

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №9»**

Принята на заседании  
Педагогического совета  
29.08.2024 г.  
Протокол №10

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СОШ №9

30.08.2024 г.



**ПРОГРАММА**

**Комплексного сопровождения всех участников образовательного  
процесса по профилактике конфликтных ситуаций в школе  
«Согласие»  
на 2024-2026 учебный год**

Авторы – составители педагоги-психологи:

Сафиулина Любовь Дмитриевна

Стороженко Ангелина Юрьевна

Чачина Лариса Анатольевна

ГО Первоуральск

2024 г.

## **Пояснительная записка**

### **Введение**

Проблема профилактики и урегулирования конфликтов в образовательных учреждениях является одной из наиболее актуальных тем в современном обществе. Конфликтные ситуации между школьниками, педагогами и родителями оказывают негативное влияние не только на учебный процесс, но и на психоэмоциональное состояние всех участников образовательного процесса. Поэтому крайне важно разработать систему мер, которая будет способствовать предотвращению конфликтов и созданию комфортной и безопасной образовательной среды.

Данная программа Комплексного сопровождения всех участников образовательного процесса по профилактике конфликтных ситуаций в школе «Согласие» (Далее Программа) представляет собой комплексный подход к сопровождению всех участников образовательного процесса, направленный на профилактику конфликтов и развитие навыков конструктивного их разрешения. Она ориентирована на формирование у учащихся, педагогов и родителей компетенций, необходимых для эффективного взаимодействия и взаимопонимания.

Программа Комплексного сопровождения всех участников образовательного процесса по профилактике конфликтных ситуаций в школе «Согласие» составлена на основании:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Концепции развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2025 года и плана мероприятий на 2021-2025 годы по ее реализации (распоряжение Правительства Российской Федерации от 18 марта 2021 года N 656-р);
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации «О направлении методических рекомендаций по созданию и развитию служб школьной медиации в образовательных организациях» от 18 декабря 2015 г. № 7-4317,
- ФЗ от 27 июля 2010г. № 193-ФЗ «Об альтернативной процедуре урегулирования споров с участием посредника (процедуре медиации)»

### **Цели и задачи Программы**

Основной целью программы является создание условий для снижения уровня конфликтности в школе и обеспечение конструктивного разрешения возникающих разногласий. Для достижения этой цели необходимо решить следующие задачи:

Повышение уровня осведомленности о причинах и последствиях конфликтов. Программа предусматривает информирование всех участников образовательного процесса о том, какие факторы способствуют возникновению конфликтов, и какие последствия они могут иметь. Это поможет участникам лучше осознавать возможные риски и принимать меры для их предотвращения.

Развитие коммуникативных навыков у учащихся и педагогов. Одним из ключевых аспектов программы является обучение эффективному общению, умению слушать и понимать собеседника, а также способности находить компромиссные решения. Эти навыки позволят минимизировать количество конфликтов и повысить уровень доверия между участниками образовательного процесса.

Формирование благоприятной психологической атмосферы в школе. Создание доброжелательной и поддерживающей обстановки в школе является важным условием для снижения уровня агрессивности и напряжения. Программа предполагает разработку и внедрение методов, направленных на укрепление межличностных связей и формирование позитивного климата в коллективе.

Поддержка родителей в вопросах воспитания и взаимодействия с детьми. Родители играют важную роль в воспитании детей, поэтому программа включает мероприятия, направленные на повышение их компетенции в области коммуникации и управления конфликтными ситуациями. Это поможет родителям лучше понимать своих детей и эффективно взаимодействовать с ними.

Обучение методам саморегуляции и стрессоустойчивости. Участники образовательного процесса часто сталкиваются с различными стрессовыми факторами, которые могут привести к конфликтам. Программа предлагает различные методики и техники, позволяющие управлять своими эмоциями и сохранять спокойствие в трудных ситуациях.

Мониторинг и оценка эффективности программы. Для обеспечения качества реализации программы предусматривается регулярное проведение опросов, анкетирования и анализа полученных данных. Это позволит оценить достигнутые результаты и при необходимости скорректировать программу.

### **Ожидаемые результаты**

Реализация предложенной программы должна привести к следующим результатам:

Снижение количества конфликтов среди учащихся: благодаря повышению уровня осведомленности и развитию коммуникативных навыков, участники образовательного процесса научатся избегать конфликтных ситуаций и конструктивно решать возникающие проблемы.

Улучшение взаимоотношений между учениками, учителями и родителями: создание благоприятной психологической атмосферы и укрепление межличностных связей приведет к улучшению взаимодействия между всеми участниками образовательного процесса.

Повышение уровня удовлетворенности участников образовательного процесса учебным процессом и школьной атмосферой: уменьшение числа конфликтов и улучшение коммуникаций положительно скажутся на восприятии школы как места, где можно безопасно выражать свои мысли и чувства.

Развитие у учащихся и педагогов навыков конструктивного решения проблем и конфликтов: участие в тренингах и мастер-классах позволит всем участникам образовательного процесса освоить эффективные стратегии поведения в конфликтных ситуациях.

Сокращение числа обучающихся, состоящих на учете КДН и ЗП, на внутреннем учете образовательной организации.

## **Структура программы**

Программа состоит из нескольких взаимосвязанных блоков, каждый из которых решает определенные задачи:

### ***1. Научно-методический блок***

Этот блок направлен на повышение уровня осведомленности всех участников образовательного процесса о природе конфликтов и способах их предотвращения. Он включает следующие мероприятия:

- Проведение лекций и семинаров для учащихся, педагогов и родителей. Тематика лекций охватывает причины возникновения конфликтов, их последствия, а также способы их предотвращения и конструктивного разрешения.
- Создание информационных материалов. Разработка буклетов, плакатов, видеороликов и других материалов, содержащих информацию о конфликтах и методах их профилактики. Эти материалы будут доступны всем участникам образовательного процесса и помогут им лучше ориентироваться в данной теме.
- Организация тематических классных часов и внеклассных мероприятий. На этих мероприятиях обсуждаются конкретные примеры конфликтов и способы их разрешения, что позволяет участникам получить практический опыт в решении подобных ситуаций.

### ***2. Коррекционно-развивающее и профилактический блок***

Данный блок предназначен для развития коммуникативных навыков и обучения эффективным стратегиям поведения в конфликтных ситуациях. Включает следующие виды деятельности:

- Тренинги по развитию коммуникативных навыков. Участников обучают техникам активного слушания, невербальной коммуникации, а также умению вести переговоры и находить компромиссы.

- Мастер-классы по медиации и навыкам ведения переговоров. Обучение основам медиаторства и навыкам мирного разрешения споров помогает участникам научиться самостоятельно урегулировать конфликты без вмешательства третьих лиц.
- Тренинги по саморегуляции и управлению эмоциями. Освоение техник релаксации, дыхательные упражнения и другие методы контроля над собственными эмоциями позволяют участникам сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях.

### ***3. Консультативно-просветительский блок***

Психологическое сопровождение участников образовательного процесса играет важную роль в создании благоприятной атмосферы и снижении уровня стресса. Этот блок включает:

- Индивидуальные консультации для учащихся и педагогов. Школьные психологи проводят индивидуальные беседы с теми, кто нуждается в поддержке, помогая им справиться с личными проблемами и конфликтными ситуациями.
- Групповые занятия по повышению стрессоустойчивости и развитию эмоционального интеллекта. В рамках групповой работы участники учатся распознавать и контролировать свои эмоции, а также развивать эмпатию и понимание других людей.

Для вовлечения родителей в процесс профилактики конфликтов и улучшения взаимодействия с детьми предусмотрены следующие мероприятия:

- Регулярные встречи с родителями. На собраниях обсуждаются вопросы воспитания, взаимодействия с детьми и способы поддержки учащихся в учебной деятельности. Родители получают возможность задать вопросы специалистам и поделиться своим опытом.

- Клубы для родителей. В рамках клубов родители могут общаться друг с другом, обсуждать актуальные темы и получать советы от экспертов. Это создает атмосферу взаимоподдержки и обмена опытом.

### ***5. Мониторинг и оценка***

Для оценки эффективности программы и выявления областей, требующих доработки, проводятся следующие мероприятия:

- Анкетирование участников образовательного процесса. Перед началом и после завершения программы проводится опрос участников, чтобы оценить их восприятие конфликта, уровень осведомленности и готовность к его разрешению.
- Анализ динамики изменения уровня конфликтности в школе. Регулярный сбор статистической информации о количестве и характере конфликтов позволяет отслеживать динамику изменений и оценивать результативность программы.
- Оценка удовлетворенности участников программой. После завершения каждого этапа программы проводится оценка степени удовлетворенности участников результатами и качеством проведенных мероприятий.

### **Заключение**

Реализация данной программы создаст условия для формирования здоровой и безопасной образовательной среды, где учащиеся, педагоги и родители будут чувствовать себя комфортно и уверенно. Это, в свою очередь, положительно скажется на успеваемости, мотивации к учебе и общем благополучии всех участников образовательного процесса.

### Календарно-тематическое планирование

№	Мероприятия	Цель	Сроки	Ответственный
<b>1. Научно-методический блок</b>				
1.	Ознакомление участников программы с Программой профилактики конфликтов в школе «Согласие».	Согласованность работы педагогического коллектива и администрации колледжа	Август	зам. директора по ВР
2.	"Школьная травля или буллинг. Как помочь детям." Практико-ориентированное обучающее мероприятие для педагогов с использованием кейс-методологии	Актуализация знаний педагогов о методах и подходах в педагогической деятельности. Развитие навыков анализа и обсуждения практических кейсов. Содействие обмену опытом и взаимообучению среди участников.	Ноябрь	зам. директора по ВР, педагог-психолог, социальный педагог, классные руководители, педагоги.
3.	«Методы восстановительной медиации в работе классного руководителя» Практико-ориентированное обучающее мероприятие для педагогов с использованием кейс-методологии	Актуализация знаний педагогов о методах и подходах в педагогической деятельности. Развитие навыков анализа и обсуждения практических кейсов.	Февраль	зам. директора по ВР, педагог-психолог, социальный педагог, классные руководители, педагоги.



		Содействие обмену опытом и взаимообучению среди участников.		
4.	Семинар-практикум для педагогов «Профилактика эмоционального выгорания»	Выработка эффективных способов профилактики профессионального выгорания	Апрель	Педагог-психолог

<b>2. Мониторинг и оценка</b>				
1.	Социально-психологическое тестирование	Позволяет оценить процесс становления личности обучающегося.	Сентябрь - октябрь	зам. директора по ВР, педагог-психолог, социальный педагог, классные руководители,
2.	Социометрический тест	Изучение состояния эмоционально-психологических отношений в группе и положение в них каждого обучающегося	Ноябрь	педагог-психолог, классные руководители
3.	Диагностика школьной тревожности Филлипса	Позволяет подробно изучать уровень и характер тревожности, связанной со школой, у детей младшего и среднего школьного	Ноябрь	педагог-психолог,

		возраста, оценить эмоциональные особенности отношений ребенка со сверстниками и учителями. Показатели этого теста дают представление как об общей тревожности — эмоциональном состоянии ребенка, связанном с различными формами его включения в жизнь школы, так и о частных видах проявления школьной тревожности.		
4.	Тест «Дерево с человечками» (автор Д. Лампен в адаптации Л.П. Пономаренко)	Методика «Дерево с человечками» направлена на выявление социально-психологического уровня адаптации личности в социальной группе.	октябрь	педагог-психолог

### 3. Коррекционно-развивающее и профилактический блок

1.	Обучение членов ШСП из числа обучающихся (волонтеров), восстановительным технологиям.	Обучить членов Школьной службы примирения (ШСП) основным восстановительным технологиям, таким как медиация, круги восстановления и другие формы диалога, для	В течение года	педагог-психолог
----	---	--	----------------	------------------

		эффективного разрешения конфликтов и восстановления здоровых взаимоотношений в школьной среде.		
2.	Квест игра «Безопасный интернет».	Повысить осведомленность участников о безопасном поведении в интернете, научить их правилам цифровой гигиены и защите личной информации, а также развить навыки критического мышления при использовании онлайн-ресурсов.	Март	зам. директора по ВР, советник директора по воспитанию, педагог-психолог, социальный педагог, классные руководители
3.	Участие в региональном проекте «Онлайн школа на службе примирения».	Расширить возможности ШСП за счет внедрения онлайн-инструментов и технологий, обеспечивающих доступ к ресурсам и консультациям в сфере примирения и разрешения конфликтов, а также повысить доступность услуг ШСП для всех участников образовательного процесса.	Сентябрь - Декабрь	педагог-психолог

4.	Праздник для участников и помощников ШСП с приглашением детей, участвующих в конфликтных ситуациях: «Ребята, давайте жить дружно».	Создать дружественную и поддерживающую атмосферу, способствующую укреплению межличностных связей и взаимопониманию среди участников праздника, а также привлечь внимание к важности мирного сосуществования и конструктивного разрешения конфликтов.	Май	зам. директора по ВР, советник директора по воспитанию, педагог-психолог, социальный педагог, классные руководители
5.	Участие в окружном этапе практико-ориентированного Сбора волонтеров, профилактической направленности, проводимого в рамках областного социально-педагогического проекта «Я – гражданин России».	Укрепить взаимодействие между членами ШСП и другими волонтерами, участвующими в проекте, обменяться опытом и лучшими практиками в области профилактики конфликтов и создания безопасной образовательной среды, а также содействовать формированию активной гражданской позиции у молодежи.	Май	зам. директора по ВР, советник директора по воспитанию, педагог-психолог, социальный педагог, классные руководители
6.	Проведение игр на сплочение в детском коллективе	Способствовать укреплению командного духа и взаимопонимания среди	По запросу	зам. директора по ВР, советник директора по

		учащихся, развить у них навыки сотрудничества, взаимной поддержки и уважения друг к другу, а также снизить уровень конфликтности в классе или группе через совместную игровую деятельность.		воспитанию, классные руководители
7.	Введение в службу	Ознакомление с основными принципами и задачами службы примирения 1. Что такое служба примирения? 2. Принципы медиации 3. Роль волонтера-медиатора 4. Правовая основа деятельности службы примирения	Сентябрь	педагог-психолог
8.	Основы коммуникации	Развитие навыков эффективного общения и активного слушания 1. Коммуникация: вербальная и невербальная 2. Активное слушание 3. Установление контакта	Сентябрь	педагог-психолог

9.	Причины и типы конфликтов	Определение различных типов конфликтов и их причин	Октябрь	педагог-психолог
10.	Методы разрешения конфликтов	Знакомство с методами и техниками разрешения конфликтов	Октябрь	педагог-психолог
11.	Управление эмоциями и стрессом	Овладение техниками управления эмоциями и стрессом	Ноябрь	педагог-психолог
12.	Этические аспекты медиации	Рассмотрение этических принципов и норм поведения	Ноябрь	педагог-психолог
13.	Практическая работа с реальными случаями	Применение полученных знаний и навыков на практике 1. Анализ конкретных примеров конфликтов 2. Разработка стратегии медиации 3. Ролевое моделирование 4. Обратная связь и обсуждение результатов	Декабрь	педагог-психолог
14.	Работа с агрессией и гневом	Освоение методов работы с агрессивными эмоциями 1. Признаки агрессии и гнева 2. Способы деэскалации конфликта	Декабрь	педагог-психолог

		3. Техники управления гневом 4. Практическое занятие: работа с агрессивными высказываниями		
15.	Навыки фасилитации (способ организовать общение в группе)	Развитие навыков ведения групповых обсуждений и встреч 1. Понятие фасилитации 2. Роли и ответственность фасилитатора 3. Инструменты и методы фасилитации	Январь	педагог-психолог
16.	Медиативные подходы в образовании	Изучение методов интеграции медиации в образовательный процесс 1. Преимущества медиации в школе 2. Внедрение медиативной культуры 3. Сотрудничество с учителями и администрацией 4. Рассмотрение примерных сценариев использования медиации в учебных ситуациях	Январь	педагог-психолог

17.	Психологические особенности подростков	Понимание возрастных особенностей и специфики работы с подростками 1. Подростковые кризисы и их влияние на поведение 2. Особенности общения с подростками 3. Специфические трудности и вызовы	Февраль	педагог-психолог
18.	Супервизия и коучинг	Получение обратной связи и наставничества 1. Значение супервизии и коучинга 2. Коучинговые инструменты и техники	Февраль	педагог-психолог
19.	Документация и отчетность	Освоение правил оформления документов и отчетности в службе примирения. Правила заполнения документации	Март	педагог-психолог



20.	Использование техники активного слушания в решении конфликтных ситуаций	Развить у участников навыки активного слушания, которые помогут им эффективно разрешать конфликты, улучшать коммуникацию и укреплять взаимоотношения в школе и за её пределами.	Март	педагог-психолог
21.	Кибербуллинг	Повысить осведомлённость участников о проблеме кибербуллинга, научить их распознавать признаки кибербуллинга, а также предоставить им инструменты и стратегии для защиты себя и других от онлайн-травли	Апрель	социальный педагог, классные руководители
22.	Опасные группы в социальных сетях	Проинформировать участников о потенциальных угрозах, исходящих от опасных групп в социальных сетях, научить их критически оценивать информацию и контент, а также развить навыки безопасного поведения в интернете.	Апрель	социальный педагог, классные руководители

23.	Круги сообщества	Создать пространство для открытого и уважительного диалога, в котором участники смогут обсудить волнующие их вопросы, поделиться мнениями и переживаниями, а также совместно найти пути решения возникших проблем, укрепляя доверие и взаимопонимание внутри коллектива.	Май	педагог-психолог
24.	Завершающее занятие и рефлексия	Подведение итогов курса и рефлексия опыта участия в службе примирения	Май	педагог-психолог
<b>4.Консультативно-просветительский блок</b>				
1.	Родительское собрание «Ваш ребенок подросток» 5-8 классы	Повышение психологической компетентности родителей по вопросам предупреждения адекватного разрешения конфликтных ситуаций	Октябрь	зам. директора по ВР, педагог-психолог, социальный педагог, классные руководители

2.	Родительское собрание «Современные молодежные движения» 9-11 классы	Повышение психологической компетентности родителей по вопросам предупреждения и адекватного разрешения конфликтных ситуаций	Октябрь	зам. директора по ВР, педагог-психолог, социальный педагог, классные руководители
3.	Родительское собрание «Обеспечение безопасности детей в Интернет-пространстве» 1-11 классы	Повышение психологической компетентности родителей по вопросам предупреждения и адекватного разрешения конфликтных ситуаций	Декабрь	зам. директора по ВР, педагог-психолог, социальный педагог, классные руководители
4.	Родительское собрание "Конфликт, школьная травля или буллинг. Как помочь детям." 1-11 классы	Повышение психологической компетентности родителей по вопросам предупреждения и адекватного разрешения конфликтных ситуаций	Февраль	зам. директора по ВР, педагог-психолог, социальный педагог, классные руководители
5. 4.3.	Индивидуальные консультации для обучающихся по разрешению конфликтных ситуаций	Психолого-педагогическая помощь и поддержка	В течение года	педагог-психолог
6. 4.4.	Оформление и обновление информационных стендов «Психолого-педагогическая служба для вас», размещение статей на официальный сайт школы.	Информирование родителей, обучающихся и педагогический состав колледжа	В течение года	педагог-психолог

7. 4.5.	Индивидуальные консультации для педагогов, родителей и законных представителей.	Психолого-педагогическая помощь и поддержка	По запросу	педагог-психолог
---------	---	---	------------	------------------

## Целевые показатели результативности программы:

### Целевые показатели результативности реализации программы профилактики конфликтов в школе:

- 1. Увеличение числа обучающихся, являющимися организаторами мероприятий по профилактике конфликтных ситуаций.** Увеличение числа обучающихся, являющихся организаторами мероприятий по профилактике конфликтных ситуаций, может быть результатом не только одного мероприятия, но и системной работы по развитию лидерских качеств и навыков организации мероприятий. Поэтому рекомендуется проводить анализ и оценку результатов в комплексе с другими методами обучения и развития.
- 2. Снижение обращений по случаям буллинга и школьной травли.** Один из основных показателей эффективности программы — это снижение количества случаев буллинга и школьной травли среди учащихся. Это можно отслеживать с помощью опросов, наблюдений и анализа данных о конфликтах.
- 3. Повышение осведомлённости учащихся о проблеме конфликта, буллинга.** Важно, чтобы учащиеся понимали, что такое конфликт, буллинг, какие формы он может принимать и как ему противостоять. Для этого можно проводить информационные кампании, лекции и тренинги.
- 4. Формирование навыков разрешения конфликтов.** Учащиеся должны уметь разрешать конфликты мирным путём, без применения насилия. Для этого можно проводить тренинги по развитию коммуникативных навыков и навыков разрешения конфликтов.
- 5. Снижение уровня тревожности и стресса у учащихся.** Буллинг и школьная травля могут вызывать у учащихся тревожность, стресс и депрессию. Поэтому важно отслеживать уровень тревожности и стресса у учащихся после реализации программы.
- 6. Формирование позитивного отношения к школе.** Учащиеся должны чувствовать себя в школе безопасно и комфортно. Для этого необходимо создать благоприятную психологическую атмосферу в классе и школе в целом.
- 7. Вовлечение родителей в процесс профилактики буллинга.** Родители должны быть осведомлены о проблеме буллинга и знать, как помочь своим детям справиться с ней. Для этого можно проводить родительские собрания, лекции и информационные кампании.
- 8. Создание системы поддержки для жертв буллинга (алгоритм работы специалистов и педагогов школы).** Жертвы буллинга нуждаются в поддержке и помощи. Для этого необходимо создать систему поддержки, которая будет включать в себя педагогов, психологов, родителей и других специалистов.
- 9. Сокращение числа обучающихся, состоящих на учете КДН и ЗП, на внутреннем учете образовательной организации.**

Важно отметить, что достижение этих показателей может занять некоторое время, так как требуется время на формирование новых навыков и изменение отношения к проблеме буллинга.

