. Помогите детям составить ясное представление о понятии благополучие и критериях.

6. Раздайте детям дидактический материал 4 «Колесо благополучия». Предложите им самостоятельно обдумать ответы на вопросы: «Что лично вы делаете для того, чтобы достичь каждого критерия здоровья и благополучия? Чувствуете ли вы, что можете сделать больше для улучшения каждого из критериев вашего роста и развития? Для достижения какого критерия вам нужна помощь? Кто может вам помочь? Чем вы можете помочь другим людям?»
7. Разбейте группу на команды по 4-5 человек и предложите им найти сходства и различия и подготовить рекомендации. Попросите команды подготовить графическую презентацию, которая будет отражать следующее: потребности в соответствии с критериями, действия, направленные на их удовлетворение, потребность в поддержке, возможность поддержать других. Посоветуйте детям быть внимательными и тактичными к обстоятельствам товарищей.
8. Предложите командам представить результат совместной работы.

## Вопросы для размышления

- Задумывались ли вы когда-нибудь о собственном благополучии, исходя из упомянутых критериев?
- Что нового вы узнали о себе самом?
- Чему вы научились у своих товарищей?
- От кого зависит достижение высокого уровня психосоциального благополучия? От других людей? От каждого из нас? Может быть, от общества?
- Должен ли вклад каждого быть равен вкладу других людей или он зависит от определенным обстоятельствам?
- Подведите итог обсуждению и сформулируйте выводы.

## Упражнение 2: Чем мы отличаемся

1. Раздайте детям карточки размером 5x7 см и набор стикеров. Предложите им в течение 2 минут записать на карточках все признаки, по которым могут отличаться люди. Примеры: пол, гендерная идентичность, сексуальная ориентация, расовая и религиозная принадлежность, вера, место проживания, состав семьи, ценности, убеждения, культура, язык и виды взаимоотношений.
2. Попросите детей прикрепить карточки с ответами на стену или другое выбранное с этой целью место. Предложите всем рассмотреть карточки.
3. Попросите подростков выбрать критерии/показатели, с которыми они согласны и прикрепить рядом с соответствующей карточкой стикер. Вместе обсудите и проанализируйте карточки, которые наберут больше голосов (стикеров). Во время обсуждения подчеркните ценность признания разнообразия.

## Упражнение 3: Как строить отношения, основанные на уважении

1. Нарисуйте на доске и попросите детей нарисовать в тетрадях/на листе бумаги формата А4 изображение, приведенное в дидактическом материале 5.
2. Предложите детям в течение 3 минут обдумать уважительные отношения в следующем ключе (как выглядит, как звучит, на какие эмоции похоже):
  - Выглядит как ...
  - Звучит как ...
  - Ощущаю как...
3. Попросите детей обсудить в парах и выбрать по три лучших ответа на каждый вопрос, записать их на карточках/стикерах и прикрепить к доске.
4. Предложите обсудить:
  - Что значит «включение/интеграция» во взаимоотношениях?
  - Что значит «равенство» во взаимоотношениях?
5. Подчеркните следующее:

Иногда кажется, что невозможно принять различия между людьми. Иногда это пугает и сбивает с толку. Осознание и принятие различий между людьми способствует формированию сопереживания, взаимного уважения, доверия и помогает строить отношения, основанные на уважении.

Попросите подростков подготовить к следующему занятию информацию о разнообразии особенностей людей, разных культурах, религиях и т. д.

Расскажите детям:

Психосоциальное развитие в подростковом возрасте в значительной мере строится вокруг потребности в принадлежности и формировании самосознания. Осознание чувства принадлежности во многом помогает заложить основу благополучия. Развитие взаимоотношений, в том числе уважительных близких отношений, также является важной частью переходного возраста.

**6.** Разбейте участников занятия в команды по 4 человека. Раздайте командам листы бумаги формата А3 и маркеры.

**7.** Предложите всем подросткам написать в одном из углов листа бумаги ответ на вопрос: «Что помогает людям обрести чувство принадлежности?» Попросите детей привести конкретные примеры. После того, как каждый подросток записал в своем углу ответ, попросите команды обсудить ответы и записать в центре листа наиболее часто встречающиеся/общие.

Предложите команды представить результат совместной работы.

## Вопросы для размышления

- Что самое простое в построении и поддержании отношений, основанных на уважении?
- Что самое сложное?
- В чем, по-вашему, заключается связь между уважительными отношениями и психосоциальным благополучием? Между равенством/принятием разнообразия и психосоциальным благополучием?
- Что вы в первую очередь сделаете после нашего занятия?

## Упражнение 4. Я планирую радоваться жизни

**1.** Разбейте участников занятия на равные команды. Предложите подросткам вспомнить и поделиться с товарищами своими действиями, направленными на достижение благополучия. Попросите составить список действий, оказавших наиболее значительное влияние на их жизнь и жизнь других людей.

**2.** Предложите детям рассказать о самых важных (например, трех самых важных) действиях, которые способствуют психосоциальному благополучию.

**3.** Попросите детей объяснить, как они это делали и как закрепили успех. Какие ресурсы они задействовали?

Отметьте, что достижению благополучия способствует много личных и внешних факторов. При этом каждый человек может планировать рост своего благополучия.

**4.** Выдайте каждому подростку дидактический материал 6 и предложите в течение 10 минут составить недельный план повышения своего благополучия.

**5.** Когда задание будет выполнено, разбейте группу на команды по 3-4 человека. Попросите детей обсудить опыт разработки плана всей командой.

**6.** Начните обсуждение, не оглашая планов роста благополучия подростков:

- Что для вас значило разработать недельный план роста благополучия?
- Что вам удалось?
- С какими трудностями вы столкнулись?
- Пригодились ли вам идеи товарищей? Какие именно? Почему вы решили позаимствовать их?
- Каким будет ваш следующий шаг?
- Как вы в конце недели поймете, удалось ли вам реализовать свой план?

## ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ 1: Благополучие ребенка

Благополучие ребенка<sup>[4]</sup> означает удовлетворение его потребностей во всех сферах, важных для его воспитания и гармоничного развития, которое обеспечит ему успешный старт в первые годы жизни и подготовит почву для дальнейших достижений.

На уровне личности благополучие ребенка включает здоровье и безопасность, успешную учебу в школе, психологическое и эмоциональное развитие, социальное развитие и поведение. На уровне взаимоотношений благополучие ребенка составляют отношения в семье, отношения с ровесниками/одноклассниками, отношения в школе, сообществе, на уровне макросистемы – общественные.<sup>[5]</sup>

У учеников, которые лучше себя чувствуют в школе, выше успеваемость и не относящиеся к учебе успехи. Учителя, которые чувствуют себя комфортно в школе, достигают лучших профессиональных показателей. Не смотря на это, эмоциональное благополучие до сих пор не было предметом рассмотрения какой-либо образовательной политики<sup>[6]</sup>.

К сферам благополучия ребенка относятся:

### СФЕРА БЛАГОПОЛУЧИЯ

### С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ РЕБЕНКА

#### Безопасность

#### Я чувствую, что я в безопасности:

Защита от насилия, должная забота, отсутствие эксплуатации и буллинга дома, в школе и сообществе.

- Я испытываю чувство защищенности и ощущаю себя в безопасности дома, в школе и сообществе. Меня научили, как избежать травм и несчастных случаев.
- Я не боюсь выходить гулять на улицу своего города/села.
- Меня никто не преследует, я не подвергаюсь дискриминации и агрессии со стороны ровесников и взрослых в школе и сообществе.
- Я не участвую в опасных или антиобщественных действиях.

#### Здоровье

#### Я здоров:

Поощрение здорового образа жизни, доступ к медицинским услугам с целью достижения высоких стандартов физического и психического здоровья.

- Я питаюсь вовремя и качественно.
- За состоянием моего здоровья наблюдает семейный врач. Я регулярно прохожу обследование и вакцинацию.
- Я физически активен, провожу достаточно времени на свежем воздухе, получаю информацию о здоровом образе жизни.
- Обо мне заботятся, мне оказывают медицинскую помощь, когда я болею или плохо себя чувствую.
- Меня научили, поэтому я знаю, как заботиться о своем теле.
- Я знаю, как избежать рисков для моего здоровья (заболевания, несчастные случаи, вред наркотиков, алкоголя и курения и т. д.).
- Я не занимаюсь тяжелым трудом или другой деятельностью, представляющей опасность для моего здоровья.

<sup>[4]</sup> Постановление Правительства РМ №143 от 12.10.2018 г. «Об утверждении механизма межведомственного взаимодействия по предупреждению рисков для благополучия ребенка»

<sup>[5]</sup> Краткое изложение политики «Эмоциональное благополучие в школе – имеет ли оно значение?» – платформа COMPEC, Фонд SOROS Молдова.

<sup>[6]</sup> Там же.

**Достижения**

Поддержка и руководство в процессе обучения и развития полезных навыков, уверенности в своих силах и самоуважения дома, в учебном заведении и сообществе в соответствии с возрастом и потенциалом ребенка.

**Мои достижения:**

- Я хочу учиться в школе.
- Я хорошо усваиваю материал.
- Меня поддерживают и мне помогают в подготовке заданий.
- Я занимаюсь в кружках и клубах по интересам в школе и сообществе.
- Мне помогают, если у меня случаются затруднения с какими-то предметами.
- Я осознаю проблемы, с которыми сталкиваюсь ежедневно, и могу их решать.

**Забота с любовью**

Воспитание и развитие в среде, в которой ребенок чувствует любовь и поддержку в соответствии с его потребностями.

**Обо мне заботятся с любовью:**

- Я чувствую любовь и душевное тепло своих близких.
- Близкие поддерживают и поощряют мое развитие и любимые занятия.
- Я люблю свою семью, я счастлив и доволен жизнью.
- Я живу в теплом чистом доме, у меня есть одежда и продукты питания.
- Когда я говорю, меня слушают.
- Рядом со мной есть взрослый человек, с которым я могу поговорить, поделиться радостью, грустью и беспокойством, на которого я могу рассчитывать, если у меня проблемы.

**Активность**

Создание условий для разнообразных занятий и поощрение участия в них в соответствии с интересами, возрастом и потенциалом ребенка для его гармоничного развития.

**Я активен:**

- У меня есть свободное время, когда я могу делать то, что люблю.
- Взрослые поддерживают и поощряют мое участие в развлекательных и спортивных мероприятиях, играх, организованных в сообществе.
- Мы с друзьями ходим в кино, цирк, на концерты, участвуем в других культурных мероприятиях.
- Я участвую в семейных и других мероприятиях: с друзьями, родными и соседями.
- Взрослые поощряют и поддерживают мое общение со сверстниками и участие в мероприятиях в школе и сообществе.

**Уважение**

Признание важности и обеспечение права каждого ребенка на уважение и достоинство, не зависимо от возраста, пола, происхождения и достижений или их отсутствия. Уважение предполагает обеспечение условий, в которых мнение ребенка будет услышано и он сможет участвовать в принятии решения по касающимся его вопросам, в соответствии с его возрастом и потенциалом.

**Я чувствую, что меня уважают:**

- Когда взрослые принимают решения по касающимся меня вопросам, они не пренебрегают моим мнением.
- Родители уверены, что я приму правильное решение и не поступлю плохо под чьим-то влиянием.
- Дети и взрослые относятся ко мне с уважением в семье и школе.
- Дети и взрослые в школе и сообществе вежливы со мной, доброжелательны и не кричат на меня.
- Если я хочу высказать свое мнение, меня поддерживают и поощряют.
- Окружающие меня люди не дискриминируют меня из-за этнической принадлежности, возраста, пола, культуры или особых потребностей.

## СФЕРА БЛАГОПОЛУЧИЯ

## С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ РЕБЕНКА

## Ответственность

Поощрение и поддержка активности и ответственного поведения дома, в учебном заведении и сообществе, умения контролировать свои действия, понимания и соблюдения нравственных и социальных норм в соответствии с возрастом и возможностями ребенка.

## Я проявляю ответственность:

- Я получаю поддержку и поощрение, когда соблюдаю правила в семье, школе и сообществе.
- Я осознаю, чего от меня ждут, и прилагаю усилия, чтобы выполнить возложенные на меня обязанности.
- Взрослые уверены, что я выполняю возложенные на меня обязанности/полученные задания.
- Я прислушиваюсь к словам других людей и стараюсь понять их точку зрения.
- Я понимаю, что такое хорошо и что такое плохо.
- Я могу контролировать свои негативные эмоции и поступки, и в этом меня поддерживают взрослые.
- Я проявляю заботу и, если нужно, помогаю окружающим.

## Интеграция в жизнь общества

Безусловное принятие каждого ребенка как человека, который может внести значимый вклад в семью и сообщество. Ликвидация социального, образовательного, физического и экономического неравенства и принятие ребенка как активного члена сообщества, в котором он живет и учится, в соответствии с его возрастом и потенциалом.

- Я чувствую себя частью семьи и общества:
- Я чувствую себя частью своей семьи и коллектива в школе и сообществе.
- Я общаюсь с другими детьми и взрослыми.
- Меня ценят окружающие.
- Мне есть к кому обратиться и с кем поговорить, когда мне нужна поддержка или помощь, когда я хочу поделиться радостью или неприятностями.
- Я уверен, что окружающие помогут мне, если что-то случится.
- Я чувствую, что важен для своей семьи, и могу приносить радость друзьям и соседям.

## ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ 2: Треугольник моего мира

«Треугольник моего мира» могут использовать и взрослые, и дети, чтобы лучше понять, как растет и развивается ребенок, что должны дать ему близкие и кто входит в его дальний круг.

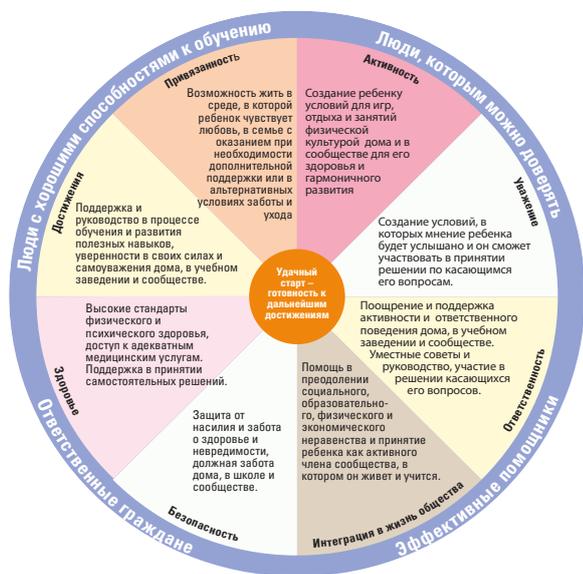
Треугольник включает позитивные и негативные сферы, а также сильные и слабые стороны. Не обязательно изучать все стороны треугольника, иногда достаточно рассмотреть только актуальные для определенной проблемы/беспокойства сферы.

## Треугольник Моего Мира:





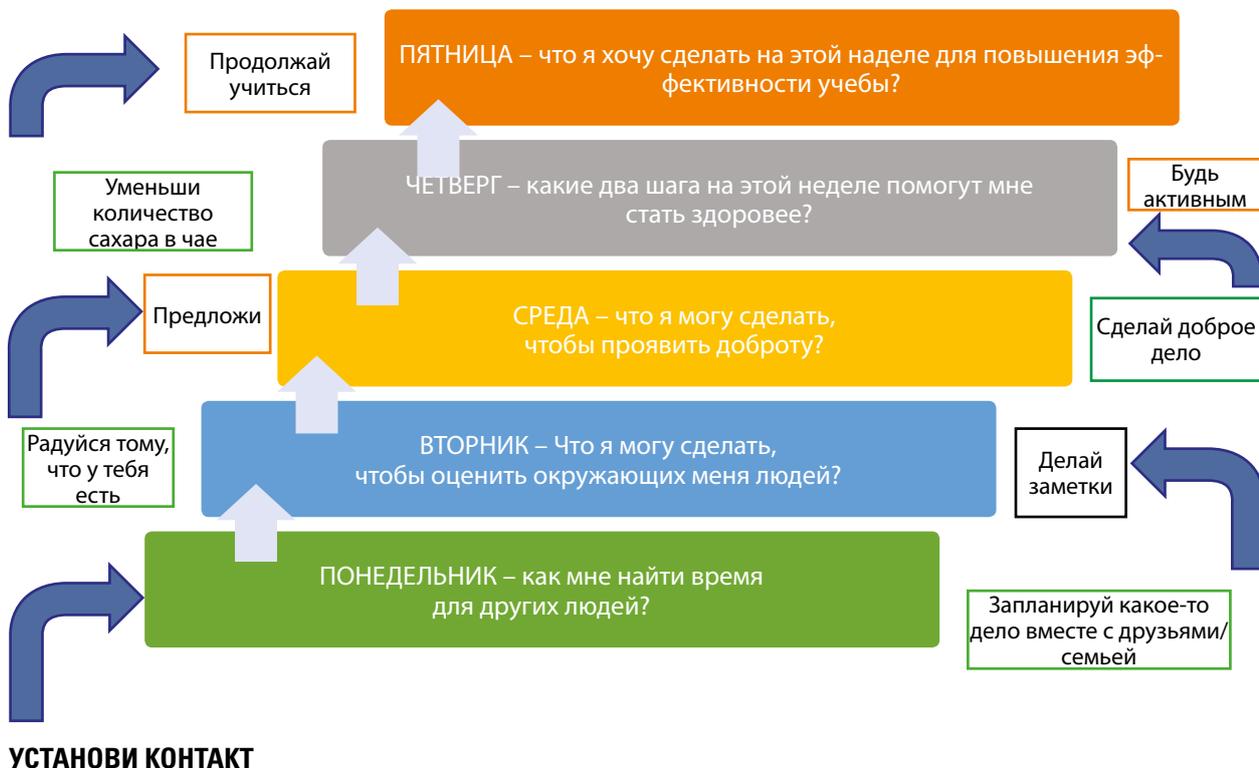
## ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ 4: **Круг благополучия**



## ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ 5: **Уважительное отношение**



## ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ 6: **Мой план**



# Модуль 2.2. Развитие жизнестойкости

## Задачи:

В течение занятия и по его окончании школьники смогут:

- ▶ оптимистичнее относиться к переменам;
- ▶ выбирать подходящую к конкретной ситуации тактику решения проблемы;
- ▶ находить поддержку и помощь в сложных/стрессовых ситуациях;
- ▶ научиться меняться путем мобилизации личных ресурсов и помощи семьи.

**Примерная продолжительность:** 1 час 30 минут

**Возраст участников:** 11–15 лет

## Необходимые материалы и подготовка к занятию:

Коробка и мягкая игрушка, бумажные стаканчики, бумага для рисования, фломастеры/цветные карандаши, клей, стикеры, флип-карты, маркеры, листы бумаги формата А4, разные предметы (мячи, мягкие игрушки) – по 3 для каждой группы, дидактический материал.

## Этапы проведения

### Упражнение 1: Будь смелым и стань стойким

#### Описание:

1. Покажите детям коробку, не сообщая, что в ней. В коробку положите мягкую игрушку. Хорошо, если она будет издавать звуки при прикосновении или встряхивании. Спросите участников группы, кто из них хочет погладить нового питомца: «Кто смелый?» Потрясите коробку, чтобы создалось впечатление, что в коробке живая зверюшка, и попросите детей соблюдать тишину, чтобы она успокоилась и никого не укусила! Приоткройте коробку и посмотрите, осмелится ли кто-то сунуть в нее руку, чтобы узнать, что там за зверь.
2. Покажите детям, что в коробке всего лишь мягкая игрушка. Поясните, что иногда люди боятся, потому что им кажется, что все гораздо хуже, труднее и страшнее, чем есть на самом деле. «Это была шутка, но иногда мы действительно испытываем страх и опасения, как X сейчас, сталкиваемся с трудностями или допускаем ошибку, и тогда важно не дать страху сломить себя». Запишите на доске слово «смелость».
3. Раздайте детям бумажные стаканчики и по листу бумаги. Скажите, что им предстоит создать «кубок смелости». Предложите участникам занятия нарисовать супергероя, на которого они хотели бы походить, назвать его, а потом обклеить рисунком стаканчик. Поощряйте взаимопомощь детей.
4. Разбейте участников занятия на пары и предложите им обсудить, что делает людей смелыми. Спросите, кто хочет рассказать группе о смелости своего супергероя. Запишите на доске его качества. Похвалите детей за предложенные идеи.
5. Раздайте детям стикеры и попросите их написать по одному качеству/свойству/особенности, которые делают их супергероя бесстрашным. Покажите сделанный Вами кубок (ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ 2). Спросите: «Физическая сила и тяжелый труд – это смелость? Можно ли проявить смелость в школе, дома, с друзьями?» Подчеркните, что каждый может использовать сколько угодно записок. Подскажите детям, что

можно называть и самые, казалось бы, незначительные проявления смелости, например, выступить перед классом, заступиться за друга, справиться с проблемой или отличиться от одноклассников. Скажите, что смелость определяется не жесткостью, а умением управлять своими чувствами. Наклейте все стикеры на стаканчик. Поощряйте творчество и поддерживайте хорошее настроение в группе.

6. Предложите детям показать результаты своего творчества.
7. Расскажите подросткам, как важно быть смелым, когда страшно, трудно или беспокойно. Умение приспособиться, справиться и восстановиться – очень полезный навык. «Кто скажет, как называется эта способность?» Используя игру «виселица», напишите в итоге на доске слово «жизнестойкость».
8. Попросите детей привести как можно больше примеров, в которых им нужно будет проявить смелость и умение справиться с трудностями. Спросите: «Что может помочь тебе быть смелым и жизнестойким в школе?» Запишите на доске ответы подростков.

