

Методическая копилка упражнений на разных этапах развития буллинга

Важное методическое примечание:

Предложенные упражнения – это инструменты. Их эффективность напрямую зависит от корректной диагностики стадии и уместности применения.

- **Начальная стадия** – мы работаем на **опережение**: сплочение, формирование норм уважения, развитие эмпатии.
- **Активная стадия** – мы работаем на **прекращение насилия и защиту жертвы**. Здесь важны четкие границы, работа с наблюдателями и восстановление справедливости. Игры на сплочение на этой стадии могут навредить, заставив жертву взаимодействовать с агрессором.
- **Хроническая стадия** – мы работаем на **реабилитацию и ресоциализацию**. Требуется глубокая терапия, часто отдельная работа с группами, и только потом – очень осторожные попытки интеграции.

1. Начальная стадия (Профилактика и раннее выявление)

Цель: Создать атмосферу нетерпимости к травле, научить детей видеть чувства другого, сформировать навыки конструктивного взаимодействия.

Для 1-4 классов

1. «Волшебный микрофон» (Вербализация чувств)

оЦель: Учить выражать свои эмоции и слышать других.

оХод: Дети передают по кругу красивый микрофон. Тот, у кого микрофон, заканчивает фразу: «Сегодня я чувствую себя ... (радостным, грустным и т.д.), потому что...». Остальные слушают молча. Это приучает детей к тому, что говорить о чувствах – нормально.

2. «Спаси птенца» (Эмпатия, забота)

оЦель: Развитие способности к состраданию и оказанию поддержки.

оХод: Психолог показывает воображаемого птенца (можно игрушку). Он упал из гнезда и замерзает. Нужно согреть его дыханием, прижать к груди, сказать ласковые слова. Затем птенца передают по кругу, и каждый ребенок добавляет свое тепло.

3. «Коврик мира» (Разрешение конфликтов)

оЦель: Обучение цивилизованному способу решения споров.

оХод: В классе есть специальный коврик. Если дети поссорились, они приходят на этот коврик и садятся на него. Правило: говорить по очереди (используя «Я-сообщения»: «Мне обидно, когда...») и не перебивать. Тот, кто слушает, должен понять чувства другого.

4. «Угадай эмоцию» (Эмоциональный интеллект)

оЦель: Научить различать эмоции по внешним признакам.

оХод: Ведущий показывает карточку-пиктограмму с эмоцией (радость, грусть, злость, удивление, страх). Дети должны изобразить эту эмоцию лицом. Затем один ребенок показывает, другие угадывают. Обсуждаем: когда человек так выглядит?

5. **«Волшебные очки»** (Позитивное восприятие)

оЦель: Учить видеть в других хорошее, повышение статуса «изолированных» детей.

оХод: Психолог надевает очки и говорит: «Я смотрю на Петю через волшебные очки и вижу, что он очень добрый, потому что он однажды дал мне ластик». Затем очки передаются ребенку.

6. **«Я никогда не...» (детский вариант)** (Поиск общего)

оЦель: Сплочение через обнаружение общего опыта.

оХод: Дети сидят в кругу. Каждый по очереди говорит фразу, начинающуюся со слов «Я никогда не...» (например, «Я никогда не был в Париже», «Я никогда не ел арбуз»). Те, кто это делал, встают и машут руками. Это весело и показывает, что у всех есть что-то общее.

7. **«Путанка»** (Тактильное сближение, командная работа)

оЦель: Снятие тактических барьеров, работа в команде.

оХод: Дети встают в круг и берутся за руки. Задача – «запутаться» (перешагивать через руки, пролезать под ними), не расцепляя рук. Затем «распутаться» обратно.

8. **«Найди друга»** (Невербальная коммуникация)

оЦель: Учить взаимодействовать без слов, снижение тревожности.

оХод: Детям заклеивают глаза скотчем (или просто закрывают). Под музыку они хаотично двигаются. По сигналу «Стоп», каждый должен найти себе пару, взяв за руку того, кто рядом. Затем открывают глаза и знакомятся.

9. **«Комплименты»** (Создание положительного фона)

оЦель: Укрепление доброжелательных связей.

оХод: Дети сидят в кругу. По очереди говорят соседу справа комплимент. Сосед должен поблагодарить. Важно, чтобы все дети получили комплимент.

10. **«Сказка про Дразнилку»** (Профилактика обзывательств)

оЦель: Показать неэффективность обзывательств как способа общения.

