

Государственное автономное учреждение Владимирской области
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»
Селивановский филиал

Педагогический опыт

«Модель психологической помощи детям подросткового возраста,
столкнувшимся с травлей»

Подготовила:
Тихонова Е.Н.,
педагог-психолог
высшей квалификационной категории

2024 г.

Содержание.....	2
1. Тема опыта.....	3
2. Условия возникновения опыта.....	3
3. Актуальность и перспективность опыта.....	4
4. Ведущая педагогическая идея опыта.....	5
5. Теоретическая база опыта.....	5
6. Новизна опыта.....	7
7. Технология опыта.....	8
8. Результативность опыта.....	10
9. Адресная направленность.....	16
Используемые ресурсы.....	17
Приложения к опыту.....	18

1. **Тема опыта** «Модель психологической помощи детям подросткового возраста, столкнувшимся с травлей»

2. **Условия возникновения и становления опыта**

С марта 2014 года являюсь педагогом-психологом в Селивановском филиале государственного автономного учреждения Владимирской области, которое занимается обеспечением психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи детям (далее - Селивановский филиал). Учреждение, выполняя свои задачи в соответствии с положениями Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», оказывает помощь детям, испытывающим сложности в освоении образовательных программ, развитии и социальной адаптации.

Селивановский филиал активно работает по комплексному выявлению причин социальной дезадаптации у детей и предлагает всестороннюю помощь тем, кто сталкивается с трудностями в учебе. Помогает учащимся адаптироваться к образовательному процессу, а также поддерживает их в развитии и социальных взаимодействиях. Важно отметить, что деятельность направлена не только на помощь детям, но и на поддержку образовательных организаций, с которыми Селивановский филиал активно сотрудничает.

Кроме того в соответствии со статьей 42 Федерального закона от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» Селивановский филиал также оказывает методическую помощь образовательным учреждениям в их работе по реализации общеобразовательных программ, обучению и воспитанию учащихся. Проводятся консультации по вопросам разработки образовательных программ, составления индивидуальных учебных планов и подбору наилучших методов обучения и воспитания для детей, испытывающих трудности. Ведется работа с образовательными организациями по выявлению и устранению потенциальных препятствий на пути обучения этих детей. В рамках работы с организациями, проводится мониторинг эффективности психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи, предоставляемой детям. Отслеживаются результаты работы образовательных учреждений в этих областях и оказывается помощь в оптимизации процессов для достижения максимальной эффективности.

Важной частью профессиональной практики является десятилетний опыт работы, в ходе которого разработан ряд оптимальных методов и приемов, направленных на решение задач, возникающих в процессе обучения и социальной адаптации детей. Проводятся постоянные консультации для учащихся, их родителей (законных представителей) и педагогов, а также организация занятий по дополнительным общеразвивающим программам, индивидуальные программы коррекционно-развивающих занятий, направленных на помощь детям в преодолении образовательных трудностей.

За это время на консультации по данной проблеме пришло 16 родителей (законных представителей), проведено 300 занятий с детьми, жертвами травли. Ежегодно приходят запросы педагогов из школ, для проведения коррекционно-развивающей и профилактической работы на территории образовательного учреждения по вопросам конфликтов и травли в классе. Принимается участие в родительских собраниях, совещаниях для педагогических работников и заседаниях объединения замещающих родителей на различные темы по данной проблеме.

Работа педагога-психолога по данной проблеме многогранна и охватывает всех участников этого процесса, но главную роль в работе необходимо уделить психологической поддержке ребёнка – жертве травли, так как именно он является центральной фигурой в этой сложной ситуации. Понимание его эмоционального состояния, внутреннего мира и переживаний – ключевые аспекты в процессе поддержки и помощи. Важно создать безопасное пространство, где подросток может открыто говорить о своих чувствах и

трудностях, развивать у него навыки самозащиты и уверенности в себе, а также обучать его методам эффективного взаимодействия с окружающими.

Работа началась с глубокого анализа исследований как отечественных, так и зарубежных специалистов в области психологии. В последние годы проблема насилия среди школьников становится всё более актуальной, хотя раньше её часто не воспринимали всерьёз. С конца двухтысячных годов в российских школах наблюдается рост числа случаев агрессии среди детей, что делает данный вопрос особенно важным.

Насилие в образовательных учреждениях оказывает серьёзное влияние на психоэмоциональное состояние детей, затрудняя их развитие и социализацию. Дети, становящиеся жертвами травли, сталкиваются с проблемами в отношениях с окружающими, что сказывается на их учебной активности и адаптации в социальной среде. Такое поведение нарушает гармонию в школьной атмосфере, создавая враждебную и тревожную обстановку.

В условиях растущего числа подобных случаев необходимо внедрение комплексных мер, направленных на предотвращение насилия. Важно не только выявлять случаи агрессии, но и создавать безопасную и поддерживающую среду для учеников. Это требует сотрудничества педагогов, психологов, родителей и учеников для разработки и внедрения эффективных профилактических мероприятий, способствующих формированию уважительных и доброжелательных отношений в образовательных учреждениях. [3].

Важность темы подтверждается исследованиями как зарубежных, так и отечественных психологов, около 10% детей регулярно (не реже одного раза в неделю) и 55%— время от времени становятся жертвами издевательств со стороны сверстников; 26% матерей утверждают, что их дети сталкиваются с проявлением травли [2;4]. Помощь пострадавшим и предупреждение случаев издевательств среди подростков являются критически важными задачами, так как жестокое отношение к детям неизбежно влечет за собой тяжелые последствия. Однако в нашей стране этот вопрос по-прежнему остается недостаточно проработанным. Хотя существует множество теоретических аспектов, практических навыков и эффективных решений практически не имеется. Это подчеркивает необходимость разработки действенных методов борьбы с травлей.

Анализ результатов стал источником поиска эффективных путей психологической помощи для подростков, ставших жертвами травли. Модель психологической помощи детям подросткового возраста, столкнувшихся с травлей, призвана обеспечить удобство в использовании, максимальную результативность в работе, что, несомненно, станет залогом благополучия и развития психологического здоровья молодежи.

3. Актуальность и перспектива опыта

Основной закон России устанавливает равенство прав и свобод для всех граждан, независимо от их половой принадлежности, этнической принадлежности, религиозных взглядов и других характеристик. Закон категорически запрещает любые формы дискриминации и пресекает деятельность организаций, которые могут угрожать основам конституционного порядка, целостности страны или способствовать разжиганию вражды. Также в Конституции закреплено право каждого гражданина на защиту от пыток и жестокого обращения, которое нарушает человеческое достоинство.

Для автора опыта эта тема актуальна, потому что травля среди подростков становится всё более распространённой проблемой, влияющей на психическое и эмоциональное здоровье детей. Каждый человек является уникальной личностью и заслуживает уважения. Самоуважение, как важный аспект индивидуальности, формируется с раннего возраста, поэтому очень важно, чтобы дети и подростки воспитывались в атмосфере доброжелательности и уважения. Особенно актуальным становится в подростковом возрасте мнение сверстников, и общение становится основной деятельностью. Гармоничные отношения с ровесниками и наличие референтной группы, чьи ценности и

мнения подросток принимает, становятся неотъемлемой частью формирования внутреннего мира ребёнка.

Школа — это пространство, где формируется личность ребенка, и его социализация происходит в контексте взаимодействия личных потребностей и общественных норм. Этот процесс вызывает как внутренние, так и внешние конфликты, которые влияют на развитие личности и социальную адаптацию. В некоторых случаях такие конфликты перерастают в агрессию, направленную на других, что при отсутствии вмешательства может привести к длительным и разрушительным последствиям, таким как травля.

Травля становится всё более распространённой проблемой в школах, оказывая негативное влияние на эмоциональное состояние, социальную активность и успеваемость учеников. Часто можно встретить детей, которые становятся объектами насмешек и издевательств, и это может продолжаться годами. Особое внимание необходимо уделять подросткам, так как в этот период происходят изменения, которые могут привести к формированию искаженных отношений внутри группы, способствующих травле.

В последние годы наблюдается тревожная тенденция к увеличению количества запросов на психологическую помощь детям, подросткового возраста, столкнувшихся с травлей. В Селивановском филиале за период с 2015 по 2018 годы обратились за помощью лишь одна-две семьи в год, тогда как с 2019 по 2024 год эта цифра возросла до трех-четырех случаев в год.

Таким образом, осознавая всю серьезность данной проблемы, её влияние на подростка необходимо стремиться создать безопасную и благоприятную атмосферу, помочь восстановить психоэмоциональное состояние, научить ребенка выстраивать и защищать свои личные границы. Именно поэтому и была создана данная модель психологической помощи и используется в работе с 2019 года.

Наряду с этим, в педагогической практике является очевидным противоречия:

- между потребностью применения в работе педагога-психолога эффективной модели помощи детям, подросткового возраста, столкнувшимся с травлей и недостаточного методического обеспечения в данной области;
- между традиционными формами, методами и приемами работы с детьми подросткового возраста, столкнувшимися с травлей, и современными требованиями, стремящимися к комплексному и эффективному подходу.

Практическая значимость данной проблемы, её недостаточная разработанность послужили основанием для выбора темы педагогического опыта: «Модель психологической помощи детям, подросткового возраста, столкнувшимся с травлей», которая поможет преодолеть вышеназванные противоречия.

4. Ведущая педагогическая идея опыта

Ведущая педагогическая идея опыта заключается в уверенности в том, что использование модели психологической помощи детям, столкнувшимся с травлей, будет способствовать улучшению эмоционального состояния ребёнка, поможет преодолению трудностей в общении и социальной адаптации, а также даст возможность подростку найти допустимые варианты поведения, которые будут приемлемы не только для окружающих, но и для него самого.

5. Теоретические аспекты опыта

В основе педагогического опыта лежит комплексный подход Д. Олвеуса, позволяющий рассмотреть личностные особенности детей, вовлеченных в процесс травли.

Следует отметить, что значительный интерес зарубежных ученых к феномену «школьная травля» был вызван публикацией книги именно этого норвежского психолога. «Агрессия в школах. Мальчики для битвы и школьные хулиганы» в 1973 г. [8; 5].

Эта работа стала фундаментальной, в деле исследования проблемы и именно она обратила пристальное внимание специалистов на вопрос школьного насилия, агрессии и подавления одних учеников другими.

Олвеус проводил собственные исследования агрессивности детей, где отводил ключевую роль процесса травли личностным особенностям индивидов, включённых в него. Автор делает вывод о том, роли жертвы и буллинг глубоко индивидуальны и зависят не столько от групповых явлений, сколько от собственных особенностей ребенка. Жертвы травли, как правило, чувствительны, тревожны, склонны к слезам, слабы физически, у них низкая самооценка, мало друзей, и они предпочитают проводить время со взрослыми. Типичная жертва травли — замкнутый ребенок с поведенческими нарушениями, негативными убеждениями о самом себе и социальными сложностями. Эти особенности могут быть как следствиями травли, так и ее предпосылками — «сигналами» другим детям о том, что ребенка легко сделать жертвой.

В своей работе ученый получил ценные сведения о «мальчиках для битья» и «школьных хулиганах», которые позволили уделить приоритет более масштабному изучению личностных особенностей буллинга и жертв. Концепция, разработанная ученым, считается признанной, но вместе с тем порождает за собой множество дискуссий в научном сообществе. С начала 1990 годов ученый уделял серьезное внимание разработке профилактических мер и мер борьбы с травлей. На сегодняшний день, Д. Олвеус является признанным мировым авторитетом в вопросах буллинга.

С 1989 года началась вторая волна изучения буллинга среди детей. В это время к буллингу были причислены косвенное и относительное запугивание. В начале 1990-х годов исследования буллинга начали проводиться также в Британии, Австралии, Канаде, Японии, Германии и других странах [10].

