

Министерство образования Ставропольского края
Государственное бюджетное образовательное учреждение
«Краевой центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции»
(ГБОУ «Краевой психологический центр»)

Методические рекомендации по материалам вебинара «Профилактика буллинга в образовательной организации»



Автор-составитель: Шумская Н.Г.

Ставрополь, 2018 г.

ПАМЯТКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Семья обеспечивает ребенку определенный уровень интеллектуального развития и прививает навыки общения. Конечно, родители не могут прямо воздействовать на ситуацию, сложившуюся в школьном коллективе. Но часто они раньше педагогов замечают, что их ребенку некомфортно в группе детей, что у него плохие отношения с одноклассниками. В таком случае необходимо немедленно принимать меры – лучше пойти и поговорить о тревожащих симптомах с классным руководителем, чтобы рассеять сомнения, чем позволить ситуации выйти из-под контроля. В подобной ситуации родители могут обратиться за помощью и к психологу.

Можно условно выделить три **типа реакций** родителей на сложившуюся в классе ситуацию:

1. Родители понимают, что у ребенка есть проблемы в общении, но не знают, как ему помочь или убеждены, что сделать это невозможно, признаются, что в детстве также испытывали трудности в общении со сверстниками.

2. Родители считают, что у ребенка все в порядке, а если и есть какие-то проблемы, то в них виноваты окружающие: учителя, которые неправильно организуют общение в классе; дети, агрессивные и не умеющие нормально общаться; их родители, неправильно воспитывающие своих детей. Иногда именно позиция родителей и становится причиной неприятия их ребенка окружающими. Ребенок привыкает считать виноватыми в своих проблемах окружающих, не умеет признавать свои ошибки, относится к сверстникам с чувством превосходства, не желает считаться с их интересами и мнением. Но в некоторых ситуациях родители бывают правы – в плохом отношении к их ребенку действительно в первую очередь виноваты окружающие.

В ситуации, когда есть конкретный обидчик (педагог или одноклассник), родители часто стремятся сами «разобраться» с ним. Они идут жаловаться администрации на несправедливое отношение к их ребенку со стороны учителя. Если же ребенка травят одноклассники, то родители, придя в школу, отчитывают обидчика, угрожают ему или делают выговор его родителям. К сожалению, такие поступки не помогают, а вредят ребенку. В результате учитель, узнав о жалобе, проникается еще большей неприязнью к несчастному ученику. Преследователи становятся осторожнее и изощреннее в своих издевательствах, угрожая расправой, если жертва кому-нибудь еще раз пожалуется. А родители обидчика тоже не остаются в долгу. Иногда приходится наблюдать очень некрасивые сцены, когда родители обидчика и жертвы кричат, оскорбляя друг друга на глазах у ребят. Естественно, такой пример «разрешения» конфликтов не является полезным для детей. Кроме того, подобным заступничеством родители оказывают своему ребенку медвежью услугу.

3. Родители, обратившиеся за помощью, осознают, что ребенку плохо в классе в силу особенностей его личности. Они готовы сотрудничать с психологом и классным руководителем и помогать ребенку. Такой тип реакции встречается чаще всего и является наиболее конструктивным.

Никому из родителей не хочется, чтобы их ребенок стал жертвой, подвергался нападкам и травле со стороны окружающих. И в то же время вряд ли кто-нибудь захочет, чтобы его ребенок был инициатором травли другого. Родителей расстраивает, что их ребенок поддается всеобщему настроению и совершает неблагоприятные поступки. В этом случае им следует постараться объяснить ребенку, как его поведение выглядит со стороны, заставить его задуматься о чувствах жертвы. Стремящемуся к самостоятельности ребенку можно сказать, что в данной ситуации он ведет себя как мячик – куда пнули, туда и покатился. Никакого проявления собственной воли. А вообще умение противостоять коллективу приходит не сразу. Но именно давая возможность проанализировать собственное поведение, можно приблизить момент, когда ребенок перестанет поддаваться влиянию окружающих.

Важно объяснять ребенку, что недопустимо обзывать других, смеяться над ними – пусть поставит себя на их место. Надо учить ребенка считаться с мнением окружающих, находить компромиссы.

