

ҚОСТАНАЙ ОБЛЫСЫ ӘКІМДІГІ
БЛІМ БАСҚАРМАСЫНЫҢ
«ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ
ҚОЛДАУДЫҢ
ӨҢГРЛІК ОҚУ-ӘДІСТЕМЕЛІК
ОРТАЛЫҒЫ» КММ



КГУ «РЕГИОНАЛЬНЫЙ
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ»
УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ
АКИМАТА КОСТАНАЙСКОЙ
ОБЛАСТИ

Сборник материалов областного
обучающего практического семинара
«Практикориентированные методики
профилактики
аутодеструктивного поведения,
буллинга и насилия в отношении
несовершеннолетних»



г. Костанай, 2024 г

Материалы кустовых семинаров – практикумов
«Практикориентированные методики профилактики
аутодеструктивного поведения, буллинга и насилия в отношении
несовершеннолетних»



Модератор: Петренко Елена Александровна, директор КГУ
«Региональный учебно – методический центр психологической поддержки»
Управления образования акимата Костанайской области, кандидат
педагогических наук, Доктор Философии (*PhD*) по профилю «Психология»,
сертифицированный тренер Гильдии гештальт-терапии (г. Санкт-Петербург),
психолог высшей категории, (*педагог-мастер*), педагог дополнительного
образования высшей категории.

Содержание

1.	Теоретическая часть.....
4	

Статистические данные	4
-----------------------------	---

Ежеквартальное анкетирование по профилактике аутодеструктивного поведения и бытового насилия.....	6
Международный опыт профилактики суицидов среди несовершеннолетних.....	7
Новые подходы в направлении профилактической работы аутодеструктивного поведения, буллинга и насилия в отношении несовершеннолетних.....	9
2. Практическая часть.....	
13	
Кейс-метод.....	13
Технологии и методы остановки и предупреждения буллинга в Школьной среде.....	16
Метод «Дневник буллинга».....	16
Метод «Команда связей» (Джон Дьюи, США).....	16
Технология «7 шагов к прекращению травли в детском коллективе».....	17
Упражнение Джиффа.....	19
Упражнение «Спускаем пар».....	19
Упражнение «Вылепи гнев».....	20
Упражнение «Фольговый массаж».....	21
Тест «Ущелье».....	21
Упражнение «Зонтик самоуважения».....	23
Упражнение «Связующая нить».....	24

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ
Статистические данные.

Проблема психологического благополучия несовершеннолетних, а также своевременной психологической помощи и поддержки обучающихся в сложных жизненных ситуациях являются первостепенными в работе психологической службы каждой организации образования. Все чаще в своей работе мы сталкиваемся с проблемами детско-родительских взаимоотношений, непонимания, отсутствия доверия между родителями и детьми, а также случаями буллинга, бытового насилия в отношении детей. Профилактика этих проблем должна проводиться системно и всеми специалистами психологической службы, участниками образовательного процесса.

Уважаемые участники, хочу обратить ваше внимание прежде всего на проблему профилактики суицидов, на статистические данные по области за текущий год в сравнении с предыдущими годами.

За последние 5 лет (с 2019-2023 г.) наблюдается снижение уровня суицидальности среди детей и подростков на **65,7%** (в 2019 г. – 35 случаев: 11 завершенных, 24 попытки, 2020 г. – 23: 6 завершенных, 17 попыток, 2021 г. – 11: 6 завершенных, 5 попыток, 2022 г. – 13: 8 завершенных, 5 попыток, в 2023 г. – 12: 7 завершенных, 5 попыток), в текущем году уже зарегистрирован суицидальный случай (**1 завершенный, студент**), так за аналогичный период прошлого года - **5** случаев (**2 завершенных, 3 попытки**).

Возраст суицидентов (2023 г.) от 12 лет до 17 лет: мальчики – **7** (**6 - законченных суицидов, 1- попытка**); девочки – **5** (**1 - суицид, 4 – попытки**).

Каждый факт анализируется, выезжает мобильная группа и проводится комплексная работа с участниками образовательного процесса.

Так из общего количества суицидальных случаев (**12**): **9 – школьники** (**5 завершенных суицидов и 4 попытки**); **3 – студенты колледжей** (**2 завершенных суицида, 1 попытка**).

Справочно: В январе 2024 г. суицидальный случай завершенного суицида совершен студенткой колледжа, которая имела проблемы психологического здоровья, обращалась за помощью к врачу-психиатру и нуждалась в большей мере в медицинской помощи. По причине своего состояния и невозможности самостоятельно справиться с психическими проблемами возможно и произошла трагедия.

Обращаю ваше внимание на необходимость усиления межведомственного взаимодействия с организациями здравоохранения, о возможности получения подростками медицинской помощи и выработки совместных рекомендаций и дальнейшего сопровождения обучающихся.

Сейчас никто не застрахован от этой трагедии, суицид может произойти в любой семье, социально стабильной и неблагополучной, с разным уровнем материального дохода и образования. **5 случаев** (42%) произошли в полных, благополучных семьях, **2** (16%) - в неполных, неблагополучных семьях, **5** (42%) – в семьях, где дети проживали под опекой, по доверенности. В 2024 г. случай произошел в неполной благополучной семье, где есть сожитель. В ночное время.

По времени совершения больше всего случаев: произошли ночью - 7, вечером - 2, днем -2, утром – 1. Возможно, нерешенные днем проблемы и конфликты настолько тревожат подростков, что оставаясь одни, они не видят решения и считают ситуацию безвыходной.

Хочу обратить ваше внимание, что из **12** случаев - **8** (*5 суицидов, 3 попытки*) **совершены в праздничные или выходные дни недели**, когда дети должны находиться дома в кругу семьи, и именно отсутствие контроля взрослых приводит к нестабильности психоэмоционального состояния подростков. Случай **2024 г.** также произошел в период каникул у студентов.

Необходимо всем организациям образования рассмотреть вопрос контроля над учащимися в период каникул, выходных дней. Предложить рекомендации родителям.