Третья волна характеризуется тем, что теория Олвеуса обрела окончательную полноту. В 1993 году он опубликовал определение травли в среде детей и подростков: буллинг (травля) — это преднамеренное систематически повторяющееся агрессивное поведение, включающее неравенство социальной власти и физической силы [7].

За полвека исследования ученых привлекли внимание к проблеме и повысили общий уровень осведомленности об этом явлении работников сферы образования, медиков, политиков и самых широких слоев населения [10].

После распада СССР в России стали активно обсуждаться вопросы, связанные с буллингом и травлей среди школьников. Ранее эту проблему не акцентировали, и в художественных произведениях она часто воспринималась через призму обобщённых образов. Например, такие фильмы, как "Чучело" и "Пацаны", стали своего рода индикаторами того, как травля была представлена в советской культуре. В этих картинах режиссёры показывали социальную несправедливость и проблемы, связанные с отношением детей друг к другу в школьной среде.

Буллинг же в контексте научных исследований стал широко обсуждаться в России лишь после 90-х годов. Тема стала актуальной на фоне мировых тенденций, и ученые начали проводить исследования, изучающие, как насилие в школьной среде влияет на развитие детей, их психологическое и социальное благополучие.

Учёные, такие как С.В. Кривцова, А.А. Белевич и другие, предложили свои подходы к определению буллинга, выделяя его как форму агрессии, при которой одна сторона имеет явное преимущество перед другой. Эти исследования позволили выделить основные признаки травли, такие как неравенство сил между агрессором и жертвой, а также цикличность насилия [6].

Е.П. Ильин охарактеризовал буллинг следующим образом: «длительное систематическое физическое или психологическое насилие, осуществляемое одним человеком или группой и направленное против человека, который не в состоянии защититься в фактической ситуации, с сознанным желанием причинить боль, напугать или подвергнуть человека длительному напряжению» [9, с.52]

Е.Н. Ожиёва при характеристике буллинга указывает на то, что агрессору необходима личная цель и мотивы при применении насилия, и незаконность такого насилия, обозначенная нормативно-правовой базой. Исследователь описывает буллинг как умышленное, длительное, повторяющееся физическое или психологическое, не носящее характера самозащиты насилие со стороны индивида или группы с некоторыми физическими, психологическими и административными преимуществами над другим индивидом [11].

Исходя из большого количества различных точек зрения учёных к понятию травля, можно выделить то, что травля это длительное физическое или психологическое насилие со стороны индивида или группы в отношении индивида, который не способен защитить себя в данной ситуации.

Интересны исследования Д.Н. Соловьева, по мнению ученого именно подростковый возраст является периодом, когда высока вероятность появления буллинга, и когда его последствия могут носить крайне негативный характер.

Буллинг подрывает у жертвы уверенность в себе, разрушает здоровье, самоуважение и человеческое достоинство. Возникает буллинг-структура, которая представляет собой социальную систему, включающую обидчика (преследователя), жертву (пострадавшего) и наблюдателей. Ситуация буллинга никогда не прекращается сама по себе, всегда требуется оказать помощь и защиту жертве, инициатору буллинга и свидетелям [2].

Модели помощи жертвам буллинга развиваются на протяжении последних десятилетий, их история восходит к первоначальным исследованиям, выявляющим последствия травли в образовательной среде. Первые программы поддержки были созданы в 1970-х годах, когда стали осознавать, что травля - это не просто детская шалость, а серьезная социальная проблема, способная нанести долговременный вред психическому здоровью жертв.

Однако, несмотря на достижения, многие исследователи и практики указывают на недостаток адаптивных и комплексных моделей, которые могли бы охватить широкий спектр ситуаций и потребностей.

Таким образом, детям подросткового возраста, столкнувшимся с травлей, требуется комплексная психологическая помощь, которая учитывает их индивидуальные особенности и способствует преодолению трудностей. Только продуктивное взаимодействие с ребёнком будет способствовать улучшению эмоционального состояния ребёнка, повышению самооценки, преодолению трудностей в общении и социальной адаптации детей, подросткового возраста, столкнувшихся с травлей.

6. Новизна опыта

Новизна педагогического опыта заключается в комбинации известных этапов психологического сопровождения детей, подросткового возраста, столкнувшихся с травлей, а также рационализацией, усовершенствованием отдельных этапов модели психологической помощи. В частности:

- Разработаны и описаны различные модули психологической модели помощи детям, подросткового возраста, столкнувшихся с травлей. Каждый модуль содержит современные технологии, формы, нетрадиционные методы работы с подростками, столкнувшимися с травлей.
- Разработан диагностический комплекс, который позволит ребенку самостоятельно проанализировать и внимательно рассмотреть, что происходит с ним и вокруг него:
 - Совместное рассмотрение социальной среды подростка.
 - Анализ процесса взаимодействия подростка со сверстниками.
 - Изучение внутреннего мира ребенка.
 - Оценка социальных навыков и выявление его слабых сторон.
 - Углубленная оценка личностных особенностей ребёнка.
- Разработана авторская рабочая тетрадь, для лучшего усвоения и закрепления материала.

- Возможность использования гибкого подхода к организации занятий с детьми, подросткового возраста, столкнувшихся с травлей. Особенности построения модели психологической помощи позволяют изменять количество занятий, в зависимости от результатов углубленной диагностики, индивидуальных особенностей детей их потребностей и возможностей, что позволяет более эффективно и быстро достигать поставленных целей.

7. Технология опыта

Целью педагогической деятельности в данном направлении является разработка и апробация модели психологической помощи детям подросткового возраста, столкнувшимся с травлей.

Достижение планируемых результатов предполагает решение следующих задач:

1. Изучить опыт педагогов и психолого-педагогическую литературу для анализа сущности понятия «травля» и её воздействия на психологическое благополучие ребёнка.
2. Сформировать обширную коллекцию методов и приемов работы для оказания психологической помощи детям подросткового возраста, столкнувшимся с травлей.
3. Провести и описать процедуры педагогического опыта по реализации модели психологической помощи детям подросткового возраста, столкнувшимся с травлей.
4. Провести анализ и обобщить результаты, полученные в ходе опыта.

В ходе опыта для решения поставленных задач были применены следующие методы: теоретические (анализ, синтез, обобщение, сравнение) и психологическая диагностика.

Целью модели психологической помощи является создание комплексного и эффективного подхода, к детям подросткового возраста, столкнувшимся с травлей, позволяющего добиться максимального результата в улучшении эмоционального состояния, преодолении трудностей общения и социальной адаптации.

Задачи модели психологической помощи:

1. Проведение диагностики эмоционального состояния и выявление основных проблем, препятствующих социальной интеграции ребёнка.
2. Постановка целей и конкретных задач для дальнейшей работы.
3. Разработка индивидуальной стратегии психологической поддержки.
4. Мониторинг динамики изменений в эмоциональном состоянии и межличностных отношениях, для обеспечения коррекции подходов, на основе полученных данных.

Обязательными условиями для взаимодействия между педагогом и подростком являются:

- создание безопасной и доверительной атмосферы, где ребёнок может открыто делиться своими переживаниями и эмоциями.
- важно делать акцент на принятии индивидуальности ребёнка, проявляя чуткость и эмпатию.
- активное слушание: педагог должен уметь задавать уточняющие вопросы, которые помогут ребёнку глубже осознать свои чувства и переживания.
- использование нестандартных форм (игровых методов и творческих заданий), что позволяет ребёнку выразить свои эмоции и переживания.

Под эффективной психологической помощью детям подросткового возраста, столкнувшимся с травлей, понимаем содействие в улучшении эмоционального состояния ребёнка, преодоление трудностей в общении и социальной адаптации, а также предоставление возможностей для поиска приемлемых вариантов поведения, удовлетворяющих не только окружающих, но и его самого.

Для успешного решения задач эффективного взаимодействия педагога и ребёнка разработана и успешно реализуется модель психологической помощи детям подросткового возраста, столкнувшимся с травлей.

Данная модель представлена на рис. 1.



Рис 1. Модель психологической помощи детям подросткового возраста, столкнувшихся с травлей в условиях Селивановского филиала.

Пояснение к модели психологической помощи детям подросткового возраста, столкнувшимся с травлей (Приложение 1).

В качестве первого этапа представленной модели выделяется **диагностический этап**. Только ясное представление о том, на что будет направлено внимание на диагностическом этапе (что изучать, как изучать, для чего изучать) позволит управлять процессом психологической помощи. Разработан диагностический комплекс, который позволит ребенку самостоятельно изучить и внимательно рассмотреть, что происходит с ним и вокруг него. На разных этапах работы меняется только объект рассмотрения: совместное рассмотрение социальной среды подростка (Приложение 2), анализ процесса взаимодействия подростка со сверстниками, изучение внутреннего мира ребенка, оценка социальных навыков, выявление слабых сторон и углубленная оценка личностных особенностей ребёнка (Приложение 3).

На этом этапе важно понять, как социальная среда, взаимодействие со сверстниками и внутренний мир ребенка взаимосвязаны и какую роль они играют в формировании его личности и социальных навыков. Важным является выявление черт личности каждого подростка, его сильных и слабых сторон, что позволит более точно оценить его потребности и определить оптимальные пути для дальнейшей помощи.

На этапе **постановки целей** важно привлечь самого ребенка к этому процессу, что увеличивает мотивацию и ответственность за собственное развитие. На этапе решаются две важные задачи: формулировка конкретных целей, которые могут быть как краткосрочными, так и долгосрочными и определить, какие ресурсы и поддержка нужны для достижения этих целей.

Главная задача **практического этапа** - проведение занятий с активным вовлечением ребенка в этот процесс. Все занятия подбираются исходя из анализа данных первого и второго этапов. Не обязательно прохождение всех модулей, все зависит от результатов психологической диагностики, например, самооценка ребёнка. Хотя низкая самооценка может быть фактором, который делает человека более восприимчивым к травле, многие жертвы могут иметь нормальную или даже высокую самооценку.

Не все жертвы травли страдают от депрессии, но они могут испытывать различные негативные эмоциональные и психологические последствия (Страх, гнев, раздражительность и т.д).

Важно знать, что не у всех жертв травли отсутствует самоконтроль. Травля может затрагивать людей с разными личностными чертами, и каждый реагирует на ситуацию по-

своему. Некоторые жертвы могут проявлять высокий уровень самоконтроля, пытаясь не поддаваться на провокации и сохранить спокойствие.

Кроме того, способность контролировать свои эмоции и реакции может зависеть от множества факторов, включая личный опыт, поддержку со стороны друзей и семьи, а также предшествующий опыт травли. Но здесь важно помнить, что травля может привести к снижению самоконтроля у жертв, это также может проявляться в эмоциональных реакциях на происходящее.

Поэтому каждое занятие продумывается под каждого ребёнка индивидуально, с учетом его личностных особенностей, эмоционального состояния и наличия трудностей в общении и социальной адаптации.

На каждом занятии используется авторская рабочая тетрадь, которая помогает лучше оценить ситуацию. В рабочую тетрадь включены упражнения, задания, направленные на проработку темы, что позволяет проработать и осознать свои переживания, сформулировать мысли и найти пути решения проблемы (Приложение 5).

Также в занятия включены нетрадиционные техники работы, такие как психологические игры, работа с метафорическими картами и арт-терапия, которые являются мощным инструментом для самопознания, способствующим раскрытию эмоций и мыслей.

Значимым в работе на аналитическом этапе является мониторинг результатов совместной работы, прогнозирование новых целей и задач с ребёнком. Работа ведется как в совместном диалоге с ребёнком, так и в рабочей тетради.