Если пострадавший родителям несимпатичен, не стоит «подливать масла в огонь», обсуждая это с ребенком. Ребенку важно учиться терпимости и уживчивости.

В разговорах с ребенком или в его присутствии не следует давать оценки другим родителям, детям, педагогам.

Не все дети могут и хотят рассказывать родителям о своих проблемах, и чем старше ребенок, тем меньше вероятность, что он пожалуется родителям на происходящее. Стоит проявлять интерес к делам своего ребенка, но делать это ненавязчиво. Если он ничего сам не рассказывает, следует понаблюдать за ним.

В первую очередь надо сходить в школу, поговорить с учителями об отношениях своего ребенка с одноклассниками, посмотреть, как себя ведет ребенок в классе после уроков или на перемене, на праздниках: проявляет ли инициативу в общении, с кем общается он, кто общается с ним и т.д. Можно обратиться за помощью к школьному психологу, ему легче осуществлять наблюдение за детьми.

Признаки, которые могут помочь родителям распознать, что ребенка отвергают в классе:

Ребенок:

- неохотно идет в школу и очень рад любой возможности не ходить туда;
- возвращается из школы подавленным;
- часто плачет без очевидной причины;
- никогда не упоминает никого из одноклассников;
- очень мало говорит о своей школьной жизни;
- не знает, кому можно позвонить, чтобы узнать уроки, или вообще отказывается звонить кому-либо;
- ни с того ни с сего (как кажется) отказывается идти в школу;
- одинок: его никто не приглашает в гости, на дни рождения, и он никого не хочет звать к себе.

Как помочь своему ребенку наладить взаимоотношения в классе *(обращение психолога к родителям)*

Обязательно предупредите учителя о проблемах своего ребенка (заикание, необходимость принимать лекарства по часам и т.д.). Заикания, тики, энурез, энкопорез, кожные заболевания необходимо отслеживать и по возможности лечить. Все это может стать причиной насмешек со стороны сверстников.

Необходимо обеспечить ребенку все, что позволит ему соответствовать общим школьным требованиям. Если для уроков физкультуры нужны черные шорты, то не следует предлагать ребенку розовые, считая, что это не важно. Для учителя может быть и не важно, а одноклассники станут дразнить ребенка. Это не значит, что надо идти у ребенка на поводу и покупать ему все то, что он потребовал.

Посоветуйте ребенку изменить тактику поведения. Ведь если стереотип сложился, то любой поступок является предсказуемым. Ребенок ведет себя по заданной окружающими схеме. Но если на стандартные обстоятельства он отреагирует неожиданным образом, то, возможно, он сумеет не только озадачить своих преследователей, но и сделать шаг к преодолению сложившейся ситуации. Например, можно предложить ребенку вместо того, чтобы начинать плакать или лупить всех подряд, посмотреть в глаза обидчикам и спокойно спросить: «Ну и что?» – или начать смеяться вместе с ними. В общем, сделать то, чего от него совсем не ожидают.

Постарайтесь обеспечить ребенку общение с одноклассниками вне школы. Приглашайте их в гости, устраивайте праздники, поощряйте общение ребенка с ними.

Необходимо всячески способствовать участию ребенка в классных мероприятиях, поездках. Не стоит сразу после уроков забирать ребенка из школы даже ради занятий английским или музыкой. Иначе все ребята сдружатся между собой, а ваш ребенок так и будет чужим в классе.

Не следует приходить в школу лично разбираться с обидчиками своего ребенка, лучше поставить в известность классного руководителя и психолога. Не спешите бросаться защищать ребенка в любой конфликтной ситуации с одноклассниками. Иногда ребенку полезно пережить все стадии конфликта — это поможет ему научиться самостоятельно решать многие проблемы. Но, приучая ребенка к самостоятельности, важно не переусердствовать и не пропустить ситуацию, с которой ребенок не в состоянии справиться без вмешательства взрослых. Такой ситуацией, безусловно, являются систематические издевательства и травля ребенка со стороны сверстников.

