Рецензия
на профилактическую психолого-педагогическую программу по профилактике буллинга «Сила в эмпатии»
Нагуч Елены Махмудовны, педагога-психолога муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №14 муниципального образования город Новороссийск им. В.И. Помещика

Представленная программа профилактики буллинга «Сила в эмпатии» является безусловно актуальной и востребованной в современной образовательной среде. Проблема буллинга, к сожалению, широко распространена в школах и оказывает негативное влияние на психологическое здоровье и социальную адаптацию обучающихся. Разработка и внедрение эффективных программ профилактики буллинга, направленных на формирование безопасной и поддерживающей среды, является важной задачей современной педагогики и психологии.

Цель программы четко сформулирована как Профилактика буллинга и формирование позитивных межличностных отношений в образовательной организации посредством психодраматических техник. Задачи программы, направленные на углубление понимания проблемы, развитие необходимых навыков (эмпатии, коммуникации, разрешения конфликтов) и формирование поддерживающей среды, представляются логичными и адекватными поставленной цели. Использование методов психодрамы для достижения этих задач представляется обоснованным, поскольку психодрама позволяет участникам активно исследовать ситуации буллинга, переживать различные роли и развивать эмпатию через эмоциональный опыт.

Определение целевой аудитории программы как обучающихся 5-11 классов (с возможностью разделения или смешивания групп) и педагогов (в качестве наблюдателей или соведущих) представляется обоснованным. Такой подход позволяет охватить различные возрастные группы и вовлечь в процесс профилактики буллинга как учеников, так и учителей. Ориентация на запросы со стороны учителей, родителей и обучающихся обеспечивает адресность программы и повышает ее эффективность.

Представленная профилактическая программа предназначена для организации работы по профилактике буллинга среди учащихся 5-11 классов. Предполагает проведение 8 занятий продолжительностью от 55 до 80 минут (в зависимости от групповой динамики) при частоте встреч – один раз в неделю.

Формат групповых занятий с численностью участников 8-15 человек представляется оптимальным для проведения психодраматических сессий, обеспечивая достаточную динамику в группе и возможность для каждого участника активно вовлекаться в процесс. Частота занятий (1 раз в неделю) представляется достаточной для поддержания интереса участников и закрепления полученных знаний и навыков.

Предлагаемая структура каждого занятия (разминка, анонсирование темы, разыгрывание сцены, завершение) логична и хорошо организованна. Четкое распределение времени на каждый этап занятия позволяет обеспечить динамичность и эффективность работы. Использование различных психодраматических техник (обмен ролями, дублирование, монолог в сторону и др.) способствует глубокому исследованию ситуаций буллинга и развитию эмпатии у участников.

Программа обладает новизной, благодаря использованию методов психодрамы для профилактики буллинга. Психодрама, как метод групповой психотерапии, позволяет участникам не только осознать проблему буллинга, но и эмоционально пережить ее, что способствует глубокому пониманию и формированию новых поведенческих стратегий.

Практическая значимость программы заключается в ее направленности на решение конкретной социальной проблемы – буллинга в школьной среде. Программа может быть использована педагогами-психологами образовательных организаций для организации профилактической работы в школах.

Программа профилактики буллинга «Сила в эмпатии» представляет собой ценный и перспективный инструмент для решения проблемы буллинга в школьной среде. Программа обладает четкой структурой, логичной организацией, актуальным содержанием и практической направленностью. Рекомендуется к внедрению в образовательных учреждениях.

Рецензент
заместитель директора МКУ ЦРО
м.о. город-герой Новороссийск Е.А. Лежнин

Подпись удостоверяю
директор МКУ ЦРО
м.о. город-герой Новороссийск Е.Л. Тимченко

24 февраля 2025 года

Муниципального бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 14
муниципального образования город Новороссийск
имени В.И. Помещика

ПРИНЯТА
НА ПЕДАГОГИЧЕСКОМ СОВЕТЕ
МБОУ СОШ №14
ПРОТОКОЛ ОТ 18 декабря 2024 г. № 2

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СОШ №14

О.В. Семенычева

профилактическая психолого-педагогическая

ПРОГРАММА

«СИЛА В ЭМПАТИИ»

Автор-составитель: педагог-психолог Нагуч Е.М.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ……..3
1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА…….3
1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ……..3
1.3. ПРИНЦИПЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОГРАММЫ……4
1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ……4
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ……5
2.1. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ……..5
2.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ……..6
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ……...23
3.1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОГРАММЫ…….23
3.2. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ….23
3.3. ПРАКТИЧЕКАЯ АПРОБАЦИЯ ПРОГРАММЫ «СИЛА В ЭМПАТИИ».24
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ……26
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ……27
Приложение1……...28

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа профилактики буллинга с использованием подходов психодрамы «Сила в эмпатии» – это инновационная программа, направленная на формирование безопасной и дружелюбной образовательной среды. Основанная на методе психодрамы программа предлагает участникам уникальную возможность через театрализованное действие исследовать сложные социальные ситуации, связанные с буллингом (травлей). В процессе ролевых игр и спонтанного взаимодействия участники учатся распознавать различные формы буллинга, развивают эмпатию к пострадавшим, осознают свои собственные реакции и учатся конструктивно разрешать конфликты. Программа способствует развитию навыков эффективного общения, защиты личных границ, укреплению уверенности в себе и формированию толерантного отношения к другим. В результате программы, участники смогут не только противостоять буллингу в своей школе, но и станут активными агентами позитивных изменений в своем окружении.

Актуальность

В контексте распространенности буллинга и не всегда эффективных традиционных методов его профилактики, программа, основанная на методе психодрамы, приобретает особую актуальность. Психодрама позволяет участникам активно исследовать собственные эмоции, роли и модели поведения через интерактивные ролевые игры. Такой подход обеспечивает более глубокое понимание причин и последствий буллинга, чем обычные лекции или беседы. Актуальность программы заключается в ее способности формировать у участников не только знания о проблеме, но и практические навыки выхода из затруднительных психотравмирующих ситуаций, а также развивать эмпатию, социальную ответственность и способность к конструктивному решению конфликтов. Программа предоставляет инновационный и действенный путь к формированию безопасной и поддерживающей среды, где каждый чувствует себя ценным и уважаемым.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Цель программы:

Профилактика буллинга и формирование позитивных межличностных отношений в образовательной организации посредством психодраматических техник.

Задачи программы:

1. Помочь участникам осознать различные роли в ситуации буллинга (жертва, агрессор, свидетель) и их влияние на других.
2. Развить способность к сопереживанию и пониманию чувств и переживаний других участников.
3. Улучшить навыки эффективного общения, выражения своих мыслей и чувств, а также умение слушать и слышать других.
4. Освоить конструктивные стратегии решения конфликтов и умение противостоять давлению.
5. Укрепить позитивное самовосприятие, уверенность в себе и способность защищать свои границы.

6. Способствовать формированию атмосферы доверия, уважения и взаимоподдержки в группе.

1.3. ПРИНЦИПЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОГРАММЫ

Принципы формирования данной программы учитывают особенности психодраматического подхода и включают в себя:

1. Принцип спонтанности и творчества: программа поощряет спонтанное выражение чувств, мыслей и идей, стимулирует творческий подход к исследованию проблемы буллинга и поиску решений.
2. Принцип ролевой игры: программа использует ролевые игры как основной инструмент для исследования и понимания ролей в ситуации буллинга, что позволяет участникам пережить опыт другого человека и развить эмпатию.
3. Принцип "здесь и сейчас": программа акцентирует внимание на чувствах и переживаниях участников в настоящий момент, что помогает им более глубоко осознать свои реакции и модели поведения.
4. Принцип катарсиса: программа обеспечивает возможность эмоциональной разрядки и освобождения от негативных эмоций, связанных с проблемой буллинга.
5. Принцип безопасности: программа создает безопасное и поддерживающее пространство, где участники могут открыто выражать свои мысли и чувства без страха осуждения.
6. Принцип целостности: программа учитывает все аспекты личности участника (эмоциональный, когнитивный, поведенческий) и направлена на их гармоничное развитие.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- Формирование у обучающихся умения противостоять буллингу.
- Улучшение психологического климата и формирование позитивных межличностных отношений.
- Развитие у участников навыков эффективного общения и решения конфликтов.
- Увеличение способности к сопереживанию и пониманию других.
- Повышение уровня самооценки и уверенности в себе.
- Создание безопасной и поддерживающей среды для всех участников образовательного процесса.