В **2023 г.** в ходе анализа суицидальных случаев и комплексной работы специалистов Центра (*мобильная группа, консультирование, диагностика*) выявлены основные **причины**:

- 3 (26%)** – проблемы в семье, отсутствие доверия;
- 2 (17%)** - неустойчивая психика;
- 1 (8%)** – из-за низких оценок в аттестате;
- 1 (8%)** – неразделенная любовь;
- 1 (8%)** – психические расстройства;
- 4 (33%)** – официально не установлены причины.

Изучение событий каждого факта указывает, что основными **причинами суицида** являются: нарушения детско-родительских взаимоотношений, авторитарный стиль воспитания, конфликтные отношения в семье.

Все суицидальные случаи имеют **общее**: формальная работа специалистов, а в отдельных случаях ее отсутствие, недостаточноенный контроль и руководство со стороны администрации, которая не курирует проведение диагностических, мониторинговых мероприятий, слабо поставлена работа по выявлению неблагополучия в семье и сопровождению обучающихся из таких семей.

Рекомендуется просмотр видеоролика по профилактике аутодеструкции «Все начинается с семьи».

Обсуждение.

Ежеквартальное анкетирование по профилактике аутодеструктивного поведения и бытового насилия.

Далее, хотелось бы обратить Ваше внимание на проведение Ежеквартального анкетирования по профилактике аутодеструктивного поведения и бытового насилия. По итогам 2023 г. в рамках анкетирования среди 5-11 классов и 1-2 курсов колледжей выявлено **4768** несовершеннолетних (6,3%), подверженных тревожному и стрессовому состоянию. По результатам анкетирования по выявлению фактов бытового и физического насилия выявлено **1313** обучающихся (1,7%) (*всего учащихся 5-11 классы - 63978 и обучающихся 1-2 курсов – 11222*). Не было охвачено анкетированием **5801** человек, что составляет **7,7%** обучающихся (*всего обучающихся – 75200*).

Уважаемые участники, обращаю ваше внимание, данные результаты выявления учащихся в тревожном, стрессовом состоянии очень низкие, что говорит об использовании малоэффективных методик, о некачественной интерпретации полученных данных и фиктивном подходе к проведению анкетирования.

Для оптимизации работы психологов, разработана авторская программа «Сигнал». Разработчиком программы «Сигнал» является КГУ «Региональный учебно-методический центр психологической поддержки» Управления образования акимата Костанайской области и КГУ «Методический центр информатизации и оценки качества образования» Управления образования акимата Костанайской области.

Использование авторской автоматизированной программы «Сигнал» значительно сокращает школьным психологам время проведения анкетирования и обработку ответов учащихся (автоматизировано); позволяет в короткие сроки получить результат, тем самым начать своевременную коррекционную работу с учащимися; повысило выявление подростков с высоким уровнем тревожности для дальнейшей коррекционной работы.

Программа предназначена для проведения диагностики эмоционального состояния учащихся 5-11 классов. Диагностика с использованием данной программы предполагает выявление эмоциональных состояний учащихся для дальнейшей психологической работы с ними.

Так данная программа сейчас уже используется в 10 регионах области. В 3 регионах: Костанайском, Житикаринском, Карасуском районах уже показала положительные результаты. Анализ полученных результатов анкетирования учащихся 5-11 классов в III квартале 2023 г. с использованием авторской автоматизированной программы «Сигнал» в Костанайском районе в сравнении с вышеуказанными периодами проведения анкетирования в 2022-2023 г. показал увеличение выявленных учащихся в **12 раз**, в Житикаринском районе в **1,4** раза, в Карасуском районе- увеличилось **на 10%**. Это позволило выявить большее количество учащихся и провести с ними профилактическую и коррекционную работу. Сейчас 10 регионов подключены к программе «Сигнал».

В течение года поэтапно все регионы области будут подключены к программе, что повысит эффективность выявления тревожных, стрессовых

состояний у учащихся и соответственно, своевременность оказания психологической помощи.

Остановимся на инновационных стратегиях профилактики суицидов.

Несмотря на многолетние исследования в области применения практик превенции суицидов, самоубийства остаются актуальной общественной проблемой во всем мире. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) считает актуальным разработку, внедрение и оценку инновационных стратегий профилактики самоубийств.

Считается, что **современная школа/колледж** является: 1) местом, где подростки проводят большую часть своего активного времени; 2) привычным для ребенка, подростка контекстом для обсуждения серьезных вопросов; 3) наиболее удобным местом для реализации системы мер по раннему выявлению молодых людей, подверженных риску; 4) основным учреждением в области развития личных навыков и здорового образа жизни (для детей и молодежи).

Международный опыт профилактики суицидов среди несовершеннолетних.

Важнейшую роль в профилактике суицидального поведения подростков и молодежи играет непосредственная **доступность для учащихся психиатрических услуг**. Необходимо информировать о возможности получения специализированной помощи (центр психического здоровья, молодежный центр здоровья «Жастар-мед», увеличивших доступность психиатрических услуг).

В работе можно использовать методы учебной программы **SOS**, которая внедряется в средних и старших школах США. Она включает в себя:

1) **занятия** по повышению осведомленности о признаках депрессии, факторах риска суицидального поведения, помогая школьникам определить предупреждающие признаки у себя и других;

2) краткий **скрининг на выявление факторов риска**, связанных с депрессией и суицидальными идеями. Школьников могут обращаться за помощью, используя технику АСТ («Признавайтесь, Заботьтесь, Рассказывайте») — распознавать проблемы у себя и других, заботиться о получении помощи, рассказывать о проблемах доверенному взрослому.

Стоит отметить, что использование новых технологий в профилактических программах все чаще упоминается как эффективное средство распознавания суицидального риска и поддержки молодых людей группы риска.

Интересен опыт использования современных технологий в деле профилактики суицидов среди молодежи, например, **проект историй цифрового сторителлинга (рассказ)** проводится на Аляске. Авторы и участники проекта, это молодежь, записывают **короткие цифровые истории**, в которых делятся своими соображениями, **ради чего стоит жить**. При этом участники проекта в ходе повествования могут комбинировать голосовую запись с видеосюжетами,

фотографиями и музыкой. Подростки имеют возможность рассказывать о своих достижениях и важных событиях, происходящих в жизни. Показано, что участие в проекте положительно влияет на улучшение психического здоровья молодежи. Можно использовать эти инструменты в своей работе.