№ п/п	Показатели результативности направление	Ед измерения	2024	2025	2026	Способы определения показателя результативности
	Увеличение числа обучающихся, являющимися организаторами мероприятий по профилактике конфликтных ситуаций.	%	3	7	12	Статистические данные
	Снижение обращений по случаям буллинга, кибербуллинга, школьной травли, школьных конфликтов.	Ед.	6	5	4	Мониторинг
	Повышение осведомлённости учащихся о проблеме конфликта, буллинга.	%	70	72	75	Статистические данные
	Снижение уровня тревожности и стресса у учащихся.	%	65	67	70	Социологическое исследование
	Формирование позитивного отношения к школе.	%	90	93	95	Социологическое исследование
	Вовлечение родителей в процесс профилактики буллинга.	%	80	83	90	Мониторинг
	Сокращение числа обучающихся, состоящих на учете КДН и ЗП, на внутреннем учете образовательной организации	%	1	0,9	0,8	Мониторинг статистические данные

## Список использованной литературы

1. Авидон, И. Тренинги взаимодействия в конфликте. Материалы для подготовки и проведения // И. Авидон, О. Гончукова. – Санкт-Петербург : Речь, 2008.
2. Анн, Л.Ф. Психологический тренинг с подростками / Л.Ф. Анн. - СПб.: Питер, 2007.-271 с.
3. Анцупов, А. Я. Профилактика конфликтов в школьном коллективе / А. Я. Анцупов. – Москва : Владос, 2004.
  3. Березин, С.В. Психологическая коррекция в условиях межличностного конфликта подростков / С.В. Березин. – Самара: БАХРАХ-М, 2003. - 124с.
  4. Бойко, В.В. Социально-психологический климат коллектива и личность / В.В. Бойко, А.Г. Ковалев, В.Н. Панферов. - М.: Мысль, 2003. – 207 с.
  5. Васильев, Н.Н. Тренинг преодоления конфликтов / Н.Н. Васильев. – СПб.: Речь, 2003. - 174 с.
  6. Грецов, А.Г. Учимся преодолевать конфликты : Практикум для подростков / А.Г. Грецов. - СПб, 2008.
  7. Джерелевская, М.А. Установки коммуникативного поведения: диагностика и прогноз в конкретных ситуациях / М.А. Джерелевская. - М.: Смысл, 2000. - 191 с.
  8. Моница, Г.Б. Коммуникативный тренинг: педагоги, психологи, родители / Г.Б. Моница, Е.К. Лютова-Робертс. - Санкт-Петербург: «Речь», 2007.
  9. Кашапов, М.М. Психология конфликтной компетентности : Учебное пособие / М.М. Кашапов, М.В. Башкин. - Ярославль, 2019. - 128 с.
  10. Кривцова, С. В. Тренинг: навыки конструктивного взаимодействия с подростками / С. В. Кривцова, Е. А. Мухаматулина. — М.: Генезис, 2004. — 183 с.

## Приложение

### **Материалы к проведению родительского собрания на тему: «Обеспечение безопасности детей в Интернет-пространстве, недопущения вовлечения несовершеннолетних через социальные сети преступную деятельность – забота родителей»**

Интернет постепенно проникает в каждое учреждение, общественную и образовательную организацию, в наши дома. Число пользователей Интернета в России стремительно растет и молодеет, доля молодежи и совсем юной аудитории среди пользователей Всемирной сети очень велика. Для многих из них он становится информационной средой, без которой они не представляют себе жизнь. Вместе с тем, в Интернете содержатся огромные массивы информации, которая является запрещенной для детей, так как может нанести вред их физическому и психическому здоровью, духовному и нравственному развитию.

Согласно ст. 5 Федерального Закона от 29.12.2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию», к запрещенной для распространения среди детей относится следующая информация:

- 1) побуждающая детей к совершению действия, представляющих угрозу их жизни и (или) здоровью, в том числе к причинению своему здоровью, самоубийству;
- 2) способная вызвать у детей желание употребить наркотические средства, психотропные и (или) одурманивающие вещества, табачные изделия, алкогольную и спиртосодержащую продукцию, пиво и напитки, изготавливаемые на его основе, принять участие в азартных играх, заниматься проституцией, бродяжничеством или попрошайничеством;
- 3) обосновывающая или оправдывающая допустимость насилия и (или) жестокости, либо побуждающая осуществлять насильственные действия по отношению к людям или животным, за исключением случаев, предусмотренных настоящим Федеральным законом;
- 4) отрицающая семейные ценности и формирующая неуважение родителям и (или) другим членам семьи;
- 5) оправдывающая противоправное поведение;
- 6) содержащая нецензурную брань;
- 7) содержащая информацию порнографического характера.

Для защиты детей от опасностей в Интернете необходима позиция родителей. И это неудивительно: ведь в Интернете можно найти информацию для реферата или доклада, послушать любимую мелодию, проверить свои знания в интернет конкурсах или on-line тестированиях, купить понравившуюся книгу или обсудить горячую тему на многочисленных форумах.

Интернет может быть прекрасным и полезным средством для обучения, отдыха или общения с друзьями. Но - как и реальный мир - Сеть тоже может быть опасна: в ней появилась своя преступность, хулиганство, вредительство и прочие малоприятные явления. Виртуальность общения предоставляет людям с недобрыми намерениями дополнительные возможности причинить вред детям. В последнее время в Интернете появляется много материалов агрессивного и социально опасного содержания. Взрослым нужно помнить о существовании подобных угроз и уделять повышенное внимание вопросу обеспечения безопасности детей в Интернете.

**Правило 1.** Установите вместе с детьми четкие правила посещения сайтов. Определите, какие сайты они могут посещать, какие - посещать нельзя. Объясните вашим детям, что такое расизм, фашизм, межнациональная и религиозная вражда. Несмотря на то, что некоторые подобные материалы можно заблокировать с помощью специальных программных фильтров, не стоит надеяться на то, что вам удастся отфильтровать все подобные сайты. Выберите сайты, которые можно посещать вашему ребенку, и заблокируйте доступ к неподходящим материалам. Настройте параметры безопасности вашего компьютера.

Хорошей может стать идея разработать совместно с детьми Соглашение по использованию сети Интернет. В таком «семейном документе» вы можете описать права и обязанности каждого члена вашей семьи

---

в сфере пользования Интернет-пространством.

**Правило 2.** Помогите детям выбрать правильное регистрационное имя и пароль. Убедитесь в том, что они не содержат никакой личной информации.

**Правило 3.** Объясните детям необходимость защиты их конфиденциальности в сети Интернет. Настаивайте на том, чтобы они никогда не выдавали своего адреса, номера телефона или другой личной информации, например, места учебы или любимого места для прогулки, а также не пересылали интернет-знакомым свои фотографии.

**Правило 4.** Будьте в курсе, с кем контактирует в Интернете ваш ребенок, старайтесь регулярно проверять список контактов своих детей, чтобы убедиться, что они лично знают всех, с кем они общаются. Если ребенок интересуется контактами с людьми намного старше его, следует провести разъяснительную беседу.

**Правило 5.** Не позволяйте вашему ребенку встречаться с онлайн-знакомыми без вашего разрешения или в отсутствие взрослого человека. Если ребенок желает встретиться с новым интернет-другом, следует настоять на сопровождении ребенка на эту встречу. Интересуйтесь тем, куда и с кем ходит ваш ребенок.

Общение в Интернете может повлечь за собой коммуникационные риски, такие как незаконные контакты (например, груминг, кибербуллинг и др.). Даже если у большинства пользователей чат-систем (веб-чатов или IRC) добрые намерения, среди них могут быть и злоумышленники. В некоторых случаях они хотят обманом заставить детей выдать личные данные, такие как домашний адрес, телефон, пароли к персональным страницам в Интернете и др. В других случаях они могут оказаться преступниками в поисках жертвы.



Специалисты используют специальный термин «**грумминг**», обозначающий установление дружеских отношений с ребенком с целью вступления в сексуальный контакт. Знакомство чаще всего происходит в чате, на форуме или в социальной сети от имени ровесника ребенка. Общаясь лично («в привате»), злоумышленник входит в доверие к ребенку пытается узнать личную информацию и договориться о встрече.

**Кибербуллинг** - преследование сообщениями, содержащими оскорбления, агрессию, запугивание, хулиганство, социальное бойкотирование с помощью различных интернет-сервисов.

Предупреждение кибербуллинга: объясните детям, что при общении в Интернете они должны быть дружелюбными с другими пользователями, ни в коем случае не писать грубых слов - читать грубости также неприятно, как и слышать. Научите детей правильно реагировать на обидные слова или действия других пользователей. Объясните детям, что нельзя использовать Сеть для хулиганства, распространения сплетен или угроз. Старайтесь следить за тем, что ваш ребенок делает в Интернете, а также следите за его настроением после пользования Сетью.

На что следует обращать внимание родителям, чтобы вовремя заметить, что ребенок стал жертвой кибербуллинга:

1) Беспокойное поведение. Даже самый замкнутый школьник будет переживать из-за происходящего и обязательно выдаст себя своим поведением. Депрессия и нежелание идти в школу - самые явные признаки того, что ребенок подвергается агрессии;

2) Неприязнь к Интернету. Если ребенок любил проводить время в Интернете и внезапно перестал это делать, следует выяснить причину. В редких случаях детям действительно надоедает проводить время в Сети. Однако в большинстве случаев внезапное нежелание пользоваться Интернетом связано с проблемами в виртуальном мире;

3) Нервозность при получении новых сообщений. Негативная реакция ребенка на звук электронного письма должна насторожить родителя. Если ребенок регулярно получает сообщения, которые расстраивают его, поговорите с ним и обсудите содержание этих сообщений.

**Правило 6.** Научите детей уважать других в Интернете. Убедитесь, что они знают о том, что правила хорошего поведения действуют.

**Правило 7.** Настаивайте, чтобы дети уважали собственность других в Интернете. Объясните, что незаконное копирование и использование чужой работы - текста, музыки, компьютерных игр и других программ - является кражей.

**Правило 8.** Обращайте внимание, сколько времени проводят ваши дети в Интернете, чтобы вовремя заметить признаки возникающей интернет-зависимости. Предвестниками «интернет-зависимости» (синонимы: интернет-аддикция, виртуальная аддикция) и зависимости от компьютерных игр («геймерство») являются: навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту; предвкушение следующего сеанса онлайн; увеличение времени, проводимого онлайн; увеличение количества денег, расходуемых онлайн. Если Вы считаете, что ваши дети, страдают от чрезмерной увлеченности компьютером, что наносит вред их здоровью, учебе, отношениям в обществе, приводит к сильным конфликтам в семье, то Вы можете обратиться к специалистам, занимающимся этой проблемой (например, педагогам-психологам, психологам). Они помогут построить диалог и убедить зависимого признать существование проблемы и согласиться получить помощь.

Например, на сайте «Дети онлайн» [www.detionline.com](http://www.detionline.com) открыта линия телефонного и онлайн-консультирования, которая оказывает психологическую и информационную поддержку детям и подросткам, столкнувшимся с различными проблемами в Интернете. На линии помощи «Дети Онлайн», созданной в 2009 г., работают психологи Фонда Развития Интернет и выпускники факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова, которые оказывают психологическую и информационную помощь по проблемам безопасного использования Интернета. Целевая аудитория — дети, подростки, родители и работники образовательных и воспитательных учреждений. Служба Линия помощи «Дети Онлайн» включена в базу единого федерального номера телефона доверия для детей, подростков и их родителей. Обратиться Линию помощи можно по телефону 8-800-25-000-15, бесплатно позвонив из любой точки страны, либо по электронной почте: [helpline@detionline.com](mailto:helpline@detionline.com).

Звонки принимаются в рабочие дни с 9.00 до 18.00 по московскому времени.

**Правило 9.** Объясните детям, что далеко не всё, что они могут прочесть или увидеть в Интернете - правда. Приучите их спрашивать о том, в чем они не уверены. Следует объяснить детям, что нужно критически относиться к полученным из Интернет материалов, ведь опубликовать информацию Интернет может абсолютно любой человек.

**Правило 10.** Контролируйте деятельность детей в Интернете с помощью современных программ. Они помогут отфильтровать вредное содержимое, выяснить, какие сайты посещает ребенок и с какой целью. Однако открытое, честное общение всегда предпочтительнее вторжения в личную жизнь.

**Правило 11.** Поощряйте детей делиться с вами их опытом Интернете. Посещайте Сеть вместе с детьми. Если ваш ребенок ведёт интернет-дневник, регулярно посещайте его. Будьте внимательны вашим детям! Помните, что никакие технологические ухищрения могут заменить простое родительское внимание к тому, чем занимают дети за компьютером.

### **Памятка для родителей**

«Ваш ребенок в опасности!»

*Мотивами вступления в экстремистскую группу являются: направление на активную деятельность, стремление к индивидуальному самовыражению и общению с людьми, разделяющими их убеждения, ориентация на агрессивное поведение, а также стремление выразить протест и почувствовать свою независимость.*

Важно помнить, что попадание подростка под влияние экстремистской группы **легче предупредить**, чем впоследствии бороться с этой проблемой.

Несколько простых правил помогут существенно снизить риск попадания вашего ребенка под влияние пропаганды экстремистов:

- **разговаривайте с ребенком**. Вы должны знать с кем он общается, как проводит время и что его волнует. Обсуждайте политическую, социальную и экономическую обстановку в мире, межэтнические отношения. Вместе с ребенком смотрите новостные и политические передачи. Подростку трудно разобраться в хитросплетениях мирового социума и экстремистские группы зачастую пользуются этим, трактуя определенные события в пользу своей идеологии;

- **обеспечьте досуг ребенка**. Спортивные секции, кружки по интересам, общественные организации, военно-патриотические клубы дадут возможность для самореализации и самовыражения подростка, значительно расширят круг общения;

- **контролируйте информацию, которую получает ребенок**. Обращайте внимание, какие передачи смотрит, какие книги читает, на каких сайтах бывает. **Помните!** СМИ является мощным орудием в пропаганде экстремистов.

**Основные признаки** того, что молодой человек, девушка начинают подпадать под влияние экстремистской идеологии, можно свести к следующему:

- манера поведения у мальчиков становится значительно более резкой и грубой, прогрессирует ненормативная либо жаргонная лексика; у девочек - закрытой, либо «особенной» с ее точки зрения.

- резко **изменяется стиль одежды и внешнего вида**, соответствуя правилам определенной субкультуры;

- **на компьютере** оказывается много сохраненных ссылок или файлов с текстами, роликами или изображениями экстремистско - политического или социально - экстремального содержания;

- в доме появляется **непонятная и нетипичная символика или атрибутика** (как вариант - нацистская символика), предметы, которые могут быть использованы как оружие;

- **проводит много времени за компьютером** или самообразованием по вопросам, не относящимся к школьному обучению, художественной литературе, фильмам, компьютерным играм;

- **резкое увеличение числа разговоров на политические и социальные темы**, в ходе которых высказываются крайние суждения с признаками нетерпимости;

- **псевдонимы в Интернете, пароли** и т.п. носят экстремально-политический характер.

**ПОМНИТЕ!** Технологии психологического воздействия, применяемые в тоталитарных и деструктивных группах, разрушают психику, **создают зависимость**, провоцируют уход из семьи, изоляцию от общества, отказ от жизненных ценностей, вплоть до самоубийства.

**Если вы подозреваете, что ваш ребенок попал под влияние экстремистской организации, не паникуйте, НО ДЕЙСТВУЙТЕ БЫСТРО И РЕШИТЕЛЬНО:**

1. **Не осуждайте** категорически увлечение подростка, идеологию группы - такая манера точно натолкнется на протест. Попробуйте выяснить причину экстремистского настроения, аккуратно обсудите, зачем ему это нужно.

2. **Начните «контрпропаганду»**. Основой «контрпропаганды» должен стать тезис, что человек сможет гораздо больше сделать для переустройства мира, если он будет учиться дальше и как можно лучше, став, таким образом, профессионалом и авторитетом в обществе, за которым пойдут и к которому прислушаются. Приводите больше примеров из истории и личной жизни о событиях, когда люди разных национальностей и рас вместе добивались определенных целей. Обязательным условием такого общения должны быть мягкая ненавязчивость.

3. **Ограничьте общение** подростка со знакомыми, оказывающими на него негативное влияние, попытайтесь изолировать от лидера группы, переключив его внимание. Возможен временный отъезд.

4. **Обратитесь за психологической поддержкой** по телефону доверия: 8-800-200-0122 (бесплатно с любого телефона, экстренная психологическая помощь несовершеннолетним и их родителям).

5. **Обратитесь в органы внутренних дел** лично или по телефону 02.

### **Памятка для родителей**

*Уважаемые родители!*

#### **Чтобы помочь своим детям, вы должны это знать:**

1. Будьте в курсе того, чем занимаются ваши дети в интернете. Попросите их научить вас пользоваться различными приложениями, которыми вы не пользовались ранее.

2. Помогите своим детям понять, что они не должны предоставлять никому информацию о себе в интернете - номер мобильного телефона, домашний адрес, название/номер школы, а также показывать фотографии свои и семьи. Ведь любой человек в интернете может это увидеть.

3. Если ваш ребенок получает спам (нежелательную электронную почту), напомните ему, чтобы он не верил написанному в письмах и ни в коем случае не отвечал на них.

4. Объясните детям, что нельзя открывать файлы, присланные от неизвестных вам людей. Эти файлы могут содержать вирусы или видео с «агрессивным» содержанием.

5. Помогите ребенку понять, что некоторые люди в интернете говорят неправду и могут быть не теми, за кого себя выдают. Дети не должны встречаться с сетевыми друзьями в реальной жизни самостоятельно, без взрослых.

6. Постоянно общайтесь со своими детьми. Никогда не поздно рассказать ребенку, как правильно поступать и реагировать на других людей в интернете.

7. Научите своих детей, как реагировать в случае, если их кто-то оскорбляет, или они получили/натолкнулись на агрессивный контент в интернете. Расскажите, куда в подобном случае они могут обратиться. (Телефон доверия: 8-800-200-0122 (бесплатно с любого телефона, экстренная психологическая помощь несовершеннолетним и их родителям)).

8. Убедитесь, что на компьютерах установлены и правильно настроены средства фильтрации.

### **Памятка для родителей**

*Возможные опасности, с которыми сопряжен доступ детей к интернету*

1. Неприемлемые материалы. В интернете ребенок может столкнуться с материалами, связанными с сексом, провоцирующими возникновение ненависти к кому-либо или побуждающими к совершению опасных либо незаконных действий.

2. Неприятности, связанные с нарушением законов или финансовыми потерями. У ребенка могут обманым путем узнать номер вашей кредитной карточки, и это вызовет финансовые потери. Ребенка также могут склонить к совершению поступков, нарушающих права других людей, что в конечном счете приведет к возникновению у вашей семьи проблем, связанных с нарушением законов.

3. Разглашение конфиденциальной информации. Детей и даже подростков могут уговорить сообщить конфиденциальную информацию. Сведения личного характера, такие как имя и фамилия ребенка, его адрес, возраст, пол и информация о семье, могут легко стать известными злоумышленнику. Даже если сведения о вашем ребенке запрашивает заслуживающая доверия организация, вы все равно должны заботиться об обеспечении конфиденциальности этой информации.

4. Проблемы технологического характера. По недосмотру ребенка, открывшего непонятное вложение электронной почты или загрузившего с веб-узла небезопасный код, в компьютер может попасть вирус, «червь», «троян», «зомби» или другой код, разработанный со злым умыслом.

#### **Меры предосторожности:**

1. Побеседуйте с детьми. Первое, что необходимо сделать - это объяснить им, что нахождение в интернете во многом напоминает пребывание в общественном месте. Многие опасности, подстерегающие пользователя интернета, очень схожи с риском, возникающим при общении с чужими людьми, и дети должны понимать, что, если они не знают человека, с которым вступили в контакт лично, это означает, что они общаются с незнакомцем, что запрещено и в реальной, а не только виртуальной действительности.

#### 2. Разработайте правила пользования интернетом:

1) Четко объясните детям, посещение каких веб-узлов является приемлемым и какими правилами нужно руководствоваться при пользовании интернетом. Приведите ясные и наглядные примеры того, что следует искать, и убедитесь в том, что дети обратятся к вам, если столкнутся с не внушающими доверия или смущающими их материалами.

2) Пароли. Предупредите детей о том, что они не должны никому сообщать свои пароли, даже если человек утверждает, что является сотрудником вашего поставщика интернет-услуг (например, представляется вашим провайдером). Поставщик услуг интернета никогда не будет спрашивать, какой у вас пароль.