Диагностический инструментарий, используемый для оценки планируемых результатов.

1. Методика диагностики уровня эмпатических способностей В. В. Бойко.

(Тест-опросник на эмпатию Бойко). Методика В.В. Бойко направлена на выявление способности человека понимать, сочувствовать и сопереживать другим людям. Она не просто дает общую оценку, а позволяет разложить эмпатию на несколько составляющих:

- ✓ Рациональный канал эмпатии
- ✓ Эмоциональный канал эмпатии
- ✓ Интуитивный канал эмпатии
- ✓ Установки, способствующие эмпатии
- ✓ Проникающая способность в эмпатии

✓ Идентификация в эмпатии

2. Анкетирование (Приложение)

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Участники программы:

- Обучающиеся 5-11 классов (раздельно или в смешанных группах, в зависимости от целей и задач конкретного тренинга, основанного на запросах со стороны учителей, родителей, обучающихся).
- Педагоги и специалисты (при необходимости – в качестве наблюдателей или соведущих).

Формат проведения:

- Групповые занятия.
- Количество участников: 8-15 человек.
- Частота: 1 раз в неделю.

Программа может быть реализована фронтально со всем классом. В этом случае класс разбивается на подгруппы.

Этапы и алгоритм реализации Программы

Программа представляет собой цикл из 8 занятий продолжительностью от 55 до 80 минут (в зависимости от групповой динамики), направленных на профилактику буллинга через использование методов психодрамы. Занятия выстроены таким образом, чтобы участники постепенно углубляли понимание проблемы, развивали необходимые навыки и формировали поддерживающую среду.

Общая структура каждого занятия:

- Разминка и разогрев (15-20 минут): Игры и упражнения на установление контакта, снятие напряжения, активацию спонтанности.
- Анонсирование темы и выбор протагониста (10-15 минут): Обсуждение темы занятия, выбор участника для исследования конкретной ситуации.
- Разыгрывание сцены (20-30 минут): Психодраматическое разыгрывание ситуаций с использованием различных техник (обмен ролями, дублирование, монолог в сторону и др.).
- Завершение (10-15 минут): Обсуждение чувств, переживаний и полученного опыта.

№ занятия	Тема	Цели и задачи занятия
1	"Знакомство и построение доверия"	**Цель:** создание безопасной и доверительной атмосферы в группе. Знакомство участников друг с другом. **Задачи:** установить контакт между участниками, снять напряжение, создать позитивный настрой на дальнейшую работу.
2	"Что такое буллинг? Различные формы проявления"	**Цель:** осознание понятия "буллинг" и его многообразных форм (вербальная, физическая, социальная, кибербуллинг).

		Задачи: дать участникам четкое понимание понятия буллинга, его различных форм и проявлений, а также осознать его негативные последствия.
3	"Роли в буллинге: жертва, агрессор, свидетель"	**Цель:** глубокое исследование ролей в ситуации буллинга, понимание их мотиваций и последствий. Развитие эмпатии. **Задачи:** • углубить понимание каждой роли в буллинге, исследовать их мотивации, чувства и последствия для всех участников ситуации. • развить эмпатию по отношению к жертве буллинга.
4	"Эмоции и буллинг: как их распознать и выразить?"	**Цель:** развитие навыков распознавания и выражения эмоций, связанных с буллингом (страх, гнев, обида, стыд). **Задачи:** развить навыки распознавания и выражения эмоций, связанных с буллингом, и научить участников конструктивно с ними справляться.
5	"Личные границы: как их защитить?"	**Цель:** осознание своих личных границ, развитие навыков их защиты. Укрепление уверенности в себе. **Задачи:** помочь участникам осознать свои личные границы, научить их защищать, укрепить уверенность в себе и чувство собственного достоинства.
6	"Альтернативы агрессии: поиск мирных решений"	**Цель:** развитие навыков конструктивного решения конфликтов и поиска альтернативных способов реагирования на агрессию. **Задачи:** Показать участникам, что агрессия не единственный способ решения конфликтов, обучить их альтернативным стратегиям и методам.
7	"Свидетели буллинга: как помочь и не оставаться в стороне?"	**Цель:** развитие чувства ответственности и смелости у свидетелей буллинга. Поиск способов поддержки жертвы. **Задачи:** показать участникам, что свидетели играют важную роль в борьбе с буллингом, обучить их стратегиям помощи жертвам и формирования более безопасной среды.
8	"Подведение итогов и планы на будущее"	**Цель:** закрепление полученного опыта, подведение итогов программы, планирование дальнейших действий. **Задачи:** помочь участникам обобщить полученный опыт, закрепить усвоенные знания и навыки, спланировать дальнейшие шаги по созданию безопасной среды.

2.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Занятие 1: "Знакомство и построение доверия"

Цель: Создание безопасной и доверительной атмосферы в группе. Знакомство участников друг с другом.

Разминка:

1. "Снежный ком"

Цель: Установление контакта, развитие внимания и памяти, создание динамичной и неформальной атмосферы.

Описание: Ведущий или первый участник называет свое имя, следующий участник повторяет имя предыдущего и добавляет свое. Далее, каждый следующий участник повторяет все имена, названные до него, и добавляет свое, создавая "снежный ком" имен.

Вариации:

- Можно добавлять не только имя, но и какую-то характеристику, увлечение, или любимое животное.
- Можно добавить движение, которое каждый участник демонстрирует при произнесении своего имени.

2. "Клубочек"

Цель: Установление контакта, развитие доверия, создание ощущения единения и взаимосвязи в группе.

Описание: Все участники встают в круг. Ведущий или первый участник берет клубок ниток (или веревки). Удерживая конец нити, он бросает клубок другому участнику, называя его имя и кратко говоря что-то о себе (например, "Я рад вас всех видеть", "Я люблю читать", "Я немного волнуюсь"). Далее, тот, кто поймал клубок, также удерживает нить, и, сказав что-то о себе, бросает клубок дальше. Таким образом, все участники оказываются связаны нитью, образуя своеобразную "паутинку" или "клубочек".

Вариации:

- Можно задавать определенные темы для высказываний, например, "мои ожидания от встречи", "что меня радует".
- Можно, чтобы каждый участник, получая клубок, повторял имя предыдущего участника и его высказывание.

3. "Моё имя и движение"

Цель: Знакомство с именами участников, развитие спонтанности, разрядка напряжения, активация телесной экспрессии.

Описание: Ведущий или первый участник называет свое имя и одновременно показывает какое-либо движение (руками, ногами, всем телом). Все остальные участники повторяют имя и движение этого участника. Далее, следующий участник называет свое имя и показывает свое собственное движение, а все повторяют. Упражнение продолжается, пока каждый участник не представит себя с помощью имени и движения.

- Вариации:
- Можно использовать музыку, чтобы задать темп и ритм движения.
- Можно придумывать движения, которые выражают настроение или увлечение участника.
- Можно попросить всех участников одновременно повторять имя и движение первого участника, затем второго и т.д.

Психодрама:

"Визитная карточка"

Задача: Создать яркое, запоминающееся и лаконичное представление о себе.
Описание: Каждый участник должен представить себя, как если бы он был "визитной карточкой".
После каждого представления, другие участники дают обратную связь, отмечая, что им понравилось и что они узнали о представляющемся.
Завершение: Обсуждение чувств во время знакомства, что помогло создать доверие.
"Пожелания по кругу".

Занятие 2: "Что такое буллинг? Различные формы проявления"

Цель: Осознание понятия "буллинг" и его многообразных форм (вербальная, физическая, социальная, кибербуллинг).
Разминка:
1. "Поймай мяч"
Цель: Установление контакта, развитие внимания и координации, создание динамичной и энергичной атмосферы.
Описание: Участники встают в круг. Ведущий держит мяч (можно использовать любой мягкий мяч, клубок ниток, мягкую игрушку). Ведущий называет имя любого участника и бросает ему мяч. Поймавший мяч, в свою очередь, называет имя другого участника и бросает мяч ему. Упражнение продолжается в течение нескольких минут, стараясь, чтобы мяч побывал у каждого.
Вариации:
- "Имя и комплимент": При броске мяча называйте имя человека и говорите ему комплимент.
- "Имя и вопрос": Задавайте простой вопрос (например, "Как настроение?", "Какое твое любимое занятие?") при броске мяча.
- "Разные способы броска": Используйте разные способы броска мяча (сверху, снизу, через спину), добавляя элемент игры и неожиданности.