В завершении совместной работы с ребёнком составляются рекомендации родителям детей, подросткового возраста, столкнувшихся с травлей.

8. Результативность опыта

С целью дальнейшего анализа эффективности, применяемой мною модели психологической помощи детям подросткового возраста, столкнувшимся с травлей, которая используется в работе с 2019 года, проведена углубленная психодиагностическая работа и сравнительный анализ эффективности использования данной модели психологической помощи, до использования её в работе и после.

С подростками в количестве 11 человек (2019-2024 год) на базе Селивановского филиала была проведена углубленная диагностическая работа с использованием опросников.

Для исследования самооценки подростков мною был использован тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалёва. Выявлены следующие трудности: большинство подростков время от времени ощущают необъяснимую неловкость во взаимоотношениях с другими людьми, недооценивают себя, болезненно переносят критические замечания в свой адрес и стараются подстроиться под мнение других людей.

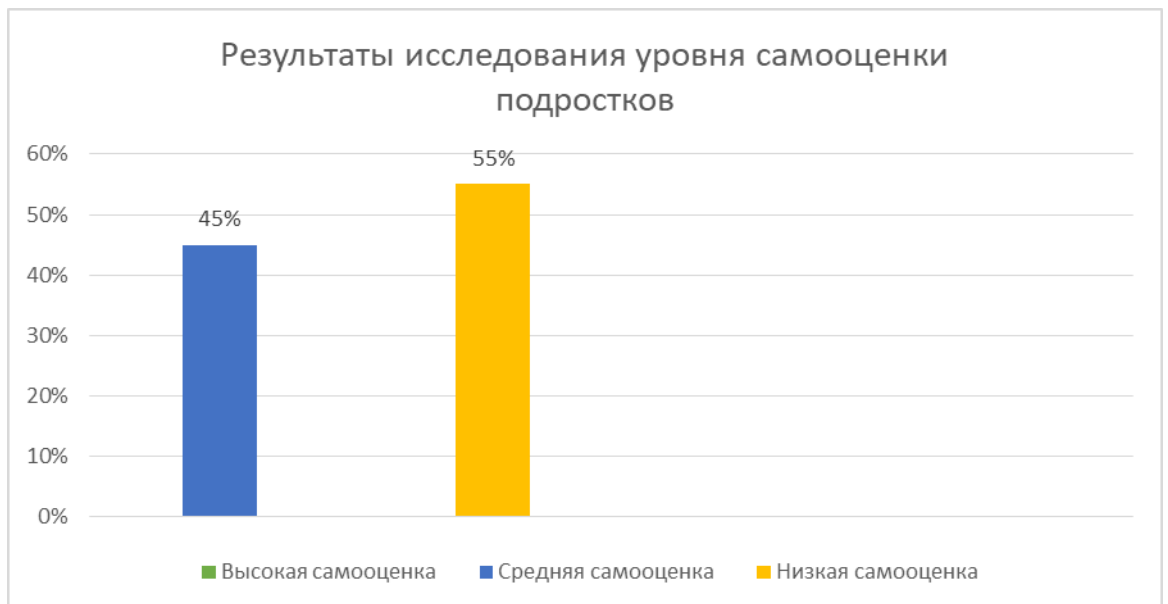
11 подростков показали следующие результаты:

Высокий уровень самооценки – 0 человек;

Средний уровень самооценки – 45% (5 человек);

Низкий уровень самооценки – 55% (6 человек).

Диаграмма 1.



Для исследования личностных особенностей подростков я использовала детский личностный опросник Кетелла в модификации Ясюковой Л.Я.

1. Исполнительность.
2. Волевой самоконтроль.
3. Честолюбие.
4. Самостоятельность.
5. Независимость.
6. Прагматизм.
7. Тревожность.
8. Беспечность.
9. Эмоциональность.
10. Дипломатичность.
11. Коммуникативная активность.
12. Конформизм.
13. Потребность в общении.
14. Психологическая энергия.

Были выявлены следующие трудности у подростков: большинство детей нуждается во внешнем контроле, так как не всегда бывают исполнительными. Более половины детей находятся на начальной стадии формирования самокритичности. Подростки иногда задумываются о себе и могут адекватно оценивать свои действия, но зависимы, уступчивы, несамостоятельны в действиях и принятии решений, часто оказываются ведомыми. Проявляют инфантилизм и беспомощность в ситуациях выбора, требуют, чтобы им сказали, как надо действовать. Практически у всех обследуемых подростков высокий уровень тревожности, что свидетельствует о дезадаптации ребёнка.

11 подростков показали следующие результаты:

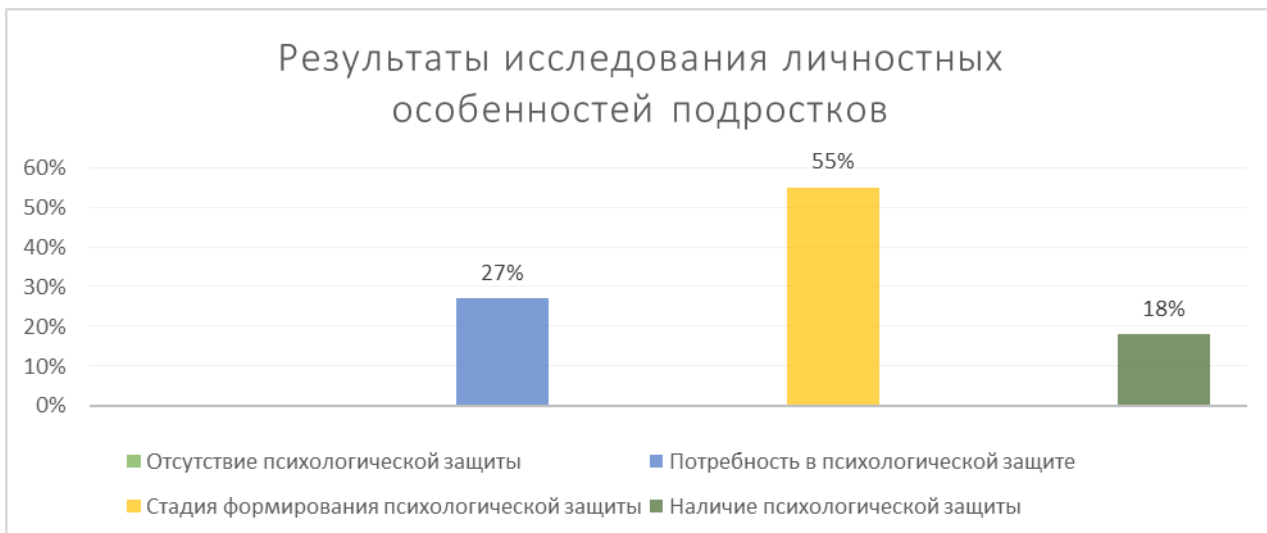
Психологическая защита отсутствует, самооценка адекватна – 0 человек;

Существует потребность в психологической защите, возможно не вполне адекватная самооценка по отдельным личностным характеристикам – 27% (3 человека);

Начальная стадия формирования психологической защиты по одному из типичных профилей, возможно соответствующее искажение самооценки – 55% (6 человек);

Наличие психологической защиты, неадекватная самооценка – 18% (2 человека).

Диаграмма 2.



При исследовании эмоционального состояния был использован цветовой тест М. Люшер в модификации Л.А. Ясюковой. Выявлены следующие трудности у детей подросткового возраста: преобладание отрицательных эмоций, доминирование плохого настроения и неприятных переживаний, по отношению к школе наблюдается пассивное неприятие и равнодушие.

При исследовании личностной тревожности была использована методика многомерной оценки детской тревожности (МОДТ) Е.Е. Малкова, Л.И. Вассерман. Выявлены следующие трудности у детей подросткового возраста: повышенная тревожность в области социальных контактов, высокая тревожность, связанная со страхом не соответствовать ожиданиям окружающих, а также повышенная тревожность в отношениях с родителями. А также повышенный уровень тревожности, связанной со страхом самовыражения.

11 подростков показали следующие результаты, отражающие проявление общей тревожности:

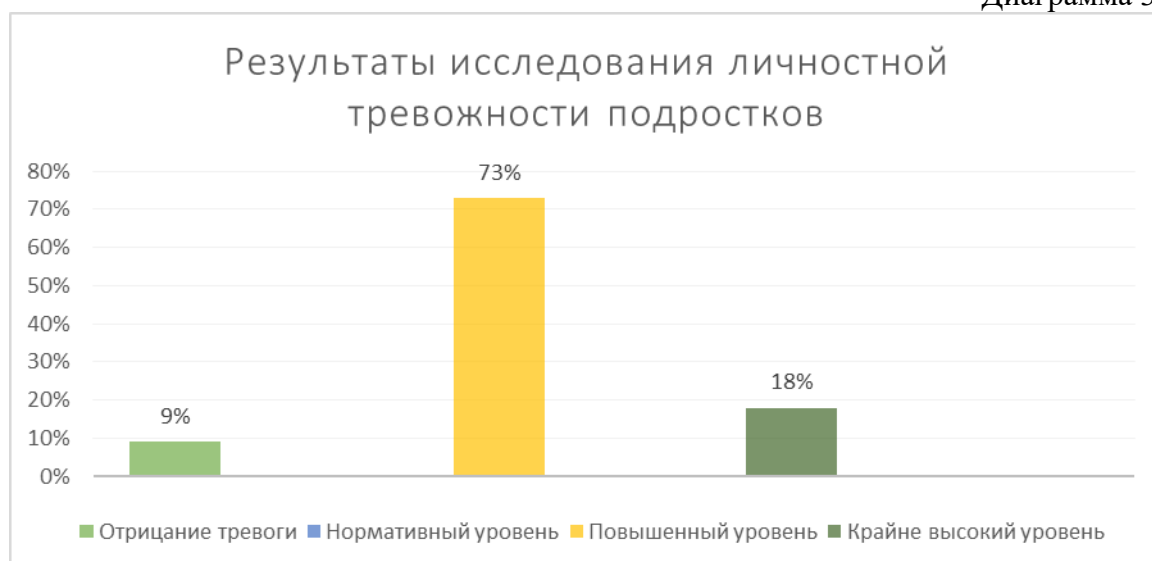
Отрицание тревоги – 9% (1 человек);

Нормативный уровень тревожности – 0 человек;

Повышенный уровень тревожности – 73% (8 человек);

Крайне высокий уровень тревожности – 18% (2 человека).

Диаграмма 3.