3) Разработайте «домашнюю» политику. Составьте список того, что можно и чего нельзя делать любому члену вашей семьи при использовании интернета. Например: нельзя разглашать информацию личного характера. Объясните детям, что они не должны сообщать свою фамилию, адрес, номер телефона или давать свою фотографию. Ребенок ни в коем случае не должен соглашаться на личную встречу с виртуальным другом без разрешения и присутствия родителей. Нельзя ничего покупать через веб-узел, деятельность которого осуществляется через небезопасный сервер. Перед тем как совершить покупку, необходимо всегда спрашивать разрешения взрослых.

4) Следует либо не допускать использования ребенком чата, либо контролировать это занятие. Кроме того, нужно убедиться в том, что выбранный им чат является управляемым и поддерживается заслуживающей доверия компанией или организацией.

5) Установите компьютер в помещении, используемом всеми членами семьи, а не в комнате ребенка. Это упростит контроль за пребыванием детей в интернете. Воспользуйтесь современными технологиями;

6) Контролируйте входящие и исходящие сообщения электронной почты своего ребенка. Знакомьтесь с его виртуальными друзьями, подобно тому, как вы знакомитесь с реальными.

7) Регулярно просматривайте журнал веб-обозревателя. Из него вы узнаете, какие веб-узлы посещали ваши дети и как часто они это делали;

8) Настройте веб-обозреватель в режиме обеспечения безопасности.

**Помните!**

Эти простые меры, а также доверительные беседы с детьми о том, каких правил им следует придерживаться при использовании интернета, позволят вам чувствовать себя спокойно, отпуская ребенка в познавательное и безопасное путешествие по Всемирной сети.

Рекомендации родителям, как сделать посещение интернета для детей полностью безопасным

1. Поощряйте детей делиться с вами их опытом в интернете. Посещайте Сеть вместе с детьми.
2. Научите детей доверять интуиции. Если их в интернете что-либо беспокоит, им следует сообщить об этом вам.
3. Если дети общаются в чатах, используют программы мгновенного обмена сообщениями, играют или занимаются чем-то иным, требующим регистрационного имени, помогите ребенку его выбрать и убедитесь, что оно не содержит никакой личной информации.
4. Настаивайте на том, чтобы дети никогда не выдавали своего адреса, номера телефона или другой личной информации, например, места учебы или любимого места для прогулки.
5. Объясните детям, что разница между правильным и неправильным одинакова: как в интернете, так и в реальной жизни.
6. Научите детей уважать других в интернете. Убедитесь, что они знают о том, что правила хорошего поведения действуют везде - даже в виртуальном мире.
7. Настаивайте, чтобы дети уважали собственность других в интернете. Объясните, что незаконное копирование чужой работы - музыки, компьютерных игр и других программ - является кражей.
8. Скажите детям, что им никогда не следует встречаться с друзьями из интернета. Объясните, что эти люди могут оказаться совсем не теми, за кого себя выдают.
9. Скажите детям, что не всё, что они читают или видят в интернете, правда. Приучите их спрашивать вас, если они не уверены.
10. Контролируйте деятельность детей в интернете с помощью современных программ. Они помогут отфильтровать вредное содержимое, выяснить, какие сайты посещает ребенок и что он делает на них.

### **Памятка для родителей**

#### **Советы по достижению равновесия между временем, проводимым в Интернете и вне его**

1. *Следите за симптомами проявления интернет-зависимости.* Спросите себя: оказывает ли времяпрепровождение в Сети влияние на школьные успехи ребенка, его здоровье и отношения с семьей и друзьями? Выясните, сколько времени ваш ребенок проводит в интернете.
2. *Обратитесь за помощью.* Если у вашего ребенка проявляются серьезные признаки интернет-зависимости, проконсультируйтесь с педагогом. Навязчивое использование интернета может быть симптомом других проблем, таких как депрессия, раздражение или низкая самооценка.
3. *Не запрещайте интернет.* Для большинства детей он является важной частью их общественной жизни. Вместо этого установите внутрисемейные правила использования интернета. В них можно включить следующие ограничения: количество времени, которое ежедневно проводит в интернете ребенок; запрет на Сеть до выполнения домашней работы; ограничение на посещение чатов или просмотр материалов «для взрослых».
4. *Держите компьютер в открытом помещении.* Установите компьютер в общей комнате вашей квартиры, а не в спальне ребенка.
5. *Поддерживайте равновесие.* Пусть ребенок почаще играет с другими детьми на свежем воздухе.
6. *Помогайте ребенку участвовать в общении вне интернета.* Если ваш ребенок застенчив и испытывает неловкость при общении с ровесниками, почему бы не рассмотреть возможность специального тренинга? Поощряйте участие ребенка в тех видах деятельности, которые объединяют детей с одинаковыми интересами, например, моделирование кораблей или литературный кружок.
7. *Контролируйте своих детей.* Ознакомьтесь с программами, которые ограничивают использование интернета и осуществляют контроль над посещаемыми сайтами. Однако помните, что сообразительный ребенок, если постарается, может и отключить эту службу. Поэтому ваша конечная цель - развитие у детей самоконтроля, дисциплины и ответственности.
8. *Предложите альтернативы.* Если вам кажется, что ваши дети интересуются только онлайн-овыми развлечениями, попробуйте предложить им автономный аналог одной из их любимых игр. Например, если ваш ребенок получает удовольствие от ролевых игр на тему фэнтези, предложите ему почитать книги соответствующей тематики.

## Глоссарий

**Ксенофобия** (от греч. *xenos* - чужой + *phobos* - страх, боязнь) - нетерпимость к кому-либо или чему-либо чужому, незнакомому, непривычному. Воздвигнутая в ранг мировоззрения, она может стать причиной вражды по принципу национального, религиозного или социального деления. Ксенофобия зачастую зарождается в условиях взаимной информационной изоляции сообществ, среди не знающих чужих обычаев людей. Предпочитаемые объекты ксенофобии могут быть различными: евреи, гастарбайтеры, сексуальные меньшинства, болельщики другого спортивного клуба, представители иной субкультуры и пр. Педагоги и психологи, изучающие это явление, обращают внимание на участвовавшую в последнее время практику намеренной ее культивации, как достаточно эффективного способа управления группой подростков или молодых людей на основе объединения общей идеей (например, создание «образа врага», разжигание ненависти по отношению к кому-либо) ради достижения собственных целей.

**Реакция протеста (оппозиции)** - это одна из наиболее частых реакций в подростковом возрасте. Это непостоянная и преходящая реакция, характеризующаяся избирательностью и направленностью. Протестные формы поведения возникают у подростков в ответ на обиду, ущемленное самолюбие, недовольство требованиями или отношениями близких. Реакции протеста могут быть пассивными и активными. К реакциям пассивного протеста обычно относят отказ от еды, уходы из дома, суицидальные попытки, замаскированную враждебность. Реакции активного протеста проявляются в форме непослушания, грубости, вызывающего, а иногда агрессивного поведения в ответ на различные психологические трудности (неправильные методы воспитания, утрашение, ущемление самолюбия, эмоциональная депривация, конфликтная ситуация в детском коллективе и др.). Активные реакции протеста выражаются и в стремлении делать назло, причинять вред человеку, который обидел подростка, с помощью оговоров, лжи, кражи, вплоть до жестоких поступков и даже убийства животного, принадлежащего этому человеку. Таким поведением подросток мстит обидчику. В отдельных случаях реакция протеста закрепляется на долгие годы. Тогда подросток проявляет протестную реакцию в разной обстановке, и сила его реакции не соответствует раздражителю.

**Реакция отказа** - проявляется в отказе от общения, игр, приема пищи, выполнения домашних обязанностей или школьных уроков и др.

Наиболее выражено реакция отказа проявляется, если ребенок попадает в условия, где все разительно отличается от его домашних условий, и где с ним чрезмерно строги, наказывают его, он лишен любви и заботы. Подросток переживает «потерю перспективы», испытывает чувство отчаяния, в его поведении отмечаются отсутствие стремления к контактам с окружающими, страх всего нового, пассивность, отказ от обычных желаний и стремлений («отказ от притязаний»), спонтанность, нередко бездумный характер ответов. В некоторых случаях спонтанность подростка, снижение интереса к окружающему, бездумные ответы могут создавать впечатление умственной отсталости. Если ситуация меняется и подросток оказывается в благоприятных для него условиях, то его поведение нормализуется.

**Реакция имитации** - изменение поведения, связанное с подражанием поведению окружающих, которые обладают авторитетом в глазах ребенка или подростка. В детском возрасте чаще всего имитируется форма поведения родителей и воспитателей, в подростковом — формы поведения более старших подростков, особенно обладающих так называемыми лидерскими качествами, а также взрослых, имеющих какие-либо качества идеала, созданного воображением подростка. Реакциям имитации принадлежит важная роль в формировании характера и личности в целом. Вместе с тем они могут становиться источником возникновения асоциального поведения (сквернословие, бродяжничество, хулиганские поступки, мелкое воровство), а также многих вредных привычек, таких как курение, употребление алкоголя, наркотиков и т.п. В отличие от взрослых, подростки еще не умеют использовать чужой негативный опыт. Они не осознают, что такое преступление, закон, тюрьма и все, с этим связанное. Подростки не знают и не боятся социальных последствий правонарушений. Склонность к возникновению социально отрицательных реакций имитации особенно велика у подростков с чертами эмоционально-волевой неустойчивости.

**Реакция группирования со сверстниками** - проявляется в стремлении подростков образовывать более или менее стойкие спонтанные группы, в которых устанавливаются определенные неформальные отношения, имеются свои лидеры и исполнители, происходит более или менее естественное распределение ролей, в основе которого чаще всего лежат индивидуальные особенности личности подростков. Склонностью подростков к группированию объясняют факт преобладания групповых правонарушений. Повышенная склонность к

объединению в группы с подростками, отличающимися асоциальным поведением, считается характерной чертой детей с так называемой педагогической запущенностью.

Многие крайние нарушения поведения подростков (за исключением психических заболеваний) вызваны неправильным поведением родителей. Бывает, что родители не только некритичны к своим «методам» воспитания детей, но чаще всего винят в этом самого ребенка, его сверстников, которые «втянули» его в плохую компанию. Большая часть вышеописанных поведенческих реакций свойственна подавляющему большинству подростков и может не принимать крайних форм. Патологическим поведение становится, когда реакции распространяются за пределы той ситуации и микрогруппы, где они возникли, если они сопровождаются невротическими расстройствами и затрудняют или нарушают социальную адаптацию. От того, как отвечает подросток на предъявляемые ему требования среды, какие способы и стили преодоления стресса у него проявляются и закрепляются, зависит развитие личности в подростковый период и в дальнейшем.

Таким образом, из всего вышесказанного можно сделать вывод о том, что среди причин распространения экстремизма имеются две основные:

- это социально-политические условия, складывающиеся в обществе,
- и причины психолого-педагогического характера, а именно: низкий культурный уровень подростков, недостаток знаний о причинах, видах и целях экстремистской деятельности, неразвитость коммуникативных навыков и навыков саморегуляции, низкая самооценка т.д.

Поэтому важную роль в предотвращении распространения экстремистских настроений в подростковой среде играют:

- во-первых, в формировании толерантного сознания у подростков, которое в свою очередь способствует осознанию ответственности за будущее страны и, как следствие повышению уровня их социальной активности;
- во-вторых, в воспитании у подростков личностных «самостей» (самоопределения, самосовершенствования и самореализации).

Наиболее опасным, с точки зрения вхождения в поле активности, является возраст от 14 до 22 лет. В это время происходит наложение двух важнейших психологических и социальных факторов. В психологическом плане подростковый возраст и юность характеризуются развитием самосознания, обострением чувства справедливости, поиском смысла и ценности жизни. Именно в это время подросток озабочен желанием найти свою группу, поиском собственной идентичности, которая формируется по самой примитивной схеме «мы»— «они». Также ему присуща неустойчивая психика, легко подверженная внушению и манипулированию. В социальном плане большинство молодых людей в возрасте от 14 до 22 лет оказываются в позиции маргиналов, когда их поведение не определено практически никакими социально-экономическими факторами (семья, собственность, перспективная работа и др.).

**Экстремизм** (от фр. *extremisme*, от лат. *extremus* — крайний), - это приверженность крайним взглядам и в особенности мерам (обычно в политике). Среди таких мер можно отметить провокацию беспорядков, гражданское неповиновение, террористические акции, методы партизанской войны. В качестве теоретико-идеологического обоснования экстремизма выступает комплекс радикальных идейных установок и воззрений, оправдывающих применение насилия в различной форме для достижения преимущественно политических целей. Наиболее радикально настроенные экстремисты часто отрицают в принципе какие-либо компромиссы, переговоры, соглашения. Идеология экстремизма отрицает инакомыслие, жестко утверждает собственную систему политических и религиозных взглядов. От своих сторонников экстремисты требуют слепого повиновения и исполнения любых самых абсурдных приказов и инструкций. Аргументация экстремизма обращена не к разуму, а к предрассудкам и чувствам людей. Доведённая до крайности идеологизация экстремистских действий создает особый тип сторонников экстремизма, склонных к самовозбуждению, потере контроля над своим поведением, готовых на любые акции, на нарушении норм, сложившихся в обществе.

**Экстремистское сообщество** - группа лиц, организованная для подготовки или совершения преступлений экстремистской направленности.

**Экстремистская организация** - общественное или религиозное объединение либо иная организация, в отношении которых судом принято решение о ликвидации или запрете деятельности в связи с осуществлением ими экстремистской деятельности.

**Экстремистские материалы** — предназначенные для обнародования документы либо информация, призывающие к осуществлению экстремистской деятельности либо обосновывающие или оправдывающие необходимость осуществления такой деятельности, в том числе труды национал-социалистской рабочей партии Германии, фашистской партии Италии, публикации, обосновывающие или оправдывающие национальное и (или) расовое превосходство либо оправдывающие практику совершения военных или иных преступлений, направленных на полное или частичное уничтожение какой-либо этнической, социальной, расовой, национальной или религиозной группы.

## Методические рекомендации по проведению родительского собрания "Школьная травля или буллинг. Как помочь детям."

**Цель:** актуализировать знания родителей по проблеме буллинга в школе средствами технологии развития критического мышления.

**Задачи:** 1. Познакомить родителей с понятием «буллинг».

2. Дифференцировать понятия «буллинг» и «конфликт».

3. Сформировать представление об алгоритме действий при появлении признаков насилия по отношению к ребенку.



### Примерный набор упражнений и заданий

#### 1. Упражнение (работа в малых группах)

Уважаемые родители, предлагаем вам разделиться на три группы и сесть за столы. На данном этапе мы будем составлять кластер:

Посередине чистого листа напишите ключевое слово, которое является «сердцем» кластера – это «буллинг». Вам необходимо зафиксировать слова или предложения, выражающие идеи, факты, образы, подходящие для данного термина. Записывайте все, что приходит на ум, дайте волю воображению и интуиции. Продолжительность работы 3-4 мин.» После чего группы представляют результаты своей работы.

#### 2. Мини лекция

**Буллинг** — это повторяющиеся акты различных видов насилия, издевательств со стороны одного лица или группы лиц в отношении индивида, который не может себя защитить; травля одного человека другим, агрессивное преследование одного ребенка другими детьми. Проявляется во всех возрастных и социальных группах. В сложных случаях может принять некоторые черты групповой преступности. Буллинг всегда преследует цель – затравить жертву, вызвать у нее страх, унижить, подчинить.

Не любая ссора является буллингом.

<b>ЧЕМ ТРАВЛЯ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ КОНФЛИКТА?</b>	
<b>ТРАВЛЯ</b>	<b>КОНФЛИКТ</b>
В травле есть неравенство сил	В конфликте люди равны
Травля - длительный процесс	Конфликт - более локальный, разовый
У травли нет явного повода.	У конфликта есть повод
Травля всегда намеренна	конфликт случаен
Поскольку у травли нет повода, непонятно, когда она прекратится. Нет четких фаз.	У конфликта есть фазы. Он может прекратиться, когда повод исчерпан.
Травля часто сопряжена с унижением.	Конфликт не предполагает явного унижения. Конфликт - борьба интересов.

#### Главные компоненты травли:

1. Это агрессивное и негативное поведение.
2. Оно осуществляется регулярно.
3. Оно происходит в отношениях, участники которых обладают неодинаковой властью.
4. Это поведение является умышленным. **Существуют следующие виды травли:**

1. Физический школьный буллинг – применение физической силы по отношению к ребенку, в результате чего возможны телесные повреждения и физические травмы (избиение, побои, толчки, шлепки, удары, подзатыльники, пинки). В крайних случаях применяется оружие, например нож. Такое поведение чаще



встречается среди мальчиков, чем у девочек. Подвидом физического буллинга является сексуальный (домогательства, насилие, принуждения к сексу).

2. Психологический школьный буллинг – насилие, связанное с действием на психику, наносящее психологическую травму путём словесных оскорблений или угроз, которыми умышленно причиняется эмоциональная неуверенность.

**Психологический буллинг имеет несколько подвидов:**

- **вербальный буллинг** – обидное имя или кличка, с которым постоянно обращаются к жертве, обзывания, насмешки, распространение обидных слухов, бесконечные замечания, необъективные оценки, унижение в присутствии других детей. Обзывания могут также принимать форму намеков по поводу предполагаемой половой ориентации ученика;
- **невербальный буллинг** – обидные жесты или действия (плевок в жертву либо в её направлении, показывания неприличных жестов);
- **запугивание** – использование постоянных угроз, шантажа для того, чтобы вызвать у жертвы страх, боязнь и заставить совершать определенные действия и поступки;
- **изоляция** – жертва умышленно изолируется, выгоняется или игнорируется частью учеников или всем классом. С ребенком отказываются играть, дружить, гулять, не хотят с ним сидеть за одной партой, не приглашают на дни рождения и другие мероприятия. Это может сопровождаться распространением записок, нашептыванием оскорблений, которые могут быть услышаны жертвой, либо унижительными надписями на доске или в общественных местах;
- **вымогательство** – от жертвы требуют деньги, ценные вещи и предметы, талоны на бесплатное питание путем угроз, шантажа, запугивания;
- **повреждение и иные действия с имуществом** – воровство, грабёж, прятанье личных вещей жертвы;
- **школьный кибербуллинг** – оскорбление, унижение через интернет, социальные сети, электронную почту, телефон или через другие электронные устройства (пересылка неоднозначных изображений и фотографий, анонимные телефонные звонки, обзывания, распространение слухов, жертв буллинга снимают на видео и выкладывают в интернет).

Обычно физическое и психологическое насилие сопутствуют друг другу. Насмешки и издевательства могут продолжаться длительное время, вызывая у жертвы травмирующие переживания.

Потенциально "жертвой" или насильником может стать любой ребёнок при стечении определенных ситуационных, жизненных обстоятельств. Тем не менее, юные насильники - это преимущественно активные, уверенные в себе, склонные к доминированию, морально и физически сильные дети.

### **Как распознать буллинг. Признаки буллинга.**

О насилии в отношении ребенка могут свидетельствовать особенности его поведения, настроения, внешний вид, «беспричинные» пропуски занятий и снижение успеваемости. Если Вы заметили за своим ребёнком серьёзные перемены не в лучшую сторону, это повод задуматься и более пристально за ним понаблюдать, а в случае подтверждения опасений о травле ребёнка незамедлительно обратиться к администрации школы, или к классному руководителю, или к психологу.

Ученик на всех переменах один.

Он всегда один выполняет задания в малых группах.

Ученик приходит в класс в потрепанном виде: разорванная, испачканная одежда, синяки, ссадины – следы драки.

Послушный ребенок вдруг начал опаздывать в школу или сидеть в классе после уроков, чего-то выжидая.

Стал хуже учиться.

Стал хуже себя чувствовать (психосоматика).

С кем-то из учеников никто не хочет сидеть.

Группа детей стоят плотным кольцом, озираются, возбужденно что-то обсуждают, чувствуется агрессия.

Группа детей после уроков ждет кого-то на школьном дворе.

Старшеклассники вертятся возле туалетов младших классов.

В столовой кто-то покупает на свои деньги еду для другого.

Те, кто сильнее физически или старше, постоянно «просят взаймы» у младших детей или требуют дать позвонить по их телефону.

Один ученик отбирает спортивную форму (кроссовки) у другого: «просит» поделиться. Ребенок просит деньги у родителей – якобы в школе собирают на какие-то нужды.

### 3. Работа в малых группах

#### 1 группа

Из предложенных карточек выберите те, которые **неверны** и приведут к ухудшению ситуации, а не к конструктивному взаимодействию.

*На вопрос ребенка: «Что мне делать, меня обижают в классе?» или «Моего одноклассника травят!», родители говорят:*

«Дай сдачи»	«Не обращай внимания»	«Это же дети, подумаешь, подрались!»
«Не буду вмешиваться, сделаю только хуже, разбирайся сам»	«Не вмешивайся, а то и тебе достанется»	«Сами разбирайтесь, учись строить отношения. Будешь крепче, преодолев препятствие»
«Ты сам виноват, что тебя травят, надо быть (гибче, мягче, добрее, веселее)»	«Ты должен быть выше этого, не замечать, пусть себе толпа глумится, мы-то знаем, что ты (выше, лучше, умнее, чище)».	«Меня саму травили в школе, меня никто не защитил, поэтому я сейчас пойду и всех их по камешку разнесу»

#### 2 группа

Из предложенных карточек выберите те, которые **верны** и приведут к улучшению ситуации и конструктивному взаимодействию (карточки те же, что в 1 группе).

Далее организуется обсуждение в общей группе.