Можно выделить некоторые **актуальные тенденции** в разработке и применении программ профилактики суицидального поведения подростков и молодежи:

1. системный подход — вовлечение всех участников образовательного процесса (детей, родителей, педагогов);

2. программы профилактики пропагандируют (в том или ином контексте, с учетом социально-культурного, этнического аспектов) среди адресатов программы **важность психического здоровья**, необходимость обращения за помощью для нуждающихся в ней;

3. **повышение осведомленности**, информированности подростков и молодежи о психическом здоровье, а также предоставление **безбарьерного доступа к ресурсам помощи** (например, медицинским), что играет даже более важную роль в превенции суицидального поведения, чем обучение педагогов и родителей.

Рекомендуется просмотр видеоролика по профилактике буллинга «Остановим насилие вместе», бытового насилия «Нет бытовому насилию!

Обсуждение.

За период 2022-2023 г. в Центр поступило **470 обращения** с проблемой насилия (*136 - очные консультации, 145 - аудио консультации, 189 – телефон доверия*), ситуации связаны с конфликтными отношениями в семье, с фактами бытового, психологического и эмоционального насилия в семье.

С обращениями по проблеме буллинга, кибербуллинга за **2022 - 2023 г.** поступило **57 обращения** (*консультации по телефону доверия, очные консультации*), половой неприкосновенности – **12.**

Анализ ситуаций показал, что буллинг происходит, когда слабо ведется воспитательная работа; педагоги-предметники, классные руководители невнимательны к внутригрупповым отношениям в детских коллективах, слабо поставлена работа по адаптации прибывших обучающихся и формированию дружеских взаимоотношений между учащимися.

Профилактика нарушений половой неприкосновенности также требует применения эффективных приемов работы, как с учащимися, так и родителями, педагогами.

Работа должна вестись комплексно и быть **направлена на нравственно-половое воспитание** обучающихся с учетом возрастных особенностей. Половое воспитание – это комплекс воспитательных и

просветительных воздействий на ребенка, направленных на овладение им нормами поведения, способствует гармоничному развитию обучающихся.

Цель работы — формирование у подростков половой этики, эстетики взаимодействия с противоположным полом, гигиены, культуры интимных отношений, любви и семейной жизни, а также соблюдение личных границ, культуры личной безопасности.

**Рекомендуется просмотр видеоролика про буллинг в школе
«Мы просто шутим»
Обсуждение.**

Новые подходы в направлении профилактической работы аутодеструктивного поведения, буллинга и насилия в отношении несовершеннолетних.

Хочется обратить внимание на **новые подходы** в направлении профилактической работы через использование **практико-ориентированных методик профилактики аутодеструктивного поведения, буллинга и насилия в отношении несовершеннолетних**.

Практико-ориентированные методы в работе психолога – это подход, основанный на активном применении практических заданий, с решением ситуаций и проблем, с которыми обучающиеся (другие участники образовательного процесса) могут встретиться в реальной жизни.

Практико-ориентированные методы могут включать в себя такие формы работы, как **проектная деятельность, деловые игры, кейс-метод, симуляции (имитация, не просто подмена реальности, а моделирование возможных сценариев будущего развития)**.

1. Проектная деятельность психолога, педагога-психолога, которую можно рассмотреть как совокупность действий, заключающихся в достижении поставленной цели по изучению и разрешению психологического-педагогических ситуаций, направленных на развитие субъектов образовательного процесса.

Смысл и содержание проектной деятельности раскрывает **притча** о мудреце. Однажды мудрец странствовал в поисках смыслов и добрел до реки.. Ни моста, ни лодки не было видно... Возникла проблема – надо переправиться, но как... Задумался мудрец... Что же сделать? Как связать 2 берега реки? Мудрец закрыл глаза и представил, как он переправился на другой берег и в радостно продолжает свой путь «Эврика» - сказал мудрец – «Надо сделать лодку, которая приведет меня к моей мечте и решит проблему». Сел мудрец нарисовал схему лодки, расчеты произвел, план составил... Тут как раз ученики его подоспели, и они вместе начали действовать, периодически заглядывая в план, оценивая правильность и исправляя ошибки. В команде дело шло быстро, и очень скоро

лодка была готова! Со всех сторон осмотрели ее путники – нет ли где трещин, потом спустили на воду - плывет! Можно переправляться! УРРРРА! Не прошло и 15 минут как мудрец и ученики были на другой стороне реки! Проблема решена и можно было дальше странствовать. Эта притча иллюстрирует нам, как надо создавать и реализовывать проекты и осуществлять проектную деятельность. Если обратиться к словарю, то проект – в переводе с латинского «брошенный вперёд», толкуется как план, замысел, предваряющий его создание. **Проектная деятельность – это деятельность по решению возникшей проблемы, реализация плана, предполагающая создание конкретного продукта** – строительство спасательной лодки.

Компонентами проектной деятельности как вида профессиональной деятельности являются: цель проектной деятельности, субъект, объект, предмет, продукт.

Цель проектной деятельности педагога - психолога можно определить как создание психолого-педагогического продукта, обладающего новизной, решающего психологические проблемы и задачи.

Под субъектом проектной деятельности педагога-психолога можно иметь в виду человека или группу людей с кем реализуется продукт.

Объектом проектной деятельности педагога-психолога выступает – образовательная среда, участники образовательного процесса, по отношению к чему будут выполнены преобразующие действия.

Под предметом проектной деятельности педагога-психолога понимается замысел проекта, его идея.

Продуктом проектной деятельности педагога-психолога может быть создание конкретной программы по решению психологической проблемы (психологические процессы, образовательная среда, отношения между участниками образовательного процесса и др.).

Проектная деятельность педагога-психолога имеет отношение к содержанию образования, к профилактической, коррекционной и развивающей работе.

2. **Деловая игра** в качестве психологического метода в школе может быть использована для решения последовательных задач:

- погружаться в игровой мир и отношения, быть свободными в игровом пространстве, осознавать свои особенности и выстраивать отношения с другими людьми;

- использовать **игру как инструмент самопознания**.