Внимание! Если ситуация зашла слишком далеко, например, ребенка постоянно унижают или избивают – немедленно реагируйте. В первую очередь оградите ребенка от общения с обидчиками – не отправляйте его в школу. Разбираться с обидчиками – не самое главное (хотя и оставлять их безнаказанными не стоит – они выберут себе новую жертву). Важно помочь ребенку пережить полученную психическую травму, поэтому, скорее всего его

придется перевести в другой класс. Ребенку нужно будет научиться не бояться сверстников и доверять им.

Если ребенка в группе не любят и отвергают, его родителям необходимо:

- быть готовыми к сотрудничеству с педагогом и психологом;
- проявлять по отношению к обидчикам терпимость и сдержанность;
- и самое главное – оказать поддержку своему ребенку.

Спокойные, уверенные в себе родители, не ждущие от ребенка моментальных сверхдостижений, с пониманием относящиеся к его успехам и неудачам, – вот залог развития у ребенка уверенности в своих силах и адекватной самооценки.

Как помочь своему ребенку стать увереннее (обращение психолога к родителям)

В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка, но и не бросайте его одного. Предложите справиться с проблемой вместе (не важно, что это – шнурки на ботинках или первая ссора с приятелем). Иногда достаточно просто побыть рядом с ребенком, пока он пытается сделать что-то.

Родительская любовь для ребенка вещь не очевидная; если родители никак не проявляют своих теплых чувств, то ребенок может решить, что его не любят. Это сформирует у него чувство беспомощности и незащищенности, а, следовательно, и неуверенности в себе. Преодолеть это чувство помогает телесный контакт. Можно просто погладить ребенка по голове, обнять, посадить на колени. Это никогда не будет лишним ни для малышей, ни для дошкольников, ни для младших школьников.

Все сказанное отнюдь не означает, что ребенка не следует критиковать. Но, порицая его, следует дать понять, что вы критикуете конкретный поступок ребенка, а ваше отношение к нему не меняется. Можно сказать ребенку: «Мы любим тебя всегда, что бы ты ни сделал, но иногда нам бывает трудно не сердиться (обижаться) на тебя!».

Как показывает практика, у активно отвергаемых одноклассниками детей обычно нет устойчивых дружеских отношений и вне школы. Однако если непопулярный в классе ребенок имеет возможность общаться со сверстниками помимо школы – во дворе или кружках, где его принимают и ценят, – то отсутствие признания в школе его не травмирует.

Как помочь ребенку в выборе друзей (обращение психолога к родителям)

Необходимо знать всех друзей своего ребенка, особенно если вы опасаетесь негативного влияния с их стороны. Надо помочь организовать общение ребенку, создать соответствующее окружение. Мало просто отдать его в подходящий коллектив, приглашайте детей домой, по возможности познакомьтесь с их родителями. Самое главное, ненавязчиво создайте ребенку приемлемый круг общения (позаботиться об этом следует, пока ребенок еще маленький). Это могут быть дети ваших друзей, одноклассники, какой-либо клуб, кружок, секция, словом, любое общество, объединяющее людей со схожими интересами и доброжелательно относящихся друг к другу.

Задача родителей – не только поддержать ребенка, попавшего в непростую ситуацию, но и научить его взаимодействовать с окружающими. Не надо пытаться полностью оградить ребенка от отрицательных переживаний. В повседневной жизни избежать гнева, обид или столкновения с жестокостью невозможно. Важно научить детей противостоять агрессорам, не уподобляясь им. Ребенок должен уметь сказать «нет», не поддаваться на провокации товарищей, с юмором относиться к неудачам, знать, что в свои проблемы иногда правильнее посвятить взрослых, чем разбираться самостоятельно, и быть уверенным, что родные не отмахнутся от него, а помогут и поддержат в трудную минуту.

Как помочь ребенку научиться спокойно реагировать на словесную агрессию (обращение психолога к родителям)

Родителям, если ребенок жалуется на то, что его дразнят, следует поговорить с ним о том, как **можно и нужно реагировать на обзывание**.