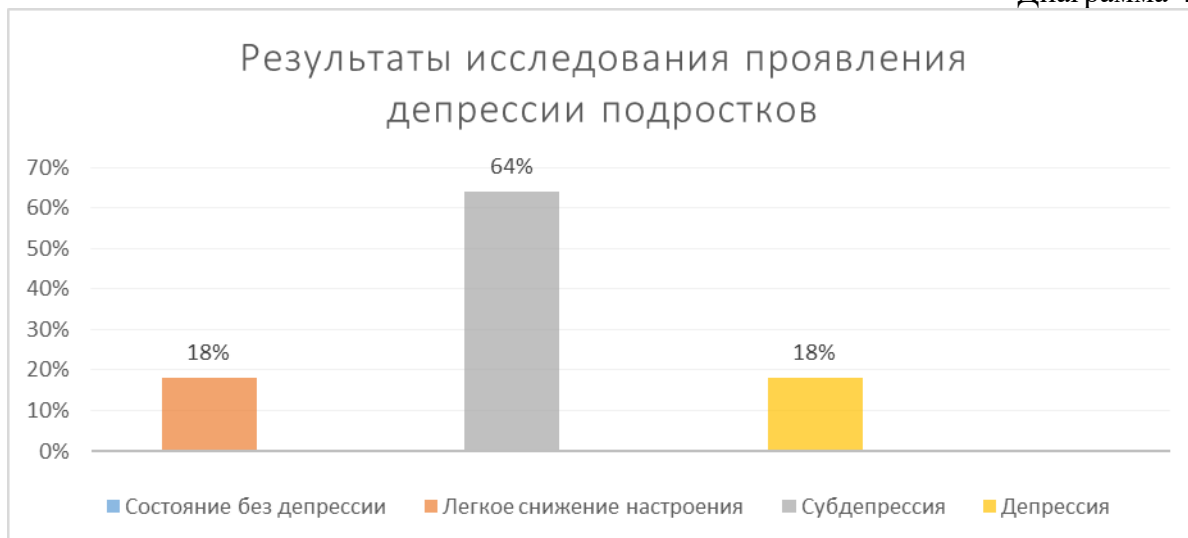


Опросник на выявление депрессии у детей и подростков (CDL) (М. Ковач) показал следующие результаты: общее снижение настроения у подростков, негативная оценка собственной эффективности в целом, повышенный уровень тревожности, высокий уровень

убеждения неэффективности в школе, истощаемости, наличие чувства одиночества, негативная оценка собственной неэффективности, наличие суицидальных мыслей.

11 подростков показали следующие результаты, отражающие проявление депрессии:
Состояние без депрессии – 0 человек;
Легкое снижение настроения – 18% (2 человека);
Субдепрессия – 64% (7 человек);
Депрессия – 18% (2 человека).

Диаграмма 4.



Вывод: по результатам диагностики все 11 человек были зачислены на занятия к педагогу-психологу.

Работа по модели психологической помощи детям подросткового возраста, столкнувшимся с травлей, проводилась от двух до четырех месяцев. Для каждого ребёнка индивидуально подбирались модули и количество занятий.

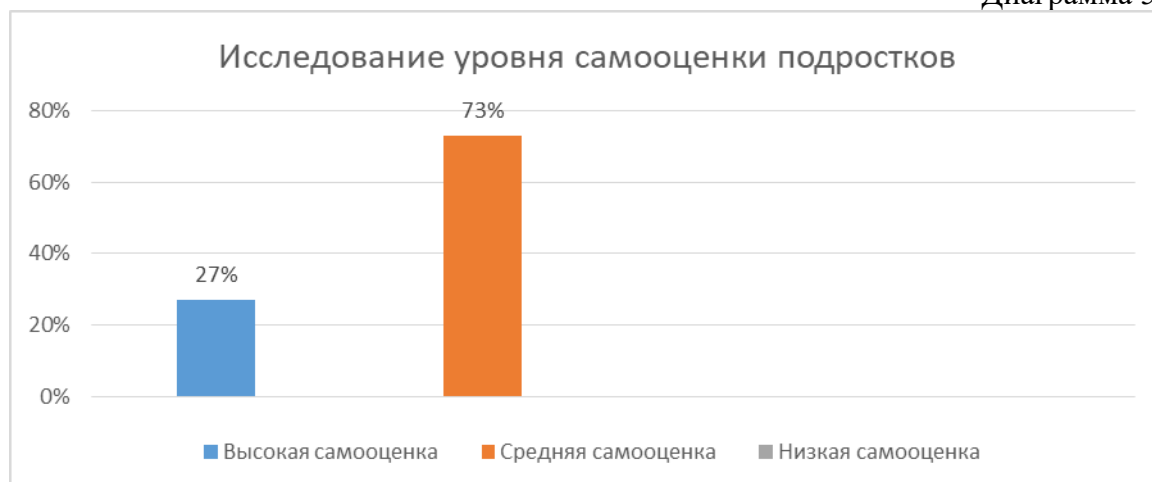
По завершении работы по модели психологической помощи была проведена итоговая диагностика с использованием тех же методик, что и в начале.

По итогам диагностики были получены следующие результаты:

- при исследовании самооценки подростков:

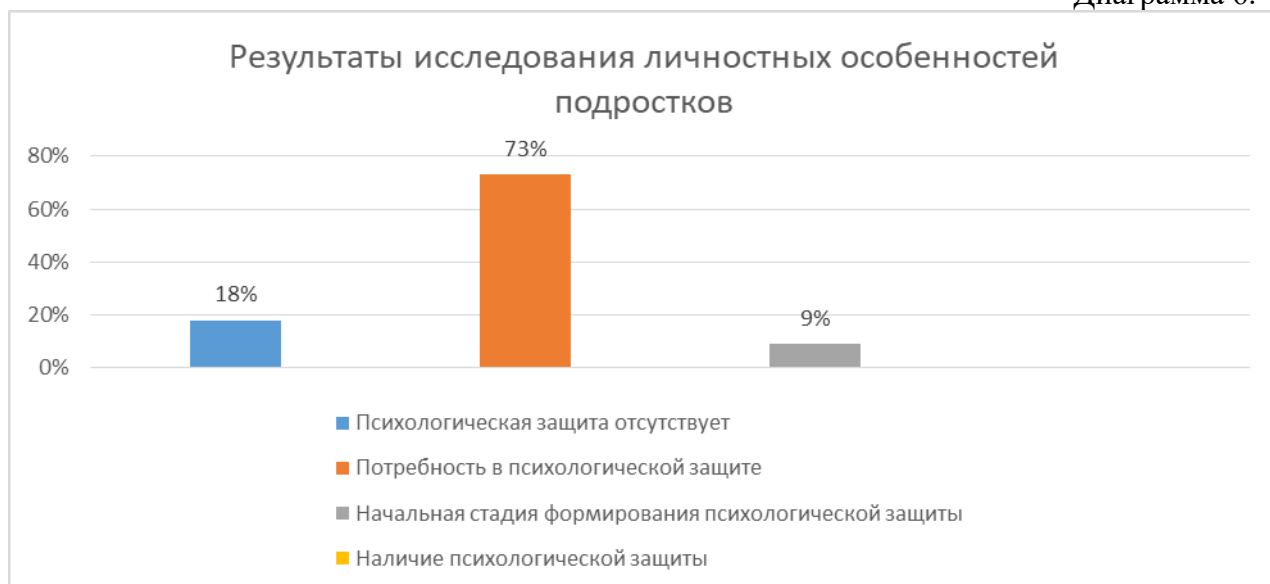
11 подростков показали следующие результаты:
Высокий уровень самооценки – 27% (3 человека);
Средний уровень самооценки – 73% (8 человек);
Низкий уровень самооценки – 0 человек.

Диаграмма 5.



- при исследовании личностных особенностей подростков:
 Психологическая защита отсутствует, самооценка адекватна – 18% (2 человека);
 Существует потребность в психологической защите, возможна не вполне адекватная самооценка по отдельным личностным характеристикам – 73% (8 человек);
 Начальная стадия формирования психологической защиты по одному из типичных профилей, возможно, соответствующее искажение самооценки – 8% (1 человек);
 Наличие психологической защиты, неадекватная самооценка – 0 человек.

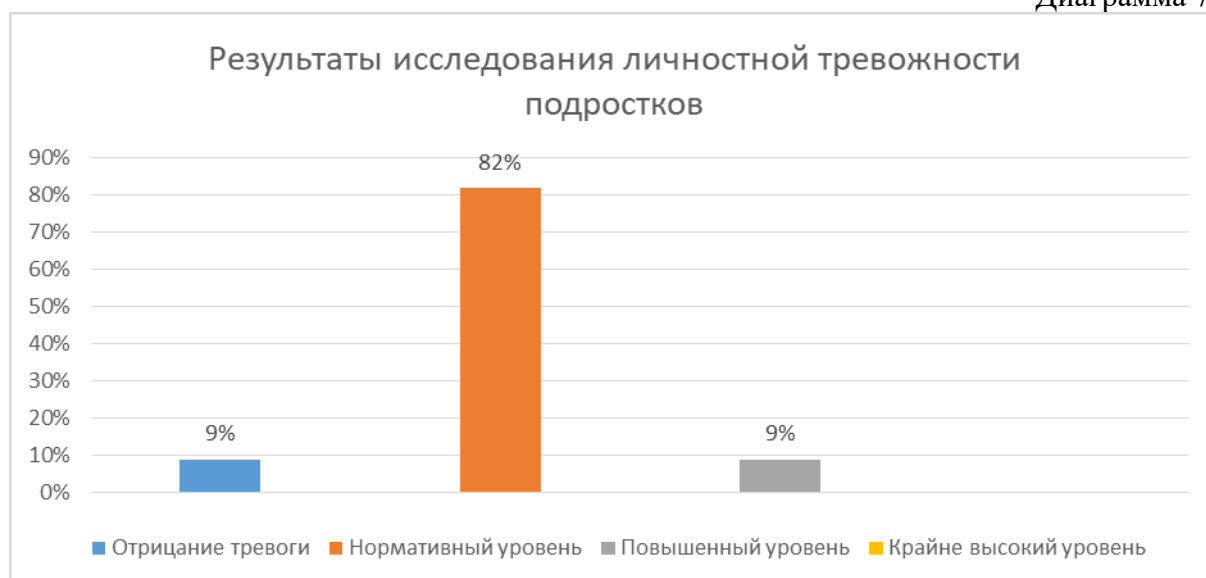
Диаграмма 6.



-при исследовании эмоционального состояния произошли значительные изменения нормализации эмоционального состояния, улучшение общего настроения.

- при исследовании личностной тревожности:
 Отрицание тревоги – 9% (1 человек);
 Нормативный уровень тревожности – 82 % (9 человек);
 Повышенный уровень тревожности – 9 % (1 человек);
 Крайне высокий уровень тревожности – 0 человек.

Диаграмма 7.



- при выявлении депрессии:
 Состояние без депрессии – 45% (5 человек);
 Легкое снижение настроения – 45% (5 человек);

Субдепрессия – 10 % (1 человек);

Депрессия – 0 человек.

Диаграмма 8.



Общий вывод: В завершении работы по модели психологической помощи детям подросткового возраста не осталось подростков с низким уровнем самооценки, с крайне высоким уровнем тревожности и с преобладанием отрицательных эмоций. Из 55 % подростков, имевших низкий уровень самооценки, 73% достигли среднего уровня, а из 45% подростков, имевших средний уровень, к концу занятий 27% показали высокий уровень самооценки. Из 73% подростков, первоначально имевших повышенный уровень тревожности, 82 % достигли нормативного уровня. 82% детей, имеющих субдепрессивное и депрессивное состояние, к концу занятий практически все дети показали состояние без депрессии, либо легкое снижение настроения 100%.

Таким образом, подобранные мною методы и приемы, используемые в работе в условиях ГАУ ВО ЦППМС, вносят свою лепту в доказательство эффективности и способствовали положительной динамике: снижению уровня личностной тревожности, повышению самооценки, улучшению настроения и уменьшению неприятных переживаний, связанных со школой.

Также был проведен тщательный анализ эффективности использования модели психологической помощи. Для сравнения были сопоставлены результаты психологической диагностики за период с 2014 по 2018 годы, когда ещё не применялась данная модель, с результатами, полученными в 2019-2023 годах, в ходе активного её использования. За период с 2014 по 2018 год, за психологической помощью обратились 5 родителей, законных представителей, для оказания помощи их детям, за период 2019 по 2023 год - 11 родителей, законных представителей (Таблицы 1,2,3).

Таблица 1.

Методика	Исследуемые параметры	2014 – 2018 год, %		2019 – 2023 год, %	
		Начало занятий	Конец занятий	Начало занятий	Конец занятий
«Определение уровня самооценки» С.В. Ковалёва.	Высокий уровень		20%		45%
	Средний уровень	40%	60%	45%	55%
	Низкий уровень	60%	20%	55%	

Таблица 2.