Такая форма работы школьного психолога, как **организационно-деловая игра**, обычно построена на принципе моделирования различных школьных ситуаций. Цель **организационно-деловой игры** — выработка наиболее эффективных решений. При этом решаются разные задачи, среди которых: оснащение педагогов способами взаимодействия с детьми и подростками, в том числе «группы особого внимания»; развитие рефлексии по отношению к своему

профессиональному ресурсу; формирование умения вести себя в типичных конфликтных ситуациях на уроке; создание в коллективе атмосферы психологической безопасности.

3. Психологический урок как форма развивающей работы. Такие учебные курсы должны быть непродолжительными (четверть), содержательно связанными с образовательными задачами, а также формировать навыки и приемы работы с информацией обобщенного характера, применимые как на уроке, так и в жизни за пределами класса.

4. В коррекционно-профилактические мероприятия (для формирования коммуникативных навыков педагога и улучшения психологического климата в коллективе) целесообразно включить такую форму работы, как **психологический тренинг**.

5. Психологическая акция - это среда, которая на определенное время создается в пространстве школы, параллели, класса, имеет собственное содержание, правила, запланированный результат.

Основная цель таких «акций» — расширение жизненного пространства участников за счет внесения в их жизнь новых дополнительных смыслов, чувственных красок, культурных значений. Важные особенности «акции» — ненавязчивость и необычность.

Помимо психологических акций можно использовать другие мероприятия. Например, **интеллектуальный/психологический марафон** может, помимо образовательных, решать развивающие психологические задачи. Интеллектуальный марафон, в создании которого объединились педагоги и психологи, может быть спланирован и реализован **как праздник — праздник познания, интеллекта, образованности**.

Выбор конкретной формы работы тесно связан со спецификой развивающей задачи, решаемой психологом, опытом участников и их возрастом, традициями школы и квалификацией самого психолога.

5. Симуляция - то есть симуляция процесса — это возможность "прокрутить" его в виртуальном пространстве с максимальной пользой.

Цели и задачи симуляции.

Симуляция - это не самоцель, а инструмент для достижения определенных целей. Ключевые цели симуляции:

- Прогнозирование поведения в будущем при разных условиях;
- Обучение и тренировка навыков в безопасной среде;
- Визуализация.

Для достижения этих целей симуляция позволяет решать такие **задачи**, как: многократное воспроизведение поведенческих реакций, действий; наглядное представление механизмов психологической деятельности; безопасная отработка

критических ситуаций; сравнение альтернативных сценариев поведения, решения проблемы.

Существует множество подходов к проведению симуляции. Симуляция мышления и поведения - отдельное направление – моделирование когнитивных функций и поведенческих паттернов человека. Позволяет прогнозировать реакции в заданных условиях.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Задание «Дайте определение понятиям»

Участникам предлагается разделиться **на 4 группы**, которые дают определение направлений работы: 1- профилактика буллинга, 2 - профилактика бытового насилия, 3 – профилактика суицида, 4 – психологические компоненты нравственно-половое воспитания. Эти направления работы в школе мы сегодня и будем обсуждать.

Задание группам: разработать мероприятие, программу с использованием одной из предложенных практико-ориентированных методик, с которыми вы познакомились по определенному направлению (1 - профилактика буллинга, 2 - профилактика бытового насилия, 3 – профилактика суицида, 4 – профилактика полового воспитания).

Деление на группы
(работа в группах гос., рус.)

Кейс-метод

Кейс-метод (case - study) или **метод конкретных ситуаций** – это **активный проблемно-ситуационный анализ, решение конкретных задач – ситуаций**. Непосредственная цель метода – совместными усилиями группы проанализировать ситуацию, возникающую при конкретном положении дел, и выработать практическое решение; окончание процесса – оценка предложенных алгоритмов и выбор лучшего в контексте поставленной проблемы. Это метод обучения через разбор конкретного случая или ситуации из жизни. Он используется в работе со всеми участниками образовательного процесса. Обучающиеся, их родители, педагоги анализируют ситуацию, разбираются в сути проблем, предлагают возможные решения и выбирают лучшее из них.

Структура «кейса» включает в себя: ситуацию (случай, проблема, история из реальной жизни, совокупность взаимосвязанных фактов и явлений); контекст ситуации (хронология, история, место, особенности действия, особенности участников ситуации); комментарий ситуации, представленный автором; вопросы, задания, алгоритм анализа (виды анализа: системный, корреляционный, факторный, статистический и др.); приложения; варианты продолжения и / или завершения ситуации, примерные варианты решения проблемы (необходимо на первых занятиях с использованием «кейсов»).

При организации деятельности детей и подростков целесообразно, с точки зрения доступности их восприятию, применять типы (группы) и виды «кейсов»:

1). «Кейсы-инциденты» – группа «кейсов» на основе события, уже свершившегося или события, которое должно произойти, к ним относят:

-«фото-кейсы» (вариант: медиа-, видео-), «кейсы-иллюстрации» – наиболее удобная и простая форма, представляющая собой иллюстрацию ситуации, требующей от участников анализа и разрешения;

-«кейсы-драматизации» – иллюстрируют событие, когда участники, с применением средств театрализации, разыгрывают инцидент, останавливаясь на его пике;

-«кейсы-мультфильмы» (вариант: фильмы), «кейсы-литературные произведения» – участникам предъявляется начало сюжета, содержащее все предпосылки для последующих событий. Участники предлагают свои варианты развития событий, получают возможность увидеть развитие событий, приведших к инциденту (важно: сюжет имеет точное и однозначное продолжение, которое предъявляется по завершению работы с «кейсом», что помогает участникам перепроверить собственные решения и выводы).

2). «Кейсы-вариации и догадки» – группа «кейсов» применяется для того, чтобы участник научился видеть только возможную возникающую проблему и работать с вариантами, к ним относят:

-«кейсы-опорные картинки или серии картинок» – воспринимая, участник осознаёт причинно-следственные связи, строит варианты развития событий;

-«кейсы-предметные картинки-демонстраторы» – побуждает участника рассмотреть предмет с разных сторон, выявить его «опасные» стороны;

-«кейсы-наоборот» – участники знакомятся с постигшим «наказанием» и на этой основе предполагают, что не так было сделано, что могло привести к подобной ситуации и т. д.;

-«кейсы-варианты развития событий» – педагог сам высказывает участникам 2-3 возможных варианта развития событий, которые являются результатом наблюдаемого (участникам предлагается обсудить и выбрать какой-то один из вариантов и обосновать своё мнение).