Родители могут порекомендовать ребенку:

- *Никак не реагировать (проигнорировать, не обращать внимания)*. Это сделать довольно сложно, но в некоторых случаях эффективно.
- *Отреагировать нестандартно*. Обзывающий ребенок всегда ожидает получить от жертвы определенную реакцию (обиду, злость и т.д.), необычное поведение жертвы способно пресечь агрессию.
- *Объясниться*. Можно спокойно сказать обзывающему сверстнику: «Мне очень обидно это слышать», «Почему ты хочешь меня обидеть?».
- *Не поддаваться на провокацию*.
- *Не позволять собой манипулировать*. Очень часто дети стремятся с помощью обзывательств заставить сверстника что-то сделать. Здесь очень сложно помочь ребенку выйти из такой ситуации с достоинством, потому что противостоять мнению большинства, тем более тех, с кем тебе предстоит общаться и впредь, нелегко и взрослому человеку. Следует обратить внимание

ребенка на то, что в каждой конкретной ситуации необходимо не торопиться, взвесить все «за» и «против», понять, что важнее: доказать что-то окружающим или сохранить самоуважение.

- *Ответить.* Иногда полезно ответить обидчику тем же, не быть пассивной жертвой, а стать с обидчиком на равных. Можно отвечать не оскорблением, а специальной отговоркой, которая не никого не обидит, но позволит ребенку сохранить чувство самоуважения.

- *Отговориться.* Согласно наблюдениям М.В. Осориной, для 5-9-летних детей очень важно суметь в ответ на обзывание выкрикнуть отговорку – своеобразную защиту от словесного нападения. Знание подобных отговорок помогает не оставить оскорбление без ответа, пресечь конфликт, сохранить спокойствие (хотя бы внешне), удивить и соответственно остановить нападающего. Последнее слово в этом случае остается за пострадавшим.

Родители могут дома с ребенком поговорить о том, что часто в коллективе дети обзывают друг друга, перевирая, искажая фамилии, придумывают прозвища. Можно вспомнить, как в свое время обзывали их, попробовать вместе составить из фамилии новую, определить, кто придумает более оригинальную, необычную, вместе посмеяться. Тогда ребенку будет легче не обижаться на сверстников – он будет готов к этому.

ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ КАК НЕ ДОПУСТИТЬ БУЛЛИНГА В ДЕТСКОМ КОЛЛЕКТИВЕ

Чаще всего ребенок-изгой подвергается не столько физическим нападкам со стороны сверстников, сколько словесным. К моральному насилию можно отнести угрозы физической расправы, шантаж и ругань (в том числе обзывательства). Шантаж чаще всего связан с угрозой рассказать о чем-то взрослым, выдать им какой-то проступок жертвы, если та не будет выполнять требования преследователя. Также в качестве шантажа используется угроза перестать дружить с жертвой.

Обзывание является наиболее частой причиной обид и драк в начальных классах. Именно на «обзывательство» со стороны одноклассников чаще всего жалуются отвергаемые дети.

Психолог М.В. Осорина пишет: «Обзывание – это всегда испытание детского Я на психологическую прочность». Это неизбежное, по ее мнению, явление в процессе формирования группы, когда выясняется, кто и на что может в ней претендовать.

Давать друг другу клички дети учатся у взрослых. Клички-обзывательства могут присваиваться лидерами групп, чтобы показать, какими не надо быть. Обладатели подобных кличек становятся примерами нарушения стандартов или норм данной группы.

Основные причины обзывания детьми друг друга:

- *Агрессия* (сознательное желание оскорбить, досадить, разозлить сверстника).

- *Желание привлечь внимание* (того, кого дразнишь или окружающих).

- *Игра* (дразнящий воспринимает обзывания как забавную игру, привлекая к себе внимание сверстника, не собираясь его оскорблять).

- *Провокация* (дразнящий сознает, что оскорбляет сверстника, но стремится таким образом спровоцировать его на активные действия, например, заставить его погоняться за собой, побороться, принять вызов).

- *Шутка* (не столько хочет обидеть товарища, сколько стремится повеселить окружающих).

- *Самоутверждение* (дразнящий сознательно оскорбляет сверстника, чтобы унижить его и выделиться в глазах окружающих, «поставить его на место», утвердить лидерскую позицию).

- *Месть* (обиженный или униженный ребенок начинает дразнить обидчика, особенно если не может ответить физически; либо поступает так из зависти).