Методика	Исследуемые параметры	2014 – 2018 год, %		2019 – 2023 год, %	
		Начало занятий	Конец занятий	Начало занятий	Конец занятий
Методика многомерной оценки детской тревожности (МОДТ) Е.Е. Малкова, Л.И. Вассерман.	Отрицание тревоги	20%	40%	9%	9%
	Нормативный уровень		20%		82%
	Повышенная тревожность	40%	20%	73%	9%
	Крайне высокий уровень	40%	20%	18%	

Таблица 3.

Методика	Исследуемые параметры	2014 – 2018 год, %		2019 – 2023 год, %	
		Начало занятий	Конец занятий	Начало занятий	Конец занятий
Опросник на выявление депрессии у детей и подростков (CDL) (М. Ковач)	Состояние без депрессии				64%
	Легкое снижение настроения	20%	40%	18%	36%
	Субдепрессия	40%	40%	64%	
	Депрессия	40%	20%	18%	

Общий вывод: Сравнительный анализ позволил увидеть не только изменения в качестве психологической помощи, но и оценить значимость внедренной модели психологической помощи. Работая по данной модели психологической помощи удалось на 100% повысить самооценку детей, тогда как, до использования модели, 20% подростков оставались и низкой самооценкой. Из 73% подростков, первоначально имевших повышенный уровень тревожности, 82 % достигли нормативный уровень, до использования модели 40% детей остались с высокой тревожностью и 40% с отрицанием тревоги. Из 82% детей, имеющих субдепрессивное и депрессивное состояние, к концу занятий практически все дети показали состояние без депрессии, либо легкое снижение настроения 100%.

Таким образом, поставленные задачи в педагогическом опыте выполнены, подобранные мною методы и приемы, используемые в работе в условиях ГАУ ВО ЦППМС, вносят свою лепту в доказательство эффективности и способствовали положительной динамике снижения уровня школьной тревожности, повышению самооценки, уменьшению личностной тревожности и депрессии детей, подросткового возраста, столкнувшихся с травлей.

9. Адресная направленность опыта

Данный опыт может быть использован социальными педагогами, классными руководителями, педагогами-психологами для выявления, противодействия и профилактики травли, среди детей подросткового возраста.

Используемые ресурсы

Нормативно-правовые акты

1. «Конвенция о правах ребенка» (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990).
2. Конституция РФ (1993 года).
3. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Учебные пособия

1. Бердышев, И. С., Медико-психологические последствия жестокого обращения в детской среде. Вопросы диагностики и профилактики: практическое пособие для врачей и социальных работников / Нечаева М. Г. - Санкт-Петербургское государственное учреждение социальной помощи семьям и детям «Региональный центр «Семья», 2005.
2. Болдина М.А. Никонов Ю.С. профилактика как ведущая технология социальной работы с подростками, склонными к девиантному поведению//Гаудеамус. – 2016. - №2.
3. Бочавер А.А., Хломов К.Д. Буллинг как объект исследований и культурный феномен//психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2013. - №3. – С. 149-159.
4. Белеева И.Д. Панкратова Л.Э Титова Н.Б Буллинг как социальная проблема в образовательном учреждении//Педагогическое образование в России. – 2019. - №8. – С. 144-148.
5. Жекулина Т.М. Травля в школе. Нарративный подход к работе с проблемой. – Москва: Генезис, 2022. – 184 с.
6. Журавлева А.В., Артемьева Г.Н. Буллинг как деструктивный вид социального взаимодействия в подростковом возрасте // Вестник науки №10 (67) том 3. С. 400 - 409. 2023 г.
7. Ильин, Е. П. Психология агрессивного поведения [Текст] /Евгений Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2014.- 368 с.
8. Кривцова С.В. Буллинг в школе VS сплоченность неравнодушных: организационная культура ОУ для решения проблем дисциплины и противостояния насилию. – М.: ФИРО, 2011. – 119 с
9. Кривцова, С. В. Травля (буллинг) в ученической среде: как понимать, противостоять и не бояться. / С. В. Кривцова. – М.: Известия АСОУ. Научный ежегодник. – 2015 (3), том 2. – С. 52-58.
10. Кривцова С.В., Шапкина А.Н., Белевич А.А. Школьный буллинг: об опыте исследований распространенности буллинга в школах Германии, Австрии, России. Образовательная политика, т. 3, №73, 2016, с. 2-25.
11. Ожиева, Е. Н. Буллинг как разновидность насилия. Школьный буллинг [Электронный ресурс] / Елена Ожиева. – URL:http://www.rusnauka.com/33_NIEK_2008/Psihologia/37294.doc.htm.
12. Соловьев Д. Н., Модель профилактики буллинга среди школьников подросткового возраста Интернет-журнал «НАУКОВЕДЕНИЕ» Выпуск 3, май – июнь 2014.

Пояснение к модели индивидуальных занятий с детьми подросткового возраста, столкнувшимися с травлей.

№	Название тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теоретич	практич	
Этап 1. Психологическая диагностика.					
1	Рассмотрение социальной среды ребенка.	1		1	Рабочая тетрадь
2	Анализ процесса взаимодействия ребёнка со сверстниками.	1		1	Рабочая тетрадь
3	Изучение внутреннего мира ребёнка.	1		1	Рабочая тетрадь
4	Оценка социальных навыков и выявление его слабых сторон.	1		1	Рабочая тетрадь
5	Углубленная оценка личностных особенностей ребёнка.	2		2	Бланки методик
2 этап. Постановка целей.					
3 этап. Практический.					
1 Модуль. Развитие социальных навыков.					
1.1	Агрессия и гнев.	2	1	1	Рабочая тетрадь
1.2	Самоконтроль.	1		1	Рабочая тетрадь
1.3	Как научиться понимать друг друга.	1		1	Рабочая тетрадь
1.4	Секреты сотрудничества.	1		1	Рабочая тетрадь
1.5	Навыки эффективного общения.	2		2	Рабочая тетрадь
2 Модуль. Эмоциональное равновесие: преодоление тревожности и депрессивных состояний.					
2.1	Волнение и тревога.	2	1	1	Рабочая тетрадь
2.2	Моя тревога.	2		2	Рабочая тетрадь
2.3	Покой внутри тебя.	1		1	Рабочая тетрадь
2.4	Моё настроение.	1		1	Рабочая тетрадь
2.5	Выход есть.	2		2	Рабочая тетрадь

3 Модуль. Развитие эмоционального интеллекта.					
3.1	Понимание своих эмоций.	2	1	1	Рабочая тетрадь
3.2	Управление своими эмоциями.	1		1	Рабочая тетрадь
3.3	Понимание эмоций других людей.	1		1	Рабочая тетрадь
3.4	Управление эмоциями других людей.	1		1	Рабочая тетрадь
4 Модуль. Мои границы.					
4.1	Я и мои границы.	2	1	1	Рабочая тетрадь
4.2	Моя территория.	1		1	Рабочая тетрадь
4.3	Я и мир вокруг меня.	1		1	Рабочая тетрадь
4.4	Навыки установления границ.	1		1	Рабочая тетрадь
4.5	Итоговое воплощение.	1		1	Рабочая тетрадь
5 Модуль. Работа с самооценкой.					
5.1	Моя самооценка.	1		1	Рабочая тетрадь
5.2	Я и мои качества.	1		1	Рабочая тетрадь
5.3	Самого себя любить.	2		2	Рабочая тетрадь
5.4	Я и мои достижения.	1		1	Рабочая тетрадь
5.5	Рефлексия.	1		1	Рабочая тетрадь
4 этап. Аналитический.					

**Углубленная диагностика личностных особенностей детей,
подвергшихся травле**

Наименование методики, автор	Оцениваемые показатели	Категория группы риска	Класс
Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалёва	уровень самооценки	Агрессор Жертва Отвергаемый	5-11 класс
Личностный опросник (Кетелл в модификации ЛА. Ясюковой)	- исполнительность; - волевой самоконтроль; честолюбие - самостоятельность, независимость - прагматизм; - тревожность; - беспечность; - эмоциональность; - дипломатичность; - коммуникативная активность; - конформизм; - потребность в общении; - психологическая энергия		5-11 класс
Диагностика эмоционального состояния (Цветовой тест М. Люшер в модификации Л.А. Ясюковой)	-эмоциональное состояние; -психическое напряжение		1-11 класс
Диагностика личностной тревожности (Методика многомерной оценки детской тревожности (МОДТ) Е.Е. Малкова, Л.И. Вассерман)	- общая тревожность; - в отношении со сверстниками; - с оценкой окружающих; - в отношениях с учителями; - в отношениях с родителями; - связана с успешностью обучения; - возникающая в ситуациях самовыражения; - возникающая в ситуациях проверки знаний; -снижение психической активности; - повышение вегетативной реактивности		5-11 класс

Опросник на выявление депрессии у детей и подростков (CDL) (М. Ковач)	-негативное настроение; - неэффективность в школе; - ангедония (истощаемость); -межличностные проблемы; -негативная самооценка		1-11 класс
-----------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	------------

Приложение 3.

Конспект индивидуального диагностического занятия с детьми подросткового возраста, столкнувшихся с травлей.

Занятие 1.1. Совместное рассмотрение социальной среды ребёнка, её особенностей, оценка поводов для беспокойства.

Цель: сбор социального анамнеза (понять его субъективное отношение к проблеме, проанализировать его социальную историю, увидеть разнообразие или однообразие социального опыта).

Задачи:

1. Выяснить: как выглядит в глазах ребёнка окружающая его социальная среда, насколько он осознает ее особенности и особенности своего положения в ней.
2. Мотивировать ребёнка на совместную психологическую работу.
3. Оценить ежедневные поводы для беспокойства, чтобы избежать «подпитывание» тревожности.
4. Сформулировать вместе с ребёнком конкретные задачи психологической работы.

Ход занятия

1. Вводное обсуждение.

Вначале работы педагог предлагает ответить ребёнку на несколько вопросов:

- Насколько дружный ваш класс?
- Дружат ли ребята все вместе или есть какие-то группы по интересам?

2. Упражнение «Карта класса».

Цель: помочь подростку подробно разглядеть социальный мир вокруг себя.

Необходимые материалы: лист бумаги, карандаши.

Ребёнку предлагается подумать и нарисовать карту класса, которая будет содержать все имеющиеся в классе группы, потом описать специфику этих групп, подумать, к какой группе он относится, к какой ему хотелось бы относиться и почему.

Рекомендации для педагога: Важно, чтобы ребёнок представил карту социальных связей класса в графическом виде. Процесс создания такой карты дает ему ощущение контроля над ситуацией, он вносит порядок в свое видение происходящих вокруг него социальных процессов.

Вопросы для обсуждения:

- Где на рисунке находишься ты? К какой группе ты относишься?
- Доволен ли ты положением в классе?
- В какую группы ты бы хотел переместиться?
- Что в этой группе есть такого, что нет в твоей? В чем разница между этими группами, как её почувствовать?
- Бывало ли, что ты занимал в группе другие места? Почему ситуация изменилась, как ты объясняешь это?
- Как ты сам объясняешь причину своего положения в классе?

3. Разбор социальной истории ребёнка.

На этом этапе работы педагогу важно понять был ли у ребёнка опыт дружбы.

Вопросы для обсуждения:

- Есть ли в твоей жизни какие-либо сообщества или группы, кроме школьного окружения?
- Как ты ощущаешь себя там? Чувствуешь ли себя отверженным? Если твоё восприятие отличается, то в чем причина?

4. Упражнение «Моё беспокойство».