Методика работы с «кейсом» сравнительно проста и предусматривает **поэтапный характер реализации**. Каждый этап можно символически обозначить специальной меткой (например, смайлик). Метка-символ позволяет участникам видеть ритм «кейса», предполагать последующие этапы и не торопиться, перескакивая с этапа на этап. В начале занятия участников целесообразно разделить на группы – это позволяет активизировать их деятельность (оптимально не менее 3-х, не более 6-ти человек).

Этапы:

1. **Идентификация проблемы**, формулирование ключевых альтернатив, предложений решения или действий. Группам презентуется содержание «кейса», предлагается ситуация (погружение в проблемное поле, при этом поставленный вопрос должен быть направлен на вычленение проблемы); озвучиваются возможные варианты развития ситуации, отмечаются плюсы и минусы этих продолжений, в качестве образца (но только на первом занятии) могут быть приведены варианты решения проблемы. Далее участники предлагают свои

варианты (аргументы «за» или «против» не приводятся, все ответы выслушиваются и, по возможности, фиксируются, например, в виде записей в таблице).

2. Анализ, выявление причинно-следственных связей, условий, влияний, неадекватности и т. п.; согласование видения ключевой проблемы и путей её решения. На данном этапе рассматриваются и обсуждаются продолженные ситуации, варианты решений проблемы и аргументы. Обсуждение должно быть совместным и активным (можно установить временные рамки, например, песочные часы). Когда все ответы прозвучали, группа выбирает наиболее приемлемый вариант (отвечающий всегда один). Педагог-психолог делает обобщение ответов, даёт оценку действиям участников, поощряет многообразие версий, высказываний (важно: на данном этапе не должно быть непринятых и однозначно ошибочных вариантов; всё объясняется, аргументируется и, тем самым, подтверждается или опровергается).

3. Презентация и экспертиза на общей дискуссии результатов деятельности групп. В зависимости от типа и вида «кейса» осуществляется: коллективное принятие верного решения проблемы; вербализация правила на основе пережитого обсуждения, опыта; завершение ситуации (педагог озвучивает, что же было на самом деле) и т. д. На данном этапе проводится общая оценка работы группы над «кейсом» и самооценка.

Практическое задание.

Задание группам по анализу ситуаций («кейсы-драматизации»):

1. Прочитайте ситуацию.
2. Обсудите в группе, что явилось причиной аутоагрессивного поведения в данной ситуации.
3. Опишите чувства и эмоции подростка (до, в момент и после аутоагрессивного поступка).

Ситуации:

1 ситуация: «Я хочу порезать себе вены, но не хочу умереть... Я хочу лишь, чтобы все поняли, что со мной нельзя так поступать! Скажите, как порезать вены, чтобы все-таки остаться в живых?!»

2 ситуация: «Это случилось, когда мне было 15 лет... Я порезал руки из-за несчастной любви. Сейчас все уже прошло, но немного жутко об этом вспоминать. Больше я такого не сделаю».

3 ситуация: «Я один раз порезала вены из-за конфликта с родителями. Они так ругались, что у меня просто закончились силы их слушать! Теперь у меня на руках уродливые шрамы и даже летом мне приходится ходить с длинными рукавами. Но я не уверена, что не сделаю это снова...»

4 ситуация: «В какой-то момент я испугалась - потому что поняла, что не могу остановиться. Как только у меня случалось плохое настроение (а оно у меня случалось часто), меня начинали преследовать неотступные мысли о том, что

надо порезать вены или еще как-то причинить себе вред. От этих мыслей было очень трудно избавиться».

5 ситуация: «Я резал руки много раз. Лезвием, ножами, даже бутылочным стеклом. Это случалось каждый раз, когда я всерьез выходил из себя. Я не знал, куда мне девать свой гнев. Я не мог причинить зло окружающим, поэтому причинял его себе. Наверное, со стороны это выглядело ужасно».

Работа в группе.

Как помочь аутоагрессивному подростку?

Задание группе: составить план действий педагога, как помочь подростку с аутоагрессивным поведением.

Время работы – 7-10 минут.

В результате этой работы мы должны составить алгоритм действий педагога.

Обсуждение:

- С чего начинаем общение с подростком после того, как заметили следы порезов?

- Какие дальнейшие действия?

Технологии и методы остановки и предупреждения буллинга в школьной среде:

1. Метод «Дневник буллинга»

Эта методика помогает потенциальным жертвам школьной травли защитить себя, так как буллер боится гласности. В дневнике жертва должна фиксировать каждый акт вербальных (оскорблений, насмешки, пренебрежительные и уничижительные высказывания, ярлыки) и невербальных (толчки, пинки, удары, срывание головного убора, жестокие игры) издевательств, не забывая точно указывать место, время, свидетелей.

Схема дневниковой записи.

Что произошло? Когда это произошло? О чем шла речь? Кто и как себя вел? Кто и что сказал? Были ли какие-то особые обстоятельства? Как я себя при этом чувствовал? Как я себя вел? Мог бы я вести себя как-то иначе? Был ли кто-то, кто мне помог, меня поддержал? Есть ли свидетели или доказательства? Был ли кто-то, кто не помог?

2. Метод «Команда связей» (Джон Дьюи, США).

Из самых позитивных, улычивых, активных с лидерскими чертами учеников школы создается **«Команда связей»**. Ребят отбирают и специально готовят. Для чего готовят членов команды? Они должны будут стать «шефами» ребят из классов помладше. Особое внимание уделяется при распределении детей тем, кто переходит на новую образовательную ступень (1 класс, 5 класс, 9) и всем новеньkim. На каждого шефа – 3-5 человек подшефных. Что нужно делать? Хотя

бы раз в день на перемене подойти к каждому, поздороваться, улыбнуться, спросить: «Как дела?», «Все в порядке?», «Есть проблемы?» и дать понять, что готов помочь.