оХод: Психолог рассказывает историю про мальчика (девочку), который всех дразнил, и в итоге остался один. Затем дети обсуждают, почему так вышло, и придумывают другой конец сказки.

Для 5-9 классов

1. **«Ассоциации»** (Диагностика и коррекция отношений)

оЦель: Выявление скрытых конфликтов и негативных стереотипов.

оХод: Один участник выходит за дверь. Остальные загадывают кого-то из класса. Ведущий возвращается и задает вопросы: «Если бы этот человек был животным (цветком, погодой, временем года), то каким?». Сравнение ответов показывает, насколько искажено восприятие одноклассника.

2. **«Паутина дружбы»** (Осознание связей)

оЦель: Показать, что каждый включен в систему отношений.

оХод: Дети сидят в кругу. Первый ребенок берет клубок ниток, говорит что-то хорошее о любом однокласснике и кидает клубок ему, оставляя нить у себя. Образуется паутина. В конце психолог обращает внимание, что все связаны, и если кто-то дернет (обидит одного), пострадает вся сеть.

3. **«Квадрат эмоций»** (Эмпатия, понимание чувств)

оЦель: Развитие способности понимать эмоции в разных ситуациях.

оХод: В углах класса размещаются таблички с эмоциями (Радость, Гнев, Страх, Грусть). Ведущий называет ситуацию (например: «Твой лучший друг рассказал кому-то твой секрет»). Участники должны встать в тот угол, эмоцию из которого они испытали бы. Обсуждение: почему мы чувствуем по-разному? Это учит терпимости к чужим реакциям.

4. **«Слепой и поводырь»** (Доверие, ответственность)

оЦель: Формирование опыта ответственности за другого и доверия к нему.

оХод: Пара: одному завязывают глаза, второй (молча) проводит его по маршруту с препятствиями, только с помощью прикосновений. Затем меняются ролями. Обсуждение чувств: кому было страшно, кому легко, как выбирали стратегию поддержки?

5. **«Чем мы похожи»** (Поиск общности в разности)

оЦель: Преодоление поляризации класса.

оХод: В центр круга приглашаются двое добровольцев (желательно из разных микрогрупп). Остальные должны найти минимум 10 черт, которые их объединяют (не внешних): «Вы оба любите собак», «Вы оба смотрели один фильм», «У вас обоих есть брат».

6. **«Ярлыки»** (Профилактика стигматизации)

оЦель: Показать опасность навешивания «клички» или ярлыка.

оХод: Одному участнику на лоб клеится стикер с надписью (например, «Тупица», «Клоун», «Невидимка»). Он не знает, что там написано. Остальные общаются с ним, исходя из этого ярлыка. Через 5 минут обсуждение: что чувствовал «носитель ярлыка»? Легко ли было общаться тем, кто его навесил?

7. **«Границы»** (Личная безопасность)

оЦель: Научить говорить «нет» и отстаивать личное пространство.

оХод: Упражнение на отработку твердого отказа. Один нападает (вербально), другой должен уверенно ответить «Нет, мне это неприятно» или «Стоп, отойди». Важно тренировать уверенную позу и голос.

8. **«Общая картина»** (Командное взаимодействие)

оЦель: Научить договариваться для достижения общего результата.

оХод: Группа получает большой лист бумаги и краски. Задание – нарисовать общий рисунок на тему «Наш класс через 10 лет». Запрещено договариваться словами. Можно только жестами и действиями.

9. **«Интервью»** (Углубление знаний друг о друге)

оЦель: Разрушение поверхностных суждений об одноклассниках.

оХод: Участники разбиваются на пары. В течение 5 минут они берут друг у друга интервью, пытаются узнать как можно больше необычного о человеке

(хобби, мечты, страхи). Затем представляют своего партнера классу с лучшей стороны.

10. **«Скульптура класса»** (Рефлексия структуры)

оЦель: Осознание ролевой структуры и своего места в классе.

оХод: Один доброволец – «скульптор». Он расставляет всех одноклассников в пространстве так, как, по его мнению, они взаимодействуют (ближе-дальше, кто с кем). После обсуждение: насколько скульптура соответствует реальности?

Для 10-11 классов

1. **«Дилемма узника»** (Анализ ценности сотрудничества)

оЦель: Показать на модели, что предательство (донос, сплетни) выгодно лишь в краткосрочной перспективе, а сотрудничество (поддержка) – в долгосрочной.