*«Мама, они меня обзывают!» — родителю школьника лучше всего заранее быть готовым к такому повороту событий. Однако не каждый сможет дать действительно полезный совет. Что же сказать ребёнку, которого обижают в школе, и как вести себя самому?*

##### 1. «Дай сдачи»

Этот совет — лидер по популярности и одновременно по нецелесообразности, вредности и нелогичности. Во-первых, он приучает ребёнка к тому, что все проблемы можно (и нужно) решать силой. Во-вторых, проблема агрессивного поведения не исчезнет, просто теперь сменятся роли.

По данным Фонда развития интернета, каждый шестой агрессор раньше был жертвой буллинга. Так что своим советом вы дадите ребёнку не только ложное представление о том, как цивилизованно решать конфликты, но и индульгенцию на вымещение накопленной обиды и злости на других детях. Те в свою очередь получают от старших ту же рекомендацию — дать сдачи, продемонстрировать силу.

К тому же сложно дать сдачи, если тебя травят группой: загнанный в угол тремячетырьмя одноклассниками или старшеклассниками ребёнок просто физически не может постоять за себя. Если агрессор один, но в два раза шире и на голову выше ребёнка, ответная агрессия жертвы может только подстегнуть и раззадорить его. Возможен и другой сценарий: доведённый до отчаяния ребёнок вполне способен нанести серьёзные повреждения обидчику, например, на глазах у учителя, который всей ситуации не знает, а застал лишь

кульминацию истории и сделал соответствующие выводы. Тогда вина ляжет, как ни парадоксально, на жертву.

## **2. «Не обращай внимания»**

Совет, который встречается практически так же часто, как и предыдущий. И его тоже нельзя назвать рациональным. У ребёнка может сформироваться ошибочное мнение: мне плохо — я не должен обращать на это внимание, мои переживания не важны — я не важен, в том числе и для родителей. Нужно дать чётко понять ребёнку, что он самое важное для вас и всё, что тревожит его, волнует и вас. Вдобавок схема «не обращай внимания — сам отстанет» очень часто не срабатывает: агрессор, не сумев добиться желаемой реакции своими действиями, может начать искать другие, уже гораздо более жестокие и изощрённые методы травли.

## **3. «Это же дети, подумаешь — подрались»**

Зачастую происходит подмена понятий, и родители принимают каждый синяк или царапину за буллинг или, наоборот, даже самые откровенные признаки списывают на детские пустяковые стычки — мол, сами разберутся. У настоящего буллинга есть три основных маркера, которые не позволят ошибиться и которые важно уметь распознать: *намеренность, повторяемость, неравенство сил*. Другими словами, если угрозы, унижения, оскорбления, порча вещей, высмеивание, шантаж, физическое насилие стали регулярны, вред был причинен нарочно, а ребёнок не может постоять за себя и глубоко переживает происходящее — это буллинг. Даже если нет пресловутых синяков (*эмоциональный, психологический террор незаметен, но от этого не менее опасен*).

Однако может оказаться, что драка или ссора — просто единичный мимолётный конфликт интересов, который дети уладили самостоятельно. Вполне вероятно, что уже завтра вчерашнего противника ваш ребёнок пригласит в гости. Поэтому важно помнить простое правило: наблюдайте за поведением ребёнка и постарайтесь получить от него максимум информации, заметив неладное.

## **4. «Не буду вмешиваться — сделаю только хуже»**

Нет. Сделать хуже можно как раз отсутствием какой-либо реакции на проблемы ребёнка. В первую очередь необходимо дать ему понять очень важную вещь: что бы ни случилось, вы всегда поддержите. Это очевидно для вас, но может быть открытием для ребёнка. Фразы, без которых не обойтись: «Спасибо, что рассказал мне», «Ты ни в чём не виноват», «Мы со всем справимся». Ребёнок должен понять, что взрослый знает о ситуации, что он взял часть ответственности на себя, что теперь будет легче. Однако полностью брать контроль в свои руки не стоит. Лучше не предпринимать ничего без ведома ребёнка и каждый шаг обсуждать и согласовывать по мере возможности с ним.

Если у вас есть все основания опасаться, что здоровью ребёнка может что-то угрожать, например, на протяжении нескольких недель вы замечаете следы побоев или ребёнок часто плачет из-за поведения своих сверстников, полезно собрать доказательства травли: выписки из травмпункта, диктофонные записи реальных угроз и оскорблений, SMS, распечатки звонков, сообщения и посты в социальных сетях, свидетельства одноклассников, друзей. С их помощью обезопасить вашего ребёнка будет проще. Есть шанс, что обидчик или его родители наконец осознают: у любого действия есть последствия. И также собранные доказательства можно представить администрации школы, для педагогов это будет сигналом. Помимо этого, можно сформировать так называемую буферную зону: приглашайте одноклассников ребёнка в гости, чтобы посмотреть, как он общается с другими детьми

Познакомьтесь поближе с их родителями, заручитесь поддержкой учителей, вступите в родительский комитет, отдайте ребёнка в секцию по интересам, где он сможет завести новых друзей. Если ничего не помогает — переводите ребёнка в другую школу.

Да, это стресс, но гораздо меньший, чем ежедневные унижения и травля.

## **5. «Не вмешивайся, а то и тебе достанется»**

Молчание, конечно, золото, но не в борьбе с буллингом. Говорить, говорить и ещё раз говорить о проблеме, а не замалчивать её. На всех доступных уровнях. Говорить с детьми должны родители и учителя — о взаимовыручке и поддержке, честности и справедливости. Очень часто травля становится возможной ещё и потому, что за жертву некому заступиться — все боятся. «Не лезь, а то ещё сам получишь» — такие советы, конечно, могут уберечь ребёнка от определённых боевых травм, однако велика вероятность воспитать равнодушного эгоиста и молчаливого свидетеля. Необязательно внушать ему мысль о том, что надо в любой ситуации кидаться на амбразуру. Иногда достаточно просто привлечь внимание кого-то из взрослых,

позвать учителя, сообщить охраннику или кому-то ещё из школьных работников о том, что кого-то обижают.

Обсуждение проблемы — это первый шаг к её решению. Говорить нужно и с самими родителями, и с педагогами. Так, в сентябре прошла антибуллинговая кампания «Будь сильнее — будь другом!» — социальная инициатива телеканала Cartoon Network, реализуемая совместно с Фондом Развития Интернет. Кампания была призвана привлечь внимание общественности к острейшей проблеме, а также научить детей толерантности, дружбе и тому, как правильно реагировать, если тебя или кого-то из друзей обижают. Противопоставляя дружбу буллингу, кампания предлагает задуматься над тем, что мы можем сделать, чтобы спустя десятилетия сегодняшние школьники оставили о своём детстве только хорошие воспоминания и приобрели настоящих друзей.

#### **6. «Ты сам виноват, что тебя травят, надо быть (гибче, мягче, добрее, веселее)**

Объяснений, почему возникает травля — воз и маленькая тележка. Здесь и потребность возраста, и давление закрытой системы (школа, тюрьма, армия), и групповая иерархия (альфы-омеги), и личные особенности детей (например, пережитый опыт насилия, приведший к виктимности или агрессивности). Все это очень важно и интересно, и безусловно стоит изучать и понимать. Но. Если из всего этого делается вывод: «так что же вы хотите, вот ведь сколько причин, потому и травят», это и есть оправдывать, объясняя. *Травля в конкретном классе, от которой страдают прямо сейчас конкретные дети — не вопрос научных изысканий, это вопрос морали и прав человека. С этой точки зрения неважно, кто какая буква. Будь ты хоть трижды альфа, будь он хоть сто раз странный и «не такой», травить не смей!*

Если в голове взрослого такого твердого убеждения нет, и он в упоении от собственной пронизательности «анализирует причины», вместо того, чтобы дать определенную оценку и выдвинуть требования, остановить травлю он не сможет.

Надо ставить цели скромнее: нет задачи изменить причины, есть задача изменить ПОВЕДЕНИЕ конкретной группы детей.

#### **7. «Ничего, само пройдет»**

Само не проходит. У детей до подросткового возраста — точно. Позже — есть небольшой шанс. Если в группе найдутся достаточно авторитетные дети (не обязательно лидеры), которые вдруг увидят эту ситуацию иначе и решатся заявить о своем видении — это может сильно уменьшить травлю. Но до 12 с собственной моралью у детей слабовато (еще и мозг не созрел). *И задавать им моральные ориентиры обязаны взрослые.* Дети в этом возрасте очень готовы их услышать и принять. И наоборот, в подростковой группе взрослый может и не справиться, если там уже сложилась, так сказать, «антимораль». По крайней мере, ему будет гораздо труднее.

#### **8. «Ничего страшного, не каждый человек должен быть популярен в классе».**

В данном случае путают травлю и непопулярность. Никто никому не обязан, чтобы его все любили. Не могу быть все одинаково популярны. *Суть травли — не в том, что кто-то кого-то не любит. Суть травли — НАСИЛИЕ.* Это групповое насилие, эмоциональное и/или физическое. И именно за это отвечает взрослый, которому доверена группа детей. За их защищенность от насилия. Многим детям и не нужна особая популярность в классе, они вполне без нее проживут. Они могут быть от природы интровертны, застенчивы или просто душой принадлежать не к этой, случайно собранной по административному признаку, а совсем к другой группе. Они хотят одного — безопасности. И имеют на нее полное право. Взрослые, сводящие все к непопулярности, часто искренне стараются исправить дело. Они обращают внимание группы на достоинства жертвы, пытаются повысить ее рейтинг особыми поручениями и т. д. И это все очень мило и действительно, при одном условии: травля как насилие УЖЕ прекращена. Тогда да, можно грамоты на стенку вешать. Если нет — все и любые достоинства жертвы в глазах группы, захваченной азартом травли, будут мгновенно превращены в недостатки. **9. «А ты сделай что-то, впечатли всех и отношение к тебе изменится»**

Эту ошибку, кстати, нередко поддерживают детские книжки и фильмы. Соверши подвиг, впечатли всех, и жизнь наладится. Если дело только в непопулярности — может быть. Если идет травля — нет. И даже может быть наоборот. Как-то я общалась с девицей, со смаком вспоминавшей, как они в каком-то лагере для детей-мажоров травили Яну Поплавскую, которая vip-родителей не имела, а путевку ей дали после успеха фильма про Красную Шапочку. Травили «чтобы знала, что она все равно не нашего круга, хоть и артистка». Сама девица была похожа на крысу, если честно. **10. Считать травлю проблемой жертвы**

**Если это не вашего ребенка травят — не думайте, что лично у вас нет повода для беспокойства.** Не говоря уже о том, что тлеющая подолгу травля всегда прорывается вспышками настоящего насилия. И тогда абсолютно любой — в том числе и ваш — ребенок может оказаться «назначен» группой исполнить ее волю и «дать ему как следует». Он сам потом не сможет объяснить, почему так озверел и почему сделал то, что ему вовсе не свойственно. Ну, а дальше варианты. Либо он сам рискует совершить серьезное преступление, либо доведенная до отчаяния жертва даст отпор и... **11. Считать травлю проблемой личностей, а не группы** Это подход типа «все дело в том, что они такие».

Чаще всего приходится слышать, что жертва — «такая» (причем неважно, в негативном ключе: глупая, некрасивая, конфликтная или в позитивном: одаренная, нестандартная, «индиго» и т. д.).

#### **4. Мини лекция.**

Если травят не вашего ребенка — не думайте, что лично у вас нет повода для беспокойства. В ситуации травли всегда есть несколько действующих лиц и беспокоиться нужно обо всех:

**"Агрессор"** – человек, который преследует и запугивает жертву.

Типы агрессоров:

- «Нигилист» - чаще мальчик, чем девочка. Это логик по типу мышления. Патологическая безэмоциональность - его отличительная черта. Слышит только себя и считается только с собственным мнением. Придумывает для других язвительные и унижительные прозвища.
- «Компенсатор» - недостаток знаний и способностей к учению восполняет проявлением власти, ложью, грубостью. Любит измываться над слабыми и беззащитными. Нанесенные ему обиды помнит долго, всегда пытается взять реванш. Единственная возможность борьбы с таким буллером - завоевать поддержку коллектива. Как только он понимает, что жертву поддерживают другие, накал его агрессии снижается.
- «Комбинатор» - жестокий подросток с развитым интеллектом. Ему нравится манипулировать другими, цинично сталкивая одноклассников между собой, оставаясь при этом в стороне. Искреннее общение с таким буллером в любой момент может обернуться внезапным и очень болезненным ударом.

Чувства агрессоров:

- злорадство, злость, агрессия, ощущение власти, удовлетворение, азарт («Будет мне за это что-то или нет?»), адреналин, чувство превосходства.
- При этом есть чувство неполноценности, которое он скрывает. Это может быть самозащита: он сам может чем-то отличаться и, чтобы его не травили, наносит упреждающий удар.

**"Жертва"** – человек, который подвергается агрессии.

Жертвой травли может стать любой ребенок, но обычно это те дети, кто слабее или чем-то отличаются то других:

- дети с отличающейся внешностью, всем, что выделяет ребенка из общей массы: избыточным весом, ростом, в очках, т. д.
- дети с ограниченными возможностями здоровья.
- дети с особенностями поведения, в том числе, связанными с особенностями развития, синдромом дефицита внимания и гиперактивности, расстройством аутистического спектра, т. д.
- «домашние» дети, не имеющие опыта жизни в детском коллективе, не посещавшие детский сад, испытывающие страх перед посещением школы;
- дети, имеющие заболевания, которые вызывают насмешки и издевательства со стороны сверстников:
- эпилепсия, тики и гиперкинезы, энурез, энкопрез,
- косноязычие (дислалия), безгамотное письмо (дисграфия), заикание, т. д.
- дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации, из семей мигрантов, беженцев;
- низкий интеллект и трудности в обучении.

Низкие способности ведут за собой и более низкую обучаемость ребенка, что приводит к низкой самооценке. Низкая самооценка, в одном случае, может способствовать формированию роли «жертвы», а в другом – насильственному поведению как варианту компенсации.

Причина буллинга – не в особенностях ребенка, на которого нападают, и не в агрессивности одного или нескольких детей, а в характере отношений между детьми в коллективе. Обычно, если ребенок, которого травят, просто уходит из класса или школы на его месте скоро оказывается следующая жертва.

#### Чувства жертвы:

- отчаяние, страх, незащищенность, стыд, вина, некоторая агрессия, сознание своей неполноценности, одиночество, отрешенность.

#### Действия жертвы:

- замалчивание ситуации травли из-за недоверия к тому, что родители могут чем-то помочь,
- уступки, приспособление, желание уйти от реальности различными путями; возможно, поиск другого социума, слезы, нервные реакции, истерики, постоянная готовность к нападениям других.
- желание мести.

#### Цель, желания жертвы:

- мечтают прекратить травлю, поменяться ролями, добиться справедливости, отомстить, но ничего для того не делают. Жестокость рождает жестокость.

"**Защитник**" – человек, находящийся на стороне жертвы и пытающийся оградить её от агрессии.

"**Сторонники**" – люди, находящиеся на стороне агрессора, непосредственно не участвующий в издевательствах, но и не препятствующий им.

"**Наблюдатель**" или «**Свидетель**» – человек, знающий о деталях агрессивного взаимодействия, издевательствах, но соблюдающий нейтралитет.

#### Группа свидетелей делится на два типа:

1. У свидетелей первого типа сформированы личностные ценности. Их чувства: вина за происходящее, страх, понимание того, что это неправильно, радость оттого, что не с ними это происходит.
2. Второй тип: злорадство и удовлетворение («Кому-то плохо, но это делаю не я»), слабость, незащищенность.

Действия свидетелей первого типа: жалеют жертву, проявляют слабый протест, пытаются защищать жертву.

Вторые: наблюдают, им интересно, поддерживают агрессоров, немного им помогают. Обе группы действуют достаточно пассивно.

## **ПОСЛЕДСТВИЯ ШКОЛЬНОГО НАСИЛИЯ**

Исследования показывают, что ни для кого из тех, кто сталкивается с ситуациями травли, это не проходит бесследно.

- Дети, которых систематически обижают, преследуют, игнорируют, испытывают много сложностей с физическим и психическим здоровьем, благополучием и учебной успеваемостью. Совершают попытки суицида. С суицидальными мыслями и намерениями более тесно связана косвенная травля.
- Дети, которые исполняют роль преследователей, часто усваивают агрессивный и неуважительный способ поведения с другими людьми, пренебрегают правилами. В результате у них часто отмечаются различные формы антисоциального, криминального и девиантного поведения, включая драки, воровство, вандализм, хранение оружия, прогулы школы, низкие учебные достижения; они чаще употребляют алкоголь и курят.
- Дети, которые являются свидетелями травли, ощущают небезопасность среды: они испытывают страх, беспомощность, стыд за свое бездействие и одновременно чувствуют желание присоединиться к гонениям.

### **5. Работа в мини-группах.**

Уважаемые родители, разработайте, пожалуйста,

- 1 Группа: памятку «Как вести себя родителю, чтобы помочь ребенку, которого травят» (*Приложение 2*)
- 2 Группа: памятки и рекомендации – как помочь жертве (*Приложение №3*).
- 3 Группа: памятки и рекомендации – как помочь агрессору (*Приложение №3*).
- 4 Группа: алгоритм действий, если травят вашего ребенка (*Приложение №4*).
- 5 Группа: как нужно вести себя родителям, чтобы не вырастить участника буллинга (*Приложение №5*).

Представление результатов работы групп. Обсуждение.

## 6. Уголовная ответственность несовершеннолетних.

И, конечно, говоря о травле нужно поговорить и о уголовной ответственности всех участников.

### ЮРИДИЧЕСКАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ДЕТЕЙ ЗА ТРАВЛЮ

#### САМЫЙ СЛОЖНЫЙ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ НАКАЗАНИЙ ПЕРИОД – ДО 14 ЛЕТ.

Всю ответственность за действия детей несут родители и государственные учреждения, где ребенок находится. Но как заставить их эту ответственность почувствовать?

Через представителей властей и суды.

И на всякий случай **Статья 5.35. КоАП РФ:** Неисполнение родителями или иными законными представителями несовершеннолетних обязанностей по содержанию и воспитанию несовершеннолетних.

#### АБЬЮЗЕРУ 14 ЛЕТ?

НАСТУПАЕТ ЕГО ЛИЧНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ПО НЕКОТОРЫМ ПУНКТАМ УГОЛОВНОГО КОДЕКСА.

Нам пригодятся:

**УК РФ Статья 111.**

Умышленное причинение тяжкого вреда здоровью (психическое расстройство сюда также относится!)

**УК РФ Статья 112.**

Умышленное причинение вреда здоровью средней тяжести

**УК РФ Статья 158.**

Кража

**УК РФ Статья 161.**

Грабёж

**УК РФ Статья 162.**

Разбой

**УК РФ Статья 163.**

Вымогательство

**УК РФ Статья 167 часть 2.**

Умышленное уничтожение или повреждение имущества при отягчающих обстоятельствах

**УК РФ Статья 213 часть 2.**

Хулиганство при отягчающих обстоятельствах

**УК РФ Статья 214.**

Вандализм

#### С 16 ЛЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ НАСТУПАЕТ В ПОЛНОЙ МЕРЕ.

К СТАТЬЯМ ИЗ ПРЕДЫДУЩЕГО ПУНКТА ДОБАВЛЯЮТСЯ:

**УК РФ Статья 110.**

Доведение до самоубийства. Доведение лица до самоубийства или до покушения на самоубийство путем угроз, жестокого обращения или систематического унижения человеческого достоинства потерпевшего.

**УК РФ Статья 282.**

Возбуждение ненависти либо вражды, а равно унижение человеческого достоинства.

Действия, направленные на возбуждение ненависти либо вражды, а также на унижение достоинства человека либо группы лиц по признакам пола, расы, национальности, языка, происхождения, отношения к религии, а равно принадлежности к какой-либо социальной группе, совершенные публично или с использованием средств массовой информации либо информационно-телекоммуникационных сетей, в том числе сети «Интернет».

**УК РФ Статья 116.**

Побои.

Побои или иные насильственные действия, причиняющие физическую боль, но не повлекшие последствий, указанных в статье 115 настоящего Кодекса, совершенные из хулиганских побуждений, а равно по мотивам политической, идеологической, расовой, национальной или религиозной ненависти или вражды либо по мотивам ненависти или вражды в отношении какой-либо социальной группы.

**УК РФ Статья 110.1.**

Склонение к совершению самоубийства или содействие совершению самоубийства. Склонение к совершению самоубийства путем уговоров, предложений, подкупа, обмана или иным способом при отсутствии признаков доведения до самоубийства.

**УК РФ Статья 128.1.**

Клевета.

Клевета, то есть распространение заведомо ложных сведений, порочащих честь и достоинство другого лица или подрывающих его репутацию.

**КоАП РФ Статья 20.1.**

Мелкое хулиганство.

Мелкое хулиганство, то есть нарушение общественного порядка, выражающее явное неуважение к обществу, сопровождающееся нецензурной бранью в общественных местах, оскорбительным приставанием к гражданам, а равно унижением или повреждением чужого имущества.

**УК РФ Статья 117.**

Истязание.

Причинение физических или психических страданий.

Ответственность за детей несут родители. Мы учим своих детей. «Что такое хорошо, а что такое плохо» крошка-сын пришел узнавать к отцу, а не к педагогу или директору школы. Родителям пора осознать всю степень ответственности, что кроется в «шутках и шалостях» их детей.