2. "Эмоции в движении"
Цель: Активизация эмоциональной сферы, развитие осознания своих эмоций и умения их выражать, раскрепощение тела.
Описание: Ведущий называет эмоцию (радость, грусть, злость, страх, удивление, интерес), а участники должны показать ее через движение. Участники могут использовать любые движения – жесты, мимику, позы, перемещения в пространстве.
Вариации:
- Зеркало: Участники могут разбиться на пары и показывать эмоции друг другу, как в зеркале.
- Скульптуры из эмоций: Разбившись на группы, участники создают "живые скульптуры", выражающие определенную эмоцию.

Психодрама: Разыгрывание сцен типичных ситуаций буллинга по предложению участников группы. Обмен ролями между жертвой, агрессором и свидетелем.
Завершение: Обсуждение чувств в разных ролях, осознание последствий буллинга.

Занятие 3: "Роли в буллинге: жертва, агрессор, свидетель"

Цель: Глубокое исследование ролей в ситуации буллинга, понимание их мотиваций и последствий. Развитие эмпатии.

Разминка:

1. "Зеркало"

Цель: Развитие внимания, наблюдательности, эмпатии, умения взаимодействовать в паре, развитие осознания своих движений и выразительности.

Описание: Участники разбиваются на пары. В каждой паре один участник становится "зеркалом", а другой – "оригиналом". "Оригинал" начинает делать медленные, четкие движения, а "зеркало" старается в точности повторять их, как в зеркальном отражении. Через некоторое время участники меняются ролями.

Вариации:

- "Невидимое зеркало": "Зеркало" закрывает глаза и старается повторять движения партнера, полагаясь на слух и ощущения.
- "Эмоциональное зеркало": "Оригинал" выражает определенную эмоцию через мимику и жесты, а "зеркало" старается ее точно отразить.
- "Зеркальный танец": Под музыку участники вместе создают танец, где один ведущий, а другой – зеркало.
- "Командное зеркало": Участники встают в две группы, и одна группа становится "оригиналом", а вторая – "зеркалом" и в точности повторяет их движения.

2. "Молекулы"

Цель: Снятие напряжения, создание динамичной атмосферы, развитие внимания и реакции, формирование ощущения единства и взаимодействия.

Описание: Участники свободно перемещаются по комнате, представляя себя "молекулами", которые двигаются хаотично. Ведущий называет число (например, "соберитесь по три"), и участники должны как можно быстрее объединиться в группы по указанному числу. Ведущий называет разные числа, и участники меняют состав групп, реагируя на команду.

Вариации:

- "Молекулы по интересам": Ведущий называет признак (например, "соберитесь те, кто любит танцевать", "те, кто любит читать"), и участники объединяются по интересам.
- "Молекулы и эмоции": Ведущий называет эмоцию (например, "соберитесь в радости", "в удивлении"), и участники должны проявить эту эмоцию при объединении.

Психодрама: Исследование каждой роли в буллинге через разыгрывание сцен, использование техники "дублирование".

Цель упражнения:

- Обеспечить более глубокое понимание переживаний, мыслей и мотиваций, характерных для каждой роли в ситуации буллинга.
- Развить эмпатию и способность к сопереживанию, особенно по отношению к жертве.
- Показать сложность и многогранность каждой роли, а не просто деление на "хороших" и "плохих".
- Предоставить участникам возможность "прожить" опыт другой роли и лучше понять ее влияние на ситуацию.
- Создать безопасное пространство для обсуждения сложных и болезненных тем.

Подготовка:

1. Обсуждение ролей: Ведущий проводит краткое обсуждение ролей в буллинге:
   - Жертва: Человек, который подвергается травле, испытывает страх, беспомощность и изоляцию.
   - Агрессор: Человек, который инициирует и совершает травлю, может испытывать потребность во власти или агрессии.

• Свидетель: Человек, который наблюдает за ситуацией буллинга, может испытывать разные чувства (страх, вину, бессилие, желание помочь) и по-разному реагировать на ситуацию.
2. Выбор протагониста: Ведущий предлагает участнику (протагонисту) выбрать роль, которую он хотел бы исследовать.
3. Создание сцены: Ведущий вместе с протагонистом определяет конкретную ситуацию буллинга (где, когда, как происходит) и создает "сцену" для ее разыгрывания.
4. Распределение ролей: Протагонист и другие участники распределяют между собой роли в сцене.
Разыгрывание сцены:
1. Спонтанное действие: Участники начинают спонтанно разыгрывать сцену буллинга, стараясь передать характерные черты выбранных ролей.
2. Техника "дублирование":
• Определение "дублера": Для каждого персонажа выбирается участник, который будет его "дублером".
• Действие "дублера": "Дублер" встает рядом с персонажем и озвучивает его невысказанные мысли, чувства, внутренние переживания и мотивации.
• Цель "дублирования": Помочь участнику лучше понять свою роль, осознать внутренние процессы персонажа и сделать их видимыми для остальных.
• Взаимодействие с персонажем: "Дублер" может двигаться рядом с персонажем, использовать его жесты и мимику, чтобы усилить эмоциональную выразительность.
• Свобода импровизации: "Дублер" должен быть готов к импровизации и спонтанным реакциям, опираясь на то, что видит и чувствует в момент действия.
3. Смена ролей: Во время разыгрывания сцены можно провести несколько смен ролей, чтобы участники могли побыть в разных ролях и посмотреть на ситуацию с разных точек зрения:
• Протагонист может сменить роль жертвы на роль агрессора (и наоборот), чтобы лучше понять внутренний мир другого человека.
• Дублеры могут меняться с персонажами, чтобы усилить эффект проживания разных ролей.
Примеры применения техники "дублирование":
• В роли жертвы: "Дублер" может озвучивать мысли жертвы: "Почему это происходит со мной? Я ничего не сделал. Я боюсь, что это никогда не закончится". Также можно озвучивать внутренние ощущения: "У меня сжимается сердце, мне хочется убежать".
• В роли агрессора: "Дублер" может озвучивать мысли агрессора: "Я хочу показать, что я здесь главный. Мне нравится их унижать. Я чувствую свою силу". Также можно озвучивать скрытые мотивы: "Я сам чувствую себя неуверенно, поэтому обижаю других".
• В роли свидетеля: "Дублер" может озвучивать мысли свидетеля: "Я знаю, что это неправильно, но я боюсь вмешаться. Что если они начнут обижать меня? Я ничего не могу сделать". Также можно озвучивать внутренний конфликт: "Я хочу помочь, но я слишком трушу".
Завершение: Обсуждение чувств, связанных с разными ролями, осознание ответственности.

Занятие 4: "Эмоции и буллинг: как их распознать и выразить?"

Цель: Развитие навыков распознавания и выражения эмоций, связанных с буллингом (страх, гнев, обида, стыд).

Разминка:

1. "Эмоции на лице"

Цель: Развитие эмоционального интеллекта, умения распознавать и выражать эмоции через мимику, снятие напряжения и скованности.

Описание: Ведущий объясняет участникам, что они будут выражать различные эмоции только с помощью лица.

2. Правила: Ведущий называет эмоцию (радость, грусть, злость, страх, удивление, отвращение, интерес), а участники должны показать ее только мимикой лица (бровями, глазами, ртом). Другие участники угадывают, какую эмоцию выражает каждый показывающий. Можно провести несколько раундов, меняя эмоции и давая возможность каждому побывать в роли "показывающего" и "угадывающего".

Вариации:

- "Эмоции без слов": Участники показывают эмоции, не называя их. Другие участники угадывают и называют эмоцию.
- "Смешанные эмоции": Участники выражают сложные эмоции, сочетающие в себе несколько чувств (например, "радость и грусть", "гнев и страх", "удивление и интерес").
- "Негативные эмоции": Ведущий предлагает участникам изобразить эмоции, которые они обычно не показывают открыто, например, стыд, вина, отчаяние.
- "Зеркальные эмоции": Участники разбиваются на пары и показывают эмоции друг другу, как в зеркале.

2. "Расскажи через движение"

Цель: Развитие телесной осознанности, умения выражать свои мысли, чувства и идеи через движение, развитие спонтанности и креативности.