оХод: Проводится известная экономическая игра, где пары делают выбор «сотрудничать» или «предать». Подсчет очков наглядно демонстрирует преимущества доверия.

2. **«Четыре позиции»** (Анализ ролей в конфликте)

оЦель: Осознание психологии жертвы, агрессора, наблюдателя и помощника.

оХод: Группа делится на 4 подгруппы. Каждая получает задание описать мысли, чувства и мотивы одной из ролей в ситуации травли (Жертва, Преследователь, Наблюдатель, Защитник). Затем презентация и обсуждение: кто на самом деле находится в самой уязвимой позиции? (Часто приходят к выводу, что все, кроме защитника).

3. **«Стена молчания»** (Работа с позицией наблюдателя)

оЦель: Показать ответственность свидетелей.

оХод: Несколько человек выходят за дверь. Оставшиеся строят стену, взявшись за руки. Задача водящего – прорваться сквозь стену (символ игнорирования, исключения). Обсуждение: что чувствует тот, кого не пускают? Что чувствуют те, кто держит стену? Почему так сложно ее разрушить?

4. **«Чужие письма»** (Эмпатия к жертве)

оЦель: Развитие способности к состраданию.

оХод: Ведущий раздает анонимные письма (реальные или смоделированные), написанные от лица подростка, подвергающегося травле. Задача – написать ответ этому подростку, поддержать его, дать совет.

5. **«Машина времени»** (Профилактика рецидивов)

оЦель: Формирование личной ответственности за атмосферу в коллективе.

оХод: «Представьте, что мы перенеслись на 10 лет вперед, на встречу выпускников. Каким вы хотите видеть наш класс? Что каждый из нас сделал для этого сегодня?»

6. **«Конституция класса»** (Формирование норм)

оЦель: Создание свода правил, принятых всеми.

оХод: Класс делится на группы. Каждая пишет 5 правил, по которым они хотят жить (что можно и нельзя). Затем общее голосование, выбор главных правил, обсуждение санкций (восстановительных, а не карательных). Документ вывешивается в классе.

7. **«Сплетни»** (Деструктивность слухов)

оЦель: Показать механизм искажения информации.

оХод: 5-7 человек выходят за дверь. Первому зачитывается текст. Он пересказывает его второму (шепотом), тот третьему и т.д. Сравниваем исходный текст и финальный. Обсуждаем, как рождаются слухи и почему им нельзя доверять.

8. **«Социометрия в действии»** (Рефлексия)

оЦель: Наглядная демонстрация структуры симпатий.

оХод: Проводится упрощенная социометрия: по команде «Встаньте рядом с тем, с кем вы хотели бы пойти в поход». Класс двигается. Получившиеся группы фотографируются. Затем обсуждение: комфортно ли всем в этих группах? Кто остался один? (Требует такта и осторожности от ведущего).

9. **«Я-высказывания»** (Навык бесконфликтного общения)

оЦель: Тренировка навыка говорить о своих чувствах, не обвиняя.

оХод: Тренинг на переформулирование «Ты-сообщений» (Ты меня бесишь!) в «Я-сообщения» (Я злюсь, когда ты так делаешь, потому что...).

10. **«Круг поддержки»** (Завершение, создание ресурса)

оЦель: Создание чувства защищенности.

оХод: Группа стоит в кругу. Один участник выходит в центр, закрывает глаза и падает спиной назад. Группа ловит его. Упражнение на доверие. Требует хорошего контакта с группой и страховки.

2. Активная стадия (Интервенция, прекращение насилия)

Цель: Остановить травлю, защитить жертву, активизировать наблюдателей, дать четкий сигнал агрессорам о недопустимости поведения. Сплочение на этой стадии не проводится!

Для 1-4 классов

1. **«Стоп! Так нельзя!»** (Установление границ)

оЦель: Четкое проговаривание правила: обижать других запрещено.

оХод: Психолог вместе с детьми рисует плакат с красным кругом и перечеркнутой обидной ситуацией. Это визуальное закрепление правила.

2. **«Кукла-жертва»** (Осознание боли другого)

оЦель: Вызвать эмпатию к пострадавшему.

оХод: Психолог показывает куклу, которую якобы обидели, и спрашивает: «Что чувствует эта кукла? Что ей нужно? Как мы можем ей помочь?» (Работа с наблюдателями).