Бывает и так, что ребенок обзывается непреднамеренно, не со зла – дразнящий не понимает, что другому обидно, он привык отмечать особенности окружающих, выявлять их характерные черты, например, сравнивая с животными. Возможно, дома у него принято награждать друг друга прозвищами, и это никого не обижает.

Ребенок начинает чувствовать себя неполноценным, теряет уверенность в себе. Но если человек, чьим мнением ребенок дорожит (учитель, родители),

скажет ему как бы между делом: Иногда одна такая фраза способна если не повысить самооценку ребенка, то хотя бы примирить с особенностями его внешности, чего не всегда можно добиться путем долгих разговоров на эту тему.

Особенно чуткими и внимательными необходимо быть с детьми, имеющими объективные основания для переживаний. Речь идет о детях с различными дефектами внешности, например, заметным родимым пятном, хромотой, косоглазием и т.п. В этом случае многое зависит от взрослых: родители могут помочь ребенку правильно отнестись к своему недостатку, а воспитатели и учителя – на корню пресекать всевозможные прозвища и издевательства.

Избежать появления дразнилок в детском коллективе почти невозможно, но бороться с ними необходимо.

Задача педагога – пресечь появление и использование обидных прозвищ в классе. Можно поговорить отдельно с зачинщиками, можно устроить классный час на эту тему. С пострадавшим надо обсудить, почему другие обзываются (обижаются на него, хотят привлечь его внимание?). Бывает, ребенок не понимает, что говорит, или не осознает, что произносит очень оскорбительные и обидные слова. Следует объяснить ему, что таким образом он оскорбляет всех присутствующих и употреблять такие слова неприлично. Подросткам можно сказать, что люди используют ругательства лишь, в крайнем случае, когда от отчаяния им уже не хватает сил и слов, и помочь им изменить отношение к сложным ситуациям.

Проблемы непопулярных детей должны решать в первую очередь педагоги, а родители и психологи – оказывать им посильную помощь. Бывает, что учителя невольно усугубляют ситуацию изоляции некоторых учеников, сложившуюся в коллективе. А иногда своим поведением провоцируют появление насмешек.

Специалисты, исследовавшие влияние учителя на отношения между одноклассниками, отмечают, что в начальной школе ученики с большей симпатией относятся к детям, которых учитель часто хвалит, и не любят тех, к кому учитель равнодушен, кому делает много замечаний. В старших же классах чрезмерное захваливание отличников порождает их зазнайство и зависть к ним. Поэтому, для того, чтобы предотвратить ситуацию буллинга, учителю важно учитывать, что: любое противопоставление ребенка коллективу губительно для его репутации и избегать этого.

Также высокий риск непринятия ребенка и травли возникает при включении новичка в уже сложившуюся группу, где установились устойчивые отношения между детьми. Существует проблема вхождения новеньких в класс. Ни в коем случае нельзя пускать этот процесс на самотек. Важно познакомить новенького с другими детьми, представить его, рассказать о его интересах.

Не менее важно для благополучия ребенка и то, где и с кем он сидит в классе. Почему-то не принимаемых детей педагоги всегда стараются посадить отдельно, усиливая тем самым их изоляцию. Или сажают с тем, кто не будет активно возмущаться, с тихими и неагрессивными детьми, претендентами на роль отверженного. Конечно, не всем легко ужиться с отвергаемым ребенком, если он непоседа или назойлив. Но, посадив такого ребенка с уверенным в себе,

имеющим определенный авторитет у одноклассников и неагрессивным сверстником, можно обеспечить ему защиту. Иногда учителя просят ребенка оказать помощь и поддержку новому соседу.

Важно также обращать внимание на ситуации, когда более активный и агрессивно настроенный ребенок обижает своего тихого соседа, обращать внимание на «мелкие» происшествия в группе. Ни в коем случае нельзя пренебрегать детскими жалобами. Не всегда следует немедленно реагировать на них, но принимать во внимание надо всегда. Благополучие ребенка в коллективе во многом зависит от чуткости и наблюдательности его педагогов.

Если по каким-либо причинам репутация ребенка испорчена, нужно дать ему возможность показать себя в выгодном свете. Важно помочь непопулярным детям показать свою полезность для коллектива (один прекрасно рисует, другой хорошо играет на гитаре, третий очень много знает о космосе и т.д.).