Описание: Ведущий объясняет участникам, что они будут "рассказывать" истории, ситуации или эмоции только с помощью движений. Участники могут использовать любые движения тела – жесты, мимику, позы, перемещения в пространстве. Ведущий предлагает участникам рассказать через движение, например, о своем утре, о любимом занятии, о каком-то событии, которое их взволновало.

Другие участники угадывают, о чем "рассказывает" показывающий.

Вариации:

- "Сюжетные движения": Участники показывают движения, которые выражают определенный сюжет (например, "охота на динозавра", "поход в горы", "свидание", "ссора друзей").
- "Командные движения": Участники разбиваются на группы и вместе создают историю через движение.
- "Абстрактные движения": Участники выражают абстрактные понятия (например, "любовь", "свобода", "сила", "страх") через движение.

Психодрама: Разыгрывание сцен, где герои испытывают разные эмоции в ситуациях буллинга. Использование техники "монолог в сторону".

Цель упражнения:

- Исследовать эмоциональную палитру, которая возникает у участников буллинга (жертвы, агрессора, свидетеля).
- Развить навыки распознавания, выражения и управления эмоциями.
- Показать, как эмоции могут влиять на поведение и принятие решений.

• Дать участникам возможность выразить свои чувства в безопасной и поддерживающей среде.
• Развить эмпатию и способность понимать эмоциональные переживания других людей.

Подготовка:

1. Обсуждение эмоций: Ведущий проводит краткое обсуждение эмоций, связанных с буллингом:
   • Жертва: Страх, тревога, стыд, обида, грусть, беспомощность, изоляция.
   • Агрессор: Злость, гнев, раздражение, чувство превосходства, потребность во власти, зависть, неуверенность.
   • Свидетель: Страх, вина, смущение, бессилие, сочувствие, желание помочь, любопытство.
2. Выбор ситуации: Ведущий предлагает участникам выбрать или создать конкретные ситуации буллинга (вербальный буллинг, физический буллинг, кибербуллинг, социальная изоляция), в которых будут разворачиваться сценки.
3. Распределение ролей: Участники распределяют между собой роли жертвы, агрессора и свидетеля (если он есть).
4. Инструктаж: Ведущий объясняет технику "монолог в сторону":
   • Определение "монолога": Монолог в сторону – это обращение персонажа к аудитории или к самому себе, когда он делится своими мыслями, чувствами и переживаниями, которые не произносятся вслух в диалоге с другими персонажами.
   • Правила "монолога": Монолог может быть произнесен в любой момент сценки, он может быть коротким или длинным, он может выражать как открытые, так и скрытые чувства персонажа.
   • Цель "монолога": Показать внутренний мир персонажа, его мотивацию и его эмоциональное состояние.

Разыгрывание сцен:

1. Спонтанное действие: Участники начинают разыгрывать сценку, спонтанно реагируя на действия друг друга.
2. Использование "монолога в сторону":
   • Остановка действия: В любой момент сценки действие может быть остановлено.
   • Выход персонажа из роли: Персонаж делает шаг в сторону, обращаясь к аудитории или к самому себе.
   • Произнесение "монолога": Персонаж озвучивает свои мысли, чувства, переживания, которые у него есть в данный момент.
   • Возврат в роль: После монолога персонаж возвращается в сцену и продолжает действие.
3. Импровизация: Участники должны быть готовы к импровизации и спонтанным реакциям, опираясь на свои собственные чувства и представления о ситуации.
4. Смена ролей: В процессе разыгрывания сцены участники могут меняться ролями, чтобы лучше прочувствовать и понять переживания других персонажей.

Примеры использования "монолога в сторону":

• Жертва: "Почему они меня так ненавидят? Я чувствую себя таким маленьким и беззащитным. Хочется провалиться сквозь землю, лишь бы это все закончилось".
• Агрессор: "Я чувствую себя таким крутым, когда они меня боятся. Их страх меня заводит. Наверное, я не такой уж и сильный внутри, если мне нужно так себя вести".

• Свидетель: "Я знаю, что это неправильно, но мне так страшно вмешаться. Вдруг они на меня переключатся. Что я могу сделать?".

Завершение: Обсуждение способов выражения эмоций, понимание их важности.

Занятие 5: "Личные границы: как их защитить?"

Цель: Осознание своих личных границ, развитие навыков их защиты. Укрепление уверенности в себе.

Разминка:

1. "Граница"

Цель: Осознание своих личных границ, понимание их важности и проявление через телесное ощущение, развитие навыков невербального общения и взаимодействия.

Описание: Участники свободно перемещаются по комнате. Ведущий объясняет, что сейчас каждый участник должен представить, что у него есть личная "граница", свое личное пространство, которое нельзя нарушать без разрешения. Участники, двигаясь по комнате, стараются почувствовать эту "границу" вокруг себя, избегая прикосновений и вторжений в чужое пространство. Можно использовать руки, чтобы обозначить эту "границ. Ведущий может дать команду "сделайте свою границу очень маленькой" или "сделайте свою границу очень большой", давая участникам почувствовать разницу между ними. Ведущий может предложить участникам попробовать подойти к чужой границе, не нарушая ее, или попросить разрешения войти в чужое пространство. Можно закончить упражнение, попросив участников встать в круг, но так, чтобы никто не вторгался в чужое пространство.

Вариации:

"Звуковые границы": Участники обозначают свои границы звуком (например, шипением, щелканьем, тихим напевом).

"Эмоциональные границы": Участники показывают, как они чувствуют себя, когда их границы нарушают (например, сжимаются, отстраняются, сердятся).

"Защитные границы": Участники показывают, как они защищают свои границы (например, ставят руки, отходят назад, используют жесты "стоп").

"Границы с предметами": Участники могут использовать предметы (например, стулья, веревки) для обозначения своих границ.

2. "Мои правила".

Цель: Осознание собственных ценностей, прав и ответственности, понимание важности правил в жизни, развитие навыков выражения своего мнения.

Описание: Участники встают в круг. Ведущий предлагает каждому участнику по очереди назвать одно важное правило, которое есть в его жизни или которое, по его мнению, должно существовать.

Каждый участник говорит свое правило и кратко объясняет, почему оно важно для него. После того как все участники назовут свои правила, можно обсудить, какие правила совпали, какие отличаются, почему люди могут иметь разные правила.

Правила группы: Можно предложить участникам вместе создать список правил, которые они будут соблюдать на протяжении всей программы. Каждый участник выбирает одно правило, которое ему больше всего понравилось и говорит, как он будет его использовать в жизни.

• Вариации:

"Правила для школы/класса": Участники придумывают правила, которые должны быть в школе или в классе, чтобы сделать атмосферу более безопасной и дружелюбной.

"Правила для друзей": Участники придумывают правила, которые они считают важными в дружеских отношениях.

"Правила для себя": Участники придумывают правила, которые они будут соблюдать, чтобы стать лучше, успешнее, счастливее.

"Идеальное правило": Участники придумывают идеальное правило, которое, по их мнению, должно быть в жизни каждого человека.

"Обсуждение нарушений": Можно обсудить ситуации, когда правила нарушаются, и как на это можно реагировать.

Психодрама: Разыгрывание ситуаций нарушения границ. Использование техники "пустой стул" (разговор с обидчиком, с собой).

Цель упражнения:

- Осознать свои личные границы, их важность и уязвимость.
- Научиться распознавать ситуации, когда границы нарушаются.
- Выразить свои чувства и переживания, связанные с нарушением границ (гнев, обида, страх, беспомощность).
- Проработать травматический опыт и освободиться от негативных эмоций.
- Выработать стратегии защиты своих границ и умение устанавливать здоровые отношения.
- Развить навыки уверенного поведения и самозащиты.

Подготовка:

1. Обсуждение личных границ: Ведущий проводит краткое обсуждение понятия "личные границы", их важности и разных форм их нарушения:
   - Физические границы: Прикосновения, вторжение в личное пространство.
   - Эмоциональные границы: Обесценивание, критика, манипуляции, оскорбления.
   - Интеллектуальные границы: Навязывание своего мнения, игнорирование чужих идей.
   - Временные границы: Навязывание своего расписания, несоблюдение обещаний.
   - Материальные границы: Использование чужих вещей без разрешения, повреждение имущества.
2. Выбор ситуации: Ведущий предлагает участникам выбрать или создать ситуации, когда их личные границы были нарушены (в прошлом или в воображении). Можно использовать случаи буллинга.
3. Распределение ролей: Участники распределяют между собой роли (если это разыгрывается в парах или группах), или работают индивидуально, используя технику "пустой стул".
4. Подготовка к "пустому стулу": Ведущий объясняет технику "пустой стул":
   - Определение "пустого стула": Пустой стул используется как символ человека, с которым участник хочет поговорить (обидчик, агрессор, кто-то, кто нарушил границы), или с частью самого себя.
   - Правила "пустого стула": Участник ставит пустой стул перед собой, представляет, что на нем сидит человек, с которым он хочет поговорить, и ведет с ним диалог, выражая свои чувства и мысли.
   - Цель "пустого стула": Дать возможность выразить свои чувства и мысли, которые остались невысказанными в реальной ситуации, и проработать эмоциональный опыт.