3. **«Правила нашего класса»** (Создание норм)
оЦель: Совместная выработка законов жизни в классе.
оХод: Обсуждаем и записываем на большом листе простые правила: «Мы не дразнимся», «Мы не бьем друг друга», «Если видишь, что кого-то обижают, позови взрослого».
4. **«Волшебный стул»** (Повышение статуса жертвы)
оЦель: Дать позитивный опыт ребенку, ставшему жертвой.
оХод: Ребенок садится на красивый стул в центре. Другие дети по очереди говорят ему хорошие слова. Важно подготовить класс и контролировать искренность.
5. **«Сказка про обиженного зайчика»** (Метафора)
оЦель: Через сказку обсудить проблему травли.
оХод: Рассказ сказки, где звери обижали зайчика. Обсуждение: «Почему они так делали?», «Кто помог зайчику?», «Что чувствовали те, кто просто стоял и смотрел?».
6. **«Рисунок обиды»** (Визуализация и выход эмоций)
оЦель: Помочь жертве и наблюдателям выразить накопившиеся чувства.
оХод: Предложить нарисовать свою обиду или страх. Затем рисунок можно порвать и выбросить, «уничтожив» плохое чувство.
7. **«Копилка добрых дел»** (Переключение внимания)
оЦель: Формирование позитивного подкрепления добрых поступков.
оХод: Заводится «копилка» (баночка). За каждый добрый поступок по отношению к однокласснику туда кидается фишка. В конце недели – маленький приз всему классу, если копилка полна. Это смещает фокус с агрессии на доброту.
8. **«Пантомима чувств»** (Разрядка)
оЦель: Снять напряжение через игру.
оХод: Изобразить без слов злого волка, испуганного зайца, веселую белку. Это позволяет легально прожить агрессивные или пугающие эмоции.
9. **«Круг примирения»** (Восстановительный элемент)
оЦель: Дать возможность агрессору попросить прощения (не насильно!).
оХод: В безопасной обстановке, с помощью психолога, обидчик (если готов) может сказать: «Прости меня, я был неправ». Важно, чтобы жертва не чувствовала давления.
10. **«Что такое хорошо и что такое плохо»** (Закрепление норм)
оЦель: Четкая дифференциация поведения.
оХод: Психолог называет поступки, дети хлопают, если поступок хороший, и топают, если плохой.

Для 5-9 классов

1. **«Пустой стул»** (Голос жертвы)
оЦель: Услышать позицию пострадавшего, развитие эмпатии у наблюдателей.

оХод: В центре ставится пустой стул. Психолог говорит: «На этом стуле сейчас (имя жертвы). Ему очень больно и обидно. Что бы вы хотели сказать ему? Или что, по-вашему, он чувствует?» (Критически важно, чтобы сам жертвы в этот момент не было в классе).

2. **«Суд над буллингом»** (Ролевая игра)

оЦель: Анализ феномена с разных сторон.

оХод: Распределяются роли: Судья, Адвокат Жертвы, Прокурор (обвиняет буллинг), Свидетели (Наблюдатели), Сам Буллинг. Разыгрывается заседание, целью которого является признать буллинг опасным явлением.

3. **«Круг сообщества»** (Восстановительная практика)

оЦель: Обсуждение случившегося и поиск выхода.

оХод: Специальная процедура. Класс садится в круг. Ведущий задает вопросы: «Что произошло?», «Кто что чувствовал?», «Что нам нужно сделать, чтобы это не повторилось?». Говорить может каждый, но по правилам (не перебивать, говорить уважительно).

4. **«Ящик откровений»** (Анонимный сигнал)

оЦель: Сбор информации о скрытых эпизодах.

оХод: В классе ставится коробка. Дети могут анонимно написать о ситуациях, которые их беспокоят, или о том, что они боятся рассказать вслух. Это дает материал для дальнейшей работы.

5. **«Границы: Стоп-сигнал»** (Остановка агрессии)

оЦель: Научить жертву и наблюдателей уверенно останавливать агрессию.

оХод: Тренировка навыка громко и уверенно говорить «СТОП!», «МНЕ ЭТО НЕПРИЯТНО!», «ПРЕКРАТИ!». Отработка уверенной позы. Это может остановить агрессора, если есть поддержка группы.

6. **«Перепись "ничьих"»** (Осознание своей роли)

оЦель: Для пассивных наблюдателей – осознать свою включенность в процесс.