## Приложение 2

**Если Ваш ребёнок оказался жертвой буллинга, Вам как родителю необходимо:**

- Не оставлять его один на один с этой ситуацией. Выслушать ребенка и обратиться, в чем суть конфликта, как давно он длится, существует ли опасность для ребенка. Разговаривайте со своими детьми.
- Если выясняется, что другие дети его бьют, обзывают, портят вещи, смеются над ним, унижают, реагируйте сразу.
- Помните о том, что ребенок, которого травят, не может завоевать симпатии одноклассников, если будет добиваться успехов в чем-то или совершать хорошие поступки. Он будет получать пятерки, его назовут «ботаником», будет помогать кому-то, назовут «слабаком» и так бесконечно. Его успехи будут провоцировать группу на еще большие нападки.

Сохраняйте спокойствие. Ребенку важно знать, что Вы справитесь с любой ситуацией. Разговаривайте с родителями буллеров. Но не вступайте с ними в конфликт. Вам нужно совместными усилиями помочь детям

## Приложение 3

**Мой ребенок травит одноклассника. Почему это происходит и что теперь делать?**

Агрессору нужна помощь родителей и их любовь

*Родителям неприятно слышать, что их ребенок агрессивен со сверстниками и участвует в травле. Никто не хочет верить в это. Но если 20% младших школьников и подростков признаются, что их травили, значит, кто-то из детей это делает. Как себя вести, если ваш сын или дочь травят одноклассника рассказывает Huffpost.*

Итак, что вы сделаете, когда кто-то расскажет вам, или вы сами увидите, что ваш ребенок издевается над другими детьми? Вот несколько советов.

**Не выходите из себя, но и не делайте вид, что все нормально**

— Главное — не паниковать. Не менее важно не решать автоматически, что все неправда, — говорит Элизабет Энгландер, директор Массачусетского центра по снижению агрессии. — Иногда вполне добрые и дружелюбные дети как бы примеряют на себя роль буллера, потому что такое поведение для них — один из способов обрести популярность.

Ребенок, которому трудно поладить с одноклассниками, может опробовать стратегию буллинга, чтобы получить внимание или восхищение других детей, объясняет Энгландер.

Примите тот факт, что ваш ребенок, возможно, делает вещи, которые не соответствуют ценностям вашей семьи.

Его поведение может быть очень плохим. Но у вас есть все возможности прекратить его и сделать так, чтобы это больше не повторилось.

### **Убедитесь, что это действительно травля**

Повышенная осведомленность о проблеме буллинга — это прекрасно, но эксперты считают, что не все понимают верно, что такое травля. Важно различать конфликт (несогласие, при котором обе стороны могут действовать агрессивно, но имеют равные права) и травлю (действие принудительное, агрессивное, умышленное и повторяющееся, где есть обидчик и жертва).

Дело не в смысловой нагрузке понятий. Если вы используете правильную терминологию, то при разговоре, скажем, с учителем вашего ребенка, вы оба будете ясно понимать, насколько серьезна проблема.

### **Избегайте ярлыка «буллер»**

— При обсуждении темы буллинга важно, какой язык мы используем, поскольку он влияет на восприятие школьников, вовлеченных в ситуацию, — говорит Бейли Хьюстон, координатор Национального центра профилактики буллинга PACER. — Вместо того, чтобы называть ребенка «буллером», лучше использовать такие термины: «ребенок, который занимается буллингом» или «ребенок с поведением буллера». Тогда в первую очередь мы признаем, что буллер — ребенок, а во-вторых, сделаем акцент на его поведении.

### **Поговорите с ребенком о причинах**

Когда вы узнали, что ваш ребенок совершил что-то плохое (не важно, была ли это травля), ваша ответственность как родителя — немедленно поговорить с ним о том, что произошло. Разговор должен быть открытым и непредвзятым, считает Энглендер.

Ваша цель — понять, почему ребенок так повел себя (или продолжает это делать).

— Только так ваш ребенок раскроет свои чувства и расскажет, что побудило его к такому поведению — давление ли со стороны сверстников или тот же буллинг, — говорит Энглендер. — И только так вы сможете помочь ему.

Также это шанс ясно обозначить, что такое травля, и однозначно выразить отрицательное отношение семьи к буллингу.

### **Подчеркните, что важно действие, а не намерение**

Вполне возможно, что ваш ребенок будет искренне удивлен, когда его начнут ругать за травлю. «О, ну это же была просто шутка», — скажет он. Или: «Да он смеялся, когда я это делал».

В этот момент нужно дать понять, что есть разница между шуткой (когда всем весело) и насмешкой (когда один человек чувствует себя обиженным или униженным). Объясните, что даже если жертва травли смеялась в тот момент, возможно, она делала это, чтобы сохранить лицо перед сверстниками, но в глубине души ей было очень больно.

— Мы хотим научить детей, что важно именно действие, а не намерение, — говорит Кэрри Голдман, автор книги «Жертва буллинга: что каждый родитель, учитель и ребенок должны знать о победе над страхом».

Возможно, ваш ребенок, не хотел быть жестоким, но это не важно. Ваша обязанность прояснить, в чем отличие между намерением и действием.

### **Разработайте план действий и обозначьте последствия**

Буллинг-поведение можно полностью прекратить, но для этого требуются быстрые, целенаправленные действия.

— Подумайте, кого еще нужно задействовать, например, коллектив школы, — советует Бейли Хьюстон, — и разработайте вместе конкретный план действий, шаг за шагом. Не волнуйтесь, если вам кажется, что вы не знаете, что делать — они знают. Ваша задача — просить у педагогов помощи, помогать им и следить, чтобы действия достигли цели.

Энглендер также предлагает посоветоваться с врачом. Но если ваш ребенок направлен к психиатру или психологу, покажите ему, что вы обеспокоены, а не сердитесь.

В то же время, нужно абсолютно недвусмысленно показать вашему ребенку, что вы считаете его поведение неприемлемым.

— Четко обозначьте свои ожидания и обрисуйте явные и закономерные последствия для него за буллинг, — говорит Энглендер. — Конкретно объясните, что произойдет, если травля будет продолжаться и попытайтесь обрисовать значимые последствия, которые соответствуют ситуации.

### **Будьте реалистом**



Даже после того, как вы предприняли все эти шаги, и если вы думаете, что ситуация у вас под контролем, будьте готовы к тому, что в одночасье ничего не изменится. И еще раз: не выходите из себя.

— Чтобы изменить поведение ребенка нужно время, — говорит Хьюстон. —

Будьте готовы к неудачам и терпеливы, пока ваш ребенок учится справляться со своими чувствами и конфликтами. Самое главное — оказывать ему поддержку и показывать вашу любовь.

#### **Приложение 4 Кибербуллинг. Как помочь ребёнку?**

- Для начала надо убедиться, что у вас (вашего ребёнка) надёжный пароль в соц.сетях, нужно отрегулировать настройки приватности.
- Если стал известен факт кибербуллинга вашего ребёнка, не вариант забирать у него телефон или перекрывать доступ в интернет, т.к. тем самым вы как бы его наказываете, а он и так страдает.
- Дайте ребёнку понять, что готовы помочь и не будете его ругать или осуждать.
- Разберитесь в ситуации вместе с ребёнком. Важно найти ответы на вопросы: когда возник конфликт? Что стало причиной? Кто принимает участие в травле? Существует ли угроза жизни и здоровью ребёнка?
- Соберите доказательства травли (скриншоты, электронные письма, фотографии и т.д.)
- Научите правильно реагировать на агрессора. Лучший способ остановить травлю- игнорировать обидчиков. Помогите ребёнку заблокировать агрессоров или добавить их в «чёрный список». Иногда стоит временно удалить аккаунт ребёнка в тех ресурсах, где происходит травля.
- Обратитесь за помощью.
- Если травля происходит в открытом сообществе или группе, обратитесь к администраторам ресурса с просьбой заблокировать обидчиков, прикрепите скриншоты с доказательствами кибербуллинга.
- Если в травле участвуют ученики школы, расскажите о ситуации классному руководителю, либо психологу, либо администрации школы.
- Если существует угроза жизни и здоровью ребёнка, обратитесь в правоохранительные органы, приложив к заявлению все собранные доказательства.

Исследования показывают, что пик вовлечения в киберагрессию приходится на пятые-шестые классы.

#### **Если ваш ребёнок вовлечён в травлю в качестве обидчика**

- Постарайтесь докопаться до истины, но избегайте длительных допросов.
- Если ребёнок не идёт на контакт, скажите ему: «Я знаю, многим детям трудно говорить о таких вещах, но пойми, что я хочу помочь тебе, и мы можем поговорить об этом тогда, когда ты будешь готов».
- Поставьте в известность администрацию школы.
- Не занимайте оборонительную позицию по отношению к другим родителям, если они хотят поговорить с вами о ситуации.
- Не наказывайте своего ребёнка за его поступки отчуждением, но дайте понять ему, что такое поведение будет иметь последствия.
- Заводите разговоры о том, как и почему это могло произойти, и о том, каковы последствия.
- Старайтесь поддерживать нормальную повседневную жизнь.

Объясните своим детям, что, оставаясь свидетелями травли, они становятся **чтобы добиться компенсации морального вреда:**

- Собрать хорошую доказательную базу (скриншоты, показания свидетелей)
- Получить заключение специалистов (если вы находитесь в тяжёлом психическом состоянии из-за травли).
- Сохранить все чеки, подтверждающие ваши траты (на лекарства, юристов, врачей).
- Подать в районный суд исковое заявление о компенсации морального вреда и приложите к нему все выше указанные документы.
- соучастниками.

**Научите Вашего ребёнка** поступать следующим образом во избежание попадания в группу риска по школьному буллингу:

- вести себя скромно: без хвастовства своими успехами, родителями и друзьями, вещами;

- вести себя достойно, без подлизываний к учителям, сверстникам;
- найти себе хотя бы одного друга среди одноклассников;
- приглашать одноклассников в гости;
- научиться уважать мнение своих одноклассников;
- не пытаться всегда побеждать в своих спорах со сверстниками;
- научиться проигрывать и уступать, если Ваш ребёнок на самом деле не прав.
- помочь ребёнку стать членом классного коллектива, а не просто ходить учиться;
- не настраивать ребёнка против его школьных мероприятий, даже если они кажутся вам ненужными;

### **Общие рекомендации для родителей**

- Старайтесь избегать скандалов и публичных ссор при ребенке, так это может сформировать у него модель конфликтного поведения, которое он будет переносить на окружающий социум.
- Следите за тем, как ваш ребенок питается до школы и в школе. Большинство детей приходят в школу с пустым желудком, что также провоцирует агрессивное поведение.
- Не будьте равнодушными к проблемам ребенка, старайтесь посещать школу не только в то время, когда проводится родительское собрание, но и в течение четверти.
- Избегайте практики физического наказания, в частности, после посещения родительского собрания многие родители возвращаются домой с одной целью, как можно сильнее наказать ребенка и тем самым отомстить за пережитый позор. После подобной тактики воспитания конфликты между родителем и ребенком становятся традиционной формой общения, дети перестают доверять не только родителям, но и взрослым вообще, боятся рассказывать о своих проблемах и трудностях, лгут и выкручиваются, становятся замкнутыми, убегают из дома, ищут поддержки на стороне.

# КАК ОСТАНОВИТЬ ТРАВЛЮ РЕБЕНКА

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ВАРИАНТ 1.

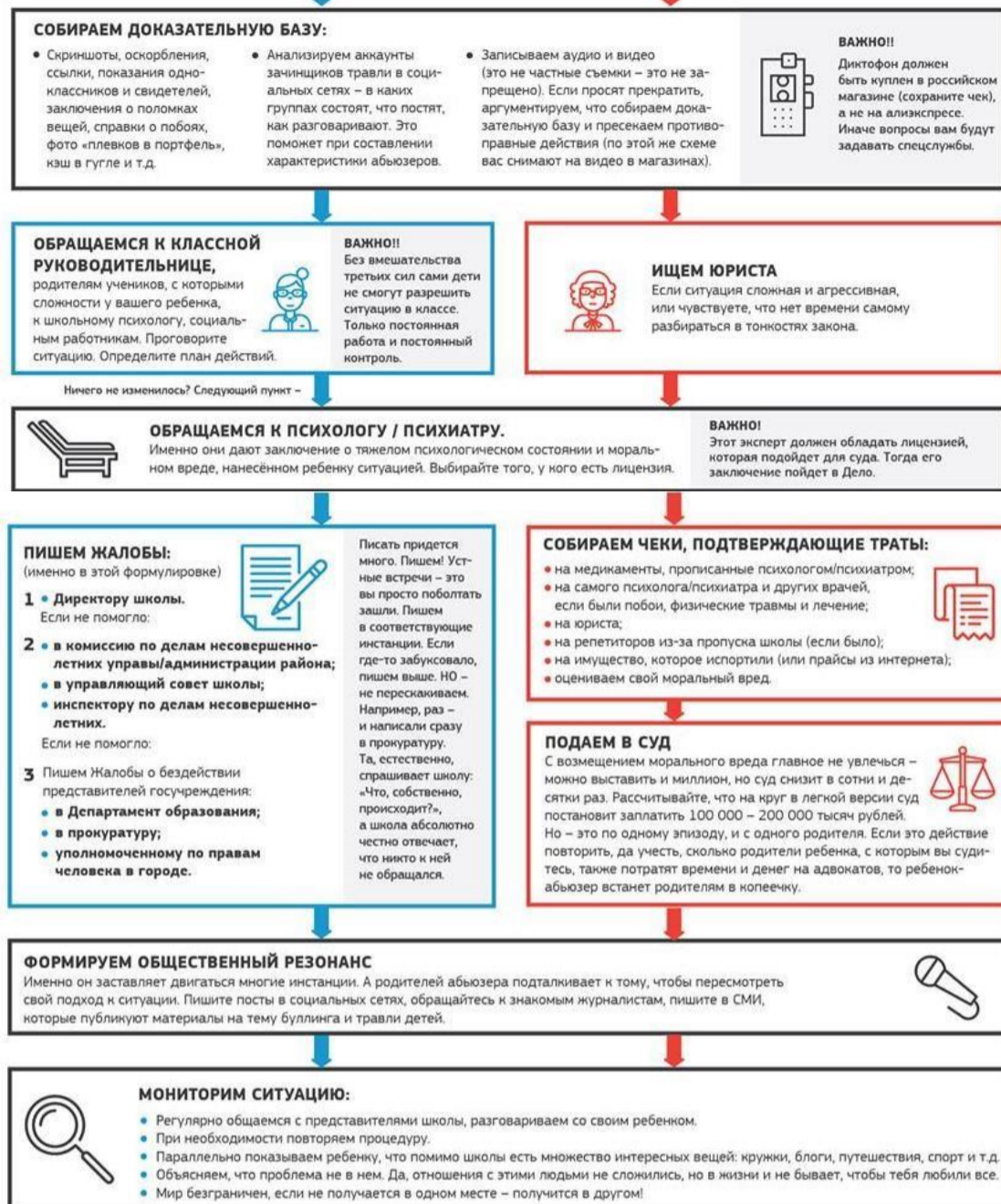
### ВОЗДЕЙСТВУЕМ НА ШКОЛУ

(обзывают, прячут вещи, бойкотируют, толкают и т.д.)

ВАРИАНТ 2.

### САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

(ребенка травят в соцсетях, испортили его вещи и т.д.)



## Профилактика буллинга

Работы с проблемой отвержения будет меньше, если вовремя осуществить профилактику этого явления. Для предотвращения травли в классе необходимо начинать воспитательную работу с детьми чуть ли не с первого дня их пребывания в школе. Естественно, ведущая роль здесь отводится классному руководителю.

- В первую очередь необходимо учить детей взаимодействовать друг с другом на переменах.
- Задача взрослых — учить детей совместным играм.
- Всем известно, что ничто не «сдруживает» класс или группу лучше, чем необходимость заниматься каким-то общим делом. И хотя организовывать общеклассные мероприятия в первую очередь должен классный руководитель, иногда подобной работой приходится заниматься и другим педагогам.
- Также в классе можно читать и обсуждать истории, в которых звучит тема отвержения («День рождения инфанты» О. Уайлда, повести Ю. Яковлева, В.П. Крапивина, В.К. Железникова), обсуждать способы разрешения конфликтов. **Развивайте в ребенке эмпатию**

Люди, которые готовы постоять за других, обычно делают это из сочувствия к ним. Хорошая новость для родителей: эмпатия – это навык, который можно развивать.

— Путь к сопереживанию и эмпатии — эмоциональная грамотность, — считает Мишель Борба, педагог-психолог и автор многочисленных книг по воспитанию детей.

Научив детей распознавать свои собственные чувства, вы поможете им понимать чужие. Благодаря этому они смогут распознать жертв буллинга и примерить ситуацию на себя: «Как бы я чувствовал себя на его месте? Каких действий от окружающих я бы ждал?»

— Дети должны научиться слушать и смотреть, — говорит Хизер Хансен, ведущая подкаста *Elegant Warrior*.

— Мы часто так погружены в свои телефоны, что не видим и не слышим, что происходит вокруг нас. Учить

детей считывать тон голоса, язык тела и выражения лица можно в форме игры, а заодно вы заставите их отложить телефон и посмотреть вокруг.

Эмоциональная отзывчивость дает ребенку массу преимуществ, в том числе над буллингом.

— Воспитывая эмоционально отзывчивых детей, вы повышаете их уверенность в себе, успеваемость в школе, а также углубляете их социальные отношения и способности решать проблемы, — считает Керри Гойетт, автор «Неочевидного руководства по эмоциональному интеллекту».

### **Сделайте доброту семейной ценностью**

Да, в большинстве школ ведется борьба с буллингом, но родители не должны полагаться только на педагогов, важно, чтобы они сами научили детей быть добрыми и защищать своих сверстников.

— Родители могут закрепить знания, полученные ребенком в школе, и делать это нужно постоянно, — говорит Борба. — Установите семейные правила, например: «В этом доме мы стараемся помогать другим, а не вредить. В этом доме мы не будем сидеть сложа руки, когда происходит что-то плохое. Мы действуем».

### **Научите быть первым**

«Будь первым!» — простой, но важный урок для детей.

— Из социологических исследований известно, что когда даже один человек готов высказаться, если происходит что-то неправильное, другие часто следуют за ним, — говорит Свобода.

— Но если никто не хочет быть первым, чтобы противостоять злу, то издевательства или насилие будут продолжаться.

Когда дело касается буллинга, ребенок может «быть первым», сказав что-то вроде: «Эй, это не шутки. Почему ты так с ней обращаешься?» Также они первыми могут привлечь внимание взрослого к издевательствам.

— Объясните детям, что вы понимаете, как трудно вступить первым, но если они это сделают, то помогут кому-нибудь, — говорит Елизавета Свобода.

— Попробуйте рассказать свою историю, как вы хотели заступиться за кого-то, но не сделали этого, и о том, что вы позже чувствовали. Спросите их, попадали ли они когда-нибудь в подобную ситуацию. Неужели они не жалеют, что промолчали? — советует она. — Иногда, вспоминая вместе такие моменты и размышляя, как в следующий раз все исправить, как можно поступить по-другому, вы мотивируете детей постоять за других, даже когда сделать это тяжело или стыдно.

### **Разбирайте случаи травли**

Родители могут помочь своим детям быть защитниками, помогая им распознавать ситуации, когда требуется их помощь.

— Проиграйте различные сценарии с детьми и спрашивайте: «Это похоже на издевательство?» — советует Борба, отметив, что хорошие примеры есть на сайте [stopbullying.gov](http://stopbullying.gov). — Детям нужно много примеров, потому что ситуации бывают разные.

Вы очень поможете им, ведь теперь они будут знать: «Вот случай, когда я могу вмешаться».

Она также посоветовала родителям задавать тот же вопрос — «Это издевательство?» — во время просмотра фильмов и телешоу с детьми или совместного чтения книг.

Как только дети научатся распознавать буллинг-ситуации, они начнут размышлять, как действовать в тех или иных обстоятельствах.

— Разыгрывайте ситуации и создавайте пути выхода из них. Это придаст детям уверенности, — говорит Хансен.

### **Выберите стратегии борьбы с издевательствами**

Некоторые дети чувствуют себя вполне комфортно, приближаясь к агрессору и говоря что-то простое, например: «Эй, это нехорошо. Прекрати». Другие применяют менее явные действия.

— Навыки защитника можно развивать, но они бывают разные, — говорит Борба. — Учитывайте темперамент вашего ребенка и ищите, какие приемы подходят именно ему. Как только найдете то, что нужно, начинайте проигрывать ситуации.

Для детей, которые опасаются напрямую связываться с буллером, можно попробовать тактику дружбы с жертвой — можно завязать дружеский разговор с человеком, над которым издеваются, или сделать ему или ей комплимент.

— Вместо того, чтобы стоять рядом с буллером и придавать ему тем самым вес, идите к жертве, — говорит Борба. — Вам даже не нужно ничего говорить, просто отвлеките внимание от буллера, оказав поддержку жертве.

После инцидента дети могут подойти к жертве и сказать что-то вроде: «Мне так жаль, что это случилось с тобой», «Со мной такое тоже бывало», «Ты не заслужил такого обращения» или «Тебе нужна помощь?».

Еще одна тактика — отвлечь внимание, переведя фокус с личности буллера. Борба привела пример, когда ребенок резко бросил свой рюкзак, так, что вывалились книги, и ему понадобилась помощь детей, которые наблюдали за инцидентом с буллингом, чтобы собрать их.