Попросите ребенка дать определение беспокойству и тревоге, привести примеры беспокойства. Обсудите то, что беспокоиться — это вполне нормально, но беспокойство может привести к тревожности.

Выделите несколько минут на размышление о ежедневных поводах для беспокойства и попросите составить список из 10 пунктов.

Теперь попросите ребенка оценить по шкале от 1 до 10 (10 — это самая сильная тревога) степень беспокойства, которое они вызывают.

Просмотрите рейтинг поводов для беспокойства и тревоги. Обсудите, нормальные ли эти тревоги или же они мешают наслаждаться жизнью.

Обсудите, как можно совладать с сильными тревогами и чувствовать себя спокойнее.

Возле каждого пункта попросите ребенка записать конкретный способ совладания с беспокойством и тревогой с помощью позитивного внутреннего диалога или стратегий совладания.

Вопросы для обсуждения:

- Что беспокоит тебя чаще всего? Как ты считаешь, почему?
- Не хочешь ли ты изменить какие-либо из оценок после их обсуждения?
- Как определение и оценка личных поводов для беспокойства помогают снизить тревожность?

Рекомендации для педагога.

Обратите внимание на то, что все поводы для тревоги правомерны. Попросите ребенка объяснить, почему он оценил свои беспокойства и тревоги именно так. Если позволяет время, попросите ребенка определить, какие беспокойства или тревоги связаны с тем, что они не могут контролировать.

5. Рефлексия.

В завершении занятия педагог задает ребенку несколько вопросов, организует короткое обсуждение.

Вопросы для рефлексии:

1. Комфортно ли ты чувствуешь себя в группах сверстников?
2. Хочешь ли ты, чтобы мы поработали над развитием твоих социальных способностей и умений?

Приложение 4.

Конспект индивидуального занятия с детьми подросткового возраста, столкнувшихся с травлей.

1 Модуль. Развитие эмоционального интеллекта.

3.3 Понимание эмоций других людей.

Цель – мотивировать участников к стремлению научиться понимать эмоции других людей; сформировать представление о проявлении эмоций других людей.

Материалы: рабочая тетрадь, карточки с эмоциями.

Ход занятия.

Приветствие.

Анализ домашнего задания.

Цель – способствовать формированию умения самоанализа своих навыков и умений, полученных в ходе предыдущего занятия.

Продолжительность: 2-3 минуты.

Психолог: *Поделись тем, получилось ли у тебя преодолеть негативные эмоции на прошлой неделе?* (Ответ)

Вопросы для обсуждения:

- Какие методы и способы помогли тебе преодолеть негативные эмоции?
- Каков был результат в каждой ситуации?
- Какие выводы ты сделал?

Разминка «Экстрасенс».

Цель – настроить подростка на тему занятия, создать атмосферу доброжелательности и заинтересованности.

Продолжительность: 3-5 минут.

Психолог: *Давай сегодня попробуем что-то новенькое, чтобы лучше понять себя. Представь, что ты – настоящий ясновидящий! Закрой глаза, расслабься и попробуй увидеть кого-то из своего класса, или даже меня, и почувствовать, что он или я испытывает в этот момент. Какие эмоции, мысли, настроение у этого человека? Например, я думаю, что ты иногда злишься, когда у тебя что-то не выходит. Попробуй!*

(Пауза, ребёнок сидит с закрытыми глазами)

Психолог: *Хорошо, открывай глаза. Расскажи, кого ты увидел и что почувствовал? Что тебе подсказала твоя интуиция? Опиши всё как можно подробнее.*

(Ребёнок рассказывает о своих ощущениях)

Психолог: *Замечательно! Теперь давай вместе подумаем, насколько точно твои ощущения соответствуют действительности. Может быть, ты что-то угадал, а что-то нет? Попробуем разобраться, почему так получилось. Давай обсудим, что помогло тебе "увидеть" образ, а что, возможно, помешало.*

Упражнение «Портрет незнакомца».

Цель – способствовать осознанию своих представлений относительно других людей.

Продолжительность: 5-7 минут.

Психолог: *На предыдущих занятиях мы с тобой познакомились с разнообразными эмоциями, их проявлениями и освоили множество способов управления своими эмоциями. Сегодня мы начинаем новое занятие, которое называется «Помимание эмоций других людей».*

Скажи, а зачем нам необходимо уметь понимать эмоции других людей? (Заслушиваются ответы). Если ты не умеешь распознавать эмоциональное состояние другого человека, то не сможете понять, что в этот момент переживает твой собеседник. Например, человек может быть раздражен или зол, а тебе кажется, что все в порядке и тогда твои веселые фразы и смех могут вызвать чувство обиды или усилить агрессию. Что в свою очередь приведет к конфликтной ситуации. Или же наоборот, у твоего близкого человека, друга что-то случилось, и ты бы очень хотели ему помочь, но не знаешь, как, потому что не знаешь какие именно чувства и эмоции он испытывает в данный момент. На сегодняшнем занятии мы проверим на сколько хорошо ты умеете понимать эмоции других людей.

Следующее упражнение в рабочей тетради поможет вам выяснить на сколько хорошо вы разбираетесь в людях. На фото изображен мужчина. Попробуй составить его описательный психологический портрет опираясь на черты лица, мимику и другие внешние признаки. Даю тебе 3 минуты.

Задание в рабочей тетради. По окончании выполнения задания заслушивается ответ.

Пример выполнения задания:



Национальность: итальянец.

Семейное положение, наличие детей: женат, имеет сына

Род деятельности: гангстер, член итальянской мафии.

Характер: с ранних лет подавал признаки явного возбудимого психопата.

Любимое занятие: бильярд.

Психолог: Итак, а теперь выясним кто же это на самом деле.

Далее психолог зачитывает психологическую характеристику.

Альфонсе Габриэль «Великий Аль» Капо не. Американский гангстер итальянского происхождения, глава Чикагского филиала итальянской мафии. С ранних лет Альфонсе подавал признаки явного возбудимого психопата (в 14 лет он даже напал на свою школьную учительницу). Бросив школу, он устроился вышибалой в бильярдный клуб, где, пристрастившись играть на бильярде, выигрывал абсолютно все турниры, проводившиеся в Бруклине. В 19 лет женился на Мэри Кафлин, которая родила ему сына Альберта Фрэнсиса «Сонни» Капоне. Капоне известен тем, что ввел такое понятие, как рэкет. Он беспощадно истреблял конкурентов. По его приказам было убито более пятисот бандитов. Но, несмотря на грозный нрав, он пользовался уважением среди горожан. Во многом это объясняется тем, что он всегда был вежлив и приятен в общении с людьми и стремился дать людям то, что им было нужно. Например, Капоне открыл сеть бесплатных столовых для безработных сограждан. С Капоне также связывают происхождение выражения «отмывать деньги». Чтобы скрыть происхождение своих доходов, он открыл в США большую сеть прачечных и свои преступные доходы декларировал как доход от прачечных. Поскольку другие преступления гангстера доказать было сложно, власти решили пойти обходным путем, – наказав за финансовые провинности. Капоне был приговорен к 11 годам тюремного заключения за неуплату налогов в размере 388 тысяч долларов. Через 8 лет был освобожден по состоянию здоровья. Скончался в возрасте 47 лет.

Вопросы для обсуждения:

- Трудно ли было лишь по фотографии понять характер человека? Почему?
- Как ты думаешь, почему описания одного и того же человека иногда получаются разные?
- Какой вывод мы можем сделать из этого упражнения?

Психолог подводит подростка к мысли о том, что наше представление о человеке может быть обманчивым. Прежде чем судить о человеке и его характере, следует познакомиться с ним поближе.

Упражнение «Лицо – зеркало души».

Цель – актуализировать знания о том, как проявляются эмоции на лицах людей.

Продолжительность: 5-7 минут.

Психолог: Как ты думаешь по каким основным признакам можно распознать эмоции других людей? (Ответ). Чаще всего эмоции других людей проявляются на лицах, в словах и в поведении. Сейчас я предлагаю тебе пройти тест и определить на сколько хорошо ты умеешь определять эмоции по лицам людей.

Далее психолог зачитывает вопросы теста, а ребёнок отмечает свои ответы в рабочей тетради, при необходимости задает психологу уточняющие вопросы.



<p>1. Какую фразу могла услышать женщина перед тем, как испытать эту эмоцию? А) В вашем доме был пожар Б) Поздравляем, вы приняты на работу В) Передайте за проезд</p>	<p>2. Посмотри на фото, обрати внимание на лица и позы людей и определи, что случилось А) Мужчина чувствует вину, женщина сердится Б) Женщина чувствует вину, мужчина сердится В) Оба расстроены</p>	<p>3. О чем могла только что узнать эта девушка? А) О предательстве подруги Б) О том, что ее машину угнали В) О выходе нового фильма с ее любимым актером</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



<p>4. Какой запах могла почувствовать женщина? А) Запах свежей выпечки Б) Запах моря В) Запах тухлой рыбы</p>	<p>5. Представь, что эти люди смотрят на тебя. Как они к тебе относятся? А) Не доверяют Б) Рады видеть В) Злы на тебя</p>	<p>6. Посмотри на фотографию и определи, какую эмоцию испытывает девушка слева? А) Гордость Б) Зависть В) Безразличие</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

После выполнения психолог зачитывает ответы теста, а ребёнок сверяет их со своими.

Правильные ответы:

1. В вашем доме был пожар. Женщина явно напугана: рот открыт, брови приподняты, глаза сильно открыты.
2. Мужчина чувствует вину, женщина сердится.
3. О предательстве подруги. Уголок рта напряжен и приподнят с одной стороны, брови опущены – признаки презрения.
4. Запах тухлой рыбы. Женщина сморщилась точно не от удовольствия. Глаза, нос, губы – все как будто пытается сжаться в одну точку. Ей явно неприятно происходящее – это признаки отвращения.
5. Не доверяют. Их лица напряжены, при этом они не выражают агрессии.
6. Зависть.

Вопросы для обсуждения:

- Легко ли было определить ту или иную эмоцию по лицу человека?
- Что тебе в этом помогало, а что мешало?
- Как часто вы по лицу человека можете определить, что он чувствует?

Упражнение «Слово не воробей».

Цель – актуализировать знания о том, как проявляются эмоции в словах людей.

Продолжительность: 5-7 минут.

Психолог: Часто бывает, что на лице у человека спокойствие, но внутри у него все трясется. Так бывает, когда человек не хочет показывать свои эмоции другим. В этом случае распознать эмоции человека помогут его слова. В рабочей тетради записаны

различные высказывания. Тебе необходимо определить какую эмоцию испытывает человек по его словам.

Выполняется задание в рабочей тетради. После выполнения психолог зачитывает ответы, а ребёнок сверяют их со своими.

Пример выполнения задания:

1. Я ненавижу школу (Злость, гнев).
2. Что там такое? (интерес).
3. Я не могу дождаться, когда мне подарят новый телефон (радость).
4. До экзаменов осталась всего неделя! (страх, волнение).
5. Моих родителей не переубедить (грусть, разочарование).
6. У меня никогда не будет любимого человека (отчаяние, печаль).
7. Да, скорей же! (раздражение).
8. Этот свитер, который ты мне подарила – отстой! (разочарование).
9. Я честно не хотел! (раскаяние, сожаление).
10. Сестра не взяла меня в кино, а она знала, как я сильно хотела пойти (обида).
11. Убери это от меня! (брезгливость, отвращение).
12. Ну-ну! (недоверие).
13. Боже, какая красота! (восхищение, восторг).
14. Уже половина десятого, а его все нет! (тревога, переживание).

Вопросы для обсуждения:

- Легко ли было определить ту или иную эмоцию по словам человека?
- Что вам в этом помогало, а что мешало?
- Бывают ли ситуации, когда слова и эмоции, которые испытывает человек не совпадают? Приведите примеры.