оХод: Психолог просит поднять руку тех, кто хотя бы раз молчал, когда кого-то обижали, или тех, кто смеялся над шуткой обидчика. Обсуждение: «Вы – часть этого процесса. Как вы к этому относитесь?»

7. **«Письмо обидчику» (без отправки)** (Выпуск эмоций)

оЦель: Дать выход гневу жертвы в безопасной форме.

оХод: Жертва (или любой участник, чувствующий гнев) пишет письмо обидчику, выплескивая все эмоции. Письмо не отправляется, его можно порвать.

8. **«Скульптура буллинга»** (Визуализация процесса)

оЦель: Осознание динамики и ролей.

оХод: Группа добровольцев строит живую скульптуру, изображающую сцену травли (жертва в центре, агрессоры вокруг, наблюдатели поодаль). Затем «оживление» – каждый говорит фразу от лица своего персонажа. Это сильное воздействие на наблюдателей.

9. **«Спасательный круг»** (Поиск ресурсов)

оЦель: Показать жертве и классу, к кому можно обратиться за помощью.

оХод: На доске рисуется круг (спасательный). Задание – вписать внутрь имена и должности всех людей в школе и вне ее, кто может помочь в ситуации травли (психолог, соцпедагог, директор, родители, телефон доверия).

10. **«Контракт»** (Юридическое закрепление)

оЦель: Четкое обязательство прекратить травлю.

оХод: С агрессорами (и возможно, с классом) заключается письменный договор, в котором перечисляются конкретные обязательства (не обзывать, не бить, не портить вещи) и последствия их нарушения. Подписывается всеми сторонами.

Для 10-11 классов

1. **«Анализ случая» (Case-study)** (Интеллектуализация)

оЦель: Рациональный анализ ситуации, поиск решений.

оХод: Класс делится на группы, каждая получает описание реальной ситуации буллинга в другой школе. Задача: проанализировать ошибки участников и разработать стратегию выхода.

2. **«Восстановительная медиация»** (Моделирование процесса)

оЦель: Обучение навыку ведения переговоров между конфликтующими сторонами.

оХод: Отработка роли медиатора (нейтрального помощника) для решения конкретного конфликта в классе (не самого острого, а учебного). Это дает навык конструктивного диалога.

3. **«Социальный эксперимент»** (Наблюдение за реакцией)

оЦель: Исследование поведения наблюдателей.

оХод: Демонстрация и обсуждение короткометражных фильмов или социальных роликов о буллинге, где основной упор делается на позицию свидетелей. Анализ: «Как бы вы поступили на их месте?»

4. **«Принятие ответственности»** (Личностный рост)

оЦель: Для агрессоров (если есть готовность) – осознать последствия.

оХод: Индивидуальная глубокая работа или в малой группе. Написание «письма-раскаяния» (не для отправки, для себя) или проработка чувства вины. Важно не навешивать ярлыки, а помочь измениться.

5. **«Трибунал истории»** (Деперсонализация)

оЦель: Обсуждение феномена буллинга без перехода на личности.

оХод: Обсуждение известных исторических примеров травли (например, в литературных произведениях – «Чучело», или в истории). Перенос опыта на реальность класса.

6. **«Карта конфликта»** (Структурирование)

оЦель: Помочь сторонам увидеть ситуацию объективно.

оХод: На доске рисуется схема конфликта: участники, их интересы, их действия. Это помогает выйти из эмоций в анализ и найти точки соприкосновения.

7. **«Безопасное пространство»** (Создание островка безопасности)

оЦель: Создать условия, где жертва может чувствовать себя защищено.

оХод: Четкое определение мест и времени, где жертва может быть в безопасности (например, кабинет психолога, определенная скамейка на перемене). Договоренность с классом не нарушать это пространство.

8. **«Ролевой разворот» (Эмпатия)**

оЦель: Попытка понять чувства другого.

оХод: Упражнение, где агрессору предлагается описать ситуацию от лица жертвы. Это сложно, но возможно при высоком уровне доверия к ведущему.

9. **«Декларация прав класса» (Правовое сознание)**

оЦель: Формализация прав и обязанностей.

оХод: Создание документа, в котором прописано право каждого на уважение и безопасность, а также обязанность каждого это право обеспечивать.

10. **«Групповая рефлексия» (Осознание динамики)**

оЦель: Обсуждение изменений, произошедших в классе за время работы.

оХод: Круг, где каждый отвечает на вопросы: «Что изменилось в классе за последнее время?», «Что лично я сделал для этих изменений?».