Старшеклассники лучше адаптированы к школе и, конечно, смогут помочь почти во всех проблемах. И о возможной травле они узнают первыми. В школах, где есть шефство, затяжной травли практически не бывает. Курирует «Команду связей» школьный психолог. Один час в неделю все члены команды проводят за занятиями, темы которых: «Как правильно слушать, когда мало времени? Как познакомить ребят? Как помочь разрешить конфликты? Что делать, если столкнулся с травлей?».

3. Технология «7 шагов к прекращению травли в детском коллективе».

1. Назвать явление.

Когда ребенка намеренно доводят до слез, согласованно и систематически дразнят, когда отбирают, прячут, портят его вещи, когда его толкают, щипают, бьют, обзывают, подчеркнуто игнорируют – это называется ТРАВЛЯ. Насилие. Пока не назовете своим именем, все будут делать вид, что ничего особенного не происходит. По многим комментариям бывших «травильщиков» видно, насколько дети не осознают, что именно делают. У них в голове это называется «мы его дразним» или «мы так играем» или «мы его не любим». Они должны узнать от взрослого, что, когда они делают так и эдак, это называется вот так и это – недопустимо.

2. Дать однозначную оценку.

Люди могут быть очень разными они могут нравиться друг другу больше или меньше, но это не повод травить друг друга.

3. Обозначить травлю как проблему группы.

Когда предъявляют обвинение, дети начинают защищаться. В этот момент их не интересует, правы они или нет, главное – оправдаться. Особенно дети, зачинщики травли, потому что очень часто это дети с нарциссической травмой, абсолютно неспособные переносить стыд и чувство вины. И они будут отстаивать свою позицию. То есть в ответ на называние травли насилием, вы услышите: «А чего он? А мы ничего... а это не я» и все в таком духе. Понятно, что толку от обсуждения в таком ключе не будет. Нужно обозначить травлю как болезнь ГРУППЫ. Так и сказать: есть болезни, которые поражают не людей, а группы, классы, компании. Вот если человек не моет руки, он может подхватить инфекцию и заболеть. А если группа не следит за чистотой отношений, она тоже может заболеть – насилием. Это очень грустно, это всем вредно и плохо. И давайте-ка вместе срочно лечиться, чтобы у нас был здоровый, дружный класс. Общая проблема, давайте вместе решать.

4. Активизировать моральное чувство и сформулировать выбор.

Результат не будет прочным, если дети просто прогнутся под формальные требования учителя. Задача – вывести их из «стайного» азарта в осознанную

позицию, включить моральную оценку происходящего. Можно предложить детям оценить, каков их вклад в болезнь класса под названием «травля». Допустим 1 балл – это «я никогда в этом не участвую», 2 балла – «я иногда это делаю, но потом жалею», 3 балла – «травил, травлю и буду травить, это здорово». Пусть все одновременно покажут на пальцах – сколько баллов они поставили бы себе? Так моральная оценка травли становится не внешней, навязанной взрослым, ее дают сами дети.

5. Сформулировать позитивные правила жизни в группе и заключить контракт. Достаточно просто вместе с детьми сформулировать правила жизни в группе. Ошибкой было бы остановиться на запретах прежних способов реагировать и вести себя и не дав других - конструктивных, мы провоцируем стресс, растерянность и возвращение к старому. Правила выписываются на большом листе и за них все голосуют. Еще лучше, чтобы каждый поставил подпись, что обязуется их выполнять. Этот прием называется «заключение контракта».

6. Мониторинг и поддержка позитивных изменений

Это очень важно. Очень важно чтобы взрослый (взрослые), который взялся разруливать ситуацию, не бросал группу. Он должен регулярно спрашивать, как дела, что удается, что трудно, чем помочь. Можно сделать "счетчик травли", какой-нибудь сосуд или доску, куда каждый, кому сегодня досталось или кто видел что-то, что было похоже на насилие, может положить камешек или воткнуть кнопку. По количеству камешков определяется, хороший ли сегодня был день, лучше ли на этой неделе, чем на прошлой и т. д. Да множество есть технологий, тренеры и игро-техники их знают. Можно ставить спектакли, сочинять сказки и делать коллажи про «хронику выздоровления», сделать «график температуры» и т. д. Суть в том, что группа постоянно получает искренний интерес от авторитетного взрослого и по-прежнему считает победу над травлей своим общим делом.

7. Гармонизировать иерархию.

Вот теперь пора думать про популярность. Про то, чтобы **каждый имел признание в чем-то своем**, мог предъявить себя группе, быть полезным и ценным в ней. Праздники, конкурсы, смотры талантов, походы, экспедиции, игры на командообразование – арсенал богатый. Признак гармоничной групповой иерархии – **отсутствие жестко закрепленных ролей**, гибкое перетекание ролей: в этой ситуации лидером становится тот, в той – другой. Один лучше всех рисует, другой хохмит, третий забивает голы, четвертый придумывает игры. Чем больше разно В случае травли в образовательном учреждении ошибочным является мнение, что надо поработать с детьми, чтобы они изменились. Принципиально важно сотрудникам понимать, что им также необходимо меняться, менять систему приоритетов, ценностей, может быть, стиль взаимодействия, систему поощрений и наказаний, организовать новые виды деятельности детей, вместе с ними разрабатывать правила общежития, обеспечивающие безопасность всем (и жертвам и преследователям и сотрудникам). В настоящее время нередко

объектом травли учеников становятся наиболее уязвимые педагоги – начинающие или пожилые, поэтому забота о безопасности в образовательном учреждении – это прежде всего дело всех сотрудников, образной и осмысленной деятельности, тем здоровее группа.

Упражнение Джеффа.

Задаётся вопрос – является ли эта ситуация травлей? Участники должны проголосовать: «да», «нет», «не знаю/смотря когда». Далее идёт обсуждение: какие маркеры буллинга (не) увидели участники в данном кейсе, почему это не является просто конфликтом и т.д. Можно предложить несколько подобных ситуаций.

Ведущий читает и показывает на экране ситуацию:

Кейс 1. Алине не нравится Наташа. Алина постоянно высмеивает Наташу при всем отряде. Подружки Алины тоже смеются над Наташой. Наташа молчит или плачет.