## Вопросы для размышления:

- Что вам понравилось на занятии больше всего?
- Изменилось ли ваше отношение к трудностям?
- Рождаются ли люди смелыми или смелость можно воспитать?
- Что нужно для этого сделать?
- Как может пригодиться смелость?

## Упражнение 2: Приветствуй перемены, не застревай в прошлом

### Описание:

1. Разбейте группу на команды с равным количеством игроков (не больше 10 человек в каждой команде). Предложите игрокам стать в круг либо занять места на расставленных по кругу стульях. Выдайте каждой команде мяч/мягкую игрушку. Объясните правила: игроки должны бросать мяч (игрушку) друг другу, называя адресата по имени. Через несколько минут добавьте второй предмет для каждой команды, которые должны будут продолжить игру двумя мячами (игрушками), а еще через некоторое время – тремя, не забывая называть адресата по имени.
2. Соберите команды вместе. Предложите детям поделиться впечатлениями от игры.
  - Было ли просто играть одним мячом?
  - Что вы почувствовали, когда задание изменилось/усложнилось и пришлось играть несколькими мячами одновременно?
  - Как вам удалось приспособиться к переменам?
  - В чем, по-вашему, смысл игры?
3. Расскажите детям, что целью игры было показать, что перемены являются неотъемлемой и постоянной частью жизни. Перемены могут происходить по собственной инициативе человека (быть запланированными) или не по не зависящим от воли человека причинам. Подчеркните, что переживая перемены, не стоит фокусироваться на прошлом, а лучше направить свою энергию на планирование будущего и выбрать способ адаптироваться к переменам.
4. Разбейте группу на пары. Предложите подросткам подумать о прошлых и грядущих переменах в их жизни. Не забудьте сказать ребятам, что они могут рассказывать только о том, что не доставит им дискомфорта.
  - Что вы чувствовали и что чувствуете сейчас в связи с этими переменами в жизни?
  - Что вы можете сделать или что вы сделали для того, чтобы принять эти перемены?
  - Подумайте, что вы можете сделать и кто может вам помочь.

*Посоветуйте детям записать свои ответы.*

5. Снова соберите всю группу вместе. Предложите детям рассказать о своих переживаниях (при условии, что это не причинит им дискомфорта). Подчеркните, что каждый человек уникален, и перемены происходят в жизни всех людей. Переживая перемены, люди должны принять их и найти способ адаптироваться к ним и меньше фокусироваться на прошлом.

## Упражнение 3: Планируй стратегию преодоления<sup>[7]</sup>

### Описание:

1. Разбейте группу на 4 команды и выдайте каждой сценарий (ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ 3).
2. Каждая команда должна будет прочитать сценарий, обсудить его, ответить на вопросы и записать ответы на флип-карте. Вопросы:
  - a) Что, по-твоему, чувствует юноша (девушка)?
  - b) Кто бы мог помочь ему или что-то посоветовать?
  - c) Может ли юноша (девушка) сам(а) решить свою проблему? Как?
3. Предложите командам поделиться мыслями со всей группой.

**Вариант.** Упражнение можно сделать более интересным, если предложить командам инсценировать предложенную ситуационную задачу, а всей группе – отвечать на вопросы.

4. Попросите подростков вспомнить случаи из собственного опыта и назвать пути выхода из сложных ситуаций, в прошлом или настоящем. Предложите им вспомнить, к кому они обращались/могут обратиться за помощью и поддержкой, чтобы справиться с проблемами. Посоветуйте детям записать ответы и сохранить записи.
5. Попросите детей привести примеры, как и к кому можно обратиться за помощью и поддержкой. Запишите ответы на флип-карте.

### Вопросы для размышления:

- Правдоподобны ли приведенные ситуации? Могли ли они действительно произойти?
- Чему учит опыт молодых людей в приведенных случаях?
- Что вам может помочь сформулировать свои соображения и советы?
- Чему вы научились у своих товарищей?
- В какой из предложенных ситуаций вам было сложнее давать советы?
- В чем посыл упражнения? (пример: для того, чтобы справиться с трудностями и сохранить душевное равновесие, важно уметь выбрать правильную тактику)
- Как вы понимаете слова «обращаться за поддержкой в сложных ситуациях»?
- Помогая/поддерживая кого-либо, помогаете ли вы в чем-то себе?

## Упражнение 4: Учимся на опыте

### Описание:

1. Предложите детям вспомнить случай из своей жизни, когда им не удалось достичь желаемого результата. Это может быть случай в школе и не только, например проваленный экзамен, неполученная роль в спектакле, отказ родителей разрешить поехать на экскурсию, встретиться с друзьями и т. д. Чтобы помочь детям, можете привести пример из Вашего опыта.
2. Дайте ребятам несколько минут, чтобы собраться с мыслями, после чего попросите их изложить свою историю на листе бумаги и сложить лист записями внутрь.
3. Соберите сложенные листы в коробку, сохраняя анонимность авторов. Перемешайте их.
4. Разбейте группу на команды и предложите им взять из коробки по листку с реальными ситуационными задачами. Попросите детей обсудить описанную ситуацию:
  - Что бы ты чувствовал, оказавшись в подобной ситуации?
  - Какой сценарий развития ситуации был бы для тебя самым неблагоприятным?
  - Что можно сделать, чтобы негативный опыт стал положительным?

<sup>[7]</sup> Стратегия преодоления - Strategii de a face față situațiilor stresante, dificile, strategii care solicită efort cognitiv, emoțional și comportamental.

5. Предложите детям записать свои мысли на флип-карте. В зависимости от числа детей в группе и, соответственно, количества групп каждая группа сможет обсудить 1-3 случая.

**Вариант:** если позволяет время, упражнение можно провести в виде ролевой игры, в которой каждая группа инсценирует описанный случай и предложит, как сделать, чтобы отрицательный опыт стал положительным.

6. Когда все команды справятся с заданием, соберите всех участников занятия и предложите командам поделиться впечатлениями и результатами обсуждения. Уточните выбранные подростками способы справиться с трудностями.
7. Предложите детям обдумать ситуацию, с описания которой началось упражнение. Что они вынесли из этого опыта? Смогли ли преодолеть проблему?

## Вопросы для размышления:

- Что вы чувствовали, описывая свой неприятный опыт на бумаге?
- Что вы чувствовали, бросая сложенную записку в коробку?
- Что вы думаете о проблемах, для которых должны были предложить пути решения?
- Что вы думаете о путях трансформации негатива в позитив? Как это может помочь? В каких случаях можно применить эту тактику?
- Что каждый из вас вынес из описанной сложной ситуации/опыта?
- В чем посыл упражнения? Например, иногда события разворачиваются вопреки нашим ожиданиям, из них следует извлечь опыт и жить дальше.

## Упражнение 5: Двери закрываются, двери открываются

### Описание

1. Предложите детям вспомнить случай из жизни, когда им в чем-то отказали или они потеряли что-то важное, или потерпели фиаско очень важные планы. Назовем это моментом, когда закрылась дверь.
2. Попросите подростков вспомнить, что случилось потом. Открылись ли другие двери? Чего не случилось бы никогда, если бы не закрылась первая дверь? Предложите школьникам описать свой опыт в виде ответов на вопросы (ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ 4).
3. Попросите детей вспомнить как можно больше таких случаев из своей жизни.

### Вопросы для размышления:

- Почему закрылась дверь? Что помогло вам открыть новую дверь?
- Сколько времени вам понадобилось, чтобы понять, что новая дверь открыта?
- Было ли вам трудно понять, что открылась новая дверь?
- Что мешало вам заметить, что открылась новая дверь?
- Что можно сделать, чтобы в следующий раз заметить новые возможности быстрее?
- К чему привело закрытие двери? Долго ли сказывались его последствия?
- Было ли в этом опыте положительные моменты?
- Какие сильные стороны вашего характерагодились вам при выполнении упражнения?
- Что значит для тебя сейчас закрытая дверь?
- Чему научила вас закрывшаяся дверь?
- Дает ли подобный опыт толчок к развитию?
- Есть ли закрывшаяся дверь, которую вам все еще хотелось бы видеть открытой?
- Подумайте обо всех людях, которые в прошлом помогли вам открыть двери. Как они вам помогли?
- Как вы можете помочь другим людям?

## ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ 1: Жизнестойкость

**Жизнестойкость** это способность человека справляться с переменами и трудностями и восстанавливаться в сложные периоды жизни. Чем выше жизнестойкость человека, тем лучше он адаптируется к стрессу и трудностям и тем больше у него шансов оправиться от невзгод и травм (Gilligan 2004)

Жизнестойкость – способность людей, семей, сообществ, организаций и структур противостоять невзгодам, существовать и позитивно взаимодействовать в различных политических, социальных, экономических, медицинских и экологических обстоятельствах.<sup>[8]</sup>

С точки зрения Tdh, жизнестойким человека делают три основных качества, которыми может обладать каждый мальчик или девочка, семья, сообщество и система:

Психосоциальная жизнестойкость – понятие, объединяющее психосоциальное и интеллектуальное благополучие и составляющие жизнестойкости.<sup>[9]</sup>

Психосоциальную жизнестойкость можно считать проявлением постоянно меняющегося набора навыков, которыми обладает ребенок, семья или сообщество, и обстоятельств, при которых они были применены и усовершенствованы за счет укрепления внешних защитных факторов среды ребенка, семьи и сообщества, в том числе развития собственных ресурсов и качеств.<sup>[10]</sup>

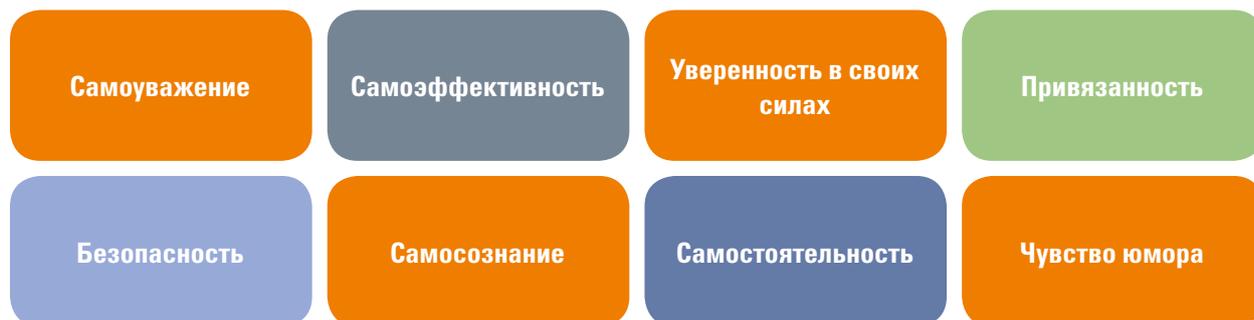
### Что не является проявлением жизнестойкости

Быть жизнестойким не означает молча терпеть в трудной и опасной ситуации. В стремлении помочь молодым людям стать жизнестойкими важно объяснить, что быть стойким не означает быть «молчаливым сильным парнем», который не просит о помощи и скрывает свои потребности и эмоции. Это поможет избежать психологических проблем у подростков и молодых людей. Жизнестойкость нужно терпеливо и заботливо развивать, а не формировать у молодых людей нереалистичных ожиданий.

### Качества, влияющие на жизнестойкость

Жизнестойкость не является независимым свойством. На него оказывают влияние много других качеств.

Среди них:



### Что дает молодым людям жизнестойкость

Жизнестойкость проявляется в молодых людях оптимизмом, уверенностью в своих силах и решительными действиями в стрессовых и сложных ситуациях. Они с большей вероятностью смогут преодолеть трудности и признать, что им нужна помощь и поддержка в совершенствовании умения адаптироваться, которое позволит им легче справляться с трудностями в будущем.

<sup>[8]</sup> MHPSS Framework - Operational Guidance, 2020

<sup>[9]</sup> apud

<sup>[10]</sup> apud

Молодые люди, обладающие жизнестойкостью:

Имеют реалистичные ожидания

Осознают свои сильные и слабые стороны

Учатся на ошибках

Умеют общаться с людьми

Ставят перед собой цели

Ценят независимость

Проявляют упорство в преодолении трудностей

Строят отношения, основанные на взаимном уважении

Владеют навыкам коммуникации

Умеют решать проблемы

Проявляют сопереживание

Умеют понимать собственные эмоции и управлять ими

## ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ 2



## ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ 3: Ситуационные задачи

Иоанне 13 лет. Она живет с родителями. У отца девочки проблемы со здоровьем, он передвигается в инвалидном кресле. Мама Иоанны заботится о нем, пока девочка в школе. После занятий Иоанна ухаживает за отцом, а мама уходит на работу. У Иоанны нет возможности участвовать во внеклассных мероприятиях, встречаться с одноклассниками и т. д., поэтому у нее нет друзей. Даже на переменах девочка всегда одна, одноклассники избегают ее.

Дану 15 лет. Недавно он поссорился с друзьями. Они опубликовали на ФБ разные сплетни о нем. Остальные одноклассники распространили пост, и ему кажется, что все его обсуждают.

Михаю 13 лет, он учится в пятом классе. Он сдал все экзамены за четвертый класс, и родители и учитель очень гордились им. Сейчас с ним занимаются три учителя, но учеба дается мальчику с трудом. Он много работает, старается запомнить материал, но не верит, что у него что-то получится.

Лучии 14 лет, она живет с родителями. Не так давно девочка стала свидетелем их ссоры. Ей сказали, что все в порядке, но Лучия опасается, что родители разведутся. Каждый раз по дороге из школы домой она переживает, не случилось ли чего.

## ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ 4: Двери закрываются, двери открываются

Дверь, которая для меня закрылась:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Дверь, которая открылась для меня:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Модуль 2.3. Формирование сопереживания

## Задачи:

В течение занятия и по его окончании школьники смогут:

- ▶ определить и понять смысл слова «сопереживание»;
- ▶ понимать и объяснять ситуацию с различных точек зрения;
- ▶ развивать навыки проявления и выражения сопереживания.

**Примерная продолжительность:** 1 час 30 минут

**Возраст участников:** 11–15 лет

**Необходимые материалы и подготовка к занятию:**

листы бумаги формата А3, вырезки из журналов или презентации в РРТ, ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

## Этапы проведения

### Упражнение 1: Введение

1. Предложите детям сесть на стулья, расставленные по кругу.
2. Напишите на доске слово «сопереживание» и попросите поднять руку тех, кто слышал это слово. Поясните, что нет ничего страшного, если оно им незнакомо.
3. Спросите, как дети понимают слово «сопереживание».
4. Запишите на доске ответы.
5. Предложите подросткам сформулировать, что значит «сопереживание» или сделайте это вместе, используя ответы участников занятия на вопросы (ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ 1).
6. Приведите несколько примеров, чтобы выяснить, поняли ли дети значение слова «сопереживание». Попросите их определить, идет ли в описанных случаях речь о сопереживании или нет.
  - У твоего друга/подруги сегодня трудный день. Тебе хочется сделать для него/нее что-то приятное. Ты рисуешь то, что ему точно понравится, чтобы поднять ему/ей настроение.
  - Новая девочка в твоём классе сидит за обедом одна. Ты решаешь подойти к ней и поговорить.

**Примечание:** оба случая являются примером проявления сопереживания. При необходимости дополните значение понятия «сопереживание».

### Упражнение 2: История про красный карандаш

1. Расскажите детям историю про красный карандаш Майкла Холла (Michael Hall). (ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ 2)
2. Разделите доску на четыре столбца. Озаглавьте их: *Что думает красный карандаш, Что думает мама, Что думает учительница, Что думают другие карандаши*

3. Обсудите рассказ:
  - Что чувствовал красный карандаш? Что он хотел сделать? Что он думал? Как он относился к создавшейся ситуации?
  - Что чувствовала мама? Что она хотела сделать? Что она думала? Как она относилась к создавшейся ситуации?
  - Что чувствовала учительница? Что она хотела сделать? Что она думала? Как она относилась к создавшейся ситуации?
  - Что чувствовали остальные карандаши? Что они хотели сделать? Что они думали? Как они относились к создавшейся ситуации?
4. Запишите ответы детей в соответствующие столбцы на доске. Обсудите отношение героев к красному карандашу.
  - Как это помогло проявить сопереживание к красному карандашу?
  - Как мы можем проявить сопереживание к красному карандашу?
  - Как поступил карандаш-новичок?
  - Как он отнесся к красному карандашу?
  - Что хотел сказать нам автор рассказа?/ Чему учит история про красный карандаш?
5. Объясните детям, что у рассказа есть еще один посыл: «Нужно быть уверенным в своих силах и сохранять верность себе». Задайте вопросы: «Как красный карандаш проявил верность себе? Как вы можете оставаться верными сами себе?»
6. Раздайте детям ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ и попросите выполнить задание (ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ 3).
7. Попросите детей сдать рисунки после того, как выполнят задание.

## Упражнение 3: Этапы формирования сопереживания

Подготовьте 5 постеров, посвященных навыкам, необходимым для формирования сопереживания:

- 1 этап – **Наблюдайте и слушайте**
- 2 этап – **Вспомните**
- 3 этап – **Представьте себе**
- 4 этап – **Спросите**
- 5 этап – **Проявите неравнодушие и заботу**

1. Предложите детям вспомнить случаи, когда кто-то проявил сопереживание. Запишите ответы на доске.
2. Представьте группе рисунок с изображением ситуации, в которой можно проявить сопереживание.

*Примечание: данное упражнение можно выполнить и разбив группу на команды. Выдайте каждой команде по 1-2 рисунка и постер этапами формирования сопереживания.*

3. Обсудите ситуацию, изображенную на рисунке:

**1 этап – Наблюдайте и слушайте:** Что происходит? Спросите: «Что чувствует человек, изображенный на рисунке?» Обсудите, как можно понять, что хотел сказать персонаж, о чем говорит язык его тела, соответствуют ли слова персонажа языку его тела.

**2 этап – Вспомните:** Попадали ли вы в похожую ситуацию? Спросите: «Когда с вами случилось нечто похожее?»

**3 этап – Представьте себе:** Представьте себе, как бы вы чувствовали себя в подобной ситуации. Предложите школьникам привести примеры, что бы они чувствовали и как бы они поступили. Например: «Я бы заплакал», «Я бы дал ему сдачи», «Мне бы было очень обидно».

**4 этап – Спросите:** Спросите, что чувствует герой. Попросите ребят привести примеры вопросов, которые они хотели бы задать человеку, попавшему в такую ситуацию. Примеры: «Как ты?», «Что случилось?», «Что ты чувствуешь?», «У тебя все в порядке?»

**5 этап – Проявите равнодушие и заботу:** Спросите подростков, как можно проявить равнодушие и заботу и запишите ответы на доске. Несколько примеров: внимательно выслушать, побыть с человеком, остаться с ним (не уходить), сказать ему: «Мне очень жаль, что ты это чувствуешь», поддержать его: «Давай подумаем, кто может помочь», «Чем я могу тебе помочь?», «Давай я тебя обниму», «Я рядом и хочу помочь».

Ролевая игра. Предложите желающим сыграть описанные ниже ситуации. Попросите остальных подростков проявить сопереживание, следуя этапам формирования сопереживания (ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ 4).

- На детской площадке группа детей постарше отобрали у меня рюкзак и на глазах у всех вывалили на землю его содержимое. Они выбрали пакет с моим бутербродом и стали смеяться над тем, что я приношу завтрак из дому, обзывая меня лялечкой.
- Одноклассница, с которой мы общаемся в школе, пригласила мою подругу на день рождения, а меня нет. Я очень хотела пойти на этот праздник. Мне сказали, что он состоится в дорогом заведении и что у меня не будет денег на приличный подарок.
- Я не видел маму почти год. Она не может приехать из-за пандемии даже на праздники. Папа серьезно заболел. Мы с братом с трудом справляемся. Я много пропускал школу и получил двойки за четверть.

## Вопросы для размышления

- Что вам дает проявление сопереживания людям?
- Как сопереживание помогает подружиться с одноклассниками?
- Как не забывать, что нужно относиться к людям с пониманием?
- Что значит оставаться верным себе?
- Как поступать, чтобы другие люди могли оставаться верными себе?
- Что вы открыли в себе, когда учились проявлять сопереживание?
- Как вы думаете, что чувствует человек, подвергающийся травле/буллингу?
- Что вы чувствуете, когда оказываетесь свидетелями травли?
- Как проявление сопереживания способствует предупреждению и искоренению буллинга?

## Продолжение:

Предложите детям попробовать применить свое умение сопереживать, выбирая способ показать сопереживание или проявляя свое равнодушие к членам семьи.