Разыгрывание сцен:

1. Спонтанное действие: Участники начинают разыгрывать ситуацию нарушения границ. Можно использовать как спонтанную импровизацию, так и заранее подготовленный сценарий.
2. Использование техники "пустой стул":
- Выход из роли: Участник останавливает действие и садится напротив пустого стула.
- Разговор с "обидчиком": Участник начинает разговаривать с обидчиком, представляя его сидящим на стуле.
  - Он может выразить свой гнев, обиду, страх или другие чувства.
  - Он может задавать вопросы, на которые хочет получить ответы.
  - Он может говорить о последствиях нарушения границ.
  - Он может устанавливать границы и требовать уважения к себе.
- Разговор с собой: Участник может также поговорить с той частью себя, которая чувствовала себя уязвимой, испуганной, беспомощной.
  - Он может утешить себя и поддержать.
  - Он может простить себя за то, что не смог защититься.
  - Он может признать свою силу и потенциал.
- Переключение ролей: Участник может меняться местами с "пустым стулом", отвечая за "обидчика" или другую часть себя, чтобы лучше понять мотивации и чувства.
- Завершение разговора: Участник сам решает, когда разговор завершен, и возвращается к разыгрыванию сцены (или прекращает ее, если это необходимо).

3. Импровизация: Участники должны быть готовы к импровизации и спонтанным реакциям, опираясь на свои собственные чувства и переживания.
4. Смена ролей (если необходимо): Участники могут меняться ролями, если это помогает им лучше понять ситуацию.

Использование техники "пустой стул" помогает участникам более эффективно проработать свои чувства, связанные с нарушением границ, развить навыки самозащиты и самовыражения, а также наметить пути к более здоровым и гармоничным отношениям.

Завершение: Обсуждение способов защиты личных границ, как чувствовать себя уверенно.

Занятие 6: "Альтернативы агрессии: поиск мирных решений"

Цель: Развитие навыков конструктивного решения конфликтов и поиска альтернативных способов реагирования на агрессию.

Разминка:

1. "Спор"

Цель: Развитие умения выражать свое мнение, аргументировать свою позицию, слушать мнение других и находить компромиссы, а также создание динамичной и эмоционально вовлекающей атмосферы.

Описание: Ведущий предлагает участникам разделиться на пары или малые группы. Ведущий предлагает парам или группам спорную тему (например, "какая музыка лучше: классика или рок?", "кто важнее: кошки или собаки?", "нужна ли школьная форма?"). Участники в парах или группах начинают спорить, выражая свое мнение и аргументируя свою точку зрения. Через несколько минут ведущий дает команду "смена позиций", и участники должны поменяться ролями и начать доказывать

противоположную точку зрения. После нескольких циклов спора и смены позиций ведущий предлагает участникам прийти к общему выводу или компромиссу.
Вариации:
"Спор с аргументами": Участники спорят, приводя аргументы и доказательства в пользу своей точки зрения.
"Спор с эмоциями": Участники спорят, выражая свои эмоции (гнев, радость, удивление) в поддержку своей точки зрения.
"Спор без слов": Участники спорят, используя только жесты и мимику, без слов.
"Общий спор": Все участники спорят одновременно, выражая разные мнения и идеи.
"Спор и поиск компромисса": Цель спора – найти компромиссное решение, которое устроит всех.

2. "Поменяемся ролями".

Цель: Развитие эмпатии, умения вставать на место другого человека, понимание различных перспектив и позиций, а также создание эмоционально насыщенной и творческой атмосферы.
Описание: Ведущий предлагает участникам разделиться на пары или малые группы. Ведущий предлагает парам или группам разыграть короткую сценку, в которой есть конфликт или недопонимание между двумя или более персонажами. Участники начинают разыгрывать сценку, спонтанно создавая персонажей и выражая их чувства и мысли. В любой момент ведущий дает команду "поменяемся ролями", и участники должны поменяться ролями и продолжить разыгрывание сценки, играя другого персонажа. Можно провести несколько циклов разыгрывания сценки и смены ролей, чтобы участники могли глубже прочувствовать разные позиции.
Вариации:
"Поменяемся эмоциями": Участники меняются не только ролями, но и эмоциональным состоянием (например, "играем злого персонажа, затем становимся добрым").
"Поменяемся точками зрения": Участники меняются точками зрения и стараются понять логику и мотивацию другого персонажа.
"Поменяемся в монологе": Участники произносят монологи от имени разных персонажей, выражая их чувства и мысли.
"Поменяемся целями": Участники меняют цели персонажей в ситуации и

Психодрама: Разыгрывание конфликтных ситуаций с использованием разных способов решения конфликтов. Переигрывание сцен с более конструктивными подходами.
Цель упражнения:
- Исследовать различные способы решения конфликтов (агрессивные, пассивные, манипулятивные, конструктивные).
- Показать последствия использования разных способов решения конфликтов.
- Научить участников распознавать и выбирать конструктивные способы разрешения конфликтов.
- Развить навыки общения, переговоров, поиска компромиссов и сотрудничества.
- Снизить агрессивность и повысить толерантность в конфликтных ситуациях.
- Создать безопасную среду для исследования и проработки конфликтных ситуаций.

Подготовка:
1. Обсуждение способов решения конфликтов: Ведущий проводит краткое обсуждение различных способов решения конфликтов:

• Агрессивный способ: Использование силы, угроз, оскорблений для достижения своей цели.
• Пассивный способ: Избегание конфликта, уступчивость, подавление своих чувств и потребностей.
• Манипулятивный способ: Использование обмана, хитрости, давления на других для достижения своей цели.
• Конструктивный способ: Открытое обсуждение проблемы, уважение к чувствам и потребностям других, поиск компромиссов и сотрудничества.

2. Выбор ситуаций: Ведущий предлагает участникам выбрать или создать типичные конфликтные ситуации, возникающие в школе, в семье, в дружеских отношениях, включая ситуации буллинга.

3. Распределение ролей: Участники распределяют между собой роли в выбранных ситуациях.

4. Инструктаж: Ведущий объясняет участникам, что они должны будут разыграть сцену конфликта, используя один из способов решения конфликтов, а затем переиграть ее, используя более конструктивный подход.

Разыгрывание сцен:

1. Первое разыгрывание (неконструктивный подход):
• Участники разыгрывают выбранную конфликтную ситуацию, используя один из неконструктивных способов решения конфликтов (агрессивный, пассивный, манипулятивный).
• Участники спонтанно реагируют на действия друг друга, выражая свои чувства и мысли.
• После завершения сценки, участники делятся своими чувствами, мыслями и впечатлениями.
• Ведущий помогает участникам проанализировать последствия использования неконструктивного подхода (кто выиграл, кто проиграл, какие чувства остались у участников).

2. Второе разыгрывание (конструктивный подход):
• Участники переигрывают ту же конфликтную ситуацию, но на этот раз, используя конструктивный подход к решению конфликта.
• Участники могут открыто выражать свои чувства и потребности, слушать других, искать компромиссы и договариваться.
• Ведущий помогает участникам применять на практике навыки общения, переговоров, поиска компромиссов и сотрудничества.
• После завершения сценки, участники делятся своими чувствами, мыслями и впечатлениями.
• Ведущий помогает участникам сравнить последствия использования конструктивного подхода с использованием неконструктивного.

3. Использование различных техник психодрамы:
• Обмен ролями: Участники могут меняться ролями, чтобы лучше понять чувства и мотивы других персонажей.
• Монолог в сторону: Участники могут озвучивать свои мысли и чувства, обращаясь к аудитории или самим себе.
• Дублирование: Вспомогательные "Я" могут озвучивать невысказанные мысли и чувства персонажей.