3. Хроническая стадия (Реабилитация и ресоциализация)

Цель: Работа с последствиями, восстановление самооценки жертвы, коррекция агрессивного поведения, пересборка классного сообщества на новых основаниях.

Для 1-4 классов

1. **«Мои ресурсы» (Работа с жертвой)**

оЦель: Повышение самооценки, поиск опор внутри себя.

оХод: Ребенок рисует «дерево», на корнях которого пишет, что ему помогает (мама, любимая игрушка), на стволе – свои умения, на ветках – мечты.

2. **«Волшебный магазин» (Развитие эмпатии у агрессора)**

оЦель: Помочь агрессору осознать ценность добрых качеств.

оХод: Психолог – продавец. Можно «купить» качества (доброту, смелость, вежливость), но расплачиваться своими «плохими» качествами (жадностью, злостью), которые нужно отдать.

3. **«Я - хороший» (Аффирмации для жертвы)**

оЦель: Закрепление позитивной самооценки.

оХод: Каждое утро (или на занятии) ребенок проговаривает перед зеркалом: «Я хороший, я умный, у меня все получится, я себе нравлюсь».

4. **«Совместный рисунок» (Пара: жертва + нейтральный ребенок)**

оЦель: Восстановление позитивного опыта взаимодействия.

оХод: Очень осторожно! Жертва объединяется для рисования с добрым, эмпатичным одноклассником (не с агрессором!). Задание – нарисовать общую картину. Это восстанавливает доверие к людям.

5. **«Театр эмоций»** (Проигрывание ситуаций)
оЦель: В безопасной форме отреагировать травматичный опыт.
оХод: Разыгрывание сценок из жизни животных, где кто-то кого-то обижает, но с обязательным позитивным концом (все помирились).
6. **«Клубочек»** (Снятие тревожности)
оЦель: Тактильная релаксация, снижение страхов.
оХод: Ребенок наматывает на руку яркую нитку, а психолог говорит: «Эта ниточка – сила и спокойствие. Когда тебе страшно, потрогай ее, она тебя защитит».
7. **«Мостик дружбы»** (Символическое примирение)
оЦель: Ритуал восстановления отношений (если стороны готовы).
оХод: Двое детей (жертва и агрессор, но только после длительной работы!) встают лицом друг к другу. Между ними на полу лежит "мостик" (лента). Они должны пройти по нему навстречу друг другу и встретиться в середине (пожать руки или обняться). Иницируется только психологом и с согласия жертвы.
8. **«Сказкотерапия»** (Интеграция опыта)
оЦель: Помочь осмыслить произошедшее через метафору.
оХод: Сочинение сказки про «Гадкого утенка», который стал прекрасным лебедем, делая акцент на его внутренней силе.
9. **«Гнездо»** (Формирование безопасной среды)
оЦель: Создание ощущения физической защищенности.
оХод: Из стульев и покрывал строится «гнездо», где можно укрыться, если грустно. Правило: в гнезде нельзя обижать.
10. **«Пальчиковые игры»** (Снятие мышечных зажимов)
оЦель: Работа с телесными последствиями стресса.
оХод: Любые тактильные, спокойные игры для снятия напряжения.

Для 5-9 классов

1. **«Письмо себе в прошлое»** (Рефлексия и исцеление)
оЦель: Помочь жертве переработать опыт.
оХод: Написать письмо себе, каким ты был год назад, в самый разгар травли. Что бы ты хотел сказать тому себе? Поддержать, похвалить за стойкость.
2. **«Моя Вселенная»** (Восстановление целостности)
оЦель: Показать жертве, что она многогранна, а травля – лишь один из эпизодов.
оХод: В центре листа рисуется солнце «Я». От него лучи: Мои увлечения, Мои друзья (вне школы), Моя семья, Мои мечты, Мои достижения. Это создает объемную картину личности.
3. **«Ценности»** (Работа с агрессорами)
оЦель: Переоценка жизненных ориентиров.
оХод: Упражнение, где нужно ранжировать ценности (власть, успех, дружба, уважение, доброта) по значимости. Обсуждение, к чему приводит выбор власти и силы как главной ценности.