**Задание:** Выберите один из предложенных примеров и попробуйте применять его дома не меньше недели. Список примеров можно дополнить:

ЧТО БЫ МНЕ ХОТЕЛОСЬ ПОПРОБОВАТЬ СДЕЛАТЬ?	ЧТО МНЕ ЭТО ДАСТ?
✓ Буду более дружелюбным с братом или другом	✓ Нам обоим будет приятно
✓ Помогу родителям и буду готов лечь спать вовремя	✓ Я хорошо высплусь
✓ Помогу родителям по хозяйству	✓ Это помощь для всей семьи
✓ Буду делать уроки без напоминаний	✓ Я буду готов к урокам
✓ Наведу порядок в своих вещах	✓ Мне будет легко находить свои вещи. Это помощь для всей семьи
✓ Другое _____	✓ Другое _____

## ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ 1: Сопереживание

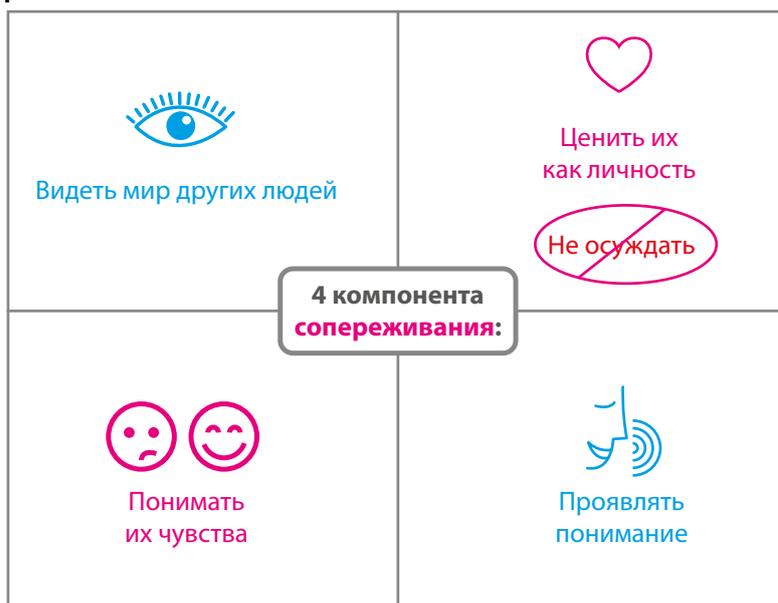
**Сопереживание** это способность каждого понимать и ощущать, что чувствует и как думает другой человек.

**Сопереживание** означает понимание внутреннего мира другого человека, принятие без осуждения, способность почувствовать его эмоции и проявить понимание. Это значит понимать, что именно значит что-то для другого человека

### Что нам дает сопереживание.

- Умение активно слушать, замечать скрытые сигналы, передаваемые языком тела
- Способность почувствовать и понять точку зрения другого человека
- Способность вознаграждать и хвалить других, предоставлять обратную связь, чтобы они могли стать лучше
- Принятие различий людей – умение общаться с людьми в соответствии с их качествами и способностями
- Понимание коллективного духа и умение строить хорошие отношения
- Понимание интересов коллектива, а не только его отдельных членов
- Понимание, что у всех людей много общего, и по большому счету, у нас общие цели, что люди на генетическом уровне запрограммированы быть равнодушными и помогать друг другу.

### Составляющие сопереживания



- Для того, чтобы видеть мир других людей, необходимо сильно развитое мышление, позволяющее представить себе их прошлое, опыт и ценности.
- Чтобы оценить другого человека как личность, не осуждая его, нужна выдержка, умение не спешить с выводами и понять, что мотивация людей может быть разной.
- Чтобы понять чувства другого человека, нужно самому пережить похожую ситуацию. Очень трудно, а иногда и невозможно понять, что чувствует человек в состоянии депрессии, это исключительное и невыносимое чувство.
- Для того, чтобы проявить поддержку и понимание ситуации, в равной степени важны интеллектуальная и эмоциональная составляющие.

Человек, лишь разделяющий эмоции другого, но не осознающий его опыта, не сможет по-настоящему сопереживать. И наоборот, хладнокровно мыслящий человек, который понимает опыт другого, может предоставить обратную связь, но только в стандартном, шаблонном виде, и не прочувствует его эмоций и поэтому не может по-настоящему сопереживать.

**Как формировать сопереживание**

- Внимательно слушайте: отложите мобильный телефон и свои проблемы, проявите интерес к рассказу собеседника, при этом не осуждайте его и не рассуждайте, как поступили бы Вы в такой ситуации.
- Найдите точки соприкосновения: воспринимайте собеседника как неповторимую личность и найдите в ней то, что Вам близко.
- Не думайте за него: речь идет о Вашем собеседнике, а не о Вас. Попробуйте смотреть на мир его глазами.
- Не спешите с выводами: не делайте скоропалительных выводов. Точнее, не делайте никаких выводов. Ваша задача – не осуждать человека, а понять, что он испытывает.
- Смотрите хорошие фильмы: посмотрите, как в высокохудожественных фильмах люди проявляют свои чувства. Учитесь понимать нюансы языка тела.
- Развивайте умение сопереживать: опишите чувства, которые по-вашему испытывает Ваш партнер/ребенок и попробуйте понять, чем они обусловлены.
- Медитируйте: медитация – лучший способ освободиться от предубеждений и понять собственные эмоции и чувства других людей. <https://adrianvintu.net/2016/08/05/ce-este-empatia-si-de-ce-este-esentiala-pentru-o-viata-bogata/>

**ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ 2: История про красный карандаш, рассказанная Майклом Холлом (Michael Hall)**

По мотивам <https://www.youtube.com/watch?v=-RvZsH1kCcw>

<https://www.youtube.com/watch?v=G09sJ4-Ofg8>

Жил-был карандаш. Его рубашка была оклеена красной пленкой и на ней было написано «Красный». На самом деле, карандаш был синим. Родители и учительница постоянно просили его нарисовать и раскрасить разные предметы. Мама попыталась помочь ему стать красным и отправила его рисовать вместе с братьями желтый апельсин. В результате апельсин получился зеленым. Учительница попыталась помочь ему стать красным и попросила нарисовать клубничку, такую, как у нее. «Я знаю, ты сможешь! Попробуй еще раз!» - говорила она. Бабушка и дедушка предложили, чтобы каждый карандаш нарисовал автопортрет. Когда работы развесили на стене, остальные карандаши стали внимательно разглядывать их и говорить:

- Зеленый: Иногда я спрашиваю себя, действительно ли он красный?
- Оранжевый: Не говори глупостей, ты же видишь, на нем написано «Красный».
- Коричневый: Таким он приехал с фабрики.
- Розовый: Честно говоря, мне кажется, что он не слишком умный.
- Желтый: Я думаю, он лентяй.
- Фиолетовый: Ты прав, ему нужно больше стараться.
- Простой: Потерпите, у него получится.
- Серебристый: Конечно, получится.

К сожалению, у нашего героя не получилось. Остальные карандаши нарисовали разных зверюшек и предметы своего цвета, а наш красный карандаш нарисовал синего муравья.

И все хором воскликнули:

- Нет, это становится невыносимым.

Каждый раз, когда карандаш пытался раскрашивать, у него не получалось стать красным. Он раскрашивал все в синий цвет. Ножницы решили помочь карандашу и разрезали красную пленку с надписью «Красный», чтобы ему легче дышалось. Точилка заострила его грифель. Но ничего не помогло. Красный карандаш по-прежнему чувствовал себя отвратительно! Просто сколько он ни пытался, быть красным не получалось.

Как-то карандаш-новичок попросил нашего героя нарисовать море: сам он нарисовал корабль, а кораблю нужны волны, чтобы плыть. Красный карандаш сказал, что не может этого сделать, потому что море красным не бывает. Но новичок настаивал, и Красный карандаш нарисовал синее море.

- Большое спасибо! Получилось здорово!
- Пожалуйста. Мне было нетрудно.

Теперь он рисовал без передышки – синие шары, синих птиц, синего кита, синие джинсы, синие ягоды.

- Здорово! Я синий! – воскликнул карандаш.

И все стали восклицать:

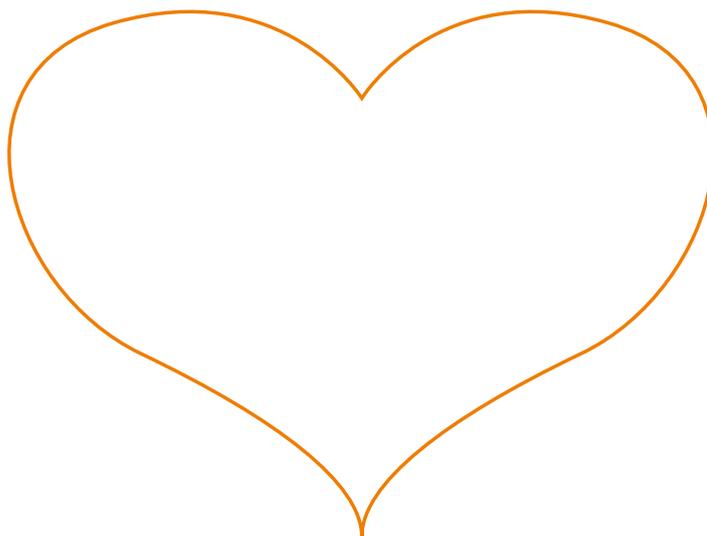
- *Мама:* наш мальчик особенный.
- *Зеленый:* Кто бы мог подумать, что он синий?
- *Оранжевый:* Я всегда говорил, что он синий.
- *Коричневый:* Конечно!
- *Розовый:* Его рисунки радуют меня.
- *Желтый:* Пойду нарисую вместе с ним зеленую ящерицу!
- *Фиолетовый:* Его синие ягоды – мои любимые.
- *Простой:* Он такой яркий. Он лучше всех нарисует небо.

И действительно, он лучший.

## ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ 3: БУДЬ ВЕРЕН СЕБЕ!

### Задание:

1. Нарисуйте то, что Вам нравится



2. А теперь нарисуйте, как Вы занимаетесь любимым делом, которому верны!



## ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ 4

ЭТАП	ОПИСАНИЕ	ЦЕЛЬ	ЭМОЦИИ
1	<b>Наблюдайте и слушайте</b>	Понять, что случилось и что чувствует человек	<b>Приятные эмоции</b>
2	<b>Вспомните, попадали ли Вы в похожую ситуацию или случилось ли с Вами что-то подобное</b>	Понять, имел ли место подобный опыт/эмоции раньше	Взволнованный Довольный Веселый Удовольствие Гордый
3	<b>Представьте себе, что бы Вы чувствовали в подобной ситуации</b>	Понять собственные эмоции и чувства	<b>Неприятные эмоции</b>
4	<b>Спросите, что чувствует человек</b>	Понять, что чувствует человек	Несчастный Разочарование Потерянный Одинокий Сожаляющий Грустный
5	<b>Проявите равнодушие и заботу</b>	<p>Научиться, как можно показать человеку, что его:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● уважают</li> <li>● ценят</li> <li>● проблемы имеют значение</li> </ul> <p>Скажите:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Что случилось?</li> <li>● У тебя все в порядке?</li> <li>● Хочешь поговорить об этом/обсудить?</li> </ul> <p>Проявите свою заботу о человеке</p>	<p><b>Проявление гнева</b></p> <p>Яростный Сердитый Невменяемый Злой Жажущий мести Тревожный</p> <p><b>Другие чувства</b></p> <p>Смущенный Встревоженный Разочарованный Нетерпеливый Ревнивый Восторженный</p>

# Модуль 2.4. Выбор тактики урегулирования конфликтов

## Задачи:

В ходе выполнения задания и к концу занятия дети смогут:

- ▶ различать понятия конфликт – насилие – буллинг/травля;
- ▶ понимать, как применяются на практике различные тактики урегулирования конфликтов;
- ▶ определять преимущества и недостатки методов урегулирования конфликтов;
- ▶ в конфликтных ситуациях учиться мыслить в направлении win-win.

**Примерная продолжительность:** 1 час 30 минут

**Возраст участников:** 11–15 лет

**Необходимые материалы и подготовка к занятию:** ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

## Этапы проведения:

### Упражнение 1: Введение

1. Напишите на доске слово «конфликт». Спросите подростков, какие слова и выражения приходят им на ум, когда они слышат это слово. Запишите ответы на доске в виде паутины вокруг слова «конфликт». Записывайте ответы в течение 2–5 минут или дольше, если дети проявляют повышенный интерес.
2. Используя ответы, вместе придите к определению конфликта как спора, несогласия или борьбы.
3. Обсудите вместе: *Какие слова вы видите на доске? Почему большинство ассоциаций негативные?*
4. Напишите на доске КОНФЛИКТ = НАСИЛИЕ и скажите, что многие люди считают это равенство верным. Спросите: «Означает ли конфликт насилие?», «В чем отличие конфликта от насилия?» *Подчеркните, что конфликт – это естественная и нормальная часть жизни, и конфликты имеют место в жизни любого человека в семье, на работе, в школе, на улице. Бывают и конфликты между государствами.*

### Упражнение 2: WIN-WIN

1. Расскажите детям о недавнем конфликте между Вами и другим человеком. Назовите место конфликта, его участников, суть конфликта, а также сообщите, чем закончилась история и что Вы чувствовали после этого.
2. Предложите подросткам работать в парах. Попросите их в течение 2–3 минут рассказать друг другу о конфликтной ситуации из своего опыта: кто участвовал в конфликте, как он начался, чем закончился, и что участники чувствовали после этого. Запишите на доске ключевые слова алгоритма рассказа: где, кто, что, итог, эмоции.
3. Предложите желающим рассказать о своем опыте группе, соблюдая алгоритм: Что произошло? Кто участники? Чем закончилось? Что Вы чувствовали?

#### 4. Предложите детям ролевую игру по ситуационной задаче:

«Амелия учится в лицее. У нее сессия, и она готовится к экзамену. Но только она села заниматься и сосредоточилась, как вернувшаяся из школы ее младшая сестра Эмми включила youtube и начала танцевать. Амелия встала из-за стола и потребовала от сестры выключить музыку. Эмми возмутилась и сказала, что она давно не развлекалась. Кроме того, ей нужно подобрать музыку для предстоящей вечеринки с подругами».

5. Попросите детей описать ситуацию. Что нужно Амелии? Что нужно Эмми? Чего добьется Амелия, если победит? Что она будет чувствовать? Чего добьется Эмми, если победит? Что она будет чувствовать?

6. Попросите детей предложить несколько путей урегулирования конфликта между сестрами. Можно разбить группу на команды и предложить им инсценировать свои идеи.

7. Обсудите каждое предложение: что выиграет каждая из девочек, и что они будут чувствовать.

8. Помогите подросткам прийти к тактике Win-Win, при которой выиграют обе участницы конфликта.

9. Спросите: «Что нужно знать для того, чтобы помочь однокласснику выбрать тактику win-win при урегулировании конфликта?». Запишите ответы на доске. Обсудите наиболее часто встречающиеся варианты ответов. Объедините их так, чтобы получился список из пяти-шести, расположите их в порядке значимости. Озаглавьте список предложений. Поясните, что это информация, необходимая для урегулирования конфликтов по принципу Win-Win. Список будет выглядеть приблизительно так:

- Кто участники конфликта?
- Как они поступили?
- Как они это сделали?
- Что чувствует А? Что чувствует Б?
- Что говорит о своих желаниях А? Что говорит о своих желаниях Б? И т. д.
- Что нужно А для того, чтобы разрешение конфликта дало ему чувство уверенности/безопасности?
- Что нужно Б для того, чтобы разрешение конфликта дало ему чувство уверенности/безопасности? И т. д.

### Вопросы для обсуждения:

- Как вам пригодиться полученная информация?
- Почему нужно анализировать конфликт в этом ключе?
- Что вы чувствовали в ходе упражнения?
- С кем из близких вам людей (друзья, одноклассники, родные) вы бы хотели попробовать урегулировать конфликты по принципу win-win?

### Упражнение 3: Методы урегулирования конфликтов<sup>[11]</sup>

1. Предложите детям обсудить пути урегулирования конфликтов на примере ситуационной Задачи: «Друзья сказали тебе, что сегодня вы сделаете что-то, что давно собирались. Для этого тебе нужно притвориться, что идешь в школу, но не пойти. Ты в замешательстве. Тебе не хочется пропускать занятия, но ты опасаясь, что друзья будут над тобой смеяться».

2. Попросите подростков рассказать, как бы они поступили в такой ситуации, и пояснить свои ответы. Скажите, что ответы не могут быть верными или неверными, принимаются любые варианты.

3. Запишите ответы на доске. Напомните, что в ситуации имеет место конфликт и он носит нейтральный характер. Станет ли он конструктивным или деструктивным, зависит от способа сторон реагировать. Предложите детям отметить сходства и различия ответов.

4. Сформируйте пять команд, обозначьте их буквами А, Б, В, Г и Е. Раздайте командам ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ 1 «Как ты поступишь, если...?» и по ситуационной задаче. Команды должны ознакомиться с задачей, выбрать подходящий ответ и представить группе результат в виде ролевой игры или постера.

5. Выдайте каждому ребенку ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ 2 «Как бы я поступил, если...?» Предложите им выбрать подходящий ответ и пояснить его.

[11] По мотивам <https://www.lessonplanet.com/collections/peacebuilding-toolkit-for-educators-high-school-edition>

6. После того, как подростки заполняют таблицу, попросите их подсчитать, каких ответов – А, В, С, D или Е получилось больше. Помогите им дать определение свойственной им тактике урегулирования конфликтов. Подойдите, таким образом, к обсуждению 5 тактик урегулирования конфликтов.
7. Кратко охарактеризуйте каждую тактику. Отметьте, что ни одна из них не совершенна, у каждой есть преимущества и недостатки.
8. Дайте детям время обдумать тактику урегулирования конфликтов, которую они чаще всего применяют. Предложите им записать, чем для них полезна, а чем неудобна свойственная им тактика урегулирования конфликтов.
9. Обсудите с детьми:
  - Как обстоятельства конфликта влияют на выбор тактики его урегулирования?
  - Как может измениться выбранная вами тактика урегулирования конфликта в зависимости от того, с кем именно произошел конфликт?
  - Почему важно знать методы урегулирования конфликтов?
10. Предложите подросткам продолжить знакомство с методами урегулирования конфликтов в составе команд, которые были сформированы в начале занятия. Назовите по одному методу для каждой команды и попросите их заполнить приведенную в дидактическом материале 3 таблицу «Тактика урегулирования конфликтов» для этого метода: когда применим (примеры ситуаций), каковы его недостатки. Вместе выслушайте команды.

**Примечание:** можно сообщить подросткам дополнительную информацию о факторах, влияющих на выбор метода урегулирования конфликта и его правильное применение:

- отношения (насколько для вас важно сохранить отношения);
- проблема (насколько для вас важен предмет конфликта) и
- время (сколько времени потребуется для урегулирования конфликта, потому что некоторые методы требуют больше времени, чем другие).

## Вопросы для размышления

- Можно ли сказать, что одна тактика лучше другой?
- Возможно ли сочетание нескольких тактик для урегулирования конфликта?
- Чем может быть полезно определение тактики урегулирования конфликтов, свойственной вашему «противнику»?
- Как разные способы реагирования на тактику урегулирования конфликтов «противника» могут повлиять на результат? Например, как человеку, которому свойственно урегулировать конфликты путем приспособления, взаимодействовать с «противником», использующим тактику соперничества?

## Продолжение:

- Предложите детям попробовать применить разные тактики урегулирования конфликтов в отношениях с друзьями, одноклассниками и членами семьи и обратить внимание на реакцию окружающих.

## ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

## ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ 1: Как ты поступишь, если...?

## Ситуационные задачи

1. В субботу вечером мама просит тебя помочь по хозяйству, но тебе хочется встретиться с друзьями.
2. Лучший друг часто просит «одолжить» твои вещи, но никогда их не возвращает.
3. Кто-то сказал что-то обидное о твоём друге. Тебя это бесит, потому что ты знаешь, что это неправда.
4. Ты считаешь, что учитель несправедливо оценил твою работу/тест. Ты уверен, что оценка должна быть выше.
5. Друг часто списывает у тебя домашнее задание. Тебя напрягает, что ты тратишь на это много времени.

## Варианты ответов

- A. Избегайте ситуации, игнорируйте ее или отрицайте существование проблемы.
- B. Поступайте, как считают правильным другие люди, даже если вы не согласны или вас это не устраивает.
- C. Найдите решение, устраивающее все стороны.
- D. Попробуйте пойти на компромисс.
- E. Попробуйте изложить свою точку зрения и убедить в ней другого человека.

## ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ 2: Как бы я поступил, если...?

ЧТО ПРОИСХОДИТ

МОЙ ОТВЕТ

ПОЧЕМУ?