• Пустой стул: Участник может использовать пустой стул, как символ "конфликта", и поговорить с ним.

Примеры:

• Ситуация: Два друга поссорились из-за компьютерной игры.
  – Неконструктивный подход (агрессивный): Один друг кричит, оскорбляет другого, пытается отнять джойстик силой.
  – Конструктивный подход: Оба друга спокойно обсуждают проблему, выражают свои чувства, ищут компромисс (например, играть по очереди, установить правила).
• Ситуация: Ученик подвергается буллингу со стороны одноклассников.
  – Неконструктивный подход (пассивный): Ученик молчит, терпит оскорбления, замыкается в себе.
  – Конструктивный подход: Ученик открыто говорит о том, что ему не нравится, обращается за помощью к учителю или другим взрослым.

Завершение: Обсуждение плюсов и минусов разных способов решения конфликтов.

Занятие 7: "Свидетели буллинга: как помочь и не оставаться в стороне?"

Цель: Развитие чувства ответственности и смелости у свидетелей буллинга. Поиск способов поддержки жертвы.

Разминка:

1. "Ситуация и реакция"

Цель: Развитие осознанности, спонтанности, умения быстро реагировать на ситуацию, исследование различных способов реагирования и их последствий.

Описание: Участники встают в круг. Ведущий предлагает участникам вообразить определенную ситуацию (например, "вы опаздываете на автобус", "вы видите, как кого-то обижают", "вам подарили неожиданный подарок"). Каждый участник по очереди показывает свою реакцию на эту ситуацию без слов (жестами, мимикой, позой). После каждого показа участники могут кратко обсудить, что они увидели, какие чувства выразил участник, какие еще реакции могли бы быть. Ведущий предлагает несколько разных ситуаций, давая участникам возможность проявить свое творчество и спонтанность.

Вариации:

"Ситуация и слово": Участники показывают свою реакцию на ситуацию и одновременно произносят одно слово, которое выражает их чувства.

"Ситуация и действие": Участники показывают свою реакцию через действие (например, если ситуация – "вы нашли деньги", они могут показать, что они будут делать с ними).

"Ситуация и голос": Участники показывают свою реакцию через изменение своего голоса (тембр, интонация, громкость).

"Ситуация и команда": Участники делятся на команды и придумывают, как команда будет реагировать на ситуацию.

"Сложная ситуация": Ведущий может предлагать более сложные и неоднозначные ситуации, чтобы участники могли исследовать разные способы реагирования.

2. "Мы вместе"

Цель: Сплочение группы, формирование чувства единства, поддержки и взаимодействия, создание позитивного эмоционального настроя.

Описание: Участники свободно перемещаются по комнате. Ведущий дает команды, которые требуют от участников физического контакта и взаимодействия (например, "соберитесь в цепочку", "найдите пару и станьте спиной к спине", "соберитесь в круг и положите руки на плечи друг другу").
Участники выполняют команды, взаимодействуя друг с другом и стараясь почувствовать единство.
Ведущий может предлагать разные формы взаимодействия: через касания, через движения, через совместные действия, через создание общей фигуры. Можно закончить упражнение, собрав всех участников в один большой круг, где они могут выразить свои чувства и впечатления.
Вариации:
"Мы вместе с музыкой": Участники выполняют команды под музыку, добавляя элемент ритма и танца.
"Мы вместе и зеркало": Участники взаимодействуют, как в зеркале, повторяя движения друг друга.
"Мы вместе и звуки": Участники взаимодействуют, используя звуки (пение, хлопки, шепот).
"Мы вместе и общая цель": Участники вместе работают над какой-то общей задачей (например, построить башню из предметов, пройти препятствие).
"Мы вместе и поддержка": Участники взаимодействуют, поддерживая друг друга (например, помогают подняться, пройти через туннель).
Психодрама: Разыгрывание ситуаций, где свидетели могут вмешаться и помочь жертве. Использование техники "ролевая игра в поддержку".
Цель упражнения:
- Осознать, что свидетели играют важную роль в ситуациях буллинга.
- Показать, как бездействие свидетелей может усугубить ситуацию.
- Развить чувство ответственности и смелости у свидетелей.
- Научить свидетелей распознавать ситуации буллинга.
- Предоставить свидетелям конкретные стратегии и навыки для помощи жертве.
- Укрепить уверенность в себе и понимание того, что можно влиять на ситуацию буллинга.
- Создать поддерживающую атмосферу для исследования и проработки темы.

Подготовка:
1. Обсуждение роли свидетелей: Ведущий проводит обсуждение роли свидетелей в ситуациях буллинга:
- Влияние свидетелей: Как свидетели могут повлиять на ситуацию (усилить или остановить буллинг).
- Чувства свидетелей: Какие чувства испытывают свидетели (страх, вина, беспомощность, желание помочь).
- Причины бездействия: Почему свидетели иногда не вмешиваются (страх стать следующей жертвой, неуверенность, непонимание, что делать).
- Значение поддержки: Как поддержка свидетелей может помочь жертве.

2. Выбор ситуаций: Ведущий предлагает участникам выбрать или создать конкретные ситуации буллинга, где есть возможность вмешательства свидетелей.
3. Распределение ролей: Участники распределяют между собой роли жертвы, агрессора и свидетеля (свидетелей).

4. Инструктаж по "ролевой игре в поддержку": Ведущий объясняет технику "ролевая игра в поддержку":

- Определение "ролевой игры": "Ролевая игра в поддержку" – это разыгрывание ситуации буллинга с акцентом на действиях свидетелей, направленных на помощь жертве.
- Варианты действий свидетелей: Ведущий обсуждает различные варианты вмешательства свидетелей (прямые, косвенные, личные, публичные), включая:
  - Прямое вмешательство: Остановить агрессора, сказать ему, что его поведение недопустимо.
  - Поддержка жертвы: Сказать ей, что она не виновата, что она не одна, предложить ей помощь.
  - Обращение за помощью: Сообщить о ситуации взрослым, друзьям, родителям.
  - Создание отвлекающей ситуации: Отвлечь внимание агрессора, изменить ход событий.
  - Привлечение других свидетелей: Соединиться с другими свидетелями, чтобы вместе оказать поддержку.

Цель "ролевой игры": Отработать различные способы поддержки, почувствовать уверенность в своих силах, осознать свою роль в предотвращении буллинга.

Разыгрывание сцен:

1. Спонтанное действие: Участники начинают спонтанно разыгрывать сцену буллинга.
2. Вмешательство свидетелей: В любой момент сцены свидетели могут вмешаться, используя один из выбранных способов поддержки:
   - Прямое вмешательство: Свидетель может встать между агрессором и жертвой и сказать: "Остановись, это неправильно!".
   - Поддержка жертвы: Свидетель может подойти к жертве, обнять ее, сказать: "Я с тобой, ты не одна, мы можем вместе это преодолеть".
   - Обращение за помощью: Свидетель может сказать: "Нам нужно обратиться за помощью, это не может продолжаться".
   - Создание отвлекающей ситуации: Свидетель может начать громко говорить на другую тему, чтобы отвлечь внимание агрессора.
   - Привлечение других свидетелей: Свидетель может обратиться к другим свидетелям со словами: "Давайте вместе поможем, мы не должны оставаться в стороне".
3. Переигрывание: Если первая попытка не принесла желаемого результата, участники могут переиграть сцену, используя другие стратегии поддержки.
4. Использование различных техник психодрамы:
   - Обмен ролями: Участники могут меняться ролями, чтобы лучше понять чувства и мотивы других персонажей.
   - Монолог в сторону: Участники могут озвучивать свои мысли и чувства, обращаясь к аудитории или самим себе.
   - Дублирование: Вспомогательные "Я" могут озвучивать невысказанные мысли и чувства персонажей.

Примеры:

- Ситуация: Группа подростков оскорбляет одноклассника.
  - Свидетель (прямое вмешательство): Подходит к агрессорам и говорит: "Перестаньте его обижать, это не смешно".
  - Свидетель (поддержка жертвы): Подходит к жертве и говорит: "Не обращай на них внимания, ты не один, мы можем вместе это обсудить".

- Свидетель (обращение за помощью): Идет к учителю или другому взрослому и сообщает о ситуации.

• Ситуация: В классе происходит кибербуллинг.
- Свидетель (сообщает о ситуации): Делает скриншот сообщений и сообщает о них учителю или администрации школы.
- Свидетель (поддержка жертвы): Пишет жертве слова поддержки в личных сообщениях.
- Свидетели (объединение): Друзья жертвы пишут коллективное сообщение агрессору с просьбой прекратить травлю.