Психолог подводит участников к мысли о том, что нельзя оценивать эмоциональное состояние человека только по словам.

Разминка «Эмоциональный театр».

Цель – способствовать развитию у подростка умения понимать эмоциональное состояние других людей.

Продолжительность: 5 минут.

Психолог: Есть такая профессия, в которой одним из важных умений является умение выражать разные состояния и изображать разных людей, животных и даже предметы. Что это за профессия? (Ответ). Давай попробуем свои силы в новой актерской профессии?

Сейчас ты получишь записку с названием эмоции или чувства. Тебе необходимо произнести фразу «Давай поговорим», согласно указанному в записке чувству или эмоции. Смотри и слушай внимательно. Определи эмоцию или чувство, которое изображает актер. При этом наблюдай за своей реакцией на реплику. Какая эмоция возникает в ответ? Что хочется сделать?

Ребёнок произносит фразу с разной интонацией, эмоциональной окраской. Психолог определяет эмоцию, можно поменяться ролями.

Карточки с эмоциями:

СТРАХ	РАДОСТЬ
ГРУСТЬ	ЗЛОСТЬ
ОТВРАЩЕНИЕ	ИНТЕРЕС
ВИНА	УДИВЛЕНИЕ
ОБИДА	ЗАВИСТЬ

Вопросы для обсуждения:

- Какие эмоции вызвали трудность в выражении?
- А какие вызвали трудность в распознавании?
- Как ты думаешь, почему?

Упражнение «Эмоции в поведении».

Цель – способствовать осознанию участнику влияния эмоций на поведение людей.

Продолжительность: 5-7 минут.

Психолог: Ну и последний признак, по которому можно определить то, что чувствует человек – это его поведение, походка, позы, жесты. В рабочей тетради перечислены эмоции. Представьте, как может вести себя человек, испытывающий ту или иную эмоцию. Запишите эти проявления. Например, злость – машет руками, кидает или толкает вещи, сжимает кулаки.

Задание в рабочей тетради. После выполнения зачитывают свои ответы.

Пример выполнения задания:

Беспокойство, волнение – кусает губу, грызет ногти, ходит туда-сюда, стучит или трясет ногой.

Грусть, подавленность – медленная походка, опущенная голова, сгорбленная спина, руки в карманах или свешены по бокам.

Страх – нервная походка, суетливость, сжатые ладони, прерывистые движения, отклонение тела назад, подпрыгивает от малейшего шума.

Стыд – прячется лицо (Закрывается руками или отводится в сторону), действия украдкой (тихие, бесшумные, по возможности незаметные), тело сжимается, съёживается в подобие комка.

Скука – голова лежит на ладони, машинальное рисование на бумаге.

Вопросы для обсуждения:

- Легко ли было выполнить упражнение? В чем были сложности?
- Что вам помогло выполнить упражнение?
- Всегда ли можно только по поведению понять, что человек чувствует?

Упражнение «Комиксы».

Цель – создать условия для развития умений определять чувства и эмоции других людей по лицу, словам, поведению.

Продолжительность: 5-7 минут.

Психолог: Любишь ли ты комиксы? (Ответ) А как ты понимаешь, что чувствует герой в той или иной ситуации? (Ответ) На самом деле, художники используют целый спектр различных штрихов для передачи эмоций и настроения персонажей. У героев опускаются плечи, мелкая дрожь от страха передана за счет частых вертикальных линий, короткие линии указывают на силу эмоции персонажа и т.д. Так, в комиксах, с помощью рисунка и коротких фраз, передается не только суть происходящего, но и эмоции и чувства героев. Поза и действие помогают нам понять характер персонажа, а эмоции, которые он испытывает, помогает оживить его, сделать настоящим. В следующем задании тебе необходимо понять какие чувства и эмоции испытывают герои коротких зарисовок и почему они себя так чувствуют.

Задание в рабочей тетради. После выполнения зачитывает свои ответы.

Пример выполнения задания:

Ситуация	Чувства и эмоции героя
	<p>Стеснение, неловкость. Считает себя уже Взрослым, но для мамы он все еще малыш.</p>
	<p>Интерес, ожидание, радость. Чувствует, что родители отпустят ее к подруге.</p>
	<p>Злость, страх. Не верит в свои силы, боится провалить экзамены.</p>
	<p>Досаду, раздраженность. Не любит, когда мама надевает ее вещи.</p>

		<p>Страх, неуверенность. Считает, что все увидят прыщ на лице и будут смеяться.</p>
		<p>Раздраженность. Не любит, когда родители интересуются его личной жизнью.</p>

Вопросы для обсуждения:

- Сложно ли было определить эмоции героев?
- Что тебе в этом помогло, а что мешало?
- Знакомы ли тебе подобные ситуации? Что ты при этом чувствовал?

Домашнее задание.

Цель – способствовать закреплению навыков и умений, полученных ребёнком в ходе занятия.

Продолжительность: 2-3 минуты.

Психолог: *В течение следующей недели понаблюдайте за своими близкими, друзьями, одноклассниками. Какие эмоции они испытывают? В каких ситуациях это происходит? Как они себя при этом ведут? Свои наблюдения запишите в таблицу в соответствии с примером.*

Пример выполнения задания:

Объект наблюдения	Эмоции	Ситуация	Ка, жесты, поза	Действия
Мама	Сердится	Пришла домой, а дома не убрано	Сдвинутые брови, сжатые губы, резкие движения	Не хочет разговаривать

Прощание.

Примеры индивидуальных заданий в рабочей тетради с детьми подросткового возраста, столкнувшихся с травлей.

Модуль 1. Развитие социальных навыков.

1.1 Агрессия и гнев.

Гнев естественная для человека эмоция. Он бывает у большинства из нас, однако каждый испытывает его по-своему. Чтобы ответить на вопрос, что такое гнев, тебе придется самостоятельно определить, чем он отличается от других твоих эмоций, а также понять, какие чувства и действия он у тебя вызывает.

Гнев резко отличается от других эмоций – радости, грусти, страха и так далее. Если бы тебя попросили описать свой гнев, ты мог бы использовать, например, какие слова:

- Досада
- Агрессия
- Возбуждение
- Недовольство
- Отвращение
- Зависть
- Разочарование
- Злость
- Ворчливость
- Несдержанность
- Ненависть
- Враждебность
- Ярость
- Раздражение
- Нервы
- Негодование
- Бешенство

Чтобы ответить на вопрос, что такое гнев, сначала надо выразить словами, как именно ты себя чувствуешь, когда сердиться, а потом посмотреть, как эти чувства отличаются по силе.

Ответ на вопрос ниже, держа в уме два вопроса: «Что такое гнев?» и «Чем он отличается от других моих эмоций?»

Как бы ты самостоятельно определил гнев?

Придумай и опиши как минимум десять слов описания своего гнева. Обведи как минимум пять из них, которые отражают его самый сильный/интенсивный уровень.

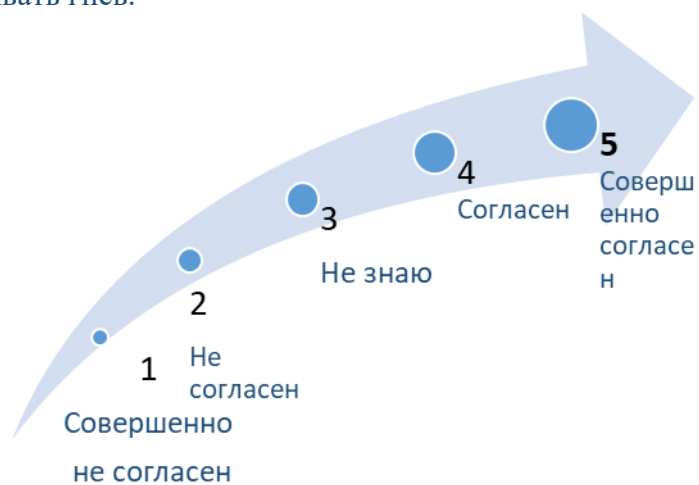
Следующее упражнение поможет изучить проблему и посмотреть, как гнев сказывается на твоей жизни. С его помощью ты увидишь, где тебе надо добиться изменений.

Прочти утверждение и выбери «да» или «нет».

Мне часто говорят, что я сержусь	<input type="radio"/> Да	<input type="radio"/> Нет
Из-за гнева я попадаю в неприятности	<input type="radio"/> Да	<input type="radio"/> Нет
Я периодически настолько выхожу из себя, что потом не помню, что делал (а)	<input type="radio"/> Да	<input type="radio"/> Нет
У других членов семьи тоже проблемы с гневом	<input type="radio"/> Да	<input type="radio"/> Нет
В момент гнева я ударил (а) кого-то или повредила (а) что-то	<input type="radio"/> Да	<input type="radio"/> Нет
Я часто чувствую себя жертвой	<input type="radio"/> Да	<input type="radio"/> Нет
Мне часто кажется, что никто меня не понимает	<input type="radio"/> Да	<input type="radio"/> Нет

Посмотри на утверждения ниже и обведи вариант, который лучше всего тебя характеризует.

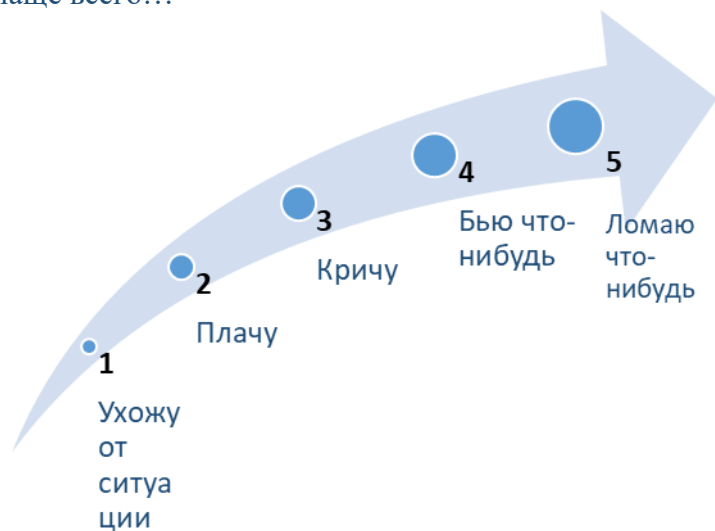
Мне трудно сдерживать гнев.



В среднем я сильно сержусь...



Когда я сержусь, я чаще всего...



Чем больше у тебя ответов «да» и чем выше твой балл по этим шкалам, тем сильнее гнев управляет твоей жизнью. Если ты решишь пройти упражнения в этой книге, ты освоишь умения, которые помогут тебе это исправить.

Бывало ли так, что твой гнев эмоционально или физически вредил тебе или еще кому-то? Расскажи об этом.

Тебе приходилось сваливать вину за свой гнев на других (например, обвинять кого-нибудь или отрицать свою роль в произошедшем)? Расскажи, как это было.

Ты часто в сердцах говоришь или делаешь то, о чем потом жалеешь? Опиши такой случай.

Когда ты злишься, что ты делаешь, чтобы успокоиться?

Представь, что у тебя есть волшебная палочка и ты можешь изменить свою реакцию на собственный гнев. Какой она станет?

Домашнее задание

Тебе нужно понимать, какие ситуации тебя сердят, замечать, что ты делаешь, когда злишься, а также признавать последствия своих эмоций. Сделать все это тебе поможет журнал гнева.

Журнал гнева	
Дата и время	
Что произошло	

Мои мысли	
Мои чувства	
Мои поступки	
Их последствия	
Как я справился/справилась	
Что можно было сделать по-другому	

По мере заполнения журнала смотри, не начинают ли проявляться какие-то склонности.