Нужно помочь маме по хозяйству

Друг не возвращает одолженных вещей

Кто-то оговаривает твоего друга

Учитель несправедливо оценил твою работу

Друг хочет списывать

## ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ 3: Тактика урегулирования конфликтов

ТАКТИКА РАЗРЕШЕНИЯ КОНФЛИКТА	ДЕЙСТВИЯ	ПРИ КАКИХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ ПРИМЕНЯТА ТАКТИКА	НЕДОСТАТКИ	ПРИМЕРЫ
<b>Избегание</b>				
Отрицать существование проблемы	Покинуть место конфликта	Конфронтация представляется опасной	Проблема остается нерешенной	
Изображать, что все хорошо	Сдерживать/контролировать эмоции и мнения	Требуется больше времени на подготовку	Рано или поздно произойдет взрыв эмоций	
<b>Приспособление</b>				
Уступить точке зрения другого человека.	Стремление извиниться или согласиться с «противником»	Человек не уверен в своей правоте или не понимает ситуации	Придется приложить много усилий для удовлетворения других людей, не получая удовлетворения самому	
Уделять внимание другим точкам зрения в ущерб собственной	Позволить другому человеку прерывать себя и игнорировать свои чувства/мнение	Уступки важны для сохранения отношений	Уступить не всегда означает решить проблему	
<b>Сотрудничество</b>				
Найти решение, устраивающее все стороны	Ценить собственное мнение, эмоции, потребности, пожелания	Упрямый оппонент мотивирован решать проблему	Требует времени и хороших навыков коммуникации	
Разобраться в сути/источнике конфликта	Выслушать другого человека			
<b>Компромисс</b>				
Каждый участник конфликта в чем-то выигрывает, а в чем-то уступит	Быть заинтересованным в решении проблемы	Ничего не помогает	Урегулирование конфликта не означает решения проблемы, которая может усугубиться	
	Проявить стремление обсудить проблему	Нужно принять быстрое решение по не принципиально важному вопросу	Никто не удовлетворен полностью	
<b>Соперничество</b>				
Одна сторона конфликта выигрывает, вторая уступает	Прерывать оппонента	Нужно действовать незамедлительно	Люди могут озлобиться, а конфликт прогрессировать	
Добиться результата любой ценой	Игнорировать его мнение и чувства Разговаривать на повышенных тонах, иногда прибегать к насилию	Человек твердо убежден в своей правоте и у него нет другого выбора	Другим людям трудно выразить свои чувства	

## Дидактический материал 4: Подходы к урегулированию конфликтов (для преподавателя)

ТАКТИКА РАЗРЕШЕНИЯ КОНФЛИКТА	ДЕЙСТВИЯ	ПРИ КАКИХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ ПРИМЕНЯТА ТАКТИКА	НЕДОСТАТКИ	ПРИМЕРЫ
<b>Избегание</b>				
Отрицать существование проблемы	Покинуть место конфликта			
Изображать, что все хорошо	Сдерживать/контролировать эмоции и мнения			
<b>Приспособление</b>				
Уступить точке зрения другого человека.	Стремление извиниться или согласиться с «противником»			
Уделять внимание другим точкам зрения в ущерб собственной	Позволить другому человеку прерывать себя и игнорировать свои чувства/мнение			
<b>Сотрудничество</b>				
Найти решение, устраивающее все стороны	Ценить собственное мнение, эмоции, потребности, желания			
Разобраться в сути/источнике конфликта	Выслушать другого человека			
<b>Компромисс</b>				
Каждый участник конфликта в чем-то выиграет, а в чем-то уступит	Проявить стремление обсудить проблему			
Быть заинтересованным в решении проблемы				
<b>Соперничество</b>				
Одна сторона конфликта выигрывает, вторая уступает	Прерывать оппонента			
Добиться результата любой ценой	Игнорировать его мнения и чувства			
	Разговаривать на повышенных тонах, иногда прибегать к насилию			



## **Глава III. Буллинг/травля в реальной жизни**

**Модуль 3.1. Я знаю, что такое буллинг**

**Модуль 3.2. Я понимаю – это буллинг**

**Модуль 3.3. Что делать, если слова причиняют боль**

**Модуль 3. 4. Я решаю, как поступить, когда я сталкиваюсь с буллингом**

# Модуль 3.1. Я знаю, что такое буллинг

## Задачи:

В ходе выполнения задания и к концу занятия школьники смогут:

- ▶ определять буллинг по его признакам
- ▶ отличать конфликт от буллинга

**Примерная продолжительность:** 1 час 30 минут

**Возраст участников:** 11–15 лет

**Необходимые материалы и подготовка к занятию:**

Изображения ситуаций, в которых имеет место буллинг, доступ в Интернет, доска флипчарт и маркеры, листы бумаги формата А4, фломастеры

## Этапы проведения:

### Упражнение 1: Банальности<sup>[12]</sup>

#### Описание:

1. Сформируйте 2–5 малочисленных команд.
2. Выдайте каждой команде листы бумаги формата А4 и фломастер.
3. Предложите командам выбрать себе название.
4. Нарисуйте на доске или флипчарте таблицу для подведения итогов. Оставьте место для предложенных тем/слов и названий команд.

Пример:

ТЕМА	КОМАНДА ____	КОМАНДА ____	КОМАНДА ____	КОМАНДА ____	ВСЕГО
Я					
Всего					

5. Объясните задание: написать 5 слов (не больше!) на заданную тему. Например, лето – солнце, пляж, жара и т. д., зима – мороз, снег, санки и т. д.
6. Называйте темы/слова по очереди, давая на выполнение каждого задания не более полутора минут.

<sup>[12]</sup> По мотивам Кинги посла «Я выбираю Молдову»

7. Предложите командам зачитать свои ответы. Если слово-ассоциация есть и в списках, составленных другими командами, они должны об этом сказать.
8. Подсчитайте набранные командами очки: за каждое слово, которое есть в списке хотя бы еще одной команды, засчитывается 1 балл. Запишите в таблицу сумму, набранную для каждой темы.
9. Запишите общую сумму набранных командами баллов на флип-карте.

Выполните задание для каждой из перечисленных тем: я, девочка, мальчик, буллинг, агрессор, жертва, свидетель, конфликт, насилие, эмоции.

10. Подсчитайте общее число баллов, набранных каждой командой (в столбце) и каждой темой (в строке).

## Вопросы для размышления

- С каким заданием вы справились легко? Что вызвало затруднения? Почему?
- Предложите детям сравнить ответы команд. Обсудите, как отличалась интерпретация слов разными командами.
- Какие слова набрали самые высокие баллы? Какие – самые низкие? Как вы думаете, почему?
- Как вы считаете, соответствуют ли термины/определения действительности или ее интерпретации? Что нужно для лучшего понимания терминов?

## Упражнение 2: Обсуждение

Предложите детям высказать как можно больше соображений по следующим вопросам:

- Что такое буллинг/травля?
- В чем отличие буллинга от конфликта?

Подведите итоги обсуждения и предоставьте его участникам дополнительную информацию (ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ 1).

## Упражнение 3: Определите проявления буллинга

### Описание:

Покажите детям рисунки/фотографии случаев буллинга

Примеры:



## Вопросы для размышления

- Что вы видите на фотографии?
- Что вы чувствуете, когда смотрите на фотографию?
- О чем думаете?
- Чего не хватает на этих фотографиях?
- Что на них лишнее?
- Что бы вы изменили на этом изображении?

## Упражнение 4: **Изображение – ассоциация**

### Описание:

1. Разбейте участников на команды по 4-5 человек. Попросите их в течение 10 минут найти изображение, являющееся иллюстрацией слова «буллинг».
2. Для этого предложите подросткам газеты и журналы. Если есть доступ в Интернет, подростки смогут найти подходящее изображение в сети.
3. После 10 минут совместной работы команды должны представить ее результаты. Обсудите их вместе:
  - Что вы видите на этом изображении?
  - Что вы чувствуете, когда смотрите на изображение?
  - О чем вы думаете?

Развесьте изображения так, чтобы все дети могли их видеть. Предложите им поразмышлять:

- Что общего у этих изображений? В чем различия?
- Кто участники буллинга? Как можно понять, кто из детей жертва, кто – агрессор, а кто – свидетель?
- Какие формы буллинга/травли вы знаете?
- Как можно определить случаи буллинга? Как по-вашему, каковы отличительные признаки буллинга/травли?

В заключение подведите итоги обсуждения и предоставьте подросткам дополнительную информацию (ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ 2): особенности буллинга, формы буллинга, признаки буллинга.

## ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ 1: Что такое буллинг?<sup>[13]</sup>

**Буллинг/травля** – постоянное преследование, нападки и другие агрессивные действия, которым подвергается ребенок со стороны одного или нескольких детей.

“To bully” (англ.): нападки, запугивать, доминировать.

**Буллинг** означает враждебные/исключающие, уничижительные действия, высмеивание. Одноклассники могут дразнить ребенка, издеваться над ним, обзывать его. Иногда насмешки превращаются в форменное издевательство и жестокое обращение, действительно угрожающее физической безопасности ребенка.

Ребенок подвергается травле, если какой-то человек (ровесник, старше или младше) или несколько людей поступают с ним плохо/говорят ему обидные/оскорбительные слова. Мы говорим о буллинге, когда мальчику или девочке наносят удары руками или ногами, угрожают, запирают в помещении, когда ему или ей присылают сообщения непристойного содержания, когда ребенка не включают в коллективные мероприятия, когда о нем распространяются порочащие его слухи/фотографии. Мы говорим о буллинге, когда мальчика или девочку неоднократно оскорбительно обзывают, когда портят его/ее личные вещи. Такое может происходить часто, и жертве трудно защитить себя.

Мы не говорим о буллинге, когда имеет место ссора или конфликт между двумя детьми, примерно равными по силе и положению.

## Отличительные признаки буллинга/травли

**Буллинг** проявляется, вредоносным, агрессивным поведением школьников, при котором имеет место реальное или воображаемое неравенство сил. Действия носят повторяющийся характер и, возможно, будут повторяться в будущем.

Изначально специалисты рассматривали травлю как дисфункциональную форму детских игр. Современный подход достоверно определяет буллинг/травлю на основании следующих признаков (Curelaru и соавторы, 2009 г.):

ПРИЗНАКИ	
<b>Категория</b>	Форма агрессии Форма насилия Форма притеснения
<b>Частота</b>	Повторяющиеся действия (систематический характер) Определенный период, длительный период
<b>Сущность</b>	Злонамеренные действия Злоупотребление властью Причинение вреда/оскорбления Устрашение Преследование
<b>Отношение</b>	Прямая враждебность по отношению к другим людям Неравенство сил
<b>Цель</b>	Причинить боль безо всякой причины (неоправданно) Получить удовольствие, испытать чувство удовлетворения Добиться престижа (доминирование, сила, статус) или материальных благ

<sup>[13]</sup> Manual anti-bullying, Tdh Moldova 2019

**Отличия буллинга от конфликта:**

КОНФЛИКТ	БУЛЛИНГ
<ul style="list-style-type: none"> <li>– несогласие или спор, в котором обе стороны излагают свою позицию</li> <li>– силы сторон равны</li> <li>– стороны не ощущают опасности</li> <li>– действия обычно прекращаются, когда один из детей осознает, что второй страдает</li> <li>– дети контролируют свои действия</li> <li>– приводит к изменению поведения и способствует развитию</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– осознанное стремление причинить боль, вред, унижить</li> <li>– агрессор сильнее жертвы: физически, морально, популярнее</li> <li>– жертва страдает и не в состоянии защищаться</li> <li>– агрессор продолжает свои действия, даже когда страдания жертвы очевидны</li> </ul>

Для того, чтобы ребенок понял, имеет ли место конфликт или он подвергается травле, он должен обдумать ответы на следующие вопросы:

1. Равны ли стороны в создавшейся ситуации?
2. Ощущаю ли я себя жертвой или мишенью человека или группы людей?
3. Чувствую ли я себя в безопасности?
4. Чувствую ли я, что этот человек или группа причиняют мне боль или унижают меня намеренно?

**Примечание:** положительные ответы на вопросы 1 и 3 свидетельствуют о конфликте, на вопросы 2 и 4 – о буллинге.

## ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ 2: Отличительные признаки буллинга<sup>[14]</sup>

Неравенство сил	<ul style="list-style-type: none"> <li>● сильнее физически</li> <li>● старше</li> <li>● наличие в классе агрессивной, численно превосходящей группы</li> <li>● более красноречивый (умение говорить)</li> <li>● более популярный</li> <li>● принадлежность к разным расам/этническим группам</li> <li>● принадлежность к противоположному полу</li> </ul>
Стремление причинить боль/ преследовать	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Основная цель агрессора – причинение жертве вреда и страданий: физических, моральных или иного рода.</li> <li>● Страдания жертвы вызывают у агрессора чувство удовлетворения</li> </ul>
Угрозы продолжить преследования	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Буллинг/травля не ограничивается одним эпизодом.</li> <li>● После установления доминирования действие повторится, и это известно и агрессору, и жертве.</li> <li>● Обычно агрессор выжидает, выбирая для следующей атаки момент, когда взрослых нет рядом</li> </ul>

<sup>[14]</sup> Manual anti-bullying, Tdh Moldova 2019

## Террор

- Неравенство сил, стремление запугать, угрозы лишают жертву способности сопротивляться и вынуждают ее существовать в условиях непрекращающегося террора.
- И агрессор, и жертва понимают, что жертва не в состоянии ни защищаться, ни обратиться за помощью.
- Жертва боится спровоцировать новые эпизоды агрессии и из страха усиления преследования в большинстве случаев никому не сообщает о произошедших с ней инцидентах.

## ФОРМЫ БУЛЛИНГА

- **физический:** удары, толчки, шлепки, щипки, физическое удержание;
- **вербальный:** угрозы, поддразнивание, оскорбления, издевательства, шантаж, обзывание, распространение лживых слухов, сплетен;
- **эмоциональный, или психологический:** сознательное исключение ребенка из группы или мероприятия, манипулирование, насмешки.

**Кибербуллинг** предполагает использование электронных средств/устройств (телефоны, электронная почта, ФБ и другие социальные сети, мессенджеры, например, WhatsApp, текстовые сообщения, чаты, фото- и видеосервисы, Интернет-страницы) с целью травли человека. Сообщения могут содержать оскорбления, издевательства, сексуальные домогательства, насмешки и выражение презрения.

## УЧАСТНИКИ БУЛЛИНГА

**Буллинг** – явление по своей природе социальное и встречается почти во всех социальных группах, в которых шансы жертвы избежать страданий невысоки, а агрессора поддерживают другие члены группы.

Д. Ольвеус и другие исследователи описывают роли участников травли в так называемом «круге буллинга»:

- агрессор
- его последователи и приспешники
- жертва
- пассивные свидетели
- потенциальные защитники, занимающие четкую позицию и активно поддерживающие жертву

*Важно отметить, что распределение ролей не является статичным, оно может меняться.*

Мотивация ребенка/ученика-агрессора вести себя подобным образом обусловлена:

1. желанием получить внимание и популярность (на фоне упомянутой эмоциональной пустоты/неуравновешенности), репутацию и восхищение окружающих, потребностью показать, что он сильнее жертвы;
2. потребностью продемонстрировать контроль, влияние, власть над людьми;
3. сильная потребность в интеграции, желание быть признанным и принятым в группе самых популярных людей.

Каждый раз, когда жертва подвергается травле, агрессор незамедлительно получает удовольствие/удовлетворение. Это приводит к возникновению эмоциональной зависимости, которая толкает его на постоянные поиски повторения этого ощущения и способов быстро достичь его, не прилагая больших усилий.

Следует помнить, что издевательства, травля и запугивание жертвы основаны в частности на страхе жертвы, вызванном, в свою очередь, ее неуверенностью в своих силах.

Если жертву легко запугать настолько, что она боится постоять за себя, особенно из-за страха подвергнуться физическому насилию/избиению, агрессор будет с тем же удовольствием (если даже не с большим удовольствием, поскольку видит, что жертва страдает все больше) повторять свои нападки ежедневно. Чем больше страдает жертва, тем больше удовлетворение и, как следствие, сила агрессора.

Жертвам буллинга свойственны:

- низкий уровень социальной и эмоциональной адаптации;
- проблемы в общении, трудности в завязывании дружеских связей;
- недостаточное общение с ровесниками;
- обостренное чувство одиночества;
- низкая самооценка;
- тревожность;
- низкая популярность;
- чувство неуверенности.

## ПРИЗНАКИ ВИКТИМИЗАЦИИ РЕБЕНКА

Большинство детей не рассказывают родителям и учителям о том, что с ними происходит. В большей степени это относится к мальчикам и старшим детям.

Причины, по которым дети никому не говорят об издевательствах:

- Им стыдно: особенно это касается мальчиков, от которых общество ожидает «силы», «мужественности», и которые «не должны быть маменькиными сыночками».
- Они боятся мести: беспомощность и страх детей-жертв, желание, чтобы пытка прекратилась только усугубляют и без того сложную ситуацию.
- Они не верят, что взрослые могут им помочь, и боятся, что взрослые не воспримут проблему всерьез: взрослые заняты, а у детей много проблем. Часто родители не придают значения тому, что ребенок плохо отзывается об одноклассниках. Иногда родители осознают серьезность проблемы лишь по прошествии долгого времени. Многие взрослые не считают буллинг проблемой или игнорируют его, уверенные, что через это проходят все дети. Они считают, что ребенок должен избегать агрессора или отвечать ему той же монетой.
- Они считают насилие нормой.
- Они не хотят, чтобы их считали «стукачами» и «предателями».

Даже если ребенок не рассказывает о том, что стал жертвой травли, это можно определить по ряду признаков. Распознать их сможет только внимательный взрослый, у которого сложились близкие отношения с ребенком. Приводим наиболее распространенные признаки:

1. Ребенок отказывается посещать школу или теряет интерес к занятиям. Если ребенок ищет повода не ходить в школу, это означает, что у него появились проблемы.
2. Падает успеваемость. Ребенок настолько боится агрессора, что постоянно думает только о том, как избежать встречи с ним, поэтому неудивительно, что он не может сосредоточиться на уроке.
3. Ребенок идет в школу или возвращается «окольными путями». Он отказывается от привычного маршрута, чтобы избежать встречи с агрессором.
4. Ребенок избегает общения с семьей, отказывается от внеклассных занятий, предпочитая запереться в своей комнате или уединиться в другом месте. Стыд и приниженность как следствие постоянных издевательств вызывают желание ребенка избежать страдания и выбрать единственный возможный способ – спрятаться в безопасном месте.
5. Ребенок отказывается рассказать, как прошел его день в школе. Он испытывает стыд и унижение и боится, что если он расскажет об этом взрослым, они перестанут его уважать.
6. У ребенка внезапно появляется желание перейти в другой класс или школу.
7. Ребенок теряет одежду, приходит в порванной одежде, в синяках, приводит неубедительные объяснения этим фактам.

# Модуль 3.2. Я понимаю – это буллинг<sup>[15]</sup>

## Задачи:

В ходе выполнения задания и к концу занятия дети смогут:

- ▶ распознавать формы буллинга
- ▶ выбирать тактику предупреждения буллинга и вмешательства при его проявлениях
- ▶ анализировать способы ответить на агрессию

**Примерная продолжительность:** 1 час 30 минут

**Возраст участников:** 11– 15 лет

**Необходимые материалы и подготовка к занятию:**

помещение, размеры которого позволят детям стать в круг, цветная бумага, маркеры/фломастеры, ножницы

## Этапы проведения:

### Подготовка:

Обозначьте углы помещения цифрами от 1 до 4. У детей должна быть возможность свободно передвигаться из угла в угол.

### Описание:

1. Обсудите феномен буллинга/травли: Что такое запугивание? Как одни дети травят других? Как по-вашему, почему одни дети обижают других? Какие последствия может иметь агрессия для жертвы? А для самого агрессора? И для всего сообщества? Как вы считаете, чем агрессивное поведение отличается от буллинга?
2. Попросите детей обвести свою ладонь на листе цветной бумаги формата А4 и вырезать ее. Предложите им подумать о людях, к которым они могли бы обратиться за помощью/защитой, и записать их имена на каждом пальце (например, друг, родители, учитель, администрация школы, полиция, брат). Попросите подростков объяснить свой выбор.
3. Предложите детям обсудить способы реагирования на проявление агрессии. По очереди прочитайте ситуационные задачи. Для каждой предлагаются три варианта ответа и возможность ответить самостоятельно, если ни один из приведенных вариантов не подходит.
4. Выбрав вариант ответа, дети должны будут пройти в угол помещения под соответствующим номером.

Прочитайте ситуационные задачи (ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ 1) и дайте подросткам время выбрать вариант ответа и пройти в соответствующий угол помещения. Спросите нескольких детей из каждого угла, почему они выбрали такой вариант, и какие у него преимущества и недостатки. Дайте возможность и детям, выбравшим свой собственный вариант, объяснить свой выбор.

<sup>[15]</sup> Adaptat după [http://www.eycb.coe.int/compasito/chapter\\_4/4\\_8.asp](http://www.eycb.coe.int/compasito/chapter_4/4_8.asp)

## Вопросы для размышления

- Что вы чувствовали во время упражнения?
- Было ли вам трудно обсуждать какие-то ситуации? Какие и почему?
- Можете ли вы представить себя персонажем описанных случаев буллинга?
- Нужна ли помощь и поддержка жертвам травли? Почему?
- Где могут найти помощь и поддержку жертвы буллинга?
- Почему дети иногда обижают друг друга? Хорошо ли они поступают?
- Как нужно поступить, если вы подверглись травле, а тот, к кому вы обратились за помощью, ничего не предпринимает?
- Можно ли сказать, что с некоторыми формами агрессии дети и взрослые чаще готовы смириться? Почему?
- Кто обязан помочь детям, пострадавшим от действий агрессора?
- Могут ли взрослые подвергаться преследованию? Приведите примеры.
- Кто обязан помочь взрослым, пострадавшим от действий агрессора?
- Как можно помочь агрессору изменить свое поведение?
- Что происходит, если никто не останавливает агрессора? Как это влияет на агрессора? А на сообщество?

Обсудите, как тема занятия связана с правами человека:

- Есть ли у кого-нибудь право преследовать других людей? Почему?
- Какие права ребенка нарушаются, когда он становится жертвой посягательств/агрессивных действий?
- Как вы считаете, почему должны соблюдаться права каждого человека? Как это влияет на окружение/сообщество?

В заключение предложите подросткам вернуться к «рукам помощи». Добавьте информацию о людях и организациях, к которым ребенок может обратиться за помощью, если станет жертвой агрессивных действий. Развесьте «руки помощи» на видном месте для того, чтобы дети могли обратиться к ним при необходимости в будущем.

Предоставьте подросткам дополнительную информацию об учреждениях/организациях/людях, к которым они могут обратиться за помощью и поддержкой (ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ 2)

### Советы педагогу-координатору:

- ✓ Посоветуйте детям размышлять над случаями буллинга и свободно высказывать свое мнение.
- ✓ Используйте опыт подростков для выбора способа просоциального вмешательства в случаях буллинга.

## ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ 1: Случаи буллинга

1. Друзья начали унижать тебя, присылать оскорбительные сообщения, отбирать твои вещи. Когда это происходит, ты чувствуешь себя ужасно. Как тебе поступить?
  - Ничего не предпринимать. Наверное, ты сам виноват, раз друзья так поступают с тобой.
  - Оскорблять их в ответ, угрожать им.
  - Рассказать родителям или учителю о том, что происходит.
  - Другое – напиши свой ответ \_\_\_\_\_
2. Группа одноклассников разослала смс с обидной информацией о тебе. После этого многие дети не хотят играть и даже разговаривать с тобой. Даже твои лучшие друзья поверили сплетням. Как тебе поступить?
  - Ничего не предпринимать. Все равно тебе никто не поверит, все знают, что эти слухи неспроста.
  - Распространять сплетни о других детях.
  - Рассказать всем, что это неправда.
  - Другое – напиши свой ответ \_\_\_\_\_
3. Каждый раз, когда ты допускаешь ошибки, учитель называет тебя неспособным и говорит, что тебе уже ничего не поможет. Одноклассники начали унижать тебя. Как тебе поступить?
  - Пойти к директору школы и рассказать ему, что происходит.
  - Не ходить на занятия, потому что тебе не нравится в школе.
  - Попросить родителей перевести тебя в другой класс или школу.
  - Другое – напиши свой ответ \_\_\_\_\_
4. Ты заметил, что твой друг дразнит и издевается над младшими детьми в летнем лагере, отбирает у них вещи. Как тебе поступить?
  - Рассказать директору лагеря, что происходит, ничего не говоря другу.
  - Помогать другу отбирать вещи у малышей.
  - Сказать другу, что он поступает плохо, и потребовать оставить малышей в покое.
  - Другое – напиши свой ответ \_\_\_\_\_
5. Несколько компаний старших детей из соседней школы преследуют учеников младших классов. Они поджидают малыша, который один идет домой или ждет автобус, окружают его, отбирают деньги, еду и игрушки. Они забрасывают его камнями и угрожают, что будет еще хуже. Как тебе поступить?
  - Проявлять осторожность и никогда не оставаться одному.
  - Рассказать взрослым в школе и попросить помочь.
  - Носить с собой камни или что-то другое, чтобы защититься.
  - Другое – напиши свой ответ \_\_\_\_\_
6. Ты поддразнил друга за то, что он медленно читает и пишет с ошибками. Недавно ты заметил, что он сторонится других детей и иногда плачет. Как тебе поступить?
  - Ничего не делать, наверное, у него был трудный день. Ты тут ни при чем.
  - Перестать дразнить друга, спросить, почему он грустит и плачет.
  - Сказать другу, что больше не будешь его дразнить, но ему нужно заниматься дополнительно, потому что он неспособный.
  - Другое – напишите свой ответ \_\_\_\_\_

**ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ 2: Контактные данные****В УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ:**

Директор (фамилия, имя)	Номер телефона:
Завуч (фамилия, имя)	Номер телефона:
Координатор по предупреждению, выявлению, информированию и перенаправлению и оказанию помощи в случаях насилия в отношении детей (фамилия, имя)	Номер телефона:
Психолог (фамилия, имя)	Номер телефона:
Классный руководитель (фамилия, имя)	Номер телефона:

**В СООБЩЕСТВЕ:**

Руководитель органа местного самоуправления (примар) (фамилия, имя)	Номер телефона:
Участковый сотрудник полиции (фамилия, имя)	Номер телефона:

**В РАЙОНЕ:**

Инспекторат полиции	Номер телефона:
Управление социального обеспечения и защиты семьи	Номер телефона:
Служба психо-педагогической помощи Управления образования	Номер телефона:

**НА ГОСУДАРСТВЕННОМ УРОВНЕ:**

Детский телефон доверия	Номер телефона: 116111 www.telefonulcopilului.md
Министерство здравоохранения, труда и социальной защиты	Телефон горячей линии: 022269300
Министерство образования, науки и культуры	Телефон доверия: 022 23 46 09
Совет по предупреждению и ликвидации дискриминации и обеспечению равенства	Телефон горячей линии: 0-8003-3388
Национальный центр по предупреждению насилия в отношении детей	Номер телефона: 022 75 88 06
Информационно-документационный центр по правам ребенка в Молдове	Номер телефона: 022 74 78 13
Международный центр LaStrada	Номер телефона: 022 23 49 06 www.siguronline.md
Представительство фонда «Terre des hommes» в Молдове	Номер телефона: 022 23 80 39

**Примечание:** внесите в список недостающие данные. Добавьте информацию о других известных Вам учреждениях и организациях, которые оказывают помощь детям в сообществе/районе/на национальном уровне. Предоставьте более подробную информацию: какую именно помощь они могут оказать в случаях насилия.

# Модуль 3.3. Что делать, если слова причиняют боль<sup>[16]</sup>

## Задачи:

В ходе выполнения задания и к концу занятия дети смогут:

- ▶ размышлять о причинах и последствиях оскорбительного обращения
- ▶ понимать, что на оскорбительное обращение можно реагировать по-разному
- ▶ попробовать различные способы бороться с оскорбительными формами обращения.

**Примерная продолжительность:** 1 час 30 минут.

**Возраст участников:** 11–15 лет

**Необходимые материалы и подготовка к занятию:**

Листы бумаги формата А5, скотч, доска флипчарт, маркеры

## Этапы проведения:

### Упражнение 1: Определение недопустимого обращения

#### Задание:

1. Ознакомьте подростков со статьей 13 Конвенции о правах ребенка и обсудите с ними вопросы, касающиеся права свободно выражать свое мнение:
  - Всегда ли должен человек говорить то, что хочет?
  - Должны ли существовать ограничения для свободного выражения своих мыслей и убеждений?
  - Как слова могут нарушать права других людей?
  - Как слова могут повредить репутации других людей?
2. Раздайте детям листы бумаги формата А5 и предложите им в течение 5 минут написать на них по одному слову/выражению, которыми оскорбляют детей или которыми дети обзывают друг друга.
3. Разместите на стене таблицу, отражающую разные степени оскорбительности слов. Предложите детям наклеить свои листочки с написанными словами в столбец, куда они, на их взгляд, относятся. Это нужно сделать без слов.

Дразнилки/ шутки	Слова и выражения, которые немного оскорбляют/ унижают	Слова и выражения, которые оскорбляют/ унижают умеренно	Слова и выражения, которые очень сильно оскорбляют/ унижают	Исключительно оскорбительные/ унизительные слова и выражения
---------------------	--	---	--	---

<sup>[16]</sup> Adaptat după [http://www.eycb.coe.int/compasito/chapter\\_4/4\\_40.asp](http://www.eycb.coe.int/compasito/chapter_4/4_40.asp)

4. Попросите подростков проанализировать результат. Обычно слова в столбцах повторяются, при этом некоторые слова можно найти в разных столбцах таблицы.

## Вопросы для размышления

- Заметили ли вы одно и то же слово в разных столбцах таблицы?
- Почему одно и то же слово может быть безобидным/приемлемым для одних людей и оскорбительным/унижительным для других?
- Имеет ли значение, как произнести слово? Или кто его произносит?
- Почему дети/взрослые произносят такие слова?
- Существует ли связь между оскорбительными/унижающими словами и буллингом/травлей? Если да, то как это проявляется? Когда оскорбительное/унижающее обращение становится буллингом?
- Существуют ли слова «только для девочек»? «только для мальчиков»?
- Почему выражения можно отнести к этим категориям?
- К каким категориям, по-вашему, можно отнести самые оскорбительные слова и выражения?
- Какие выводы можно сделать об оскорбительных выражениях, относящихся к этим категориям?
- В какой категории оказалось больше всего листов? Как это можно объяснить?
- Должны ли дети перестать употреблять неприемлемые слова и выражения? Почему?
- Что можно сделать в классе и школе для того, чтобы дети перестали употреблять оскорбительные слова и выражения?
- Почему это действительно важно?
- Почему оскорбительное обращение с человеком является нарушением его прав?

## Упражнение 2: Опыт – как реагировать в случаях буллинга

1. Попросите участников занятия привести примеры случаев, когда детей унижают, дразнят, оскорбляют и т. д. Сформируйте 3-4 малочисленных команды. Объясните задание и убедитесь, что дети его поняли. Предложите детям рассказать о случаях из собственного опыта, например, как:
- они стали свидетелями того, как с кем-то несправедливо поступили, оскорбили, унизили;
  - они обидели кого-то или несправедливо с ним поступили;
  - они стали свидетелями того, как с кем-то несправедливо поступили, оскорбили, и никто не заступился;
  - они стали свидетелями того, как кто-то помог человеку, с которым несправедливо поступили или которого обидели.
2. Попросите привести примеры для каждого случая. Скажите: «В течение 15 минут вы будете работать в команде. Прежде чем начать, посидите немного молча, соберитесь с мыслями. Никому ничего не грозит за рассказ». Для того, чтобы направить обсуждение в нужное русло, выдайте каждому участнику занятия по листу бумаги, разделенному на 4 квадрата, в каждом из которых описана ситуация.
3. Соберите команды вместе и обсудите:
- Предложите подросткам привести примеры агрессивных действий, не уточняя, кто был участником действий, а кто – их свидетелем. Запишите их в таблицу в столбце «Примеры агрессии/буллинга».
  - Попросите привести примеры помощи в случаях агрессии.
  - В заключение предложите детям привести примеры, иллюстрирующие поведение свидетелей агрессии.
4. Спросите: «Что можно было сделать в некоторых случаях для того, чтобы помочь, а не оставаться свидетелем?» Запишите ответы в таблицу.

ПРИМЕРЫ АГРЕССИИ/БУЛЛИНГА

ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ

## Вопросы для размышления:

- Какое предложение трудноосуществимо? Какие проще осуществить?
- Смогли ли бы вы осуществить предложенные меры?
- Что мешает детям/взрослым прийти на помощь жертве агрессии?
- Улучшилась ли бы ситуация с правами ребенка, если бы больше людей перестали оставаться свидетелями и стали помогать жертвам агрессии?

Обсудите, как можно помочь друг другу:

- Какими качествами должен обладать человек, чтобы помогать жертвам агрессии, а значит, бороться за права ребенка?
- Как можно поддержать тех, кто борется за права ребенка?
- Что можно сделать, чтобы члены нашей группы стали поддерживать жертв агрессии?

## Советы педагогу-координатору:

- ✓ Если участники занятия уже приняли свод правил группы, подумайте о добавлении пункта, касающегося употребления грубых слов и выражений.
- ✓ Упражнение требует от педагога-координатора деликатного подхода. Хотя «плохие слова» известны подросткам с детства, они редко обсуждают их с взрослыми. Скажите детям, что они могут свободно произносить эти слова при обсуждении. Не «употребляйте» слова, но обсуждайте их.
- ✓ Не произносите эти слова вслух, если только дети не решат считать их приемлемыми, а держите их под рукой в письменном виде.
- ✓ Главная мысль этого упражнения заключается в том, что в каждое слово может быть вложен разный смысл, и одно и то же слово одному ребенку кажется смешным, а другому исключительно обидным/оскорбительным. Не допускайте, чтобы слова, которые другие дети считают безобидными, оскорбляли чувства особенно ранимых детей. Обратите внимание на детей, особенно чувствительных к определенным словам.
- ✓ Мы не рекомендуем проводить эту игру в группах детей с большой разницей в возрасте. Не забывайте, что дети могут не понимать значения некоторых слов. Игру нужно адаптировать к особенностям Вашей группы.
- ✓ Обсуждение – самый важный этап занятия. Дайте детям достаточно времени, чтобы разобраться и сделать собственные выводы, в противном случае связь с правами человека престанет прослеживаться.

## ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

### ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ Конвенция о правах ребенка

Статья 13 (Свобода выражения мнения: право ребенка получать и распространять информацию и выражать свое мнение, если это не нарушает права других людей)

1. Ребенок имеет право свободно выражать свое мнение; это право включает возможность свободно искать, получать и распространять информацию и идеи любого рода: в устной форме, письменном или печатном виде, а также с помощью любых средств по выбору ребенка.
2. Осуществление этого права может подвергаться ограничениям, но только тем, которые предусмотрены законом и которые необходимы:
  - a) для соблюдения прав и уважения репутации других людей или
  - b) для защиты государственной безопасности, сохранения общественного порядка, здоровья и нравственности.

Обратите внимание, что данная статья Конвенции определяет право ребенка на свободное выражение мнения и одновременно недвусмысленно запрещает выражение мнения, которое нарушает права и приносит ущерб репутации других людей.

# Модуль 3.4. Я решаю, как поступить, когда я сталкиваюсь с буллингом

## Задачи:

В ходе выполнения задания и к концу занятия школьники смогут:

- ▶ понять причины буллинга
- ▶ узнать о ненасильственных способах урегулирования конфликтов
- ▶ узнать о способах реагировать в случаях буллинга

**Примерная продолжительность:** 1 час 30 минут

**Возраст участников:** 11–15 лет

**Необходимые материалы и подготовка к занятию:**

Стикеры или полоски бумаги и скотч, флип-карты, маркеры

## Этапы проведения:

### Упражнение 1: Ведущий – ведомый

Описание: Разбейте участников на пары. Первый игрок держит ладонь на расстоянии около 30 см от лица партнера, который будет следить за воображаемой неподвижной точкой на ней. Игрок медленно перемещается, при этом партнер должен двигаться за ним, сохраняя дистанцию и не отрывая взгляда от точки на ладони.

### Вопросы для размышления

- Что вы чувствуете?
- Что произошло? Что для вас легче: быть ведущим или ведомым? Почему?
- Что вы бы изменили, если повторить игру? Почему?

### Советы педагогу-координатору:

Тема этого занятия весьма деликатная. Нам неизвестно, кто из детей-участников бывал агрессором, а кто – жертвой. Дети-агрессоры могли стать такими будучи изначально жертвами, которые не нашли иного способа защитить себя. Многие из них научились реагировать на проблемы быстро и агрессивно. В связи с этим используйте короткие импровизации, в которых дети будут входить в роль лишь на несколько секунд, потому что они еще не умеют полностью контролировать свои эмоции. Можно будет оценить их умение контролировать себя. Часто участники группы ценой больших усилий сдерживают свою агрессию из уважения к преподавателям, поэтому не нужно испытывать их терпение. Если Вы это заметите, похвалите их, чтобы закрепить такое поведение.

## Упражнение 2: Как мне поступать в случаях буллинга

1. Вместе с подростками вспомните определение понятия буллинг. Спросите: «Какие формы буллинга вам известны?»
2. Разбейте участников на команды по 5-6 человек. Предложите командам в течение 15 минут обсудить случаи травли, с которыми им пришлось столкнуться в качестве жертвы или свидетеля, например, в школе или компании друзей. Попросите команды выбрать один случай и изобразить его в виде «немой сцены», в которой должны принять участие все члены команды. Поза и выражение лица детей должны соответствовать их роли: агрессора, жертвы или свидетеля.

Через 15 минут команды должны будут показать «немую сцену» всей группе. Предложите подросткам комментировать показанные другими командами сцены.

Когда все сцены будут показаны, предложите командам в течение 15 минут обсудить, как можно поступить в представленной ими ситуации, не прибегая к агрессии. Попросите их изобразить свое решение в виде новой «немой сцены» и по очереди показать ее всей группе.

После каждой сцены коротко обсудите их с подростками и предложите команде, автору демонстрации, пояснить ситуацию и рассказать о способе решения проблемы, а зрителям, при желании, высказать свое мнение. Предложите детям соотнести предложенные решения с собственным опытом, подчеркните, что всегда можно найти не один путь справиться с насилием.

### Советы педагогу-координатору

Проявите деликатность по отношению к детям, которые сталкивались с буллингом. Не стоит настаивать, чтобы дети делились своим опытом. Если они не хотят этого, то могут выбрать для обсуждения «типичную ситуацию». Во время объяснения командам задания покажите им с помощью нескольких помощников, как изобразить «немую сцену».

Подросткам может быть сложно предложить реалистичные способы урегулирования ситуаций, связанных с насилием, особенно с участием взрослых. Будьте готовы предложить им информацию о путях получения помощи, в частности, о местных службах/организациях сферы защиты детей (ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ 2 модуля 3.2 «Я понимаю, что такое буллинг»).

### Вопросы для размышления

- Что вы чувствовали во время занятия? Оказалось ли все сложнее, чем вы думали? Или проще? Какие проблемы или понятия оказались труднее всего выразить?
- Узнали ли вы себя в одной из «немых сцен», изображающих случаи буллинга? Оказывались ли вы в подобной ситуации?
- Было ли трудно найти выход из сложившейся ситуации, не прибегая к агрессии? Почему?
- Как вам удалось найти решение?
- Что вы чувствовали, участвуя в «немой сцене»?
- Что вы чувствовали в обеих ситуациях? В какой из них вы чувствовали себя комфортнее? В какой хуже? Объясните, почему.
- Как вы думаете, почему взрослые/дети прибегают к агрессивным действиям?
- Как бы вы могли уменьшить частоту случаев буллинга или избежать таких ситуаций?
- Каковы отличительные черты агрессивного поведения?

Подведите итог обсуждению и предоставьте участникам занятия дополнительную информацию (ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ 1).

## Упражнение 3: Связь темы занятия с правами человека

Обсудите с детьми:

- Существует ли право, отражающее отказ от насилия? Какие права человека относятся к отказу от насилия?
- Почему важны права человека, связанные с отказом от насилия?
- Как можно защитить эти права?
- Что можно сделать в школе для предупреждения случаев буллинга?

Несколько примеров:

- Выставка подготовленных детьми плакатов на тему буллинга и его предупреждения.
- Изготовление постеров, содержащих контактную информацию лиц и организаций, к которым можно обратиться за помощью.
- Спектакли театра-форума или театра теней на тему буллинга и способов его предупреждения.

### Советы педагогу-координатору:

Попросите подростков предложить как можно больше идей для предупреждения случаев буллинга в школе.

## Подведение итогов

Попросите подростков назвать три момента/идеи, которые они вынесли с занятия.

## ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ 1: Советы детям: как поступать в случаях буллинга

*Страдаешь от агрессии – скажи! Обижать других – не круто!*

### Если ты рискуешь стать жертвой травли:

- НЕ МОЛЧИ!
- Если чьи-то слова или действия тревожат тебя, скажи кому-нибудь об этом! Гораздо лучше рассказать взрослому, которому ты доверяешь, чем оставить проблему нерешенной.
- Постарайся не оставаться в одиночестве. Будь рядом с друзьями, общайся.
- Уйди из опасного места. Найди безопасное место, где есть взрослые или друзья.
- Дыши медленно и глубоко, чтобы нормализовался пульс. Успокойся. Игнорируй того, кто нападает, обижает и унижает тебя.
- Не давай агрессору почувствовать свою власть над тобой, не показывай, что тебе страшно.
- Прояви спокойствие, уверенность в себе, стой прямо, держи голову высоко поднятой, смотри в глаза.
- Не поддавайся на провокации: покажи, что тебе скучно и неинтересно, отвечай коротко, с юмором.

Примеры: «Ну и что?», «Спасибо, что заметил мои очки», «Кому какое дело?» и т. д.

- Позвони по детскому телефону доверия **116111**. Это безопасный, конфиденциальный и бесплатный информационный канал.

Не забывай, что ты сильный и достоин уважения. **НИКТО НЕ ВПРАВЕ УНИЖАТЬ МЕНЯ!**

### Если ты стал свидетелем буллинга/травли:

- Разберись, что относится к буллингу, а что нет.
- Если ты считаешь, что это все-таки буллинг, постарайся сохранять спокойствие, быть вежливым и как можно скорее рассказать о происходящем взрослому. Обратись за помощью к учителю, родителям или любому другому взрослому, которому ты доверяешь.
- Скажи: „СТОП! Нельзя причинять страдание другому человеку!».
- Попробуй отвлечь агрессора, например, неожиданным вопросом: «Ты слышал, что случилось вчера?»
- Поддержи и помоги ребенку, ставшему жертвой буллинга: выслушай его, выскажи слова поддержки, окажи помощь, будь рядом на переменах, после уроков, по дороге домой.
- Не распространяй сплетни. Откажись высмеивать других и сплетничать.
- Позвони по детскому телефону доверия **116111**. Это безопасный, конфиденциальный и бесплатный информационный канал.

### МОИ ДЕЙСТВИЯ МОГУТ ИЗМЕНИТЬ СИТУАЦИЮ!

Прежде чем причинить зло другому человеку:

- Без промедления обратись за помощью!
- Подумай, что бы ты чувствовал на месте ребенка, которого обижаешь.
- Найди действенные способы контролировать свой гнев. Займись спортом, участвуй в школьных и внеклассных делах и т.д.
- Есть другие способы показать свою силу, например, помочь кому-то.
- Найди настоящих друзей, которые помогут тебе раскрыться с лучшей стороны.
- Обратись за поддержкой к взрослому, которому доверяешь, он может помочь тебе управлять эмоциями и контролировать свои действия.
- Позвони по детскому телефону доверия **116111** и поговори со специалистом (психологом). Это безопасный, конфиденциальный и бесплатный информационный канал.

Пойми, что твои действия могут привести к тяжелым и непоправимым последствиям. **БУЛЛИНГ ЭТО НЕ КРУТО!**

Больше информации о местных службах/организациях сферы защиты детей, в которые может обратиться за помощью ребенок, можно найти в справочном материале 2 Модуля 3.2. «Я понимаю, что такое буллинг».



# Глава IV. Кибербуллинг

Модуль 4.1. Кодекс виртуальной безопасности

Модуль 4.2. Определение кибербуллинга



# Модуль 4.1. Кодекс виртуальной безопасности

## Задачи:

В ходе выполнения задания и к концу занятия школьники смогут:

- ▶ предвидеть неприятные последствия некоторых действий/поступков в сети Интернет
- ▶ узнать основные принципы безопасности в сети.