Если форма буллинга — бойкот, дети могут стать защитниками жертвы, пригласив ее посидеть с ними.

— Дети могут очень многое, — говорит Борба. — Проведите мозговой штурм эмпатических реакций с вашим ребенком. Даже если это будет уже после происшествия. **Научите обращаться за помощью**

— Скажите детям, чтобы они не боялись просить о помощи! Защитники могут добиться лучшего результата, позвонив другу или взрослому, который, скорее всего, захочет помочь, — говорит Свобода.

Дети должны уметь доверяться взрослым, когда нужна помощь.

— Помогите ребенку выбрать учителей и других взрослых в школе, к которым они могут пойти, если заметят ситуацию буллинга, — говорит Борба. — Во многих школах также предусмотрены анонимные жалобы или жалобные книги для обращений онлайн или лично.

### **Ищите силу в книгах**

Борба рекомендует детские книги, например «Скажи что-нибудь» Питера Х. Рейнольдса, «Толстая Роза Мари» Лизы Пассен, «Буллеры — головная боль» Тревора Ромена и книги Труди Людвиг «Невидимый мальчик» и «Мой тайный буллер».

— Читайте эти книги вместе с ребенком и обсуждайте их, — советует Борба. Она также предлагает родителям прочитать ее книгу «Бескорыстие», особенно главу восьмую, в которой основное внимание уделяется воспитанию в детях твердости убеждений.

Гойетт рекомендует книги для родителей: «Воспитание эмоционально умного ребенка» Джона Готтмана, «Хотите вырастить успешных детей? Развивайте их эмоциональный интеллект» Меган Оуэнц и «Создание эмоционального интеллекта:

практика развития внутренней устойчивости у детей» Линды Лантиери. **Будьте примером**

Конечно, родители должны не только говорить, но и действовать.

— Дети лучше всего учатся не на лекциях, а на нашем примере, — говорит Борба. — Когда они слышат, как вы говорите другому взрослому: “Это было неправильно” (даже не по поводу буллинга), они начинают верить, что вы можете постоять за других.

В конечном счете, есть много способов научить детей быть защитниками, и эти уроки окупаются.

— Когда дети учатся защищать друг друга, они обретают уверенность, чтобы постоять и за себя, — говорит Хансен.

— Учась быть защитниками, а не сторонними наблюдателями, дети понимают, как находить выход из создавшейся проблемы, а не молча ее терпеть. Когда дети, наблюдая ситуацию буллинга, учатся составлять план, чтобы что-то изменить, они практикуют преодоление стресса на основе решения проблемы, — говорит Гойетт. — Очень важно научить детей ориентироваться в сложной социальной и эмоциональной среде.

Успеваемость повышается, если школьники учатся в безопасных и благоприятных условиях.

**Мероприятие: «Школьная травля или буллинг: как помочь детям?»**

**Цель мероприятия:** Повышение осведомлённости педагогов о проблеме школьной травли и буллинга, а также развитие навыков по предотвращению и разрешению конфликтов между детьми.

**Задачи мероприятия:**

1. Рассмотреть понятие буллинга и его основные формы.
2. Изучить признаки и симптомы школьной травли.
3. Разработать стратегии предотвращения буллинга в школьной среде.
4. Обсудить методы разрешения конфликтов и поддержки детей, подвергшихся травле.

**Участники:** Педагогические работники общеобразовательных учреждений.

**Продолжительность:** 2-3 часа.

**Материалы и оборудование:**

- Ноутбук или проектор для демонстрации слайдов или видеоматериалов.
- Презентационные материалы (слайды, плакаты, буклеты).
- Раздаточные материалы (кейс-ситуации, памятки, рекомендации).

**План мероприятия:**

1. **Введение (10 минут):**
  - Приветствие участников.
  - Краткое описание темы мероприятия.
  - Постановка целей и задач.
2. **Теоретическая часть (30 минут):**
  - Определение понятий «буллинг» и «школьная травля».
  - Основные формы буллинга (физический, вербальный, социальный, кибербуллинг).
  - Признаки и симптомы школьной травли (изменение поведения, снижение успеваемости, физические проявления).
3. **Кейс-ситуации (30 минут):**
  - Представление участникам кейс-ситуаций, связанных со школьной травлей.
  - Обсуждение возможных стратегий разрешения конфликтов и поддержки детей.
4. **Практические упражнения (30 минут):**
  - Ролевые игры по разрешению конфликтов и предотвращению буллинга.
  - Обмен опытом и лучшими практиками.
5. **Обсуждение и вопросы (30 минут):**
  - Обмен мнениями и опытом участников.
  - Ответы на вопросы.
6. **Подведение итогов (10 минут):**
  - Рефлексия участников.
  - Подведение итогов мероприятия.

**Материалы для кейс-ситуаций:**

- Кейс-ситуация 1: «Что делать, если ребёнок стал жертвой буллинга?»
- Кейс-ситуация 2: «Как предотвратить буллинг в классе?»
- Кейс-ситуация 3: «Как помочь ребёнку, который сам стал зачинщиком буллинга?»

**Материалы для практических упражнений:**

- Ролевая игра «Разрешение конфликта между детьми».
- Ролевая игра «Предотвращение буллинга в классе».

**Материалы для обсуждения и вопросов:**

- Вопросы для обсуждения:
  - Какие признаки и симптомы школьной травли вы знаете?
  - Какие методы разрешения конфликтов и предотвращения буллинга вы используете в своей практике?
  - Как вы поддерживаете детей, подвергшихся травле?
- Ответы на вопросы участников.

**Материалы для подведения итогов:**

- Рефлексия участников.
- Подведение итогов мероприятия.

Это мероприятие может быть адаптировано под конкретные условия и потребности участников. Важно создать доверительную атмосферу и обеспечить активное участие всех присутствующих.

### **3 основных этапа урегулирования конфликта средствами медиации (лицо, которое реализует процедуру медиации)**

#### **1 ЭТАП.**

- организация индивидуальных встреч с каждой из сторон (выяснение причин);
- мотивирование на мирное разрешение конфликта (договоренность о совместной встрече);
- обсуждение преимуществ мирного урегулирования (осуждение правил для медиантов- участники конфликта, участвующие в медиации);
- сообщение медиатором своих целей, путей достижения результата.

#### **2 ЭТАП.**

Совместная встреча сторон (создание условий для обсуждения мирного высказывания друг другу взаимных претензий, содействие в обсуждении путей разрешения конфликта, которые полностью устроят обе стороны, осуждение действий, которые берут добровольно на себя обе стороны для прекращения конфликта, обсуждение сроков выполнения договоренности).

#### **3 ЭТАП.**

Выполнение сторонами взаимных обещаний, действий, которые должны привести к прекращению негатива, претензий. Контроль со стороны медиатора сроков выполнения договоренности сторонами. При отказе одной стороны или обеих, невыполнения и несоблюдения сторонами договоренности медиатор организует совместную встречу проговаривает причины и помогает договориться.

#### **18 шагов алгоритма (пошаговое описание)**

##### **1 ЭТАП: Индивидуальная беседа с каждым из сторон конфликта (без присутствия второй стороны)**

- 1). Дать ребенку возможность рассказать наедине, что случилось, в чем причина конфликта.
- 2). Дать ребенку возможность выразить в словесную форму его эмоции.
- 3). Выслушать видение ребенком ситуации.
- 4). Выслушать и уточнить претензии ребенка ко 2-ой стороне.
- 5). Показать наводящими вопросами, в чем истинная причина конфликта.
- 6). Обсудить с каждым из детей варианты разрешения конфликта, которые им кажутся приемлемыми, на которые каждый готов согласиться.
- 7). Предложить и убедить встретиться для разрешения конфликта совместно, сказав, что будут беспристрастным и поможет договориться о таких путях разрешения конфликта, которые устроят обоих детей.

##### **2 ЭТАП: Совместная беседа.**

- 1). Дать каждому из детей возможность высказать словами другому свои претензии, свои обиды.
- 2). Дать каждому из детей возможность высказать свое видение причин конфликта.
- 3). Дать каждому из детей возможность предложить свой вариант разрешения конфликта.
- 4). Подсказать детям, как в подобных ситуациях поступают другие.
- 5). Предложить из всех предложенных вариантов выбрать (тот) те, которые устроят обоих.
- 6). Уточнить, готовы ли оба добровольно выполнить то, что пообещали.
- 7). Уточнить будут ли претензии каждого полностью исчерпаны, если каждый выполнит то, о чем договорились.
- 8). Уточнить, реально и для каждого добровольно выполнить взятое обещание.
- 9). Обсудить срок, в котором каждый должен выполнить обещание.
- 10). Напомнить, что в случае невыполнения действий каждым, любой из детей может подойти к классному руководителю и разговор возобновят, договорятся без конфликта.

##### **3 ЭТАП: Контроль исполнения договоренностей**

Контролировать выполнение детьми взаимных обещаний и действий, о которых договорились.

##### **Цели и действия педагога:**

В случае нарушения договоренности и сроков, новых конфликтов классный руководитель вновь разговаривает с детьми о причинах не выполнении и назначении новых сроков.



## 55 фраз-клише для применения в процессе примирения с элементами медиации

- Прошлое не изменить. Наша задача сейчас сделать так, чтобы ВАМ (Саше, Пете, Вашему сыну) было хорошо в будущем.
- Вы хотите, чтобы в коллективе к Вам относились уважительно? Вы хотите, чтобы обсуждения в коллективе этой крайне неприятной для Вас ситуации прекратились? Вы хотите, чтобы Вам было комфортно работать дальше?
- Какую цель Вы преследуете своим поведением?
- Что изменится в лучшую сторону для ВАС, если ситуация останется как есть?
- А чего бы Вам хотелось в результате?
- Да, это очень неприятно, а как бы Вам хотелось, чтобы было в будущем?
- Медиация поможет обязательно, если Вы тоже заинтересованы в разрешении проблемы.
- Наша цель сейчас – не разбираться в том, что случилось и чего не изменить, а сделать так, чтобы в будущем...
- Я понял(а), что вас волнует ещё и эта проблема. Мы поговорим о ней. А все же...
- Конфликт Вам неприятен? Вы хотите доброжелательности от коллектива и уважения от студентов? Ваше здоровье и моральное состояние страдает от этой ситуации? Вам хочет в будущем не попадать в такие ситуации? Все вопросы может разрешить открытый диалог. Вы придете?
- Что именно бесполезно?
- А в нашем случае это тоже бесполезно? А как сделать так, чтобы было не бесполезно?
- А что нужно сделать, по Вашему мнению, чтобы было не бесполезно?
- Вы осознанно сопротивляетесь помощи. А какой цели Вы этим хотите добиться?
- А что Вас так расстроило, что Вы плачете?



- А есть такой выход из этой ситуации, который бы Вас устроил?
- Вы хотите продолжать наш разговор?
- Я не буду и не вправе вас осуждать, искать виноватых, решать за Вас, как быть дальше. Я могу только помочь Вам, решить, как сделать так, чтобы было хорошо. Вы согласны?
- Чтобы было хорошо, Вы хотите, чтобы..., и в свою очередь готовы...
- Да, Вам трудно (неприятно, тяжело, вы очень заняты,...), именно поэтому я Вам предлагаю..... Вы согласны?
- То есть, Вам все равно (Вас устраивает), что над Вами смеются, Вас не уважают, коллектив против Вас,...Значит Вы придете?
- Я не смогу вам помочь, если Вы сами этого не хотите.
- Что Вас заставляет так говорить?
- Мы пришли на эту встречу добровольно. Мы можем её не продолжать. Проблема все равно будет отравлять вам жизнь. Давайте посоветуемся, какой альтернативный путь её решения вас устроит – пусть за Вас решит директор, суд...?

- Это просто эмоции, а не дополнительная проблема.
- Да, нам нужен отдых.
- Я вижу, что Вы не согласны. А что Вы сами об этом думаете?
- А как сделать так, чтобы он не..., а вы не...?
- Только медиация позволит выбрать решения проблемы, которые устроят полностью Вас обоих, и в будущем этой проблемы уже не будет. В остальных случаях кто-то примет решение за Вас. Его просто придется исполнять.
- Вы сейчас говорите, не то, что думаете. Что Вас вынуждает это делать?
- Мне кажется, Вы потеряли надежду. А что может изменить ваше мнение?
- А что Вы при этом чувствуете?
- Вы сейчас ухмыляетесь (отвернулись, барабаните пальцами по столу,...). Что заставляет Вас это делать? Что Вы хотите этим сказать?
- Я вижу, что Вы не хотите (встречаться, об этом говорить, вспоминать...). А какая у Вас при этом цель? А чем это поможет в разрешении проблемы?



- Я вижу, что Вы заинтересованы в решении проблемы, но не хотите при этом ... А что могло бы изменить Ваше мнение?
- Проблема Вам неприятна. Вы осознанно отказываетесь от помощи. Есть что-то, что заставляет Вас так поступать?
- Что вы хотели этим сказать?
- Что Вас заставляет так поступать?
- Некоторые люди в такой ситуации....
- Иногда помогает....
- А чего бы хотелось лично Вам?
- А как этого достичь законным путем?
- Ты обижен (злишься) на .... Что тебя обижает?
- А Вы бы на месте ... смогли согласиться на такие условия?
- А это реально?
- Мы здесь потому, что между ... и... возникло серьезное непонимание. Было бы хорошо (наша цель - ...) определиться, как помочь.
- Да, в жизни случается разное.
- Да, неприятная ситуация.
- Вы разные, как и все люди.
- Вам не нужна его (её) помощь.
- А это законно?
- А как сделать так, чтобы получилось?
- Я вижу, Вы так говорите от отчаяния. Что могло бы Вам помочь? Что может изменить Ваше мнение?
- Для того, чтобы доказать, что .....Вы считаете, имеет смысл это делать? А это может помочь избежать повторения конфликта?



- Давайте вспомним договоренность не нарушать правила
- Вы решили уйти. А какую проблему Вы этим решите? А что это изменит в нашей ситуации?
- Вам трудно. Я Вас понимаю. А есть другое решение? А что заставит Вас передумать?
- Вам бы хотелось, чтобы за Вас решения в Вашей жизни принимал чужой человек? Вы готовы сами решать, как Вам жить дальше?

**Классный руководитель, обладающий медиативной компетентностью:**

- знает и понимает причины противоречий и конфликтов между школьниками;
- формирует конструктивное отношение к конфликтам между школьниками;
- владеет навыками неконфликтного общения в трудных ситуациях;
- умеет анализировать возникающие проблемы ситуации;
- владеет определенным объемом навыков управления конфликтными ситуациями;
- умеет прогнозировать возможные последствия развития конфликтов между школьниками»
- умеет конструктивно реагировать на противоречия и конфликты в классе;
- имеет навыки устранения негативных последствий конфликтов между школьниками.

## АЛГОРИТМ и порядок действий, который может использовать классный руководитель для урегулирования простого конфликта

### 1 ЭТАП.

Классный руководитель проводит разговор с обеими детьми одновременно без предварительных индивидуальных бесед (предполагается, что педагогу ясна ситуация и понятны причины). Выясняет причины конфликта, дает каждому ребенку возможность проговорить словами свои претензии и обиды, чтобы другой их услышал и понял, дает каждому ребенку сформулировать словами причину конфликта так, как каждый её видит и понимает.

### 2 ЭТАП.

- Классный руководитель предлагает по очереди высказаться.
- Помогает сформулировать предложения.
- Помогает не поссориться вновь.
- После того, как каждый сформулировал свои ожидания и пути прекращения конфликта, классный руководитель помогает найти из числа предложенных детьми те действия, которые устроят обоих детей, на которые дети согласны добровольно.

### 3 ЭТАП.

- Контроль классного руководителя о выполнении действий, о которых договорились дети.
  - Если эмоции взяли верх и дети не договорились, классный руководитель разговаривает еще раз и настаивает на выполнении взаимных договоренностей.
- Сообщить детям о том, что в случае повторения ситуации и назревании нового конфликта, каждый может подойти и попросить помощь разобраться без конфликта.

## АЛГОРИТМ и порядок действий, который может использовать классный руководитель для урегулирования сложного конфликта

### 1 ЭТАП.

Классный руководитель с каждым из детей наедине.

#### Цели и действия педагога:

- Дать ребенку возможность рассказать наедине, что случилось, в чем причина конфликта (педагогу снизить накал, понять причину).
- Дать ребенку возможность выразить в словесную форму его эмоции и претензии ко второй стороне, самому проанализировать истинные причины. *(Классному руководителю понять истинные причины конфликта, услышать, одинаково ли видит причины конфликта каждый из детей).*
- Убедить каждого ребенка встретиться для разрешения конфликта совместно, втроем и договориться, не прибегая к административному пути.

### 2 ЭТАП.

Классный руководитель разговаривает с обоими конфликтующими детьми для достижения договоренности.

#### Цели и действия педагога:

- Дать каждому ребенку высказаться словами (рассказывают дети свои версии того «Что случилось», для того чтобы второй услышал версию). Пока не поймут, что в каждом из них провоцирует агрессия, договориться дети не смогут.
  - Дать возможность каждому из детей по очереди с минимум эмоций сформулировать и высказать претензии.
  - Дать возможность каждому из детей по очереди предложить свой вариант разрешения конфликта.
- Классный руководитель помогает четко сформулировать те действия для разрешения конфликта, которые устраивают обоих детей.

### 3 ЭТАП.

Выполнение детьми взаимных обещаний и действий, о которых договорились.

## КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ, СЦЕНАРИИ КЛАССНЫХ ЧАСОВ И ВНЕКЛАССНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ПРОБЛЕМАМ КОНФЛИКТОЛОГИИ И СОЗДАНИЮ ШКОЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПРИМИРЕНИЯ (ШСП)

### Тема: Противостоять агрессии. Знакомство со ШСП

**Часть I.** Мы много говорим о здоровье, но чаще о физической его стороне, а немаловажно и психическое здоровье. Психическое здоровье - это основа успешного развития личности. Современный мир очень активен, быстро меняется, меняются жизненные ценности, нравственные нормы. Всё чаще встречаются люди с повышенной тревожностью, раздражительностью, агрессивностью. А ведь по поведению человека тоже

можно судить о его здоровье. Поведение бывает разное. И сегодня мы поговорим об этом. Посмотрите на фотографии (*показывает*). Что вы можете сказать о характере людей на фотографиях? (*Учащиеся отвечают, важно, чтобы прозвучало слово «агрессивный».*)

- Поведение агрессивных людей непредсказуемое, опасное.

**Часть II.** Давайте уточним, какие действия и поступки человек проявляет при агрессии? Таким образом, человек при агрессии, как вы сказали, может проявлять следующие действия: драки, угрозы, грубость, оскорбления, вспыльчивость, крики, обида, злость. Ребята, как вы думаете, почему люди бывают агрессивными?

- Каковы же причины агрессивного поведения? (*Неумение общаться друг с другом; ограничения свободы; вредные привычки, в том числе алкоголизм, курение; невоспитанность; неумение отвечать за свои поступки; неправильно себя оценивают; защита.*) Всё это и может послужить причиной агрессии. Как вы считаете, хорошо это или плохо, когда у человека агрессивное поведение? Последствия агрессивного поведения ещё хуже. Это может быть: унижение, озлобленность, тревога, беспомощность, ненужность, ответная агрессия.

- Агрессия не всегда имеет целью приносить вред окружающим. Она может проявляться как самозащита. Она бывает нужна для защиты своих потребностей, собственности, прав, удовлетворения личных желаний, побуждает к необходимой конкуренции. Но чаще агрессия - это поведение, причиняющее боль; она приводит к возникновению конфликтов, формирует грубые черты характера.

**Часть III.** Ребята, это же не секрет; если честно, то каждый из нас с вами может проявлять агрессию. Давайте закроем на несколько секунд глаза и вспомним про себя, когда мы были агрессивными. Вспомнили? А пробовал ли кто-нибудь из вас рисовать агрессию? Давайте мы сейчас попытаемся ее изобразить. Подумайте, какие цвета вы будете использовать. Нарисуем ее кто как хочет, кто как представляет. На столах лежит все, что нужно для рисования.

- Давайте покажем друг другу рисунки, как представляет каждый из нас агрессию. А теперь избавимся от агрессии, которую мы выплеснули на бумагу. Мы порвем свою агрессию и выбросим ее в урну, без сожаления. Сейчас вы убедились в том, что можно выплеснуть свою агрессию, не раздражаясь на окружающих людей.

**Часть IV.** Как порой часто бывают обижены незаслуженно окружающие нас люди нашими непродуманными действиями. И чтобы этого не случилось с вами, есть разные способы преодоления агрессии, я вас с ними познакомлю. Когда вам плохо, когда гнев пытается вырваться наружу, как какое-то чудовище, когда вы хотите избавиться от пугающих воздействий обиды, подозрительности, раздражения, зажгите свечу, только будьте осторожнее с огнем. В пламени свечи, как считают многие психологи, сгорает всё плохое. И ваш гнев, и раздражение проходят.

Можно избавиться от проявления агрессивных действий и таким образом: открыть кран и, прислушиваясь к шуму воды, представить, как вода смывает всю злость и агрессию, очищает вашу душу. Можете использовать еще другие способы: 1) включить приятную музыку; 2) посмотреть любимые фотографии; 3) насладиться картинами природы.