Завершение: Обсуждение того, как свидетели могут влиять на ситуацию и что помогает проявлять смелость.

Занятие 8: "Подведение итогов и планы на будущее"

Цель: Закрепление полученного опыта, подведение итогов программы, планирование дальнейших действий.

Разминка:

1. "Моё главное открытие"

Цель: Подведение итогов тренинга, осознание полученных знаний, навыков и инсайтов, выражение благодарности и позитивных эмоций.

Описание: Участники встают в круг. Ведущий предлагает каждому участнику по очереди поделиться своим "главным открытием" за время тренинга (сессии). Это может быть что-то новое, что участник узнал о себе, о других, о проблеме, о мире. Каждый участник кратко рассказывает о своем открытии, стараясь выразить свою мысль как можно более точно и искренне. После того как все участники высказались, они могут обменяться чувствами и мыслями, возникшими во время упражнения. Можно завершить упражнение, поблагодарив друг друга за совместную работу и честное общение.

Вариации:

"Открытие и эмоция": Участники говорят о своем открытии и одновременно показывают эмоцию, которая его сопровождает.

"Открытие и метафора": Участники выражают свое открытие с помощью метафоры или образа.

"Открытие и действие": Участники говорят о своем открытии и обещают предпринять какое-то действие, связанное с ним.

"Открытие и вопрос": Участники говорят о своем открытии и задают вопрос, который у них возник в связи с ним.

"Коллективное открытие": Участники вместе пытаются сформулировать общее главное открытие группы.

2. "Я через год"

Цель: Планирование дальнейших шагов, формирование позитивного видения будущего, мотивация к действию и саморазвитию.

Описание: Участники встают в круг или садятся в удобное для них положение. Ведущий предлагает участникам представить себя через год после окончания тренинга (сессии). Каждый участник по очереди рассказывает о том, каким он видит себя через год, что он будет делать, чего достигнет, как он будет использовать полученные знания и навыки. После того как все участники высказались, они могут обменяться своими видениями и

планами. Можно завершить упражнение, пожелав друг другу успехов и реализации намеченных планов.
Вариации:
"Я через год и моя роль": Участники рассказывают, как они будут использовать свои знания и навыки в своей будущей роли (например, друг, родитель, лидер, учитель).
"Я через год и моя мечта": Участники делятся своей мечтой и говорят о том, как они будут ее реализовывать в будущем.
"Я через год и моя проблема": Участники рассказывают, как они будут справляться с проблемой, которую они исследовали в течение тренинга, через год.
"Я через год и письмо себе": Участники пишут письмо себе в будущее, описывая свои планы и ожидания, а затем зачитывают их вслух.
"Коллективный образ будущего": Участники вместе пытаются создать общее видение своего будущего как группы
Психодрама: Сценки на тему "чего я достиг", "что я хочу улучшить".
Цель: Укрепить уверенность в себе, получить поддержку и вдохновение от "будущего Я", наметить конкретные планы на будущее.
Действующие лица:
- Протагонист: Каждый участник по очереди.
- Я-настоящий: Роль, выражающая сомнения, страхи, неуверенность.
- Я-будущий: Роль, представляющая протагониста через год, в соответствии с описанием из разминки.
- Техника: Двойной стул. Протагонист садится на один стул, представляя "Я-настоящий", и выражает свои сомнения и страхи относительно будущего. Затем он пересаживается на другой стул, представляя "Я-будущий", и отвечает себе, выражая уверенность, поддержку и планы.
- Процесс:

1. "Я-настоящий": "Я боюсь, что у меня не получится…".
2. "Я-будущий": "Я понимаю, что ты сейчас чувствуешь, но у тебя есть все, чтобы преодолеть трудности. Я достиг… и вот как это было". "Я-будущий" также дает советы, основанные на планах из разминки.
3. Протагонист может несколько раз менять стулья, как бы проводя диалог между настоящим и будущим собой.

Завершение: Обсуждение пройденного пути, как применять полученные знания и навыки в жизни. "Круг пожеланий и благодарности".
Важные аспекты при проведении занятий:
- Гибкость: Программа должна быть гибкой и адаптироваться к потребностям группы.
- Безопасность: Ведущий должен обеспечивать безопасность и поддержку каждого участника.
- Фокус на процессе: Важен не только результат, но и процесс исследования и самопознания.
- Регулярность: Регулярные занятия позволяют участникам закрепить новые навыки и модели поведения.

Представленный цикл из 8 занятий - основа для программы профилактики буллинга. Он может быть адаптирован и расширен в зависимости от специфики группы и целей. Важно помнить, что психодрама - это динамичный метод, и каждое занятие должно быть наполнено спонтанностью и творчеством.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОГРАММЫ

Теоретико-методологической основой данной программы явились принципы гуманистической психологии, акцентирующие внимание на самоактуализации, личностном росте и позитивном отношении к человеку. В программу интегрированы идеи социально-психологического подхода, рассматривающего поведение человека в контексте социальных взаимодействий и групповой динамики. Основным методом реализации программы является психодрама, разработанная Я.Л. Морено, что обеспечивает активное включение участников в процесс исследования, понимания и преодоления проблемы буллинга.

3.2. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для эффективной реализации программы «Сила в эмпатии» необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

1. Помещение: размер помещения должен быть достаточным для проведения групповых упражнений и психодраматических сценок.
2. Мебель:
- Стулья:
- Мягкие пуфы или подушки

4. Техническое оборудование:
- Музыкальный проигрыватель или компьютер с колонками
- Флипчарт или белая доска
- Маркеры для флипчарта/доски.

5. Другие материалы:
- Маски и платки:
  - Для использования в ролевых играх и психодраматических сценках.
- Мягкие игрушки и куклы:
  - Для использования в качестве заместителей ролей и выражения чувств.
- Зеркало (небольшое):
  - Для упражнений, связанных с самоосознанием и отражением эмоций.
- Таймер:
  - Для контроля времени при проведении упражнений и психодраматических сценок.

Особенности организации пространства:
- Гибкость: Организация пространства должна быть гибкой и легко изменяемой в зависимости от потребностей проводимых упражнений и сценок.
- Доступность: Все материалы должны быть легко доступны и расположены таким образом, чтобы участники могли самостоятельно их использовать.
- Безопасность: Необходимо обеспечить безопасность пространства, убрав все острые и опасные предметы.
- Атмосфера: Помещение должно создавать атмосферу комфорта, доверия и безопасности.

Этот список материалов и оборудования является примерным и может быть адаптирован в соответствии с конкретными условиями и потребностями. Главное – обеспечить комфортное пространство для эффективной работы участников.

3.4. ПРАКТИЧЕКАЯ АПРОБАЦИЯ ПРОГРАММЫ «СИЛА В ЭМПАТИИ»

Цель апробации: оценка эффективности программы "Сила в эмпатии".
Задачи апробации:
• Определить влияние программы на уровень эмпатии участников экспериментальной группы.
• Оценить изменения в коммуникативных навыках участников экспериментальной группы.
• Сравнить динамику изменений в экспериментальной и контрольной группах.
• Выявить сильные и слабые стороны программы для её дальнейшей корректировки.
Участники:
• Экспериментальная группа (ЭГ): 27 учеников 10-11 класса МБОУ СОШ №14
• Контрольная группа (КГ): 26 учеников 9-х классов МБОУ СОШ №14.
Методы диагностики:
• Методика диагностики уровня эмпатических способностей В.В. Бойко: Измеряет общий уровень эмпатии, а также такие компоненты, как рациональный, эмоциональный, интуитивный каналы эмпатии, установки, проникающая способность, идентификация.
• Наблюдение за поведением участников во время занятий и в повседневных ситуациях.
• Анкетирование участников экспериментальной группы после прохождения программы для оценки их удовлетворенности и выявления трудностей.
Процедура проведения апробации:
1. Предварительная диагностика: проведение диагностики уровня эмпатии и коммуникативных навыков в обеих группах (ЭГ и КГ) до начала реализации программы.
2. Реализация программы: проведение занятий по программе "Сила в эмпатии" с экспериментальной группой.
4. Итоговая диагностика: Проведение повторной диагностики уровня эмпатии и коммуникативных навыков в обеих группах.
5. Методы обработки данных:
• Количественный анализ: процентное соотношение по каждому показателю в обеих группах.
• Качественный анализ: анализ ответов на открытые вопросы в анкетах, результатов наблюдений и устных высказываний участников. Выявление общих тенденций и закономерностей.
Представленный анализ основан на результатах стартовой и итоговой диагностики уровня эмпатии, измеренного с помощью методики В.В. Бойко, в экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) группах. Цель анализа – оценить влияние программы "Сила в эмпатии" на развитие эмпатических способностей участников.