**Примерная продолжительность:** 1 час 30 минут

**Возраст участников:** 11–15 лет

## Необходимые материалы и подготовка к занятию:

карточки, изображающие различные эмоции, карточки с изображениями, рабочие карточки с таблицами, фло-мастеры или цветные карандаши, доска флипчарт, проектор и экран

## Этапы проведения:

### Упражнение 1: Разминка

Предложите детям выбрать изображение, соответствующее их настроению в начале занятия (ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ 1).

### Упражнение 2: Введение

## Описание:

1. Спросите подростков, с чем у них ассоциируется слово Интернет. Предложите им записать слово-ассоциацию или набросать рисунок.
2. Попросите детей не показывать друг другу записки или рисунки. Обсудите ответы, задавая вопросы:
  - Какой характер носит ваша ассоциация: положительный или отрицательный?
3. В какой столбец представленной ниже таблицы можно отнести ваше слово или рисунок?

## Совет педагогу-координатору:

Ученикам V–VII классов можно назвать изображенные на рисунке эмоции: *радость, безразличие, гнев, недовольство, разочарование* и т. д.

## Советы педагогу-координатору:

Объясните детям, что значит положительный или отрицательный характер. Записанные ими слова могут означать что-то плохое или что-то хорошее. Примеры: *полезная информация – хорошо, обидные сообщения – плохо.*

СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ

УСТРОЙСТВО

ИНФОРМАЦИОННАЯ  
ПЛАТФОРМА

ПОЛЬЗОВАТЕЛИ

Объясните детям, особенно ученикам V – VII классов, значение слова пользователь.

*Пользователь – человек, пользующийся Интернетом.*

## Упражнение 3: Обсуждение «Безопасное место»

### Описание:

1. Раздайте участникам занятия карточки с изображением домика (ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ 2). Предложите им наполнить домик названиями предметов и именами людей, чтобы он стал для них безопасным и удобным местом.
  - Попросите подростков написать, чем приятным и безопасным можно будет заниматься в их удобном домике.
  - Предложите участникам занятия мысленно перенести свой домик в виртуальный мир.
  - Спросите, хотят ли они заменить какие-то из записанных слов на другие или добавить новые.
2. Нарисуйте домик на флип-карте или используйте проектор. Запишите в соответствующих «помещениях» виртуального домика ответы детей на следующие вопросы:
  - Какие действия можно совершать в виртуальном домике, чтобы чувствовать себя удобно и безопасно?
  - Какими предметами (контентом, которым вы пользуетесь в интернете: фотографиями, видео, фильмами, электронными книгами и т. д.) нужно наполнить виртуальный домик, чтобы чувствовать себя удобно и безопасно?
  - Назовите людей – пользователей, которых вы выберете для безопасного общения в сети (друзья, подписчики, знакомые, незнакомые люди).

В процессе обсуждения предоставьте подросткам дополнительную информацию (ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ 3).

### Советы педагогу-координатору:

Если детям непонятно, что Вы называете «местом в виртуальном мире», приведите примеры: в социальной сети, онлайн-игре, на Интернет-форуме, в виртуальном сообществе и т. д.

## Упражнение 4: Наши действия в сети

### Описание:

Предложите детям познакомиться с таблицей (ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ 4). Попросите каждого ученика выбрать одно из изображений (1, 2, 3, 4) и рассказать, как он поступит, если:

- случайно увидит это изображение в социальной сети.
- кто-то из друзей пришлет ему в личные сообщения это изображение.
- это изображение пришлет незнакомый человек.

### Вопросы для размышления

- Что может сделать пользователь с изображением, которое видит в интернете?
- Каковы последствия каждого из этих действий?
- Может ли присланное изображение, комментарии к нему, распространение причинить кому-нибудь вред?
- Что ты чувствуешь, когда посылаешь кому-нибудь изображение или комментируешь его, или распространяешь?
- Как чувствует себя человек, чьи фотографии посылают кому-либо, комментируют, распространяют?
- Как вы себе представляете дальнейшую судьбу фотографий, которые вы выкладываете в Интернет?
- Чего бы вы не хотели, если эти фото вам разонравятся?
- Как сделать так, чтобы то, что вам разонравилось через день, неделю, месяц, не увидели в Интернете знакомые и незнакомые люди?

## Советы педагогу-координатору:

Объясните детям: у каждого пользователя Интернета есть друзья, одноклассники и т. д. Важно, чтобы пользователи своими действиями не причиняли вреда или неудобств другим людям.

Напомните, что благополучие каждого в виртуальной среде зависит от действий других людей: их сообщений, комментариев, выложенных и распространенных ими фотографий.

Интернет должен стать безопасным местом для всех детей и подростков, и каждый должен внести свой вклад.

## Упражнение 5: Кодекс виртуальной безопасности

### Описание:

Скажите детям, что заключительная часть занятия будет самой энергичной и веселой, при этом участникам игры предстоит выполнить довольно сложные задания.

Группа станет командой пользователей **SMART**. Каждый ее член должен будет принять участие в разработке Кодекса виртуальной безопасности, который поможет подросткам стать **SMART** и чувствовать себя в Интернете удобно и в безопасности.

Ознакомьте подростков с основными правилами команды (ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ 5):

- У каждого из них будет своя роль: эксперт по контенту, эксперт по коммуникации, консультант. Роли распределяются случайным образом, для этого участники игры должны будут рассчитаться на первый – третий.
- Каждая команда экспертов получит карточку с заданием.
- На выполнение самостоятельного задания дается 10 минут.
- Еще 10 минут эксперты должны будут вместе работать в своих командах. Им нужно будет сравнить и объединить результаты самостоятельной работы и внести совместное предложение для включения в Кодекс виртуальной безопасности.
- Результаты работы экспертных групп будут записаны на доске.

Больше советов по проведению дискуссий на связанные в безопасности в Интернете темы можно найти на сайте Siguronline.md в рубрике «Информация для преподавателей»: <https://siguronline.md/rom/educatori/informatii-si-sfaturi>

## Упражнение 6: Выводы

1. После того, как команды представили результаты своей работы, вместе обобщите их и объедините в Кодекс виртуальной безопасности. Скажите детям, что теперь они смогут рекомендовать его друзьям и одноклассникам.
2. При оформлении Кодекса на доске посоветуйте подросткам использовать для большей наглядности яркие фломастеры и рисунки.
3. Спросите участников занятия, хотят ли они сфотографировать разработанный ими Кодекс и согласны ли они поделиться изображением Кодекса с друзьями и одноклассниками в Интернете.

### Советы педагогу-координатору:

Объясните детям значение слова «smart». Дети, которые не изучают английский язык, могут не знать его.

*Smart – по-английски умный, смелый.*

### Советы педагогу-координатору:

Прокомментируйте представленные командами ответы. Обратите внимание подростков, совпадают ли советы консультантов с рекомендациями экспертов по контенту и экспертов по коммуникации.

Попросите школьников помочь Вам подготовить видеоролик на основе сделанных на занятии фотографий. Если Вы решите заняться этим сами, рекомендуем воспользоваться бесплатной платформой <https://www.canva.com/>, это существенно упростит задачу.

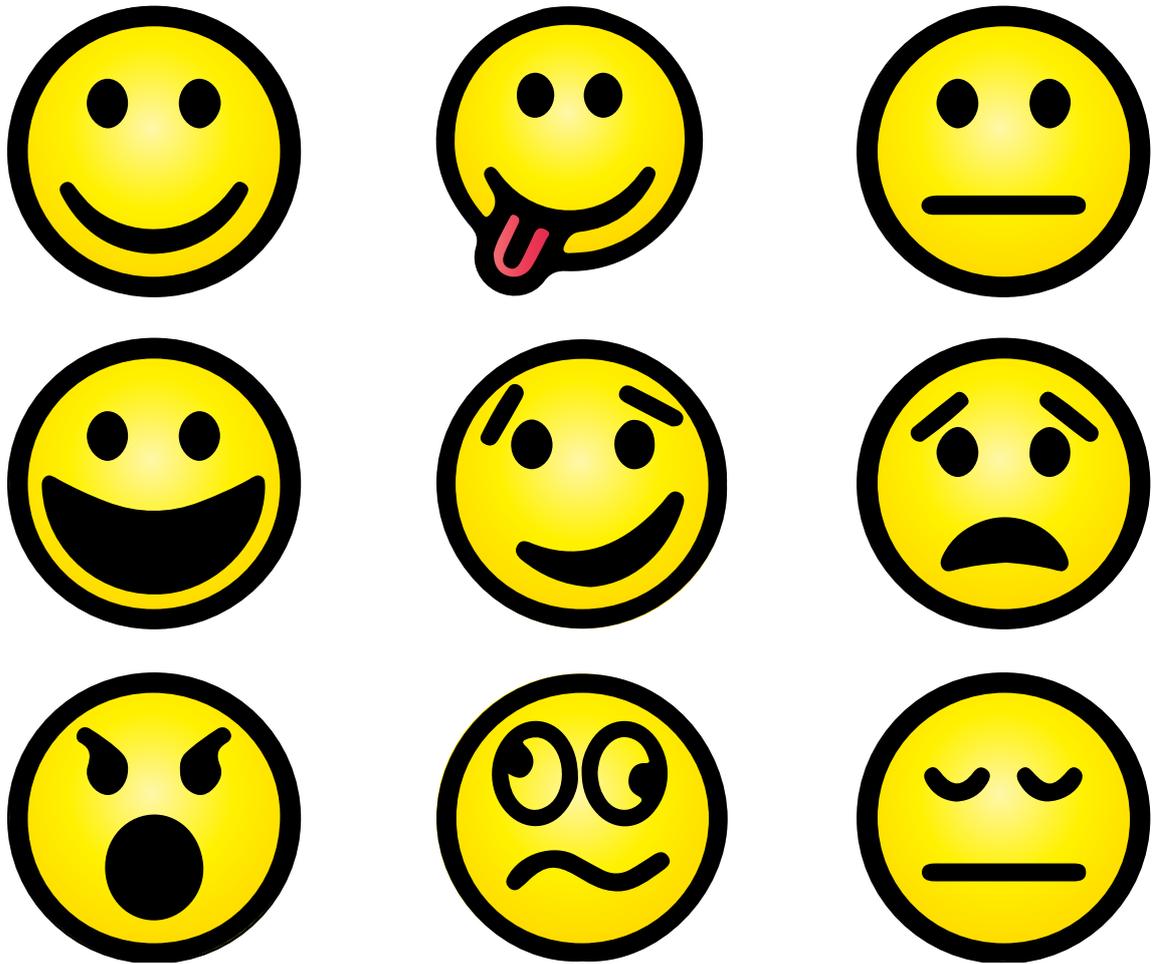
## Советы по проведению онлайн-занятий:

- ✓ При проведении упражнения «Безопасное место» преподаватель может вывести на экран изображение домика и провести обсуждение задания. В конце занятия отправьте детям изображение и предложите сделать надписи или рисунки в соответствии с заданием.
- ✓ При проведении упражнения с карточками, педагог-координатор может выводить изображения на экран во время онлайн-занятия.
- ✓ Проводя упражнение с командами экспертов, предложите подросткам работать самостоятельно, предоставив им доступ к общим документам группы. Каждый ученик должен будет ввести текст, используя определенный цвет. Выберите цвет для каждого участника занятия.
- ✓ Когда команды вернуться к общему обсуждению, представьте результат их работы. Это может сделать и кто-то из старших школьников. Анализируйте и прокомментируйте результаты работы команд.

## Советы педагогу-координатору:

Фотографии для подготовки видеоролика должны содержать результат работы подростков, рабочие моменты, но лица детей не должны быть узнаваемыми.

ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ 1: Символы эмоций



ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ 2: Безопасное место



## ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ 3: Безопасное место

### Расскажите подросткам:

В реальной жизни у каждого человека есть место, в котором он чувствует себя хорошо и безопасно. Таким местом может быть родной дом или дом родственников, школа и т. д.

Ощущать безопасность в этом месте означает быть окруженным людьми, которые относятся к вам с уважением, вежливо и доброжелательно, и заниматься любимыми и интересными делами, обсуждать их с хорошими людьми и т. д.

Все это относится и к общению в Интернете. Каждый человек имеет право быть в безопасности и чувствовать это.

Виртуальная безопасность означает чувство защищенности, когда:

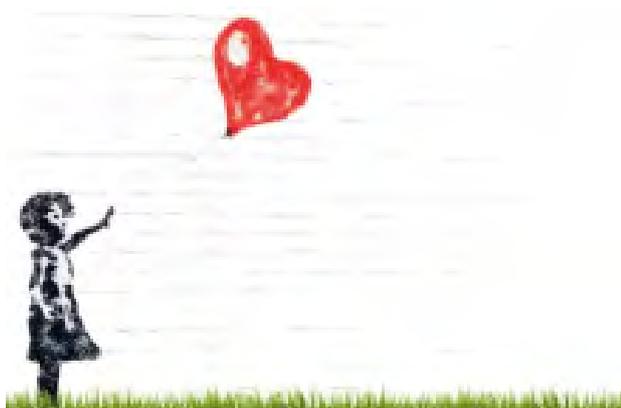
- ✓ ты ищешь информацию (текст, фото, видео).
- ✓ ты общаешься с виртуальными друзьями в социальных сетях.
- ✓ ты пользуешься различными платформами.
- ✓ ты публикуешь, распространяешь, посылаешь фотографии или видеоролики.
- ✓ ты рассказываешь о себе другим людям.
- ✓ ты играешь в онлайн-игры.
- ✓ ты ведешь блог или видеоблог.
- ✓ и т. д.

Твоя безопасность в сети зависит от действий других пользователей, но большое значение имеет и то, что и как ты делаешь в сети сам.

### Советы педагогу-координатору:

Ученикам VII–IX классов Вы можете сказать, что безопасность в сети определяется безопасными действиями пользователей, т. е. тех, которые с высокой вероятностью помогут избежать неприятностей.

## ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ 4: Изображения



Источник: <https://pixabay.com/ru/>

## ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ 5: Эксперты

### «Эксперт по контенту»

- Запишите в таблице, какими не должны быть фотографии, которые пользователь публикует/загружает, посылает или делится/распространяет:

(Задание для учеников V–VII классов).

- Запишите в таблице, какими должны быть фотографии, которые пользователь публикует/загружает, посылает или делится/распространяет:

(Задание для учеников VII – IX классов).

Пример: Совместная фотография с одноклассниками или друзьями без их согласия (V- VII класс).

Пример: На фотографии нет изображения интимных частей тела (VIII – IX класс).

### «Эксперт по коммуникации»

- Запишите в таблице, как можно поступить, если кто-то из пользователей присылает сообщение: 1) обычное; 2) неприятного содержания.
- Действия: Вежливо отвечаю на сообщение/Блокирую пользователя/Игнорирую сообщение/Скажу, что это меня не интересует/Напишу в ответ что-то неприятное/Расскажу взрослому, которому доверяю.

	ОБЫЧНОЕ СООБЩЕНИЕ	СООБЩЕНИЕ НЕПРИЯТНОГО СОДЕРЖАНИЯ
Одноклассник		
Хороший друг в реальной жизни		
Друг в сети		
Член семьи		
Неизвестный пользователь/пишет впервые		
Сомнительный пользователь без фотографии в профиле		
Преследователь		

### «Консультант»

Напишите 2-3 совета для детей и подростков, которые помогут им чувствовать себя в безопасности в сети.

- 1.
- 2.
- 3.

### Советы педагогу-координатору:

Для учеников VII–IX классов задание можно усложнить. Попросите их предложить больше способов реагировать на сообщения, как обычные, так и неприятного содержания. Вы можете также не предлагать старшим школьникам готовые варианты ответов, чтобы они ответили на вопросы самостоятельно.

# Модуль 4.2. Определение кибербуллинга

## Задачи:

В ходе выполнения задания и к концу занятия школьники смогут:

- ▶ понять особенности кибербуллинга в различных его проявлениях;
- ▶ анализировать последствия действий участников кибербуллинга;
- ▶ определять эмоции детей: жертвы кибербуллинга, свидетеля и виртуального агрессора.
- ▶ определить пути решения проблемы и выбрать правильные действия в случае кибербуллинга.

**Примерная продолжительность:** 1 час 30 минут

**Возраст участников:** 11–15 лет.

**Необходимые материалы и подготовка к занятию:**

Листы бумаги и цветные карандаши для каждого участника – для разминки; проектор и экран, презентации ситуационных задач; карточки с Описание ролей, лист бумаги формата А1 и фломастеры/цветные карандаши для таблицы эмоций, разноцветные стикеры.

## Этапы проведения:

### Упражнение 1: Разминка «Дарим эмоции»

#### Описание:

- Произнесите три слова: слово, жест, рисунок.
- Попросите детей придумать для одноклассников что-то приятное и позитивное и выразить это словом, жестом и рисунком.

#### Вопросы для размышления

- Что вы чувствовали, когда дарили положительные эмоции одноклассникам?
- Можно ли было чувствовать себя иначе во время разминки? При каких обстоятельствах?
- Что вы чувствовали, наблюдая, как одноклассники дарят положительные эмоции друг другу?
- Как можно дарить положительные эмоции в сети?

### Упражнение 2: Введение

Предложите вниманию подростков 2 ситуационные задачи (ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ 1). Для каждой они должны будут ответить на следующие вопросы:

- О ком идет речь?
- Как поступает каждый персонаж?
- Кто пострадал в описанной ситуации?

Подведите итоги обсуждению и предоставьте дополнительную информацию (ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ 2).

#### Советы педагогу-координатору:

Если в группе окажутся тезки героев рассказов, измените имена персонажей в ситуационной задаче.

## Упражнение 3: Ролевая игра

Подготовка:

- Прикрепите лист бумаги формата А1 на доске или в другом месте так, чтобы дети его хорошо видели. Разделите лист на 7 частей: по числу персонажей плюс одна часть для свидетеля без номера.
- Разложите на парте карточки с Описанием персонажей так, чтобы хватило всем участникам занятия. Предложите подросткам взять по карточке.
- Персонажи:
  1. Пользователь фотограф
  2. Пользователь шутник
  3. Дружелюбный пользователь
  4. Виртуальный свидетель 1
  5. Виртуальный свидетель 2
  6. Виртуальный свидетель 3
- На остальных карточках будет надпись «Виртуальный свидетель» без указания номера.

### Описание

Скажите детям, что им предстоит поэтапно (ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ 3) показать историю, случившуюся в сети. Каждому подростку предстоит сыграть роль, указанную на карточке. Попросите всех внимательно выслушать вопросы до спектакля и ответить на них после представления.

В некоторых фрагментах участвуют не все персонажи, однако все подростки должны будут ответить на все вопросы, связанные с эмоциями. Пример: «Что чувствуют свидетели без номера в данной ситуации? Представьте себе, что они лишь наблюдают за происходящим».

### Советы педагогу-координатору

Когда подростки будут отвечать на вопросы, связанные с эмоциями, используйте карандаши двух цветов для обозначения положительных и деструктивных эмоций каждого персонажа после каждого этапа представления.

### Вопросы для размышления

После того, как подростки ответят на вопросы каждого этапа, продолжите обсуждение:

- На что вы обратили внимание, наблюдая за происходящим?
- Почему произошедшее можно назвать кибербуллингом?
- Как поступал каждый персонаж?
- Кому было неприятно? (Вернитесь к таблице эмоций)
- Что мог бы сделать каждый персонаж, чтобы предупредить сложившуюся ситуацию?

Продолжите обсуждение таблицы эмоций. Попросите подростков предложить пути решения создавшейся проблемы. Для каждого решения наклейте стикер цвета, соответствующего положительным эмоциям, на кружки, изображающие отрицательные эмоции. Например, если положительные эмоции были отмечены зеленым, наклейте зеленые стикеры на кружки отрицательных эмоций.

Поговорите о роли свидетелей в сети (ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ 4).

После того, как подростки предложат пути решения проблемы, спросите: «Исчезнут ли без следа последствия отрицательных эмоций после того, как будут предприняты все необходимые для решения проблемы действия?»

Предложите дополнительную информацию (ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ 5).

## Упражнение 4: Выводы

Напомните подросткам ключевые моменты занятия, посвященного кибербуллингу, и призовите их вести себя в сети уважительно и доброжелательно по отношению к другим пользователям.

Ссылки на истории:

<https://siguronline.md/rom/copii/relateaza-istoria/gabriela>

<https://siguronline.md/rom/copii/relateaza-istoria/marcela>

### Советы педагогу-координатору:

- ✓ Предложите ученикам V–VI классов отправить доброжелательное и приятное сообщение другу или однокласснику.
- ✓ Предложите ученикам VII–IX классов прочитать на сайте Siguronline.md истории подростков, столкнувшихся с кибербуллингом.

## ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ 1: Ситуационные задачи

### СИТУАЦИОННАЯ ЗАДАЧА 1

Кэтэлине 12 лет. Она сделала селфи и выложила его на свою страницу в инстаграме.

Через 5 минут селфи прокомментировали 5 пользователей. Среди них подписчики Кэтэлины, в том числе ее одноклассники. К вечеру фотография появилась в группе класса в Viber. Кто-то написал неприятные комментарии к ней. Кэтэлина пыталась защититься, а затем покинула группу. Одноклассница в личном сообщении посоветовала девочке не обращать внимания, потому что до завтра все успокоится. Еще кто-то в личном сообщении спросил девочку, испугалась ли она.

Не все одноклассники писали неприятные комментарии.

### СИТУАЦИОННАЯ ЗАДАЧА 2

Евгению 14 лет. Он очень любит танцевать, но в связи с пандемией занятия в танцевальной студии не проводятся.