Еще есть практические упражнения для снятия негатива, агрессивности. Если вы нервничаете и вам надо успокоиться, вы можете выполнить упражнение на дыхание. Давайте попробуем. Вдыхая воздух, про себя считаете до пяти. А выдыхая, считаете до 7, закрыв глаза. Выполняйте это упражнение спокойно, думая о хорошем. Каждый пусть сделает три раза.

А наладить добрые отношения с друзьями и близкими может помочь и простая игрушка. Передавая игрушки друг другу, надо сказать что-то хорошее своему соседу. Это может быть какое-нибудь пожелание, доброе слово. Посмотрите, как эти игрушки нас всех объединили. Я видела, как вам было приятно слушать добрые слова. Используйте чаще в жизни различные способы преодоления своего агрессивного поведения. Это и загадочный огонь свечи, и прекрасный шум воды, и музыка, и упражнение на дыхание, и, конечно, вот эти игрушки с пожеланиями и добрыми словами. И многие другие, какие вы посчитаете нужными. Умейте вовремя остановить свои отрицательные эмоции. В этом вам поможет Школа службы примирения.

**Часть V.** Знакомство учащихся со Школьной службой примирения.

*Миссия ШСП:* 1. Создается альтернативный путь разрешения конфликтов. 2. Конфликт превращается в конструктивный процесс. 3. Приобретаются навыки активного слушания, лидерства и другие полезные коммуникативные умения. 4. Улучшаются взаимоотношения среди детей и взрослых. 5. Развивается чувство ответственности за свой выбор и решения, а также усиливается чувство значимости.

*Основные направления деятельности:* реализация мероприятий, направленных на разрешение конфликтных ситуаций, использование ВТ в примирительных программах по типу «ученик - ученик», пропаганда бесконфликтного общения и развитие толерантных отношений в образовательном пространстве школы.

*Цель работы:* содействие профилактике правонарушений и социальной реабилитации участников конфликтных ситуаций на основе восстановительных технологий.

*Принципы:* добровольность, конфиденциальность, нейтральность.

**Часть VI. Рефлексия.** Попробуем прямо сейчас ответить на вопрос: «Готов ли я отказаться от агрессивного поведения уже сейчас?». Наши ответы мы поместим на «Дерево добра». Если готовы отказаться от агрессивного поведения - прикрепите на крону дерева «яблоки». Если понимаете, что вам необходимо избавиться от агрессивного поведения, но сложно это сделать самим, - прикрепите «цветы» (из них обязательно вырастут яблоки). Если считаете, что агрессия необходима и от неё не надо избавляться - прикрепите «листья». Мне интересно ваше решение в любом случае, так как вы свободны в своем мнении.

- Что вам особенно запомнилось из нашей встречи? Что вы думаете о работе Школьной службы примирения?

Я поняла, что вы имеете представление, что такое агрессия. Вы правильно назвали действия и поступки при проявлении агрессивного поведения. Вы можете в любое время обратиться в Школьную службу примирения. Очень важно для меня, что вы нашли друг для друга добрые слова в упражнении с игрушками. Я довольна вашей активностью.

На прощание я хочу рассказать вам притчу:

*Когда-то давно старый индеец открыл своему внуку одну жизненную истину: «В каждом человеке идёт борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло -зависть, ревность, грубость, агрессию. Другой волк представляет добро -мир, любовь, верность, отзывчивость».*

*Маленький индеец, тронутый до глубины души словами деда, на несколько мгновений задумался, а потом спросил:*

*- А какой волк в конце побеждает?*

*Старый индеец улыбнулся и ответил:*

*- Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.*

- Я очень хочу, чтобы после нашего занятия, у вас не было сомнений в том, какого волка в себе вам нужно кормить! Я желаю вам всегда хорошего настроения и добрых отношений и уметь противостоять агрессии. Спасибо вам всем за сотрудничество! Удачи и успехов в преодолении агрессии!

### **Тема: Восстановительная медиация - что это и для чего? Вводная часть.**

- Ценностный мир каждого человека необъятен. Однако существуют некие «сквозные» ценности, которые являются практически стержневыми в любой сфере деятельности. К ним можно отнести трудолюбие, образованность, доброту, воспитанность, честность, порядочность, терпимость, человечность. Именно падение значимости этих ценностей в тот или иной период истории всегда вызывает в нормальном обществе серьезное беспокойство.

Современное подрастающее поколение проходит свое становление в очень сложных условиях ломки многих старых ценностей и формирования новых социальных отношений. Отсюда растерянность и пессимизм, неверие в себя и общество. Одни живут в прошлом, слушая рассказы старших о «прекрасном времени, когда якобы успешно решались все проблемы». Другие, наоборот, агрессивно ведут себя по отношению ко всем нововведениям, критикуют «все и вся», занимаются поисками «врагов», на которых можно было бы свалить причины всех бед. Третьи, отчаявшись, уходят в «никуда», становятся на преступный путь, превращаются в алкоголиков и наркоманов. Четвертые ищут «путь к Богу», вступают в различные секты, увлекаются мистикой и колдовством. Пятые, понимая, что только с помощью собственной активности можно добиться успеха в жизни, объективно оценивают новые реалии, ищут пути решения возникающих проблем.

Относительно ценностных ориентации молодежи важно подчеркнуть: несформированность ценностного поля, полярность суждений, расплывчатость нравственных позиций, большую ориентацию на материальные блага, нежели на духовные ценности; слабый интерес к проблемам общества и страны.

Самое опасное в нынешнем состоянии российского общества — усиливающееся ощущение духовной пустоты, бессмысленности, бесперспективности, временности всего происходящего, которое зримо охватывает все новые и новые слои россиян.

Психологи считают, что все это происходит от того, что люди разучились быть добрыми, внимательными, чуткими к проблемам других, и еще можно много качеств перечислить. Возникает агрессия, в результате которой люди совершают необдуманные поступки, за которые иной раз приходится расплачиваться дорогой ценой. Но всего этого можно избежать.

#### **Понятие медиации.**

На сегодняшний день в мире практикуется применение медиации - восстановительной медиации. Основой восстановительной медиации является организация диалога между сторонами, который дает возможность сторонам лучше узнать и понять друг друга. Диалог способствует изменению отношений: от отношений конфронтации, предубеждений, подозрительности, агрессивности к позитивным взаимоотношениям. Медиатор помогает выразить и услышать точки зрения, мнения, чувства сторон, что формирует пространство взаимопонимания. Важнейшим результатом восстановительной медиации являются восстановительные действия (извинение, прощение, стремление искренне загладить причиненный вред), то есть такие действия, которые помогают исправить последствия конфликтной или криминальной ситуации. Не менее важным результатом медиации может быть соглашение или примирительный договор, передаваемый в орган, направивший случай на медиацию. Примирительный договор (соглашение) может учитываться данным органом при принятии решения о дальнейших действиях в отношении участников ситуации. Восстановительная медиация ориентирована на процесс коммуникации, она направлена, в первую очередь, на налаживание взаимопонимания, обретение способности к диалогу и способности решить ситуацию. Достижение соглашения становится естественным результатом такого процесса.

А теперь послушайте притчу:

*В одном доме жили две женщины. У каждой из них было по младенцу. У одной женщины младенец ночью умер. Она своего мертвого ребенка положила другой женщине. Когда та проснулась, то увидела, что мертвый ребенок не ее. Женщины стали спорить и пошли на суд к самому царю Соломону.*

*Каждая из них утверждала, что это ее ребенок и что другая хочет отобрать его. Соломон внимательно выслушал обеих женщин и сказал:*

- Никто не знает, чей живой ребенок и чей мертвый. Чтобы не было обидно ни той, ни другой из вас, я велю разрубить ребенка пополам и каждой дать по половинке.

Одна женщина ответила:

- Так будет лучше. А другая закричала:

- Нет, не рубите младенца, а лучше уж отдайте его другой. Тогда все увидели, которая из двух женщин мать и которая чужая для ребенка.

Обсуждение:

- Эта маленькая притча очень лаконично дает нам представление о медиации и медиаторе. Давайте посмотрим, от чего возник конфликт. (От того, что две матери не смогли проникнуться сочувствием друг к другу, возник гнев, агрессия, раздражение.)

### **Пойми себя.**

- Теперь давайте разберемся в некоторых тонкостях наших человеческих качеств и чувств, которые необходимы для понимания не только себя, своего внутреннего мира, но и тех, кто тебя окружает, с кем приходится общаться каждый день.

Чем отличается *гнев* от *агрессии*? *Гнев* - это эмоция, а *агрессия* - это действия, наносящие вред кому-либо или чему-либо.

- Чем отличается *радость* от *удовольствия*? *Радость* - это очень активная эмоция или чувство, она тонизирует, сердце бьется сильнее, хочется двигаться, смеяться. А *удовольствие* - это переживание спокойное, расслабленное.

- Чем отличается *грусть, печаль* от *тоски* или *горя*? *Грусть, печаль* - это чувства или эмоции тихие, сопровождаются расслаблением. Хотя они и не считаются положительными эмоциями, иногда человек получает удовольствие от грусти. А *тоска* или *горе* всегда сопровождаются душевной болью, напряжением, страданием.

- Чем отличается *вина* от *стыда*? *Вина* - это когда мы нарушаем внутренние правила, то есть те, которым мы внутренне следуем. Нам могут говорить: «Ты ни в чем не виноват!» А мы все равно чувствуем вину. А *стыд* - это всегда связано с тем, что подумают о нас другие люди. Мы можем не чувствовать вины, но нам все равно бывает стыдно, если мы знаем, что нарушили правила, которые установили люди. Эти чувства часто переплетаются. Так что трудно их разделить.

### **Упражнение «Угадай мои чувства».**

Учащиеся делятся на пары (если они сидят за партами, то лучше это упражнение проделать с соседом по парте), поворачиваются лицом друг к другу. Один из учащихся молча, без слов и подсказок, только мимикой лица выражает разные эмоции. Другой учащийся угадывает. Затем игроки меняются ролями. Тот, который угадывал, выражает эмоции, а другой - отгадывает их.

### **Упражнение «Место встречи».**

Распределяются обязанности. Один из участников играет роль «глухого и немого»: он ничего не слышит, не может говорить, но в его распоряжении - зрение, жесты, пантомимика; второй участник играет роль «глухого и паралитика»: он может говорить и видеть; третий «слепой и немой»: он способен только слышать и показывать. Всей тройке предлагается задание, например, договориться о месте, времени и цели встречи.

*Объяснения тренера:* «Обратите внимание, сколько разных эмоций можно выразить только одной мимикой. Но согласитесь, что не всегда понятно, что же на самом деле испытывал человек. Все таки, чтобы до конца дать человеку понять, что мы чувствуем, необходимо сказать об этом. Когда мы хотим сказать о различных своих переживаниях, мы говорим: «Я чувствую». И мы редко задумываемся, что этим словом выражаем совершенно разные процессы, которые в нас происходят. На самом деле, мы переживаем **ощущения, драйвы, эмоции и чувства.**

**Ощущения** - это то, что мы чувствуем телом. Например: **горячо, холодно, колется, щекотно.**

**Драйвы** - это такое неудовлетворение, напряжение, которое заставляет нас искать возможности удовлетворить потребность. Например: **голод, желание спать, желание двигаться, сексуальное желание.**

**Эмоции** - это то, что мы переживаем душой. Например: **радость, страх, гнев.**

Эмоции - это простейшие переживания, хотя они могут быть очень сильными. Эмоции недолговечны. Они приходят и уходят. Когда они становятся постоянными или длительными, это называется **эмоциональным состоянием**. Когда они сплетаются, соединяются, мы называем это чувствами.

**Чувства** - это тоже переживания души, но они более сложные, чем простые эмоции. Например, любовь. Когда мы чувствуем, что любим, на самом деле мы переживаем одновременно много эмоций и чувств - и радость, и тревогу, иногда страх. Ревность - тоже сложное чувство. Когда мы ревнуем, мы боимся потерять человека, обижаемся, сердимся. Или враждебность - когда мы чувствуем враждебность, мы часто одновременно переживаем и презрение, и гнев, и даже страх или отвращение.

Ощущения	Драйвы	Эмоции	Чувства
----------	--------	--------	---------

Горячо, щекотно, холодно, колется, болит, мягко, жестко, физическое наслаждение - прохладная вода; приятный запах - сенсорное ит. д.	Голод, желание спать, желание двигаться, стремление избежать неприятное, отвратительное, стремление выиграть	Радость, огорчение, удовольствие, негодование, тревога, страх, гнев, печаль, вина, стыд	Любовь, ревность, враждебность, ненависть, обида, недоверие, доверие, счастье
--	--	---	---

Образ внутреннего мира - это характеристики и качества, которые мы в себе видим, окрашенные тем или иным эмоциональным отношением. У кого-то образ «Я» в целом **окрашен позитивными эмоциями, у другого преобладают отрицательные оценки** качеств своего «Я». Он относится к себе очень критично, видит больше недостатков, чем достоинств. Да, все мы разные. Но можно ли дать какой-то общий совет? Какой образ «Я» считать «хорошим» или «правильным»? Нет, не бывает правильного внутреннего мира. Но бывает **гармоничное и негармоничное** состояние нашего внутреннего мира.

Упражнение «Я - это Я».

На доске чертится квадрат, который делится на четыре части. В каждом углу квадрата ставятся цифры 1, 2, 3, 4.

1	2
3	4

- Теперь в квадрате 1 напишем пять качеств, которые вам нравятся и которые вы считаете положительными. Можете назвать качества одним словом, например, «находчивый», «остроумный», «надежный». А можете описать их несколькими словами, например: «Умею по-настоящему дружить», «Всегда довожу начатое дело до конца».

Учащиеся описывают, тренер записывает на доске. После того как задание будет выполнено, тренер предлагает следующее.

- Заполните квадрат 3: напишем в нем пять качеств, которые вам не нравятся, то есть вы считаете их негативными. Например, «несдержанный - иногда говорит то, о чем лучше помолчать», «обидчивый», «выскачка, люблю быть в центре внимания», «трус, многого боюсь».

После того как учащиеся заполняют квадрат 3, тренер предлагает следующее.

- Внимательно посмотрите на качества, которые записали в квадрате 3, и переформулируйте их так, чтобы они стали выглядеть как положительные. Для этого вы можете представить, как эти качества назвал бы человек, который вас очень любит и которому в вас нравится все. Запишем переформулированные качества в квадрате 2 (*эмоциональный, искренне выражающий свои чувства; чувствительный, остро чувствует несправедливость; лидер, умеет привлечь внимание; осторожный, продумывает последствия*).

После того как учащиеся заполняют квадрат 2, тренер предлагает следующее.

- Представьте, что вас кто-то очень не любит, и поэтому даже ваши положительные качества он воспринимает как отрицательные. Посмотрим на качества, записанные в квадрате 1, переформулируем их в негативные (с точки зрения вашего врага) и запишем в квадрате 4 (*самоуверенный ловкач; несерьезный, шут гороховый; навязчивый, прилипала; зануда*).

После того как все квадраты будут заполнены, тренер прикрывает ладонью квадраты 3 и 4.

- Посмотрите на квадраты 1 и 2. Видите, какой замечательный человек получился!

Далее, наоборот, закрывает ладонью квадраты 1 и 2.

- Посмотрите на квадраты 3 и 4. Жуткая картина! С таким человеком никто не захочет общаться. Ведь на самом деле вы описали одни и те же качества. Это все вы. Только с двух точек зрения: с точки зрения друга и с точки зрения врага.

Вы можете выполнить это упражнение дома - описать качества людей, которые вас раздражают. Вы увидите, как постепенно меняется ваше отношение к ним.

Обсуждение:

- Какое впечатление произвело на вас это упражнение?

- Какие качества было записывать и переформулировать легче, какие труднее?

**Резюме тренера:**

- Получается, что это **мы сами выбираем, как к себе относиться! И как относиться к окружающим нас людям.**

Мы можем относиться к себе как враги, и тогда мы не будем любить себя, будем презирать себя и невольно будем вести себя в соответствии со своим самоотношением. Мало того, это самоотношение всегда безошибочно чувствуют другие люди и, к сожалению, часто начинают относиться к нам именно так, даже если у них нет для этого объективных оснований.

Упражнение «Угадай, кто».



Один из учащихся встает и описывает качества одного из одноклассников. Остальные должны узнать, о ком идет речь (выслушать нескольких ребят).

- Вот мы опять вернулись к тому, что в процессе восстановительной медиации важна способность людей понимать друг друга, возможность освободиться от негативных состояний и обрести ресурс для совместного поиска выхода из ситуации.

Общение людей друг с другом - чрезвычайно сложный и тонкий процесс. Неэффективность в общении может быть связана с полным или частичным отсутствием того или иного коммуникативного умения, например, умения ориентироваться и вести себя в конкретной ситуации. Может быть вызвана недостаточным самоконтролем, например, из-за неумения справиться с перевозбуждением, импульсивностью, агрессией и т. д. Каждый из нас учится ему в ходе всей своей жизни, приобретая опыт, который часто строится на ошибках и разочарованиях. Можно ли научиться общению, не используя для этого только свой реальный опыт? Да, и сделать это при помощи игры. Игра - это модель жизненной ситуации, в частности общения, в процессе которой человек приобретает определенный опыт.

**Обыгрывание разных ситуаций, предложенных учащимися или тренером** (ролевая игра, в которой учащиеся меняются ролями для того, чтобы они могли прочувствовать ту и другую сторону).

- Запомните данные ситуации, мы к ним еще вернемся.

#### **Резюме тренера:**

- Обратили внимание, что **в различных ситуациях вы вели себя по-разному**. Иногда возникало чувство раздражения, злости, нетерпения, хотелось ответить грубостью. Мы об этом уже говорили, что все это проявление агрессии, гнева. Что же делать с гневом, как с ним работать? Гнев - это удар по нашему здоровью, по самочувствию психическому и физическому. Это причина самых разных психосоматических заболеваний. Гнев приводит к разрушению взаимоотношений с людьми, к конфликтам. Мы уже говорили, что признаком истинной силы является умение себя контролировать. Нам необходимо научиться преодолевать гнев или быстро выходить из него. Как это можно сделать? В этом нам и помогает медиация - восстановительная медиация.

Примеры работы над собой:

- Контролируйте вдохи и выдохи.
- Постарайтесь увидеть в сложившейся ситуации что-то смешное.
- Если ты разгневан, сосчитай до десяти, прежде чем говорить; если ты сильно разгневан, сосчитай до ста.
- Можно «покататься на собственном тигре»: мысленно представьте себе ваш гнев в виде тигра, на котором вы сидите верхом.
- Напишите «Письмо обидчику» и уничтожьте его, а не передавайте адресату.
- Представьте, что вы гневаетесь на кого-то и все ему высказываете, проработайте несколько вариантов разговора.
- Однажды проследите реакцию гнева, посмотрев во время ссоры на себя в зеркало.
- Скажите себе: «Я не жду от людей, чтобы они вели себя так, как я этого хочу». III

- Если вы способны познать себя, справиться со своими эмоциями, понять другого, то вы сможете избежать конфликтных ситуаций и помочь разобраться в них другим. Вот из таких ребят и создаются школьные службы примирения, в которых медиаторами (при условии прохождения специальной подготовки) могут быть сами учащиеся, работа которых контролируется куратором.

**Куратором** службы примирения может быть взрослый, прошедший подготовку в качестве медиатора и готовый осуществлять систематическую поддержку и развитие службы примирения. Куратор должен иметь доступ к информации о происходящих в образовательном учреждении конфликтах. Задача куратора - организовать работу службы примирения и обеспечить получение службой примирения информации о конфликтах и криминальных ситуациях.

Это может быть заместитель директора по учебно-воспитательной работе, психолог, социальный педагог (заместитель директора по социальной работе), уполномоченный по правам ребенка и прочие.

Медиация носит конфиденциальный характер. Медиатор или служба медиации обеспечивает конфиденциальность медиации и защиту от разглашения касающихся процесса медиации документов. Исключение составляет информация, связанная с возможной угрозой жизни либо возможностью совершения преступления; при выявлении этой информации медиатор ставит участников в известность, что данная информация будет разглашена.

- Ответственность сторон и медиатора.

Медиатор отвечает за безопасность участников на встрече, а также соблюдение принципов и стандартов. Ответственность за результат медиации несут стороны конфликта, участвующие в медиации. Медиатор не может советовать сторонам принять то или иное решение по существу конфликта.

- Заглаживание вреда обидчиком.

В ситуации, где есть обидчик и жертва, ответственность обидчика состоит в заглаживании вреда, причиненного жертве.

- Самостоятельность служб примирения.

Служба примирения самостоятельна в выборе форм деятельности и организации процесса медиации.

- Давайте опять вернемся к нашей притче. Кто, по вашему мнению, в данной притче выступает в роли медиатора? (*Соломон*). Каким образом он добился примирения сторон? (*Он поставил акцент на материнские чувства.*)

- Вот мы с вами и познакомились с медиацией и ее принципами. А теперь давайте попробуем организовать службу примирения в вашем классе. Кому бы предпочли отдать роль куратора (к примеру, классному

руководителю)? А теперь давайте выберем из класса одного или двух ребят, которые будут выполнять роль медиатора. Давайте вспомним, какими качествами должен обладать медиаторов (*он пользуется авторитетом, ему должны доверять, что он не разболтает информацию по всей школе, может отстаивать свое мнение перед администрацией...*).