Я.Л. Коломинский отмечает, что речевая активность ребенка, его способность высказывать свои мысли, наличие знаний, представляющих интерес для сверстников, определяют его положение в группе. Именно педагог знает о способностях своих учеников и может помочь им проявить себя.

Следует избегать обсуждения и оценивания личностных качеств ребенка перед всем классом. Возникающие конфликты лучше улаживать наедине с участниками. По возможности надо воздержаться от публичных обвинений и выяснения отношений с учеником, уличенном во лжи или воровстве. В противном случае можно навсегда погубить его репутацию. Но вполне полезно и разумно обсуждать с детьми поступки абстрактного ребенка, на примерах из жизни или литературы. Это научит ребят лучше понимать мотивы поведения других.

Помогают объединить детский коллектив совместные мероприятия, поездки, постановки спектаклей, выпуск стенгазет и т.д.

Также необходимо дать возможность наиболее активным детям проявить себя в мирных делах и самоутвердиться за счет собственных способностей.

Важно избегать высмеивания и сравнения ребят на занятиях. Разбор ошибок в обучении необходимо делать, либо, не называя тех, кто их допустил, либо индивидуально.

Имеет смысл разговаривать с преследователями о том, почему они пристают к жертве. Обратить их внимание на чувства жертвы.

Иногда педагог может стать инициатором появления у ребенка обидного прозвища, сказав его фамилию при переключке. Даже одна неправильно прочитанная буква в фамилии способна надолго испортить жизнь ребенка. В этом случае исправить положение можно, если сразу извиниться перед «пострадавшим» и сказать, например: «Какая редкая и интересная фамилия. А что она означает?» Но еще лучше заранее изучить список фамилий, проконсультировавшись у коллег и выяснив, как правильно произносить сложные.

Очень травмируют непопулярных детей ситуация распределения по парам или командам для работы на занятии или участия в каких-либо мероприятиях. Педагогам лучше избегать ситуаций, в которых часть детей может остаться

невостребованными или отвергнутыми другими детьми. В проблемных классах учителям следует заранее распределить учащихся по командам так, чтобы избежать конфликтов. Распределение по командам не должно обсуждаться с детьми. Если в группе есть отвергаемые дети, то лучше избегать соревнований и соперничества, так как проигрыш спровоцирует новый конфликт. В неудаче обвинят именно отверженных.

Как показывает практика, отношения в классе во многом зависят от тактики поведения, избранной учителем с первых дней работы с классом. Учитель может не только не допустить возникновения ситуации отвержения, но и способствовать преодолению стереотипа отношений в классе, доставшемся ему «по наследству» от коллеги, но ему понадобится помощь психолога и родителей.

Игры и упражнения для развития сплоченности в детском коллективе, формирование навыков работы в команде и сотрудничества.

1. Упражнения на совместную деятельность

Упражнения этого типа позволяют почувствовать каждому ребенку, что он зависит от действий другого, что необходимо подстраиваться, искать компромисс.

«Зеркало». Дети работают в парах. Один ребенок совершает разнообразные действия, другой, словно отражение в зеркале, должен повторять их. По первому сигналу дети меняются ролями, а по второму – партнерами. Игра заканчивается тогда, когда каждый из участников побывает и зеркалом, и человеком и поработает со всеми членами группы.

После завершения упражнения все садятся на ковер, проводится обсуждение игры. Дети отвечают на вопросы:

- С кем было лучше работать? Почему?
- С кем не очень понравилось? Почему?

«Паровоз». Дети выстраиваются в шеренгу и превращаются в «вагончики». Все закрывают глаза, кроме «паровоза», который возит «вагончики» по всей комнате, а потом приезжает в какой-нибудь угол. Задача детей, не открывая глаз, угадать, где оказался поезд. Задача «паровоза» не уронить «вагоны», не стукнуть их об окружающие предметы. Затем проводится обсуждение, дети решают, кто был лучшим паровозом.

«Велосипед». Дети работают в парах. Лежа на спине, соединяют стопы и крутят педали по сигналу то быстро, то медленно. Задача – не разорвать контакт. Каждый ребенок должен поработать с каждым. После завершения упражнения следует обсудить ход работы.