Как-то по просьбе одноклассницы он показал ей несколько танцевальных движений. В это время кто-то снял видео. К вечеру созданный в Tik Tok ролик с танцем Евгения попал в несколько социальных сетей, где обитают его одноклассники. Кто-то даже провел опрос, хорошо ли танцует молодой человек. В последующие дни ролик распространили много пользователей, комментарии к нему были не слишком приятные.

Евгений очень расстроился и решил бросить танцы.

## ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ 2: Информация – кибербуллинг

Обратите внимание на следующие 3 слова:

1. В сети

2. Намеренно

3. Повторяется

Эти слова характеризуют произошедшее с Кэтэлиной и Евгением. Оба они попали в неприятную ситуацию, которая называется кибербуллингом (от английского Cyberbullying), или травлей в сети.

Кибербуллинг является разновидностью насилия и проявляется вредоносным поведением пользователя X или нескольких пользователей X, Y, Z по отношению к другим пользователям, которое включает:

- ✓ сообщения неприятного содержания
- ✓ распространение сплетен
- ✓ недоброжелательные/оскорбительные комментарии к фотографиям
- ✓ угрозы
- ✓ использование личной информации третьих лиц для создания фальшивых учетных записей или для распространения недостоверной информации или иных действий от их имени

### Советы:

Объясните ученикам VII–IX классов, что последнее действие называется незаконным завладением (кражей) персональных данных.

### Источник информации для преподавателя:

<https://siguronline.md/rom/educatori/informatii-si-sfaturi/hartuirea-in-mediul-online-si-rolul-scolii>

## ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ 3: История

### Часть 1

Пользователь фотограф купил новый телефон с отличной камерой, и широкими возможностями для создания спецэффектов. Пользователь фотограф сделал новой камерой фотографию, добавил спецэффекты и выложил в Инстаграм. Ему очень нравится результат. У него прекрасное настроение. Он хочет сделать еще много подобных фотографий.

Дружелюбный пользователь решил поддержать пользователя фотограф и нажал кнопку «мне нравится» фото, ему приятно сделать это. Через 5 минут пользователь шутник написал неприятный комментарий к фотографии и доволен этим.

#### Вопросы:

- Как поступит ваш персонаж?
- Что чувствует ваш персонаж?

### Часть 2

Пользователю фотографу обидно. Он решает наказать пользователя шутника и написать ему неприятное личное сообщение. Он узнает, что пользователь шутник – его одноклассник. Он находит фотографию шутника, создает в Инстаграме учетную запись, используя его имя и фото, и рассылает одноклассникам приглашения подписаться на эту страницу, на которой размещает скачанные из интернета непристойные фотографии.

Пользователь шутник ничего об этом не подозревает.

#### Вопросы:

- Как поступит ваш персонаж?
- Что чувствует ваш персонаж?
- Почему он это чувствует?

### Часть 3

Виртуальные свидетели истории – несколько одноклассников. Они видели новую страницу, но не знают, как поступить. Виртуальный свидетель 1 и виртуальный свидетель 2 сделали скрин-шоты выложенных фотографий и распространили их в нескольких закрытых группах. Члены групп отпускают шутки об этих фото. Виртуальный свидетель 3 решает поговорить с пользователем шутником и спрашивает его, знает ли он, что на «его» странице в Инстаграм выложены непристойные фото. Пользователь шутник удивлен и очень расстроен. Он не знает, что делать. Его репутация в сети уничтожена.

#### Вопросы:

- Что чувствует ваш персонаж?
- Что должен сделать ваш персонаж?

## Советы:

Объясните ученикам VIII–IX классов, что значит репутация в сети. Вы найдете полезную информацию по ссылке <https://siguronline.md/rom/educatori/informatii-si-sfaturi/reputatia-online>

## ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ 4: Разъяснения – реакция на кибербуллинг

- Любой пользователь может быть вовлечен в кибербуллинг в том или ином качестве. Свидетели кибербуллинга могут быть активными и пассивными.

- Активный свидетель может помочь жертве травли в сети, например, написать сообщение с выражением поддержки, высказать свою поддержку в чате, сообщить о неподобающих фотографиях или оскорбительных комментариях администратору группы/сети.
- С другой стороны, активный свидетель может открыто поддержать агрессора и тоже причинить страдание жертве травли в сети, например, распространяя оскорбительные фотографии, видеоролики и посты, тем самым приумножая число пользователей, которые их увидят.
- Виртуальный свидетель, сам того не замечая, может стать виртуальным агрессором, если будет отмечать «мне нравится» (лайкать) оскорбительные комментарии или добавлять обидные слова в адрес жертвы кибербуллинга.
- Если пользователю известны случаи кибербуллинга и он никак не реагирует на них, не принимает чью-либо сторону, он становится пассивным виртуальным свидетелем.
- Отсутствие реакции со стороны пассивных виртуальных свидетелей может быть расценено агрессором как поддержка и вдохновить его на новые вредоносные действия по отношению к жертве травли в сети.
- В отличие от травли в реальной жизни, кибербуллинг может быть вездесущим, то есть присутствовать везде. Жертва не может спрятаться от него ни дома, ни в школе, ни где бы то ни было, даже если агрессор физически находится далеко. Каждое сообщение, пост, которое пользователи комментируют или распространяют в любое время дня и ночи, усугубляет ситуацию и не может быть ограничено во времени и пространстве, поскольку имеет место в виртуальной реальности.
- Если кому-то становится известным случай травли в сети, то очень важно помочь жертве, оказывая поддержку этому ребенку или подростку, обращаясь к взрослому, которому можно доверять. Задача взрослого, которому дети могут довериться, помочь ребенку, у которого возникли сложности с одноклассниками и пользователями сети.

## ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ 5: Рекомендации

Кибербуллинг причиняет боль не только непосредственно в момент виртуальной агрессии, но и на протяжении долгого времени после ее осуществления.

В сети оскорбления, злобные комментарии, отредактированные фото, фальшивые учетные записи, сообщения с угрозами не проходят бесследно. Вредоносная информация может вновь появиться спустя долгое время, потому что пользователи могут копировать, сохранять и скачивать ее.

### Рекомендации – безопасность в сети:

- В сети любое написанное слово, опубликованные фотографии и видеоролики могут быть истолкованы и оценены неоднозначно. Поэтому прежде чем написать комментарий или выложить фотографию или видео, убедитесь, что вы никому не причините вреда.
- Кибербуллинг распространяется в сети с каждым кликом «отправить», «опубликовать», «поделиться» или «комментировать». Каждый неосторожный клик может сделать вас невольным участником виртуального насилия. Прежде чем выполнить одно из перечисленных действий, попробуйте в течение 10 секунд представить себе, что чувствует ребенок, изображенный на фото или упомянутый в посте или комментарии.
- Если ты стал жертвой кибербуллинга, сохраняй спокойствие и не совершай сгоряча импульсивных действий.
- Оскорбительный контент можно блокировать, удалить, сообщить о нем и вредоносных действиях пользователей администраторам групп и сетей.
- Поговори с другом, который поддержит тебя в сети и реальной жизни.
- Обратись за помощью и поддержкой к взрослому, которому ты можешь доверять. У него больше возможностей найти при необходимости специализированную помощь.
- В случае кибербуллинга или при возникновении любых других неприятностей в сети ты можешь анонимно и конфиденциально обратиться к консультанту Gabi на платформе Siguronline.md.



# Глава V. Заключение. Обратная связь

Модуль 5.1. Расширение опыта группы

Модуль 5.2. Подведение итогов. Обратная связь

# Модуль 5.1. Расширение опыта группы

## Задачи:

В ходе выполнения задания и к концу занятия школьники смогут:

- ▶ понять важность участия в установлении и применении правил;
- ▶ разработать свод правил, прав и обязанностей членов группы;
- ▶ понять взаимосвязь прав и обязанностей;
- ▶ развить навыки коммуникации и сотрудничества;
- ▶ содействовать сотрудничеству и ответственности.

**Примерная продолжительность:** 1 час 30 минут

**Возраст участников:** 11–15 лет

**Необходимые материалы и подготовка к занятию:**

Лист бумаги формата А4 и карандаш, 4 листа бумаги формата А3 или бумага для флипчарта, 3 маркера (красный, зеленый и синий), ножницы, экземпляр свода правил и скотч – для каждой команды, 4 клубка ниток разного цвета

## Этапы проведения:

### Упражнение 1: Пересмотр Конституции группы – II этап<sup>[17]</sup>

*(Конституция группы принята на занятии 2.1)*

Бывает, что принятые законы нуждаются в пересмотре, расширении либо отмене. Настало время пересмотреть Конституцию группы, принятую на первых занятиях.

#### 1. Обсудите Конституцию группы:

- По-прежнему ли вы согласны с принятыми ранее положениями Конституции о правах и обязанностях?
- Существуют ли обязанности, соблюдать которые труднее, чем другие? Почему?
- Что нужно изменить в Конституции группы? Какие положения следует отменить? Какие добавить?

#### 2. Обсудите соблюдение прав и обязанностей:

- Нарушаются ли одни правила чаще других? Почему?
- Кто должен обеспечить соблюдение этих прав?
- Кто устанавливает последствия нарушения правил группы?
- Должна ли существовать коллективная ответственность группы за нарушение правил?

<sup>[17]</sup> Адаптировано по [http://www.eycb.coe.int/compasito/chapter\\_4/4\\_2.asp](http://www.eycb.coe.int/compasito/chapter_4/4_2.asp)

3. Обсудите, как должны соблюдаться права ребенка в школе:

- а. Почему важно соблюдать права?
- б. Кто должен участвовать?

Объедините прозвучавшие ответы в следующие 4 группы: руководство школы, совет учащихся, взрослые (родители, учителя, другие сотрудники школы), дети (ученики).

4. Что нужно сделать, чтобы учебное заведение стало демократическим? А для того, чтобы дети чувствовали себя в безопасности?

## Упражнение 2: «Создание связей»<sup>[18]</sup>

Подготовка:

Нарежьте нитки на отрезки длиной 1,5 метра (всего 24 отрезка, по 6 каждого цвета).

### Описание:

1. Объясните подросткам задачу: создать «диаграмму» связей между четырьмя группами людей, взаимодействующих в демократической (идеальной) школе.

**Примечание:** понятие «демократический» означает приверженность руководства школы правам человека, расширению прав и возможностей учащихся, сотрудников и всех заинтересованных лиц участвовать в процессе принятия решений по касающимся школы вопросам.

2. Разбейте группу на 4 равные команды, которые будут представлять стороны, участницы демократического процесса в школе: руководство школы, совет учащихся, взрослые, дети.

3. Выдайте командам по листу бумаги формата А4 и карандашу для записок. Предложите им в течение 10 минут провести мозговой штурм для описания роли, или основных задач, «их представителя» в демократической школе. Попросите команды назвать в итоге пять основных задач.

4. Предложите командам подготовить презентации. Выдайте им по листу бумаги формата А3 или флип-карте, попросите написать красным маркером название стороны-участницы и перечислить ниже 5 основных задач, которые она выполняет в демократической школе.

5. Попросите команды представить результат своей работы. Они должны будут определить, что необходимо остальным сторонам для выполнения своих задач. Команды могут вносить изменения в свои презентации в зависимости от ответов группы.

6. Если дети затрудняются формулировать задачи сторон, участниц демократического процесса в школе, предложите им подумать, чем эти люди занимаются и что случится, если их не будет в школе! Приводим примеры, которые могут помочь командам в выполнении задания:

- Руководство школы отвечает за реализацию государственного образовательного стандарта, защиту прав учащихся и сотрудников, а также за безопасность для их жизни и здоровья во время пребывания в школе.
- Совет учащихся – это представительный орган школьников на уровне учебного заведения, призванный совместно с руководством, преподавателями и родителями выявлять и решать касающиеся их проблемы на благо детей и сообщества.

### Советы педагогу-координатору:

Использование ниток четырех цветов, каждый из которых соответствует стороне-участнице, сделает более наглядной схему их взаимодействия. Например, запросы детей будут записаны желтым, а запросы взрослых – черным (5 пункт задания). Не следует сразу обстоятельно обсуждать всей группой задачи, сформулированные командами. Лучше использовать это время для объяснения следующего задания. Напомните командам, что они могут записывать для себя и задачи других команд.

<sup>[18]</sup> Адаптировано по <https://www.coe.int/en/web/compass/making-links>

- **Взрослые** имеют право знать, разделять и продвигать образовательные идеалы, принимают фундаментальные принципы образования, образовательную политику государства; они имеют право и обязаны сотрудничать с учебным заведением для реализации задач образования.
  - **Школьники** учатся быть законопослушными гражданами и в то же время людьми, которые обладают определенной властью в установлении и исполнении правил школы.
7. (К пункту 5) Обратите внимание подростков на то, что предлагаемые ими задачи должны быть реалистичными и приемлемыми для остальных сторон, справедливыми и не чрезмерными.
  8. Попросите подростков продолжить работу в командах и в течение 15 минут сформулировать, как другие стороны процесса должны, по их мнению, способствовать решению командой своих задач. За несколько минут до истечения времени предложите детям выбрать две ключевые задачи для каждой стороны и выделить их зеленым маркером.
  9. Раздайте детям «Правила игры» (ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ 1), убедитесь, что задание всем понятно. Попросите команды расположить свои постеры в квадрате со стороной около 1 м в центре помещения (см. диаграмму) и занять места по углам квадрата.
  10. Выдайте командам по 6 отрезков ниток, скотч и синий маркер.
  11. Предложите командам начать переговоры с остальными сторонами (по 10 минут на раунд). Напомните, что цель переговоров – установление отношений сторон. Когда требования стороны принимаются, следует соединить два постера цветными нитками и скотчем. Это будет означать, что сторона соглашается с обязанностями.

*Пункт 9 задания не следует рассматривать как соперничество, и ему не нужно уделять много времени. Подчеркните, что команды должны сконцентрироваться на сотрудничестве с партнерами и вместе строить общество, в котором стороны объединяют направленные на общее благо усилия. Поэтому стороны должны прийти к соглашению достаточно быстро. Объясните, что группы должны принимать разумные предложения и отказываться принять спорные, оставив их обсуждение на будущее.*

*Чтобы помочь командам лучше понять задачи и обязанности сторон процесса, можно привести пример взаимоотношений руководства школы и учащихся: руководство школы обязано обеспечить безопасность детей в школе, а дети должны сообщать руководству о предполагаемых случаях насилия/буллинга.*

12. Начните подводить итоги, когда дети еще стоят вокруг диаграммы.

## Вопросы для размышления

Предложите подросткам рассмотреть созданную ими сеть и обсудить:

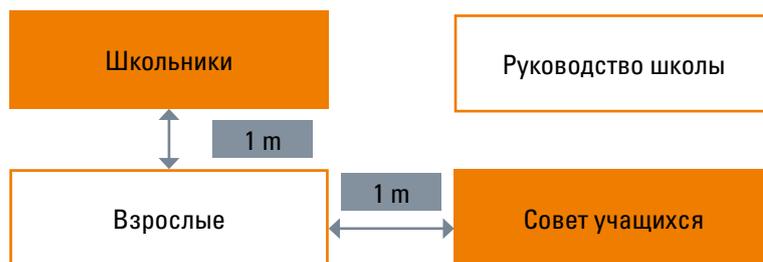
- Было ли вам трудно сформулировать обязанности руководства школы, совета учащихся, взрослых и детей?
- Были ли в команде разногласия по поводу приемлемости или недопустимости каких-то требований?
- Какие из ваших требований отклонили другие команды? Почему? Действительно ли они были спорными?
- Какие требования, изначально казавшиеся неприемлемыми, были все-таки приняты после выполнения задания? Что вы думаете сейчас?
- Что нового о демократической школе вы узнали в процессе выполнения задания? Что оказалось неожиданным?
- О каких правах шла речь в задании?
- Статья 29 Всеобщей декларации прав человека устанавливает: «Каждый человек имеет обязанности перед обществом, в котором только и возможно свободное и полное развитие его личности».
- Каковы ваши основные обязанности в повседневной жизни?
- Каковы задачи сторон процесса по защите прав каждого человека?
- Каковы задачи сторон по обеспечению доступа для всех к образованию в сфере прав человека?

## ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ 1: Правила игры

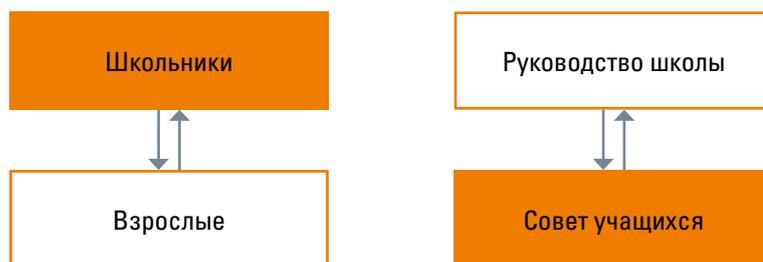
1. Цель упражнения – принятие каждой командой запросов остальных сторон процесса.
2. Переговоры проходят между парами команд в три этапа:
  - 1 раунд: Школьники – взрослые; руководство школы – совет учащихся
  - 2 раунд: Школьники – совет учащихся; руководство школы – взрослые .
  - 3 раунд: Школьники – руководство школы; взрослые – совет учащихся.
3. В каждом раунде пары решают, кто начнет переговоры и по очереди излагают свою точку зрения.
4. Команды должны излагать свои требования кратко и ясно. Им следует объяснить что включает их требование и почему оно выдвигается, то есть почему важно получить согласие на выполнение своих обязанностей.
5. Принимая решение согласиться с требованием или отклонить его, команда должна определить, правомерно ли требование и в какой степени осуществимо.
6. Если требование принято, постеры команд соединяются с помощью отрезка нитей «заявителя», тем самым констатируя достижение соглашения. Команда, принявшая требование партнера, должна сделать отметку синим маркером в листе регистрации как напоминание о принятых на себя обязательствах.
7. Если команда-партнер отклоняет требование, отрезок нити надо отложить.
8. Продолжайте переговоры до тех пор, пока не обсудите все требования команд.
9. В каждом раунде процесс повторяется до тех пор, пока не появятся связи между всеми четырьмя сторонами.
10. К окончанию переговоров команды получают карту, отражающую взаимосвязь сторон, участниц демократического процесса.

У каждой команды в итоге будет лист регистрации, на котором красным цветом записаны ее собственные задачи, зеленым – список требований остальных сторон и синим – список действий, призванных удовлетворить требования других сторон. Требования и действия представлены в виде цветных нитей.

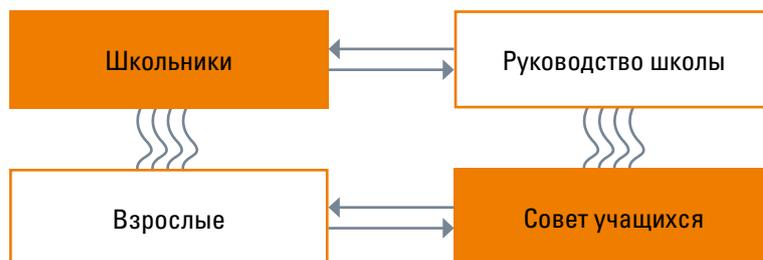
## Исходная позиция перед началом переговоров



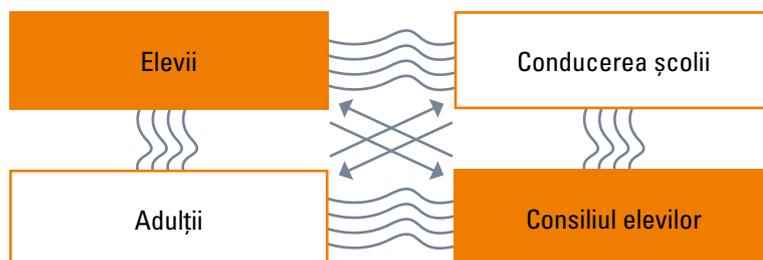
### 1 раунд



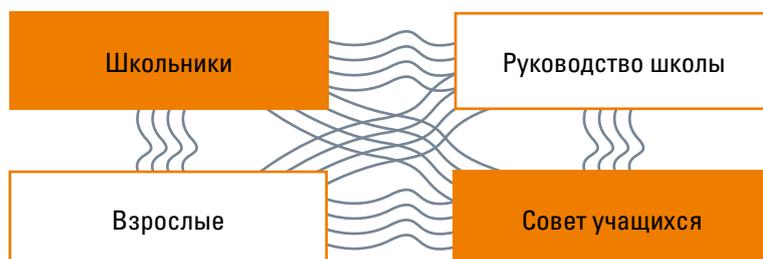
### 2 раунд



### 3 раунд



### Связи по окончании переговоров



# Модуль 5.2. Подведение итогов. Обратная связь

## Задачи:

В ходе выполнения задания и к концу занятия школьники смогут:

- ▶ предоставлять обратную связь;
- ▶ анализировать свой опыт обучения в рамках программы.

**Примерная продолжительность:** 1 час 30 минут

**Возраст участников:** 11–15 лет

**Необходимые материалы и подготовка к занятию:**

Листы бумаги формата А4 и цветные карандаши/фломастеры

## Этапы проведения:

### Упражнение 1: Журнальные заголовки

#### Описание:

1. Разбейте группу на команды по 3-4 человека. Предложите детям в течение 30 минут подготовить первую страницу журнала «Проспект»: крупные заголовки и никаких длинных текстов!

**Примечание:** в журнале «Проспект» красивые люди рассказывают красивые истории. Потому что они так себя чувствуют. Потому что это их идеал, и конечно же, потому что они могут.