4. **«Фотоальбом класса»** (Пересборка истории)
оЦель: Формирование новой, позитивной истории класса.
оХод: Создание коллажа из фотографий, где все улыбаются и заняты общим делом. Это создает новый образ «Мы».
5. **«Круг примирения» (углубленный вариант)** (Восстановительная практика)
оЦель: Официальное завершение конфликта.
оХод: Строгая процедура с участием обеих сторон, их родителей (при необходимости). Главные вопросы: «Что случилось?», «К чему это привело?», «Что нужно сделать, чтобы исправить ситуацию?». Итог – договоренность.
6. **«Группа поддержки»** (Для жертвы)
оЦель: Создание микрогруппы, где жертва чувствует себя принятой.
оХод: Выявление 1-2 эмпатичных одноклассников и создание с ними тренинговой группы поддержки для жертвы. Это постепенное возвращение в социум.
7. **«Я и моя тень»** (Работа с агрессией)
оЦель: Принятие своей «теневой» стороны (агрессии) для агрессора, обучение управлению гневом.
оХод: Рисование своей злости, придание ей формы, разговор с ней. Цель – не подавлять гнев, а научиться его выражать приемлемо.
8. **«Новый год класса»** (Ритуал обновления)
оЦель: Символическое начало нового этапа.
оХод: Совместное мероприятие, где подводятся итоги «старого» (тяжелого) периода и загадываются желания на «новый». Можно написать старые обиды на бумаге и сжечь их в «огне очищения» (метафорически).
9. **«Ролевая игра: Идеальный класс»** (Моделирование будущего)
оЦель: Создание образа желаемого будущего.
оХод: Разыграть сцену из жизни «идеального класса» через год. Как они общаются? Как решают конфликты? Это формирует цель для движения.
10. **«Коллаж моих ресурсов»** (Укрепление Я)
оЦель: Визуализация опор для всех участников.
оХод: Создание коллажа из картинок, символизирующих то, что дает силы и радость.

Для 10-11 классов

1. **«Экзистенциальный диалог»** (Глубинная рефлексия)
оЦель: Осмысление опыта травли на философском уровне.
оХод: Дискуссия на темы: «Можно ли оправдать насилие?», «Прощение – это слабость или сила?», «Что делает человека "белой вороной" и хорошо ли это?».
2. **«Психодраматическая сцена»** (Проживание и завершение)
оЦель: Глубокое отреагирование травмы.

оХод: Жертва (по желанию) с помощью группы воспроизводит ключевую сцену буллинга, но уже с новой ролью – защитника или свидетеля, который вмешивается. Дает новый эмоциональный опыт.

3. **«Автобиография»** (Интеграция опыта)

оЦель: Вписать травматичный опыт в историю своей жизни, перестав быть только «жертвой».

оХод: Написание эссе «История моей жизни», где буллинг – лишь одна из глав, но не вся книга.

4. **«Философский стол»** (Для всего класса)

оЦель: Осмысление произошедшего как важного жизненного урока.

оХод: Обсуждение вопроса: «Чему нас научила эта ситуация? Какой опыт мы из нее вынесли?» Важно перевести фокус с поиска виноватых на извлечение смыслов.

5. **«Терапия творчеством»** (Сублимация)

оЦель: Переработка опыта в творческий продукт.

оХод: Написание стихов, рассказов, создание картин или фотопроектов на тему преодоления, одиночества или силы духа.

6. **«Навыки ассертивности»** (Уверенное поведение)

оЦель: Окончательное закрепление навыков защиты своих границ.

оХод: Тренинг уверенного отказа, умения противостоять манипуляциям и давлению.

7. **«Планирование будущего»** (Проекция)

оЦель: Переключение фокуса с прошлого на будущее.

оХод: Для жертвы: построение планов на ближайшие годы (учеба, карьера), где она – главный архитектор своей жизни.

8. **«Клуб бывших»** (Поддержка)

оЦель: Создание группы поддержки из тех, кто пережил похожий опыт.

оХод: (Если в параллели есть такие ученики) организация встреч для обмена опытом и поддержки под руководством психолога.

9. **«Волонтерство»** (Помощь другим)

оЦель: Смена роли с «жертвы» на «помощника».

оХод: Предложение бывшей жертве или бывшему агрессору поучаствовать в волонтерской программе по профилактике буллинга для младших классов. Это мощный ресурс восстановления.

10. **«Ритуал прощания»** (Окончание терапии)

оЦель: Символическое завершение тяжелого этапа.

оХод: Индивидуальный или групповой ритуал, означающий, что этот опыт остается в прошлом, и человек (класс) готов идти дальше.