«Машина». Дети встают в пары спинами друг к другу, сцепляются локтями и начинают приседать на счет. Задача – не расцепиться, не упасть. Каждый ребенок должен поработать в паре со всеми участниками. При обсуждении следует спросить детей, с кем им было легче работать, а с кем – труднее.

«Слепой и поводырь». Работа в парах. Ребенок должен провести партнера, у которого завязаны глаза, через полосу препятствий, но только с помощью

словесных инструкций. Дети меняются ролями и партнерами, после окончания работы обсуждают, у кого получилось руководить лучше, а у кого – хуже.

«Путаница». Ведущим по очереди должен быть каждый из участников. Дети встают в круг, берутся за руки и запутываются, не разнимая рук. Задача ведущего – распутать получившийся «клубок», а игроков – запутаться так, чтобы не покалечить друг друга.

«Скульптура». Выполняется в парах. Каждый должен слепить из другого какую-либо фигуру, а затем занять его место – почувствовать то же, что чувствует партнер. Затем дети образуют новую пару. Следует дать возможность каждому поработать со всеми членами группы. Затем проводится обсуждение упражнения.

«Памятник». Задание – всем вместе изобразить машину, лошадь, телевизор и т.д.

2. Упражнения на произвольность

Такие упражнения способствуют формированию произвольной регуляции деятельности, снижают импульсивность.

«Кидай – говори». Игра с мячом. Все встают в круг и перебрасывают мяч друг другу, задавая вопросы или отвечая на них. Можно давать детям определенное задание, например: «Говори наоборот» (дети должны называть слова-антонимы). Важно проследить, чтобы мяч побывал у каждого ребенка. Психолог участвует в игре, помогает организовать процесс.

«Запретное число». Участники считают по порядку, не называя определенные числа (например, заканчивающиеся на цифру 3), можно просить их вместо запретного числа выполнять какое-нибудь движение.

«Запретное движение». Участники повторяют за ведущим все движения, кроме запрещенного. Тот, кто ошибся, выбывает из игры.

«Заморозить – разморозить». Один участник (или несколько) замирает с открытыми глазами, другие пытаются вывести его из оцепенения, заставить улыбнуться. Нельзя прикасаться к «замороженному». Потом меняются ролями. По результатам игры выбирают самого стойкого участника.

«Замри – отомри». Это упражнение помогает расслабиться, сбросить напряжение. Все бегают, как хотят, а по сигналу ведущего должны замереть. После следующего сигнала дети снова бегут. Тот, кто не успел замереть или пошевелился до сигнала, разрешающего движение, выбывает из игры.

«Сядьте – встаньте». Участники превращаются в роботов, которые понимают и выполняют лишь две команды: «Сядьте!» и «Встаньте!». Ведущий командует, постепенно увеличивая темп, а потом вдруг произносит новую команду, например, «Попрыгайте!». Тех, кто не смог удержаться от выполнения этой команды, «отправляют в ремонт».

«Холодно – горячо». Ведущий прячет вещь, а участники ищут ее по указаниям ведущего. Можно играть в парах-тройках, каждая из которых ищет свой предмет и слушается своего ведущего.

3. Упражнения на знакомство

Эти упражнения помогают детям лучше узнать друг друга, обратить внимание на особенности каждого участника.

«Снежный ком с жестами». Психолог принимает участие в этом упражнении. Все встают в круг, каждый участник придумывает себе жест. Затем все по очереди называют имя и показывают жест, остальные повторяют жест – тренируются. После этого первый участник представляется, второй называет имя предыдущего и повторяет его жест, затем называет свое имя и показывает свой жест. Следующий участник должен назвать уже двоих предыдущих и изобразить их жесты, а затем представиться сам. И так пока все дети не выполнят задание. С этого упражнения лучше начинать занятие, а в конце можно предложить участникам вспомнить, у кого какой жест. Вопрос следует задавать лично кому-то из ребят («Коля, какой жест показывал Вася?»). Сам Вася при этом не подсказывает, но если Коля затрудняется с ответом, ему могут помочь другие участники. Выявляется самый наблюдательный ученик.