И далее задаёт вопрос – является ли эта ситуация травлей? Участники должны проголосовать: «да», «нет», «не знаю/смотря когда». Далее идёт обсуждение: какие маркеры буллинга (не) увидели участники в данном кейсе, почему это не является просто конфликтом и т.д. Можно предложить несколько подобных ситуаций.

Кейс 2. Вожатая Марина работает на старшем отряде, она невысокого роста, у неё тихий тонкий голос. Несколько задиристых парней постоянно передразнивают её голос, обсуждают за спиной и называют Мышью (сравнивая её голос с писком). Остальные над этим смеются. Марина иногда тайком плачет от обиды, но не может призвать к порядку. (Да, это буллинг, в отношении взрослого - вожатой)

Кейс 3. Максим случайно задел Андрея, Андрей решил, что это было сделано умышленно, и сильно толкнул Максима. Произошла небольшая драка, ребят разняли другие подростки и учительница. Через пару часов Максим и Андрей весело разговаривают и шутят. (Нет, не буллинг – это конфликт, стычка).

Упражнение «Спускаем пар»

Ведущий 2: предложенная сейчас вам игра поможет вам научиться «выпускать пар». Прошу вас сесть в один общий круг и предлагаю каждому из вас сказать, на что он сердится или что ему мешает. При этом необходимо обращаться к конкретному человеку. Например: «Настя, мне бывает очень обидно, когда ты говоришь, что я никогда не сдерживаю своих обещаний». Не надо оправдываться, если на вас будут жаловаться. Необходимо просто внимательно выслушать все, что вам говорят. Очередь дойдет до каждого из вас, что позволит вам «спустить пар». Если кто-то из вас не вспомнит, на что

пожаловаться, то можно будет просто сказать: «У меня пока ничего не накипело, и у меня нет необходимости «выпускать пар». После того, как каждый участник высажется, могут высказаться участники, на которых жаловались, которым другие участники выражали свое недовольство. А затем всем участникам предлагается подумать над тем, что они услышали, и ответить на вопрос о том, что они хотели бы изменить в себе из того, что мешает другим, а что не хотели бы поменять и почему.

Упражнение «Вылепи гнев»

Цель: научить трансформировать чувства гнева в другие чувства.

Материал:

1. Пластилин
2. Картон

Инструкция: а сейчас мы будем лепить гнев из пластилина. Подумайте о ситуации, когда вы сильно гневались. Выберите пластилин такого цвета, который бы соответствовал вашему гневу. Слепите гнев из этого куска пластилина. Не нужно что-то специально придумывать, просто доверьтесь своим рукам. А теперь возьмите лист картона, который бы подходил по цвету скульптуре, которую вы слепили, и поместите эту скульптуру на картонке. Возьмите свою скульптуру в руки и выйдите все в центр круга, покажите ее другим участникам и посмотрите на работы других. Можно сесть на свой стул. Расскажите о своей скульптуре всей группе. А сейчас слепите мир, в котором живет ваша скульптура. На работу отводится 10 минут. Выберите себе партнера и сядьте с ним рядом. Расскажите друг другу историю про вашу скульптуру и ее мир по следующему плану:

- Что это ты слепил (дать название скульптуре)?
- Что она (он) любит?
- Что не любит?
- Где она (он) в этом мире живет?

Посмотрите сейчас на мир вашу скульптуру и ее мир. Нравится вам ее мир? Вы можете его изменить. Создайте мир, в котором вашему чувству было бы хорошо. А теперь посмотрите на скульптуру вашего гнева. Как она выглядит в новом мире? Что бы вам хотелось сделать с ней? Сделайте это. Поделитесь вашими впечатлениями от окончательного результата вашей работы: возможно, вы захотите по –другому назвать вашу скульптуру.

Обсуждение в группе:

1. Что вы чувствовали в процессе работы?
2. Что вы чувствуете, когда смотрите на этот мир?
3. Что нужно (можно) сделать для этого в жизни?
4. Что вы можете сделать сами?
5. Кто может помочь вам в этом?
6. Как бы вы тогда себя чувствовали?
7. Куда бы вы хотели поместить скульптуру?

Обсуждение результатов.

Уважаемые участники, также хочу отметить, что **профилактическая работа** по формированию стрессоустойчивости, эмоциональной стабильности у обучающихся **способствует снижению глубины травматических переживаний**, позволяет быстрее справиться с тревожным расстройством. Поэтому формирование жизнестойкости, стрессоустойчивости, навыков безопасной жизнедеятельности является первоочередной задачей психологических служб.

Упражнение «Фольговый массаж»

Цель: снизить уровень агрессии, снять мышечное напряжение, улучшить контакт ребенка со своим телом.

Возраст: с 6+

Инструменты: два отреза фольги длиной 20 см

Ход работы:

1. Из одного кусочка фольги ребенок скатывает шарик диаметром 2–3 см. Важно, чтобы шарик получился круглым и мог кататься.

2. Попросите ребенка дать вам руку, ладошкой вверх. Расскажите, что шарик из фольги — это волшебный пылесос, которым вы сейчас будете собирать все негативные эмоции. Катайте шарик от центра ладони к каждому пальцу до самого его кончика. Важно, чтобы вся ладонь получила немножко колючий фольговый массаж.

3. Повторите эти манипуляции с другой рукой. Если ребенок говорит, что ему щекотно, значит, вы все делаете верно.

4. Перейдите на внешнюю сторону кисти и точно так же сделайте массаж для обеих рук ребенка.

Вариант работы: из второго кусочка фольги скатайте колбаску размером с указательный палец. Эту колбаску можно прокатывать от кисти и до локтя, а при необходимости — и выше. Этот вариант хорош, когда у ребенка слишком высокий уровень агрессии.

Выводы: после такой гимнастики хочется сесть удобно, и слушать, что говорит взрослый. Фольга создает удивительное состояние концентрации, схожее с перезагрузкой.

Можно давать эту технику для работы в паре: таким образом, дети смогут наладить контакт друг с другом, понять, что значит проявить заботу о ближнем.

Упражнение «Техника Чуда»

Цель: повышение уровня жизненного оптимизма, постановка эмоциональной точки в негативной ситуации, позитивное переформулирование своего будущего.