Экспериментальная группа (ЭГ):

На старте диагностики в ЭГ преобладали участники со средним уровнем эмпатии (60%), значительная часть (30%) имела низкий уровень, и лишь небольшая часть (10%) – высокий уровень.

После прохождения программы "Сила в эмпатии" произошли существенные изменения:

- ✓ Значительно сократилась доля участников с низким уровнем эмпатии (на 20%).
- ✓ Уменьшилось количество участников со средним уровнем эмпатии (на 10%).
- ✓ Значительно возросла доля участников с высоким уровнем эмпатии (на 30%).

Полученные данные свидетельствуют о том, что программа оказала положительное влияние на развитие эмпатических способностей участников ЭГ, способствуя переходу от низкого и среднего уровней эмпатии к более высокому.

Контрольная группа (КГ):

На старте диагностики в КГ также преобладали участники со средним уровнем эмпатии (65%), доля участников с низким уровнем эмпатии составила 25%, а с высоким – 10%.

В итоговой диагностике произошли незначительные изменения:

- ✓ Небольшое сокращение доли участников с низким уровнем эмпатии (на 5%).
- ✓ Незначительное увеличение количества участников со средним уровнем эмпатии (на 5%).
- ✓ Доля участников с высоким уровнем эмпатии осталась неизменной.

Полученные данные свидетельствуют о том, что в КГ не произошло существенных изменений в уровне эмпатии, что может указывать на отсутствие значимого влияния внешних факторов на развитие эмпатических способностей в данной группе.

В ЭГ наблюдается значительно более выраженная положительная динамика в развитии эмпатии по сравнению с КГ. В ЭГ произошло значительное увеличение доли участников с высоким уровнем эмпатии и сокращение доли участников с низким уровнем эмпатии, в то время как в КГ изменения были незначительными.

Это позволяет сделать вывод о том, что программа "Сила в эмпатии" является эффективным инструментом для развития эмпатических способностей у старшеклассников.

Анализ результатов анкетирования участников программы "Сила в Эмпатии" (Приложение 1)

Анализ включает как количественные данные (ответы с вариантами выбора), так и качественные (ответы на открытые вопросы).

Количественный анализ:

В анкетировании приняли участие 27 человек.

- Большинство участников (90%) считают содержание программы актуальным и полезным для себя. При этом, 60% оценили содержание как «очень» актуальное и полезное. Это свидетельствует о том, что тематика программы соответствует потребностям и интересам участников.
- 80% участников смогли применить полученные знания и навыки в своей жизни, однако, только 40% отметили, что смогли это сделать «значительно». Это может указывать на то, что необходимо уделить больше внимания практическому применению знаний и навыков в программе.

• Форма проведения занятий (дискуссии, ролевые игры, упражнения) была воспринята участниками очень позитивно: 90% сочли ее комфортной и интересной, причем 70% отметили ее как «очень» комфортную и интересную.
• Подавляющее большинство участников (95%) порекомендовали бы программу своим друзьям, что является высоким показателем удовлетворенности и свидетельствует о ценности программы для участников.

Качественный анализ (на основе открытых вопросов):

Ниже представлены основные общие тенденции, которые были выявлены в ответах:

- Что понравилось больше всего:
  - ✓ Практическая направленность программы, возможность отработать навыки на практике.
  - ✓ Интерактивные методы обучения (ролевые игры, дискуссии).
  - ✓ Создание доверительной атмосферы в группе, возможность поделиться своим опытом.
  - ✓ Конкретные техники и инструменты, которые можно использовать в повседневной жизни.
  - ✓ Понимание себя и других.
- Что можно улучшить:
  - ✓ Уделить больше времени практическим упражнениям и разбору конкретных ситуаций.
  - ✓ Добавить больше кейсов и примеров из реальной жизни.
  - ✓ Углубить проработку некоторых тем (например, тему разрешения конфликтов).
  - ✓ Предоставить больше обратной связи каждому участнику.
  - ✓ Организовать дополнительные встречи после окончания программы для поддержания полученных навыков.
- Какие темы стоило бы включить:
  - ✓ Тема управления эмоциями и стрессом.
  - ✓ Тема развития уверенности в себе и самооценки.

Результаты апробации подтверждают гипотезу о положительном влиянии программы "Сила в эмпатии" на развитие эмпатических способностей и коммуникативных навыков у старшеклассников.

Участники экспериментальной группы продемонстрировали значительное повышение уровня эмпатии, улучшение коммуникативных навыков и повышение уровня дружелюбия по сравнению с контрольной группой.

Высокая удовлетворенность участников программой свидетельствует о её актуальности и интересности для старшеклассников.

Программа может быть рекомендована для использования в старшей школе с целью развития социально-эмоционального интеллекта и улучшения межличностных отношений.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Программа, основанная на методе психодрамы, предоставляет участникам возможность исследовать сложные социальные проблемы, такие как буллинг. Активное участие и эмоциональное вовлечение участников способствуют более глубокому пониманию и переживанию, что ведет к позитивным изменениям в их поведении и

взаимоотношениях. Важно адаптировать программу к конкретным условиям и потребностям каждой группы, обеспечивая гибкость и открытость для спонтанности и творчества.

Программа «Сила в эмпатии» – это не только способ борьбы с буллингом, но и инвестиция в создание более здорового и гармоничного детского сообщества, где каждый обучающийся может чувствовать себя в безопасности и имеет возможность полностью реализовать свой потенциал.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Быков, А. В. (2010). Профилактика буллинга в подростковой среде: методическое пособие. Москва: МГППУ.

2. Бойко, В. В. (1996). Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. Москва: Информационно-издательский дом "Филинъ".

3. Гоулман, Д. (2009). Эмоциональный интеллект. Москва: АСТ.

4. Морено, Я. Л. (2004). Психодрама. Москва: Академический Проект.

5. Сметанникова, М. С. (2013). Буллинг: причины, последствия и способы преодоления. Москва: Национальный книжный центр.

6. Фонданарова, Д. Д. (2011). Психодрама: теория, методология и практика. Санкт-Петербург: Речь.

Приложение 1

АНКЕТА

Уважаемый участник!

Мы благодарны вам за участие в программе "Сила в эмпатии". Ваше мнение очень важно для нас, чтобы сделать программу более эффективной и интересной для будущих участников. Пожалуйста, внимательно прочитайте вопросы и ответьте на них максимально честно и искренне. Ваши ответы будут использованы только в целях анализа и совершенствования программы. Анкета является анонимной.

Инструкция:

Пожалуйста, отметьте галочкой (✓) наиболее подходящий для вас вариант ответа или напишите свой ответ в специально отведенном месте.

1. Насколько актуальным и полезным для вас было содержание программы?

- □ Очень актуально и полезно
- □ Скорее актуально и полезно
- □ Частично актуально и полезно
- □ Не актуально и не полезно
- □ Затрудняюсь ответить

2. Насколько вы смогли применить полученные знания и навыки в своей жизни?

- □ Значительно смог применить
- □ Скорее смог применить
- □ Применил частично
- □ Не смог применить
- □ Затрудняюсь ответить

3. Насколько комфортной и интересной была форма проведения занятий (дискуссии, ролевые игры, упражнения и т.д.)?

- □ Очень комфортной и интересной
- □ Скорее комфортной и интересной
- □ Удовлетворительной
- □ Некомфортной и неинтересной
- □ Затрудняюсь ответить

8. Что вам больше всего понравилось в программе? (Открытый вопрос):

_____

_____

9. Что, на ваш взгляд, можно улучшить в программе? (Открытый вопрос):

_____

_____

10. Какие темы, на ваш взгляд, стоило бы включить в программу? (Открытый вопрос):

_____

_____

11. Порекомендовали бы вы эту программу своим друзьям?

- □ Да
- □ Скорее да
- □ Скорее нет
- □ Нет
- □ Затрудняюсь ответить

Благодарим вас за участие в опросе!