«Качество на букву». Каждый называет какое-нибудь качество, присущее ему и начинающееся на первую букву его имени, например, «Слава – смелый». Упражнение можно проводить по принципу «снежного кома». В конце занятия дети должны вспомнить, кто какое качество называл.

«Любимое животное». Каждый из участников показывает любимое животное и отвечает на вопросы: «Почему тебе нравится именно это животное? Чем оно похоже на тебя?» В конце занятия дети вспоминают, кто кого показывал.

В конце встречи надо вспомнить, кто что называл или показывал. Это помогает обратить внимание всех участников друг на друга, научить их присматриваться и прислушиваться друг к другу. Этого навыка часто недостает ребятам, имеющим проблемы в общении.

4. Упражнения-обсуждения

Цель этих упражнений – дать возможность высказаться каждому ребенку, научить прислушиваться к мнению другого.

Можно предложить участнику рассказать, как бы он повел себя, если бы получил двойку, что бы делал, что думал. Можно разыграть ситуацию в виде сценки.

Темы для обсуждения и разыгрывания сценок:

- Что может исправить мое плохое настроение?
- Что меня злит в школе?
- Одноклассники не принимают в игру...
- Что можно подарить маме?
- Тебе не разрешают ...
- Торопишься по делам, а друг рассказывает что-то важное для него.

Следует дать высказаться каждому ребенку и, может быть, выработать общий ответ.

5. Упражнения-впечатления

Выполняя эти упражнения, ребенок сможет узнать, как выглядят со стороны его действия (услышать и критику, и поощрение).

«Приглядывание». Каждый получает карточку с именем одного из участников (важно проследить, чтобы не попалось собственное имя). В течение занятия ребенок должен незаметно приглядываться к тому участнику, чье имя ему досталось. А в конце занятия все по очереди изображают того, за кем наблюдали

(используя, например, характерный жест или часто повторяемое слово). Остальные должны догадаться – кто это.

Это упражнение помогает участникам самостоятельно выделить что-то особенное в товарище. Лучше проводить его в середине курса, когда ребята уже достаточно хорошо узнали друг друга.

«Подарок». Дети вытягивают карточки с именами участников группы. Каждый должен придумать и написать, какое бы качество он подарил товарищу (чье имя ему досталось), чтобы тому было легче общаться с окружающими.

«Поддержка». Получив карточки с именами, надо написать несколько поощряющих слов, похвалить за что-то доставшегося участника или пожелать ему что-то хорошее на каникулы.

Психолог сам раздает карточки и следит за тем, чтобы послания не были грубыми или обидными, чтобы не оставалось незаполненных писем. Пожелания можно писать анонимно. Выяснения отношений следует сразу же пресекать. При необходимости (например, дети не всегда правильно понимают смысл пожелания или критики) можно обсудить с ребенком после занятий полученное им послание. Это упражнение также лучше проводить в середине цикла занятий.

6. Упражнения-творчество

Эти упражнения дают возможность выразить себя, придумать что-то новое и интересное.

«Глина». Сидя в кругу, дети передают воображаемый кусок глины друг другу, слепив из него что-то; сосед должен угадать, что это. Психолог участвует в упражнении.

«Море волнуется». Эта всем известная игра помогает расслабиться, настроиться на доброжелательный лад. Психолог ведет игру, ребята изображают заданное.

«Преобразование предмета». Водящий показывает с помощью пластиковой бутылки или надутого шарика действие с каким-либо предметом (например, причесывается), участники должны угадать, что за предмет изображается. Угадавший предлагает свое задание и т.д. Желательно, чтобы в роли водящего побывал каждый участник.

Литература.

1. Досани, С. 52 способа помочь ребенку выжить в школе / Центрполиграф, 2009 – 221 с.
2. Кравцова, М.М. Дети-изгои. Психологическая работа с проблемой / М.: Генезис, 2005. – 111 с.
3. Коломинский, Я.Л. Психология взаимоотношений в малых группах (общие и возрастные особенности) / Минск: ТетраСистемс. 2000. – 338.с
4. Матейнек, З. Родители и дети: Книга для учителя / М.: Просвещение, 1992. – 254 с.
5. Хухлаева, О.В. Как сохранить психологическое здоровье подростка? / О.В. Хухлаева. – Москва, «Сентябрь», 2003. – 176 с.