2. Попросите подростков обсудить, чему они научились на занятиях, и провести мозговой штурм, чтобы сформулировать главные достижения и слабые стороны.

Каждая команда должна будет выбрать 5-6 и историй и придумать к ним заголовок, а также в нескольких предложениях передать их содержание. Не нужно излагать историю полностью. Будет неплохо сопроводить заголовок фотографией, но не обязательно.

Через 30 минут предложите командам представить результат совместной работы.

### Упражнение 2: Обратная связь

*Подготовка:*

Напишите на листах бумаги по одному утверждению. Примеры:

- Лучшим упражнением было ..., худшим упражнением было ....
- Интереснее всего было ..., самым скучным было....
- Больше всего меня возмущает ..., больше всего я ценю ....
- Самым смешным было ..., самым серьезным было ...
- Больше всего мне хочется ..., меньше всего я бы хотел ....

- Я узнал, что ..., хочу узнать больше о ....
- Хочу ..., надеюсь, что ....
- Я понял, что ... , мне нужно....
- Больше всего меня удивило то, что ...
- Больше всего мне понравилось делать ..., меньше всего мне понравилось делать...
- Я чувствовал уверенность, когда я делал ... , я чувствовал себя не слишком уверенно, когда делал ....

**Примечание:** каждый ребенок возьмет по листу бумаги (утверждения могут повторяться).

## Описание:

1. Попросите подростков стать в круг.
2. Каждый ребенок должен взять по листу бумаги и заполнить пропуски. Не разрешается комментировать и обсуждать.
3. Продолжите упражнение, если позволяет время или если хотите получить больше ответов. Если у Вас достаточно времени, для получения более полной обратной связи можно попросить подростков ответить подробнее и объяснить свои ответы. Например: «Самым лучшим было..., потому что...», «Хуже всего было..., потому что...».

## Упражнение 3: Мыслим позитивно

Прикрепите детям на спину листы бумаги формата А4. Попросите подростков написать каждому однокласснику что-то приятное, например, за что его ценят, что нравится в нем, можно написать что-то вдохновляющее и доброжелательное.

После этого дети могут снять лист и прочитать их про себя.



# ПРИЛОЖЕНИЯ

**Приложение 1:** Советы по планированию занятий с детьми

**Приложение 2:** Упражнения для разминки

**Приложение 3:** Заключительные упражнения

# Приложение 1: Советы по планированию занятий с детьми

**I. Планирование занятия** поможет продумать его структуру<sup>[19]</sup>: с чего начать, в чем будет заключаться Ваша помощь подросткам в процессе познания и размышления, чем закончить занятие, чтобы им было все понятно и чтобы всем захотелось вернуться и продолжить совместные занятия. Рекомендуем соблюдать следующие три этапа проведения занятия:

- 1. разминка, или введение:** ритуал приветствия, знакомство с задачами, короткая игра или упражнение, которое знакомит с темой предстоящего занятия;
- 2. основная часть** включает упражнения, игры и задания, описанные в руководстве «СТОП буллинг: я знаю, понимаю, применяю», в результате которых подростки углубят знания и получают информацию к размышлению;
- 3. заминка и обратная связь:** закрепление основных моментов занятия, подведение итогов, обратная связь.

На рисунке 1 показана кривая интенсивности занятия продолжительностью 60 минут. Для более продолжительных занятий время можно адаптировать, исходя из приблизительных пропорций 25% – 55% – 20%.

При проведении этапов занятия важно соблюдать степень интенсивности: спокойное начало, достижение определенного уровня интенсивности, спокойное завершение работы. Логические и/или тематические связи между этапами занятия будут способствовать повышению его качества.



Рисунок 1. Кривая интенсивности занятия (60 минут)

## II. Полезные и вредные приемы работы с группой молодых людей

### Полезные приемы

- ✓ Установите четкие рамки и конкретные цели.
- ✓ Поощряйте выбор, направленный на достижение поставленных целей, и готовность принять на себя ответственность за него.
- ✓ Разбирайте с детьми технические проблемы, помогая им достичь успеха и сохранить высокую мотивацию.<sup>[20]</sup>

Постепенно усложняйте упражнения (например, «пирамиды»: равновесие вдвоем, затем пирамиды из трех, четырех и так далее до восьми человек).

<sup>[19]</sup> O sesiune poate conține o singură activitate sau mai multe activități descrise la etapele cercetării privind acțiunile participative.

<sup>[20]</sup> A se vedea curba lui Atkinson în modulul 3.8 Motivația

- ✓ Иногда предлагайте девочкам и мальчикам разные упражнения, учитывая особенности их физических возможностей. И наоборот, проводите упражнения в смешанных группах с целью укрепления сотрудничества и принятия различий.
- ✓ Стройте работу на основании личной ответственности, соблюдении правил (самоконтроль), отказе от насилия и честной игры (fairplay).
- ✓ Создайте атмосферу, сочетающую руководящую роль взрослых с ощущением детей, что с ними считаются.
- ✓ Будьте дружелюбным и уважительным. При необходимости станьте детям наставником и другом, которому можно довериться.
- ✓ Дайте детям возможность обрести собственный опыт, учиться на своих ошибках (свобода в рамках).
- ✓ Для получения обратной связи, интересуйтесь мнением детей, дайте им возможность высказывать свои идеи, комментируйте их действия.
- ✓ Учитывайте, что дети могут уставать, прислушивайтесь к ним (оценка необходимых усилий). Установите добровольность участия, каждый волен принимать участие в упражнении или нет.

### Вредные советы

- ✓ Пусть дети делают только то, что хотят, или наоборот, никогда не давайте им возможность выбора.
- ✓ Старайтесь побыстрее завершить упражнение, невзирая на физические различия или технические особенности, особенно при работе со смешанной группой.
- ✓ Всегда отдавайте предпочтение одной группе по сравнению с другой.
- ✓ Подчеркивайте свой статус учителя и не давайте детям возможности брать на себе ответственность.
- ✓ Создайте обстановку нездоровой конкуренции, пусть дети переживают неудачу вместо уверенности в своих силах.

# Приложение 2: Упражнения для разминки

## Упражнение 1

**Описание:** предложите детям разбиться на пары, стать лицом друг к другу и коснуться друг друга указательными пальцами правой руки. Попросите их осторожно, чтобы не удариться, не разнимая пальцев, двигаться по помещению.

**Обсуждение:** Спросите детей, понравилось ли им Упражнение и что они заметили во время его выполнения. Если они затрудняются ответить, задайте наводящие вопросы: «Что вы почувствовали? Куда вы смотрели? На что обращали внимание?».

## Упражнение 2

**Описание:** подростки становятся в колонну друг за другом и кладут правую руку на плечо впереди стоящего. По команде ведущего колонна начинает движение. Важно, чтобы никто не ударился, и колонна не разорвалась. По команде все останавливаются и делятся на три-четыре группы, каждая из которых самостоятельно продолит движение, избегая помех.

## Упражнение 3

**Описание:** предложите детям произвольно двигаться по классу. По сигналу ведущего «Стоп!» все должны замереть на месте. По сигналу «Марш!» движение возобновляется. Упражнение повторяется до тех пор, пока большинство детей не смогут оставаться неподвижными в течение трех секунд.

## Упражнение 4

**Описание:** попросите детей стать на цыпочки и поднять руки над головой, как будто кто-то тянет их вверх за пальцы. Важно сохранять равновесие и не упасть. Максимально потянувшись вверх, подростки опускают руки и садятся на корточки. Повторите движения вниз - вверх. Глубокий вдох. Все рассаживаются по местам.

## Упражнение 5

**Описание:** Игроки разбиваются на пары и становятся, соприкасаясь спинами, не держась за руки. Не теряя контакта, они должны:

- опуститься на пол, затем встать;
- пройти по помещению, по очереди задавая направление движения;
- пройти по помещению так, чтобы один из игроков почти полностью перенес свой вес на второго, который должен удержать товарища от падения.

## Упражнение 6

**Описание:** игроки разбиваются на команды по три человека в каждой. Один из игроков должен как можно выше подпрыгнуть, опираясь на плечи товарищей по команде, которые будут придавать ему дополнительное ускорение. Игроки прыгают по очереди.

**Цель упражнения:** подростки израсходуют избыток энергии, накопленной к началу занятия, ощутят преимущество сотрудничества с товарищами по команде и доверия к ним.

## Упражнение 7

**Описание:** ведущий предлагает детям хором произнести ХЫЫЫЫММММММММ сначала ровно, а затем начав шепотом, постепенно повышать громкость до максимума, после чего снизить ее до шепота. Повторите Упражнение со звуком аааааааааа.

## Упражнение 8

**Описание:** дети становятся в колонну друг за другом и кладут правую руку на плечо впереди стоящего. Все, кроме ведущего – он стоит во главе колонны, – закрывают глаза. Ведущий начинает движение «змеи» по помещению, стараясь, чтобы остальные игроки не ударились о предметы мебели, стены и друг о друга.

**Цель упражнения:** понимание ведущим своей ответственности и доверие остальных детей.

Упражнение способствует повышению доверия детей друг к другу и их уверенности в себе. Для некоторых детей движение с закрытыми глазами становится настоящим испытанием вследствие различных пережитых ими травмирующих обстоятельств. Если Вы видите, что ребенок должен приложить усилие, чтобы закрыть глаза, не нужно настаивать.

## Упражнение 9

**Описание:** игроки произвольно передвигаются по помещению. По команде ведущего «Стоп!» все останавливаются. Теперь они должны закрыть глаза и осторожно, чтобы не удариться, продолжить движение. Ведущий снова произносит «Стоп!», и игроки останавливаются. На следующем этапе игроки должны осторожно, чтобы не ударить друг друга, пятиться назад, не открывая глаз, и остановиться по команде «Стоп!». Если они будут двигаться медленно и внимательно, то смогут почувствовать приближение товарища по команде и избежать столкновения. Если участники игры почувствуют себя неуверенно, они должны сразу остановиться. Во время упражнения нельзя открывать глаза.

**Цель упражнения:** повышение уверенности детей в себе и в коллективе и умения контролировать свое тело

## Упражнение 10

**Описание:** игроки разбиваются на две команды. Знак отличия одной из них – повязка на рукаве игрока, неважно, какого цвета. Если игрок коснется спины соперника, тот должен замереть и сможет продолжить движение, только если товарищ по команде коснется его левого локтя. Каждый игрок одной команды может прикасаться к любому игроку команды соперника. Игра заканчивается, когда все игроки одной из команд замерли.

**Цель игры:** подростки израсходуют избыток энергии, развивают наблюдательность и сотрудничество в команде.

## Упражнение 11

**Описание:** разбейте детей на группы по четыре человека. Игроки каждой группы должны расположиться определенным образом, по своему усмотрению. Команды решают, в каком направлении они начнут движение, потом меняют его, медленно двигаясь вперед, назад, в сторону. Игроки должны сохранять исходное расположение группы, смотреть только вперед и не сталкиваться с другими командами.

При кажущейся сложности упражнения, дети легко с ним справляются, стоит только начать. Поддержите их! Важно, чтобы команды двигались в медленном темпе и решили, как будут координировать совместное движение. Учитывая ограниченность пространства, советуем игрокам команд располагаться достаточно близко, при этом они не должны касаться друг друга.

## Упражнение 12

**Описание:** игроки разбиваются на пары. Правила: подростки каждой пары становятся рядом друг с другом. Стоящий справа закрывает глаза и левой рукой касается правой руки товарища. Внимание! Не держит за руку, а лишь касается руки. Задача второго игрока, который не закрывает глаз, бережно и аккуратно провести по помещению «незрячего» товарища так, чтобы он не ударился об окружающие предметы и не столкнулся с другими игроками. Затем игроки меняются ролями.

**Цель упражнения:** развитие ответственности и доверия, умения думать о последствиях своих действий, а также предупреждение эмоционального насилия.

## Упражнение 13

**Описание:** В игре участвуют не меньше 15 детей. Игроки становятся в круг. Ведущий касается плеча одного из игроков, который должен закрыть глаза и пересечь круг. Когда он дойдет до игрока напротив, тот должен бережно остановить его, развернуть и легонько подтолкнуть в другом направлении.

## Упражнение 14

**Описание:** игроки становятся в круг и смотрят в пол. Ведущий считает до трех. На счет «три!» все должны посмотреть друг на друга, причем каждый игрок должен посмотреть на того, кто на него не смотрит. Пара игроков, посмотревших друг на друга, выбывает из игры. Игроки не должны также смотреть по сторонам.

Цель упражнения – развитие сопереживания, способности координировать свои действия с товарищами благодаря умению «быть на одной волне» (attunement).

## Упражнение 15

**Описание:** игроки становятся в круг. Один из них – вампир становится в центр круга. Когда вампир смотрит на человека, медленно подходит к нему и касается его плеча, то превращает его в вампира. Жертва может спастись, если успеет посмотреть на товарища по команде, и тот назовет ее имя. Когда человек превращается в вампира, он занимает место в центре круга, и игра продолжается.

Цель упражнения – развитие умения сопереживать и обратиться за помощью. Есть дети, которые не смотрят на одноклассников. У них не опыта взаимной помощи и поддержки, они никому не доверяют.

## Упражнение 16

**Описание:** все дети должны последовательно прикоснуться к пяти предметам, например, к чему-то желтому, к дверной ручке, к чему-то синему, к кончику собственного носа и школьной доске, в установленном ведущим порядке и успеть сделать это, пока тот считает до семи.

## Упражнение 17

**Описание:** игроки разбиваются на пары, в которых один из подростков будет лидером. Участники игры становятся лицом друг к другу. Лидер совершает плавные движения руками, а второй игрок повторяет их, как отражение в зеркале. Движения должны не сложными для повторения. Игроки меняются ролями.

Цель упражнения – принятие неравных отношений между людьми (социальная иерархия), основанных на правилах игры, развитие способности координировать свои действия с товарищами благодаря умению «быть на одной волне» (attunement).

## Упражнение 18

**Описание:** игроки разбиваются на команды из трех человек. Игроки каждой команды должны:

- все вместе образовать «чудовище»;
- придумать «чудовищу» походку;
- двигаться вместе, не теряя контакта друг с другом;
- пройти таким образом от стены до стены.

**Цель упражнения** – развитие творческого подхода

## Упражнение 19

**Описание:** игроки садятся на расставленные кругом стулья. Ведущий ставит в центр круга стул с высокой спинкой, на котором лежит один или несколько предметов сложной формы. Предложите каждому игроку сначала рассказать, что видит он сам, а затем – что, по его мнению, видит игрок напротив. Теперь игрок напротив должен рассказать, что он действительно видит. Обсудите, чем отличаются описания предмета с разных точек зрения.

**Цель занятия** – развитие умения думать с учетом различных точек зрения, перспективного мышления

# Приложение 3: Заключительные упражнения

## Упражнение 1

**Описание:** группа состоит из X человек. Игроки должны посчитать от одного до X, соблюдая следующие правила:

- Каждый игрок может назвать число только один раз;
- Называть числа следует в порядке возрастания;
- Очередное число может назвать любой игрок, но договариваться, кто следующий, участники игры не могут;
- Игроки не могут называть число одновременно;
- Если два игрока назвали число одновременно, игра начинается сначала.

Упражнение заканчивается, когда игрокам удалось досчитать до X. Если у них это не получилось, можно попробовать в следующий раз.

**Цель занятия** – развитие сопереживания, способности координировать свои действия с товарищами благодаря умению «быть на одной волне» (attunement).

## Упражнение 2

**Описание:** дети должны стать в круг и попытаться удержать от падения три воздушных шара в течение 60 секунд.

Упражнение способствует координации группы, вербальной и невербальной коммуникации, умению соблюдать установленные в коллективе правила. Плавные движения шариков помогут эмоциональной разрядке в конце занятия.

## Упражнение 3

**Описание:** участники берутся за руки, образуя цепочку. Ведущие вручают крайнему игроку лист бумаги большого формата, который нужно передать по цепочке с помощью рук, плеч и голов. Условия: разрешается двигаться на месте, разговаривать друг с другом, но нельзя разнимать руки и ронять лист бумаги. Если цепочка разорвется или дети уронят лист бумаги, игру следует начать сначала, но не более трех раз.

## Упражнение 4

**Описание:** попросите детей встать, подпрыгнуть четыре раза, сесть на корточки и досчитать до четырех, снова подпрыгнуть четыре раза, остановиться, глубоко вдохнуть и выдохнуть два раза, замереть и дышать нормально, пока Вы досчитаете до четырех.

## Упражнение 5

**Описание:** ведущий рисует на полу X+1 кружков для группы, состоящей из X игроков. Игроки становятся на кружки, один из которых остается свободным. Игроки меняются местами, прыгая на свободный кружок. Правила: свободное место не должно пустовать больше трех секунд, и игроки не должны сталкиваться.

**Цель упражнения** – разрядка после достаточно напряженного занятия, поэтому не настаивайте на соблюдении правил и не отстраняйте нарушающих их игроков. Лучше попробовать еще несколько раз, пока дети не станут внимательнее.

## Упражнение 6

Игроки становятся в круг и рассчитываются на первый-третий. Каждый подросток должен запомнить свой номер. Каждому номеру соответствует движение:

- 1 – щелкнуть пальцами,
- 2 – хлопнуть в ладоши,
- 3 – топнуть ногой.

Игра начинается. В первый раз игроки должны по очереди назвать свой номер. Во второй раз – первые номера выполняют, не называя номера, соответствующее ему движение (щелчок), а вторые и третьи номера называют свой номер. В третий раз первые и вторые номера выполняют свои движения (щелчок и хлопок соответственно), а третьи номера называют номер. На четвертом круге все игроки выполняют соответствующие номерам движения: все номера заменили движения. Продолжите игру в обратном направлении, постепенно заменяя все движения соответствующими номерами.

## Упражнение 7

**Описание:** игроки произвольно двигаются по помещению и замирают по команде ведущего «Стоп!» Один из игроков начинает двигаться и, сделав несколько шагов, останавливается, при этом другой подросток должен начать движение. Правила: не разрешается разговаривать, нельзя, чтобы больше трех секунд оставались неподвижными все игроки, начать двигаться может только один игрок.

**Цель занятия:** развитие сопереживания, способности координировать свои действия с товарищами благодаря умению «быть на одной волне» (attunement).

## Упражнение 8

**Описание:** понадобятся две газеты. Положите газеты рядом на пол в середине помещения. Это остров. Тихий океан, солнечный остров, прекрасные пляжи, тенистые рощи. Все игроки – туристы, плавающие в воде недалеко от берега. Внезапно появляются акулы. Игроки должны укрыться на острове (газетах). Когда опасность миновала, туристы могут вернуться в воду. Но вода прибывает, и площадь острова сокращается (уберите одну из газет). Когда акулы появляются опять, дети снова должны выбраться на сушу, но на острове стало тесновато! (сложите газету вдвое). Туристы продолжают плавать, а остров снова уменьшается. На это раз детям придется приложить немалые усилия, чтобы на острове уместилось как можно больше людей. Игра продолжается до тех пор, пока газета не уменьшилась до размера листа формата А4. Задача игроков – найти способы уместить на острове всех туристов. Помогите детям в поиске этих способов.

**Цель упражнения** – развитие сотрудничества между участниками группы и творческого подхода

## Упражнение 9

**Описание:** игроки и ведущий становятся в круг, держась за руки, и закрывают глаза. Игроки вместе выбирают того, кто отправит импульс. Для передачи импульса необходимо сжать руку товарища один, два, три или четыре раза. Когда игрок получает импульс, то должен второй рукой сжать руку другого игрока столько же раз. Импульс считается переданным правильно, когда тот, кто его «генерировал», получит с другой стороны импульс в неизменном виде. Сначала можно попробовать сыграть, не закрывая глаз.

## Упражнение 10

**Описание:** игроки становятся в круг на небольшом расстоянии друг от друга, практически соприкасаясь. Предложите добровольцу начать Упражнение. Все закрывают глаза, а первый игрок начинает щелкать пальцами. Теперь каждый игрок, услышавший, что его сосед справа (или слева – по договоренности) щелкает пальцами, должен тоже начать щелкать пальцами. Когда звук «вернется» по кругу к первому игроку, он добавит новый звук, например, тихо топает на месте. Звук распространяется по кругу по тому же принципу и когда он доходит до первого игрока, тот добавляет звук сильного ветра. Все это время нельзя открывать глаза. Все вместе звуки будут похожи на звук тропического ливня. Когда третий звук вернется к первому игроку, он перестает издавать звук ветра, и каждый последующий игрок так же престаает издавать этот звук, а затем по тому же принципу – все остальные звуки. Дождь закончился. Можно открыть глаза.





Работа с детьми – одно из самых увлекательных испытаний, которое приносит чувство удовлетворения, самореализации, полноты жизни и помогает раскрыться лучшим качествам в нас, взрослых. В то же время она проверяет на прочность наше терпение, толерантность, способность справиться с разочарованием, а это требует больших душевных затрат.

Независимо от уровня нашей подготовки и информации, которую мы хотим донести до детей, в какой-то момент на первый план выходит наше умение создать безопасную обстановку. Умение создать в учебном заведении условия, в которых каждый ребенок будет чувствовать себя в безопасности и принятым, благотворно скажется на детях и будет полезным лично нам. Детям будет легче учиться, процесс обучения станет более эффективным, а Вы сможете уделять больше времени собственно занятию и меньше – решению вопросов, связанных с дисциплиной. Ваши отношения с детьми станут гораздо лучше.

Занятия по предупреждению буллинга и создание безопасной среды для детей дают нам возможность стать частью сообщества, которое старается сделать жизнь детей немного лучше.