Инструкция: Опиши, каких изменений в твоей жизни тебе бы хотелось.

А теперь представь, что, пока ты спишь, ночью свершилось чудо, и все, о чем мечталось, исполнилось. Ты просыпаешься... и...

О, ЧУДО СВЕРШИЛОСЬ!

Как ты поймешь, что свершилось чудо?

Как ты теперь будешь себя вести?

Как пройдет твое утро?

Что ты будешь делать?

Как будешь выглядеть?

Как близкие люди поймут, что с тобой утром произошло чудо?

Куда ты пойдешь?

Как ты оденешься?

Опиши, как теперь ты выглядишь, каким тебя видят окружающие?

В каком ты сейчас настроении?

Как поймут окружающие тебя люди, что произошло чудо?

Как это поймут твои друзья? Одноклассники?

Как это поймут твои родные, что с тобой произошло чудо?

Описать пошаговые действия и эмоции как можно подробнее, по всем каналам восприятия: вкус, цвет, звучание, что это на ощупь, чувства и ощущения, подробно и красочно.

(Можно использовать метафорические ассоциативные карты, открытки, сказочные образы и т.д. Поощрять вербализацию и позитивную трансформацию в процессе работы).

Тест «Ущелье»

Тест покажет ваше эмоциональное состояние и склонность к депрессии.

Задание

На рисунке изображено ущелье. Вам надо нарисовать рисунок человека, а также создать фон, например дорисовать небо, деревья, траву и т. д.

Интерпретация

Если вы выделили стены ущелья черным цветом , обвели их несколько раз, покрыли

штрихами или полностью закрасили, то это говорит о вашем плохом настроении в данный момент. Однако это не означает автоматически, что вы склонны к депрессиям, просто сейчас вам плохо, и ваше настроение таким образом изливается на бумагу.

Если вы покрыли стены ущелья трещинами, то это говорит о том, что вы слишком

многое носите в себе, замыкаетесь в своих бедах, ни с кем не делитесь своими проблемами, и потому вполне естественно, что время от времени впадаете в депрессию.

Если вы нарисовали множество трещин на скалах , то вы склонны к затяжным и глубоким депрессиям, вам нужна помочь специалиста.

Если нарисовали человека на дне ущелья, то это говорит о том, что вы в отчаянии и нуждаетесь в помощи, которую ни от кого не можете получить. Однако если при этом вы нарисовали людей или животных наверху, на скале, то это означает, что в вашей темноте забрезжил лучик света. Возможно, подсознательно вы знаете, что кто-то из вашего окружения может вам помочь.

Если вы нарисовали человека, который стоит на скале и смотрит вниз, в ущелье, то это говорит о том, что в данный жизненный момент вы находитесь в сложной ситуации. Вам нужно принять какое-то важное решение, и вы колеблетесь, сомневаетесь. Вам страшно взять на себя ответственность.

Если нарисованный вами человек спускается вниз по отвесной скале , то это означает, что вы изводите себя, занимаетесь самоедством, критикуете себя по любому поводу. Вы просто не любите себя и относитесь к себе бесчеловечно.

Не стоит обольщаться, если на лице вашего человечка сияет улыбка. Это всего-навсего говорит о том, что вы привыкли скрывать от окружающих свое мрачное настроение.

Если вы сплошь покрыли ущелье растениями (деревьями, травой, цветами) , то

это значит, что у вас нет склонности к депрессиям об этом же говорит и солнышко высоко в небе.

Если залили ущелье водой, то это говорит о том, что склонность к депрессиям пока что не проявилась в вас в полной мере, но она, несомненно, есть и, вероятно, просто дремлет до поры до времени.

Упражнение «Зонтик самоуважения»

Цель: формирование позитивного самовосприятия, определение своих положительных качеств, своих ресурсов.

Участникам предлагается бланк с изображением зонтика (можно предложить самим нарисовать раскрытый зонтик). Обсуждаются вопросы: какое назначение у зонтика, какие ассоциации с этим словом возникают? Далее предлагается записать на спицах зонтика свои положительные качества, которые дают нам чувство уверенности в себе, что мы ценим в себе, что позволяет нам быть успешным и т.п.

После выполнения задания, обсуждение: участникам предлагается озвучить, что они ценят в себе, из каких личностных качеств состоит их защита, ресурс в сложных жизненных ситуациях. Обращается внимание, много и какие разнообразные качества отразил участник (ребенок/подросток), если испытывает затруднения в определении своих качеств, то следует учсть это в дальнейшей работе над самооценкой.

Можно предложить записать на отдельном листочке (рисунок «тучки») проблемы, трудности, с которыми сталкиваются, что является стрессовой ситуацией. Затем этот листочек нужно сильно смять и «превратить» в каплю, градинку от которой защищает зонтик самоуважения.

Обсуждение.

Упражнение «Связующая нить»

Участникам предлагается встать в круг и, передавая клубок ниток, называть два качества, которые они ценят в отношениях/общении с другими людьми. Называя качества, участники передают нить дальше по кругу и держат ее на ладонях. После того, как участники назовут качества, передадут клубок и конец нити соединится с ее началом, в руках ведущего, предлагается охарактеризовать ощущения от «связующей нити», символизирующей характер общения (комфортное, приятное т.д.). Далее предлагается сделать шаг назад, при этом нить в ладонях сильно натягивается. Участники делятся своими ощущениями. Затем нить предлагается положить на шею, участники делятся своими ощущениями. Предлагается вопрос: чтобы вы хотели сделать с этой нитью? (аналогия с отношениями с людьми) После обсуждения нить разрывают, делятся своими ощущениями. Вновь соединяют концы нити, связывая их. Участники делятся своими ощущениями, проводя аналогию с конфликтными взаимоотношениями в общении с другими людьми.

КГУ «Региональный учебно-методический центр психологической поддержки» Управления образования акимата Костанайской области

(7142) 51-18-49 Директор

8-(7142) 52-41-07 Отдел психологической работы

8 (7142) 52-41-06 Зам. директора, методический кабинет

Сайт: <http://rcppido.kz>

Электронная почта: oskc2007@mail.