Практическая работа: «А теперь вернемся к тем ситуациям, которые мы рассматривали раньше, и попробуем разрешить их с помощью службы примирения».

Обсуждение:

- Как вы считаете, помогла ли вам служба медиации в решении данных конфликтов?
- Как по вашему мнению, нужна ли служба примирения в школах?
- Готовы ли вы принять участие в организации данной службы?
  - И в заключение мне хотелось бы вам пожелать:
    - будьте добрее друг к другу;
    - помогайте слабым, маленьким, больным, пожилым, попавшим в беду;
    - не завидуйте;
    - прощайте другим ошибки;
    - будьте внимательны к окружающим: может быть, кто-то нуждается в вашей поддержке, помощи, сочувствии.

## КАК ПРОВЕСТИ БЕСЕДУ С УЧАСТНИКАМИ КОНФЛИКТА?

Процедура восстановительной медиации имеет определенную структуру, состоит из последовательных шагов, каждый из которых связан с остальными и определяется общей логикой.

**Шаг 1** - начало процесса, проведение предварительной беседы с каждым участником конфликтной ситуации по отдельности, создание доверительной атмосферы в разговоре, оценка эмоционального состояния конфликтующих, определение сути возникшей проблемы, выяснение сути претензий.

**Шаг 2** - проведение повторной беседы с каждым из участников конфликта отдельно с целью сбора и анализа информации, необходимой для посредника, выявление интересов и побудительных причин поступков конфликтующих сторон, подготовка ко встрече конфликтующих.

**Шаг 3** - проведение совместной беседы с участниками конфликта, налаживание взаимодействия между конфликтующими сторонами, установление атмосферы взаимопонимания, выслушивание точек зрения каждой из сторон, обдумывание вариантов решения проблемы.

**Шаг 4** - завершение процесса, проведение примирительной финальной встречи, заключение мирового соглашения (устного или письменного). Составление договора - это еще одна возможность подвести итоги разговора и закрепить взаимные договоренности. Ведущий проверяет договор на реальность исполнения, то есть выясняет, например, откуда и к какому сроку возьмутся деньги на возмещение ущерба (зависит это от подростка или от его родителей, не собирается ли подросток совершить для этого новое правонарушение). Если договор реален и устраивает обе стороны, то ведущий не оценивает его «правильность». Письменный примирительный договор может быть необходим для представления результатов встречи, например, на педсовет, где он может служить основанием для смягчения последствий для обидчика. Если в ходе программы подросток понимает, что причиной правонарушения стали его определенные качества, то ведущий вместе с подростком может составить план по изменению этих качеств (реабилитационную программу). Например, если человек сам признает, что причиной правонарушения было его неумение контролировать агрессию или он очень зависит от мнения группы, то можно предложить обратиться к специалисту (психологу).

## КАК ЭФФЕКТИВНО ПРОВЕСТИ ПЕРЕГОВОРЫ?

**Переговоры** - это обмен мнениями с целью выяснения позиций сторон и выяснения условий какого-нибудь соглашения, договоренности.

Дадим несколько рекомендаций, что сделать для того, чтобы переговоры прошли успешно.

### **Рекомендация 1. Установите зрительный контакт с собеседником.**

Отсутствие зрительного контакта практически всегда воспринимается собеседником как незаинтересованность в общении, неуверенность говорящего или даже обман. Поэтому, если вы хотите произвести впечатление заинтересованности, искренности и уверенности в себе, следует обязательно поддерживать зрительный контакт со своими слушателями. Но соблюдайте меру! Поддержание зрительного контакта не означает, что надо все время пристально, не отрываясь, смотреть на человека во время разговора с ним. Пристальный взгляд тоже может восприниматься отрицательно - как желание подавить, подчинить или как признак агрессивности.

### **Рекомендация 2. Расположите к себе собеседника.**

Ученые установили, что при прочих равных условиях люди легче принимают позицию того человека, по отношению к которому испытывают положительные эмоции. И наоборот, труднее принимается или вообще отвергается позиция человека, эмоциональное отношение к которому отрицательное. В процессе любых переговоров, желая убедить собеседника, необходимо воздействовать одновременно на две сферы его психики: на рациональную, путем аргументации, и на иррациональную, вызывая доверие, располагая к себе.

### **Рекомендация 3. Воздействуйте на все органы чувств.**

Чем больше органов чувств собеседника задействуется в процессе общения, тем лучше, - это усиливает впечатление. Желательно не просто говорить, а подкреплять свои аргументы графиками и иллюстрациями. Рисовать можно даже в процессе беседы - это лучше, чем готовая картинка, поскольку сдвигает общение на личностный уровень. Ведь любое взаимодействие происходит на двух уровнях - деловом и личностном. Именно на личностном уровне, с помощью невербальной коммуникации, решается вопрос о доверии и уважении. Хороший вид из окна, тишина в кабинете, выключенный на время разговора мобильный телефон, отсутствие резкого раздражающего парфюма, уютный запах кофе, разговор за чашкой чая - это тоже хорошие варианты воздействия.

### **Рекомендация 4. Задавайте правильные вопросы.**

Здесь можно использовать совет Д. Карнеги: «Сделайте так, чтобы партнер девять раз сказал Вам "да", и только тогда в 10-й раз он уже не сможет сказать "нет"». Затроньте для начала несколько тем, по которым вы уже достигли согласия. Задайте вопросы, на которые собеседник ответит утвердительно. Создайте атмосферу согласия и взаимопонимания. И тогда вам гораздо легче будет добиться положительного ответа на спорный вопрос.

### **Рекомендация 5. Умейте слушать и слышать.**

По мнению психологов, чем больше партнер говорит, тем лучше он к вам относится. Если только это не специальная тактика. Поэтому старайтесь использовать техники активного слушания.

### **Рекомендация 6. Стимулируйте принятие решения.**

Если вы видите, что собеседник внимательно вас слушает и говорит свободно, то можно приступать к стимулированию решения. Один из способов преодолеть колебания партнера - суммирование. Можно еще раз перечислить наиболее важные для него преимущества, добиваясь подтверждения после каждого пункта, а после этого задать вопрос и сделать паузу. Конечно, стимулирование решения не приведет партнера из

состояния полного несогласия к мгновенному согласию, но оно существенно повысит вероятность достижения компромисса.

**Рекомендация 7. Всегда приводите доводы.**

Для отстаивания любого суждения нужны доводы, даже если они очень слабые. Исследования психологов показывают, что для многих людей важна сама видимость доводов. Их вполне устраивают аргументы, вообще не связанные с поступками или убеждениями, о которых идет речь. Доводы, не имеющие отношения к делу, зачастую меняют или укрепляют убеждения человека, хотя это и нелогично. При желании такой психологической особенностью можно с успехом пользоваться.

## **Рекомендация 8. Умейте работать с аргументами.**

Есть разные стратегии работы с аргументами. Первая: начинаем со слабых, потом по нарастающей, завершаем сильным, а самый сильный бережем на всякий случай. Вторая: начинаем с сильного, потом снижаем и идем опять к сильному. И третья: начинаем с сильного, несколько средних и заканчиваем опять сильным. В зависимости от обстоятельств можно выбрать любую стратегию, главное - не сбиваться и следовать ей до конца.

Есть также ряд типичных ошибок, которых следует избегать в процессе переговоров. Если в процессе переговоров участвует взрослый человек, то ему следует избегать в своей речи формулировок, которые отталкивающе действуют на собеседника, особенно собеседника-подростка, оказывают влияние на его самооценку. Наиболее яркие примеры фраз, которые способны подорвать у подростка уверенность в своих силах, такие:

**«Когда я был в твоём возрасте...»** (говоря эти слова, взрослый подчеркивает свою зрелость и успешность уже в те далекие времена, при этом занижает способности подростка).

**«Ты просто не понимаешь!»** (подчеркивается незрелость личности и собственная осведомленность во всех вопросах).

**«Ты только думаешь, что у тебя есть какие-то проблемы»** (взрослый руководствуется желанием успокоить ребенка, но он не понимает, что незначительная на его взгляд проблема, для подростка является острой и значимой, требующей размышления и помощи).

**«У меня нет времени, чтобы выслушать тебя сейчас»** (такой фразой взрослый дает понять, что у него есть дела поважнее, чем заниматься проблемами ребенка).

**«Делай то, что я говорю, а не то, что я делаю»** (я могу нарушать правила, а ты нет).

**«Потому, что я приказал тебе!»** (ты полностью в моей власти, я управляю твоей жизнью).

**«Да почему же ты не можешь быть похожим на...»** (ты «не дотягиваешь» до идеального образца, ты хуже, чем он).

**«Однажды ты вспомнишь этот день...»** (ты не должен поступать по своему усмотрению, я лучше знаю, как сделать, у меня же больше опыта).

Команды, директивность: **«Ты должен сделать...»**, **«Перестань жаловаться...»**. Родители, педагоги, взрослые пытаются контролировать ситуацию, дать ребенку быстрые решения. Ребенок это воспринимает как: «Ты не имеешь право выбирать способ своих действий и решений».

Советы: **«Л почему бы тебе...»**, **«Я придумал, как...»**. Взрослые пытаются повлиять на ребенка аргументами или мыслями. Ребенок воспринимает это как: «У тебя нет достаточно ума, чтобы найти собственное решение».

Утешения: **«Да не так уж это плохо...»**, **«Все будет хорошо»**. Родители пытаются уменьшить переживания ребенка, чтобы тот почувствовал себя лучше. Восприятие ребенком: «Ты не имеешь права на свои чувства, ты не можешь преодолеть дискомфорт».

Допросы: **«Что ты ему сделал?»**. Побуждения у родителей очень даже понятные, есть желание найти корень проблемы, узнать, что ребенок сделал не так. Он же воспринимает это как: «Ты где-то что-то натворил...».

Психологический анализ: **«Ты знаешь, почему ты это сказал?»**. Родители намерены путем анализа проблемы предотвратить будущие проблемы, а ребенок воспринимает это как: «Я знаю о тебе больше тебя самого, я уже предвижу последствия».

Сарказм: **«Надо же было до такого додуматься...»**, **«Это же надо было так поступить»**. Ребенок воспринимает это замечание как: «Ты глупый», а родители, посмеиваясь, всего лишь хотят показать ему, каким неправильным было его поведение.

Морализаторство: **«Нужно было сделать так...»**. Родители хотят показать ребенку «правильный» способ справиться с проблемой, а он воспринимает это как навязывание ему чужих решений: «...И не старайся выбирать свои собственные ценности».

Подчеркивание значимости родителей **«Я-все-знаю»**. Когда родители объясняют ребенку, что «на самом деле решение очень простое», ребенок чувствует, что он знает очень мало или совсем ничего, а родители дают «скрытое» послание о том, что для преодоления любых проблем у него есть родители.

### **Практические задания.**

**Задание «Громче!»** (на осознание важности спокойной обстановки и спокойной интонации для результативности переговоров, для чего сознательно создается психологический дискомфорт): выполняется в паре или небольшой группе количеством не более чем из 5 человек; каждый участник вспоминает какое-либо четверостишие, пословицу, которую начинает произносить вслух одновременно со всеми другими выполняющими задание. Постепенно увеличивая громкость произнесения, делая акценты на отдельных словах, добиваясь выразительности, каждый из участников стремится перекричать остальных, добиваясь доминирующей позиции. Для выполнения устанавливается таймер (например, на выполнение задания отводится одна минута). Материалом для выполнения задания могут служить стихотворения А. Барто из цикла «Игрушки».

**Задание «Одно из двух»** (на определение собственной позиции и формирование умения убеждать собеседника): выберите в каждой паре выражений одно, которое ближе вам, убедите остальных в том, что именно выбранное вами выражение является единственно верным (задание можно также проводить в парах).

Материал для выполнения задания:

1. Семь раз отмерь - один отрежь (*русская пословица*). - Пока семь раз отмеришь, другие уже отрежут (*М. Жванецкий*).
2. Выбирать врагов следует с особым тщанием (*Оскар Уайльд*). - Ищи друзей, а враги сами найдутся (*русская пословица*).
3. По внешнему виду не судят только самые непроницательные люди (*Оскар*

Уайльд). - Не суди об арбузе по корке, а о человеке - по платью (*таджикская пословица*).

4. Старая кобыла борозды не портит (*русская пословица*). - Конь о четырех ногах и то спотыкается (*русская пословица*).

5. Живи своим умом (*русская пословица*). - Одна голова хорошо, а две - лучше (*русская пословица*).

**Задание** (на отработку техники перефразирования): участникам зачитываются примеры высказываний, которые из-за остроты формулировки часто приводят к конфликтам; задача участников - перефразировать высказывания, сохранив смысл, но при этом смягчив формулировку (ситуации можно также инсценировать и прокомментировать реакцию участников в каждом конкретном случае).

Материал для выполнения задания (возможные варианты перефразирования представлены в скобках):

1. Я стараюсь изо всех сил, а он словно не замечает моих стараний, всегда отмечает только недостатки. (*Мне кажется, что результаты моей работы были недостаточно заметны окружающим.*)

2. А зачем было при всех говорить о моих ошибках, неужели это нельзя было сделать наедине, а не при всем классе? (*Я бы предпочел, чтобы разговор происходил без свидетелей.*)

3. С тобой просто невозможно разговаривать, ты тут же выходишь из себя и начинаешь орать. (*Давай обсудим проблему спокойно, мы можем отложить разговор до тех пор, когда ты будешь готов к обсуждению.*)

4. Я тысячу раз тебе говорил. Сколько можно повторять! (*Прислушайся к моим словам - для меня это крайне важно.*)

5. Мне не нравится, как ты разговариваешь. Ты постоянно с чем-то не согласен, споришь из-за всякой чепухи. Я считаю, что это неправильно. (*Ты отличаешься принципиальностью, но не всегда объясняешь причины своих поступков.*)

6. Ты всегда критикуешь то, как я одеваюсь, все тебе не так, все безвкусица, все не модно. (*Я понимаю, что мы по-разному оцениваем современные веяния в моде.*)

7. Ты суеющее наказание, а не ребенок. (*Мне бывает нелегко с тобой.*)

8. Ты знаешь, что мне нравится этот мальчик, и назло мне кокетничаешь с ним. (*Мне хотелось бы строить отношения с молодым человеком, но мне кажется, что ты не понимаешь, как важны эти отношения с ним для меня.*)

9. У меня не получился кувырок через голову на уроке физкультуры, а учитель громко рассмеялся и потом все время вспоминал об этом, я очень разозлился. (*Я обиделся, потому что учитель не понимает, что некоторые упражнения на уроке физической культуры представляют для меня определенную трудность, я хотел бы рассчитывать на его помощь и боюсь насмешек.*)

### **Вопросы и задания для закрепления:**

1. Дайте определение процесса переговоров. Разработайте определения понятия, доступные пониманию представителей различных возрастных категорий.

2. Перечислите сложности, с которыми может столкнуться участник

переговоров.

3. Задание для работы в паре: разработайте перечень вопросов для проведения переговоров по выбранному вопросу (например, касающегося подготовки крупного мероприятия), проведите диалог в паре, имитирующий переговоры. Обменяйтесь впечатлениями: что в словах собеседника вам не понравилось, что заставляло вас испытывать дискомфорт?

4. Задание для работы в группе: подберите одну ситуацию и инсценируйте ее несколько раз (по числу участников), меняя вариант развития событий и финал в зависимости от выбранной стратегии ведения переговоров (роли распределите между участниками до начала показа), - конфронтация, заинтересованность в принятии решения, устраивающего все стороны, отсутствие четкой позиции и другие (по выбору).

5. Самостоятельно подберите диагностические методики, позволяющие определить готовность к ведению переговоров, особенности поведения в условиях переговорного процесса.

6. Составьте рекомендации желающим овладеть техникой ведения переговоров. Оформите их в виде буклета или памятки, учитывающей возраст детей, на которых рассчитаны рекомендации.



## Образец осуществления процедуры восстановительной медиации

### Предварительная встреча.

- Добрый день! Меня зовут (*назвать свое имя*). Как зовут вас? Назовите себя, пожалуйста, так, как вы хотите, чтобы вас здесь называли. Я медиатор, уполномочен участвовать в разрешении вашего спора (конфликта). Я работаю в службе примирения. Наши программы направлены на то, чтобы люди сами смогли найти решение своей ситуации. Я пришел встретиться и поговорить по поводу ситуации... (*назвать*), про которую узнал от... (*назвать человека, передавшего вам информацию о случае*). Нам передали эту информацию, поскольку видят неэффективность административных мер или наказания и считают, что здесь могут быть использованы наши программы.

Медиация - процесс добровольный. Я хочу спросить вас, является ли ваше участие в процессе проявлением доброй воли и вашего искреннего намерения обсудить сложившуюся ситуацию и найти способ ее урегулирования? Не требуется ли присутствие на процессе кого-либо еще, кто имеет отношение к делу? Согласны ли вы на участие в процессе переговоров между вами и третьей, нейтральной стороной?

Этой третьей, нейтральной стороной буду я. Я не представляю ни сторону обвинения, ни сторону защиты, то есть я не обвинитель, не адвокат и не советчик. В конце разговора вы сами примете решение, подходит ли вам программа и будете ли вы в ней участвовать.

Наш разговор конфиденциален, то есть я не буду разглашать никакую информацию, кроме вашего решения участвовать или не участвовать.

И сначала я прошу рассказать о случившемся подробнее (я обладаю довольно общей информацией), а мне важно именно ваше отношение к произошедшему событию.

### Возможные варианты вопросов для беседы медиатора с обидчиком:

- Расскажи, что произошло между тобой и...
- А как ты думаешь, правильно поступил?
- Скажи, как ты думаешь, какие чувства переживает он (она)?
- Поставь себя на его (ее) место, что теперь чувствуешь ты?
- Я вижу, что ты переживаешь, а хотел(-а) бы ты все изменить?
- Да, я понимаю, что ситуация сложилась неприятная, но, как ты думаешь, можно ли найти из нее выход?
- Я правильно тебя поняла, что ты не считаешь себя виноватым (-той) и на примирение не пойдешь?
- Хотел(-а) бы встретиться с ним (ней), выяснить причину сложившейся ситуации и найти правильное решение?

### Возможные варианты вопросов для беседы медиатора с потерпевшей стороной:

- Расскажи, что произошло между тобой и...
- Что чувствуешь ты на данный момент?

- Скажи, что беспокоит тебя больше всего в этой ситуации?
- А можно было бы что-то изменить в данной ситуации?
- А как бы ты поступил(-а) на его (ее) месте?
- Да, я понимаю, что ситуация сложилась неприятная, но, как ты думаешь, можно ли найти из нее выход?
- Я вижу, что ты переживаешь, а хотел(-а) бы ты все изменить?
- Хотел(-а) бы встретиться с ним (ней), выяснить причину сложившейся ситуации и найти правильное решение?

### **Примирительная встреча.**

- Добрый день! Возможно, многим было нелегко прийти сюда, поэтому я благодарю всех участников встречи за решимость участвовать сегодня в нашем разговоре.

Мы собрались сегодня по поводу ситуации, происшедшей с вами. Хочу начать с представления участников сегодняшней встречи. Это (*назвать участников*). Я - ведущий. Меня зовут (*назвать себя*). Напоминаю, что основными участниками нашей встречи являетесь вы. Моя задача - не выяснять виновность и не защищать какую-либо сторону, а помочь вам организовать диалог и разрешить возникшую ситуацию. Я буду сохранять нейтральность к сторонам. Наша встреча является добровольной. Это значит, что вы пришли сюда по собственному желанию и вправе покинуть ее, если посчитаете это необходимым.

Как медиатор, я не несу ответственность за вынесение тех решений, которые вы принимаете, моя роль заключается лишь в оказании вам помощи при ведении переговоров, в организации процесса таким образом, чтобы вы получили возможность сделать попытки к урегулированию конфликта и принятию по нему собственных взаимоприемлемых решений. Моя задача - обеспечить равноправное участие обеих сторон в процессе и использование права каждой стороны высказаться и быть выслушанной. Вы играете основную роль в процессе. Это ваша ситуация, это вы озабочены тем, чтобы ее обсудить и попытаться найти из нее выход, это вы будете вести поиск решений, устраивающих обе стороны, и вы будете нести ответственность за то, какие решения будут приняты и как они будут выполняться. Для того чтобы процесс был эффективным, важно, чтобы вы делились необходимой для разрешения проблемы информацией и были готовы рассмотреть альтернативы.

Для того чтобы нам удалось нормально общаться и разрешить ситуацию, я предлагаю ввести следующие правила (напомню их):

- попрошу вас не перебивать говорящего, давая каждому возможность высказаться до конца;
- попрошу вас не оскорблять друг друга, чтобы все чувствовали себя в безопасности;
- участие во встрече добровольно, вы вправе покинуть ее, если по каким-то причинам сочтете свое дальнейшее пребывание невозможным.

Встреча будет продолжаться столько времени, сколько вы сочтете нужным. Также по вашему желанию встреча может быть перенесена или продолжена в

другое время. В ходе встречи каждый участник (и я в том числе) может попросить отдельной беседы наедине. Я попрошу всех соблюдать конфиденциальность разговора (не рассказывать окружающим о том, что было на программе).

Вы согласны с предложенными правилами или хотели бы внести свои предложения и какие-нибудь дополнения? Есть ли ко мне вопросы или мы можем начать? Я попрошу на время встречи выключить мобильные телефоны. Итак, прошу вас рассказать, что вы думаете об этой ситуации.