Может быть, ты сильнее всего сердись в одно и то же время дня (утром после пробуждения, на каких-то определенных уроках или вечером после тяжелого дня)?

Ты начинаешь злиться в конкретных ситуациях или, когда имеешь дело с какими-то определенными людьми?

С какими сторонами гнева тебе лично надо разобраться?

Через несколько недель проанализируй свой журнал еще раз. Удастся ли тебе лучше справиться с гневом? Если да, расскажи, что именно изменилось.

2 Модуль. Эмоциональное равновесие: преодоление тревожности и депрессивных состояний.

2.2. Моя тревога.

Как понять, что тебя беспокоит

1. Опиши какую-либо недавнюю ситуацию, когда у тебя возникло чувство тревоги. Обязательно опиши, что именно случилось с тобой, а также где и почему это произошло.

2. Мог(ла) ли ты изменить что-либо в той ситуации, чтобы она вызывала у тебя не столь сильное чувство тревоги? Мог(ла) ли ты изменить что-либо в той ситуации, чтобы сделать ее более мирной?

3. Укажи, что ты не мог(ла) изменить в той ситуации. Что именно было неподконтрольно тебе?

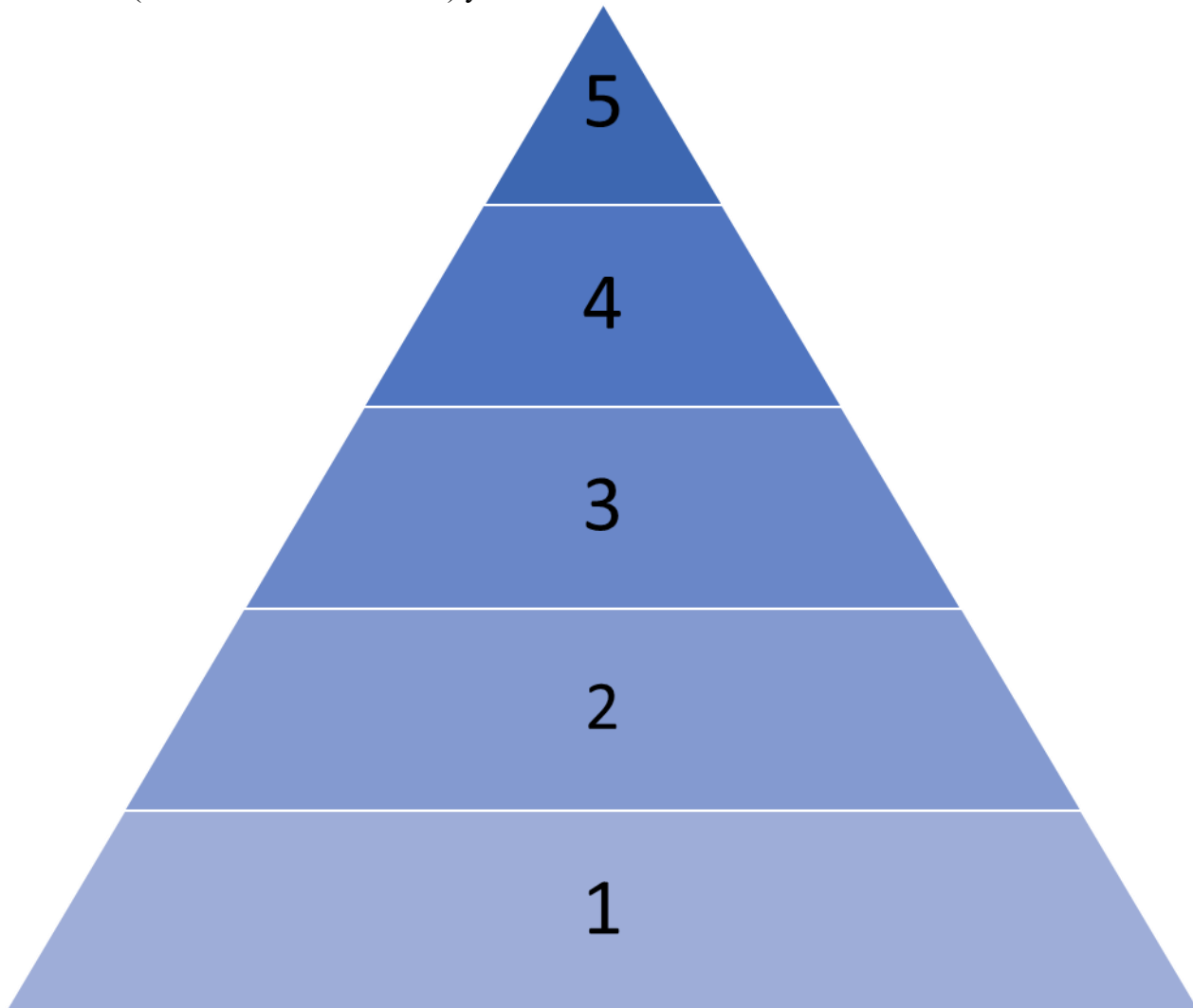
4. Опиши какую-либо недавнюю ситуацию, когда ты чувствовал(а) себя вполне комфортно.

5. Опиши свои мысли относительно той, мирной, ситуации. О чем ты тогда думал (а)? Какие чувства ты испытывал (а) тогда?

6. Что изменилось бы для тебя в ситуации, провоцирующей возникновение чувства тревоги, если бы ты мог(ла) воспринимать свои тогдашние мысли и ситуацию в целом такими, каковы они на самом деле?

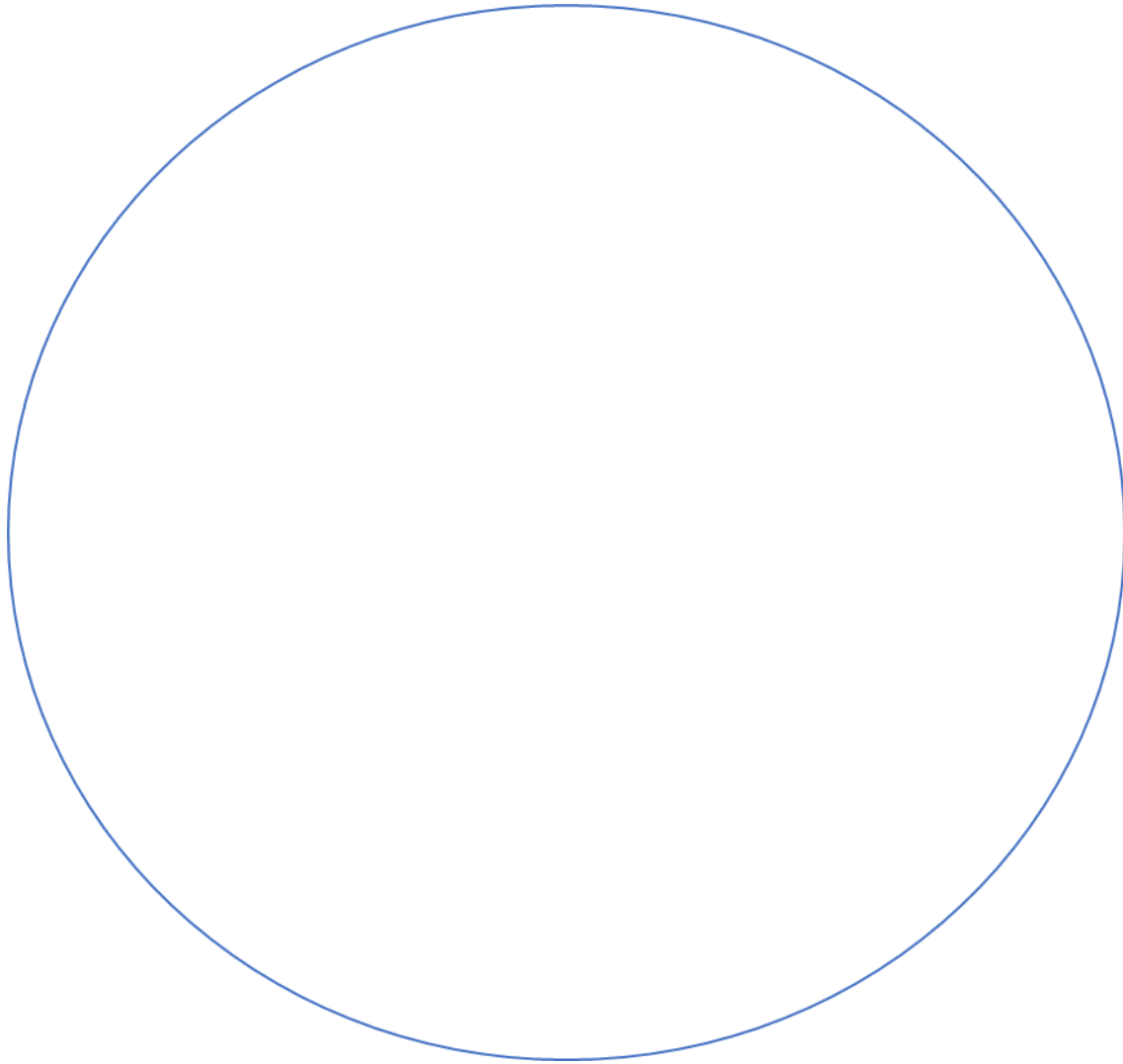
Иерархия страхов и тревоги

Организм разных людей реагирует на беспокойство по-разному и с разной интенсивностью. Важно понимать, какие ситуации порождают беспокойство и как на него реагирует наш организм. Ниже приведена пирамида, иллюстрирующая твою реакцию на чувство тревоги и беспокойство. В основании (1) перечисли свои повседневные дела, которые вызывают у тебя минимальный стресс или вообще не вызывают стресса. В блоках со второго по четвертый включительно приведи примеры ситуации, в которых интенсивность стресса повышается от блока к блоку. В верхушке (5) перечисли то, что вызывает (или могло бы вызывать) у тебя самое сильное беспокойство.



Твое беспокойство

Беспокойство каждого из нас выглядит по-разному. В представленном ниже круге изобрази, как, на твой взгляд, выглядит твое беспокойство. Дай имя своему беспокойству. Это поможет тебе облечь свое беспокойство в конкретную внешнюю форму, чтобы оно не было чем-то внутри тебя, но стало чем-то осязаемым — чем-то таким, чему ты мог(ла) бы начать противостоять и "прогнать" его от себя.



«Хорошее» беспокойство против «плохого» беспокойства

Это упражнение призвано помочь понять и отделить "хорошее" беспокойство от "плохого". Например, "хорошим" может быть беспокойство в связи с предстоящим экзаменом, которое мотивирует вас к усиленному изучению материала. "Плохим" может быть беспокойство, препятствующее выполнению повседневных обязанностей (например, не посещение школы из страха получить плохую оценку на уроке или из-за взаимоотношений с одноклассниками). Запиши несколько собственных примеров "хорошего" и "плохого" беспокойства.

«Хорошее» беспокойство	«Плохое» беспокойство

Общение с другими людьми

Вспомни разные группы людей, с которыми ты ежедневно общаешься. Если возможно, перечисли конкретных участников каждой группы (например, семья: мать, отец, сестра, тетя и т.п.). Каков твой уровень комфорта при общении с каждым из членов семьи? Каждый уровень комфорта можно дополнительно разделить на уровни. Оцени уровень комфорта по шкале от до 5 (1 — очень приятное общение, 5 — крайне некомфортное общение).

	Уровень комфорта	Какие мысли или действия кажутся мне комфортными
Члены моей семьи		
Друзья		
Знакомые люди (например, репетитор, тренер)		
Одноклассники		
Незнакомые люди		