

ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМ. Т.Г. ШЕВЧЕНКО

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СОТРУДНИКОВ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ,
КУРИРУЮЩИХ ВОСПИТАТЕЛЬНУЮ РАБОТУ С МОЛОДЕЖЬЮ, ПО
ПРОФИЛАКТИКЕ БУЛЛИНГА (ТРАВЛИ) СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Методическое пособие

г. Тирасполь, 2022г

Методическое пособие для сотрудников образовательных организаций высшего образования, курирующих воспитательную работу с молодежью, по профилактике буллинга (травли) среди обучающихся.

Авторы-составители:

Клименко И.В., доцент, кандидат психологических наук, доцент, начальник отдела психологического сопровождения и профориентационной работы ГОУ «Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»;

Ю.С. Бондаренко, доцент, кандидат педагогических наук, начальник отдела психологического сопровождения и профориентационной работы ПГУ им. Т.Г. Шевченко;

Грицкан О.И., педагог-психолог высшей квалификационной категории отдела психологического сопровождения и профориентационной работы ГОУ ПГУ, руководитель городского методического объединения педагогов-психологов организаций общего образования г. Тирасполь;

Целью методического пособия и практических рекомендаций является повышение эффективности процесса раннего выявления буллинга в среде обучающихся. Методические рекомендации, представленные в работе, призваны помочь специалистам в решении специфичных проблем, связанных с распространением в образовательных организациях высшего образования явления буллинга среди обучающихся. В пособии имеются необходимые для реализации целей профилактики и устранения ее оснований материалы в виде диагностического комплекса, отдельных упражнений, технологии гармонизации взаимоотношений в группе, а также психологической картины буллинга и вопросов правового регулирования противодействия этому явлению.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	4
I. Социально-психологические особенности буллинга	5
II. Психологический портрет студентов - участников буллинга.....	13
III. Специфика протекания буллинга в образовательной организации высшего образования.....	17
IV. Правовое регулирование противодействия буллингу	19
V. Определение потенциала формирования буллинга и диагностика его этапов и последствий.....	23
VI. Комплекс профилактических мер для сотрудников образовательных организаций высшего образования, курирующих воспитательную работу с молодежью, для снижения частоты возникновения буллинга среди студентов.....	34
VII. Роль куратора в формировании ненасильственного поведения студентов.....	38
VIII. Меры противодействия распространению буллинга среди студентов.....	40
IX. Алгоритм действий для сотрудников ООВО, курирующих воспитательную работу с молодежью, в случаях выявления буллинга среди студентов.....	41
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	49
ПРИЛОЖЕНИЯ	51

ВВЕДЕНИЕ

В современном мире одной из самых распространенных форм развития конфликта в студенческих группах является буллинг. Несмотря на то, что данное понятие берет свое начало с 1905 года, когда появились первые публикации по данной проблеме, само понятие буллинг как негативное социально-психологическое явление считается достаточно новым. Понятие буллинг не аналогично таким понятиям, как агрессия или насилие. Однако последние могут быть элементами этого комплексного явления.

Одним из первых исследователей данной проблемы считается Д. Олвеус. По его мнению, буллинг представляет собой «особый вид насилия, когда один человек (или группа) физически нападает или угрожает другому человеку (группе), последний из которых слабее и не может себя защитить ни физически, ни морально». Кроме того, распространение понятия буллинг связано с появлением большого количества статей в различных средствах массовой информации.

Травля возможна в любом коллективе. От школы до гигантской компании. Вузы не исключения. Буллингу подвергаются как студенты, так и преподаватели.

После окончания школы студенты попадают в новую образовательную среду, пребывание в которой не всегда бывает комфортным. Период адаптации не всегда проходит гладко, однако далеко не все молодые люди становятся жертвами буллинга.

Причиной конфликтов в высшем учебном заведении, как и в школе, становятся разное социальное положение, мировоззрение, жизненные ценности, личная неприязнь, национальные и культурные особенности, а также психическое напряжение, связанное с трудностями адаптации.

Буллинг является опасной формой взаимоотношений в группе, поскольку происходит разрушение системы межличностных отношений внутри группы, физическое и психологическое давление становится нормой, а сама группа перестает быть продуктивной. В ней становится невозможной здоровая конкуренция и сотрудничество.

Проблема буллинга остается открытой, пока не установлена система активных и эффективных способов пресечения травли и ее выявления.

Методические рекомендации по профилактике буллинга среди обучающихся в образовательных организациях высшего образования разработаны на основе длительных исследований данной проблемы как отечественными, так и зарубежными специалистами, включая собственный опыт исследований и практической работы с жертвами и преследователями в образовательных учреждениях. Необходимо отметить, что, несмотря на разную этиологию и объемы данной проблемы в конкретных организациях, ее решение требует комплексного подхода с привлечением специалистов разных областей – социальной психологии, социальной педагогики, медицины, управления и пр.

В данном пособии буллинг рассматривается как комплексная проблема, являющаяся своеобразным эффектом социальных, педагогических, личностных, правовых деструкций. Поэтому методические рекомендации включают вопросы социально-психологической характеристики этого явления, его социально-ролевой определенности и реализующейся в групповых и межличностных отношениях. Отдельное место уделено правовым вопросам противодействия буллингу, рассмотрены меры юридической ответственности за травлю.

В рекомендациях раскрыты психологические портреты участников буллинга, позволяющие прогнозировать их проявления в межличностных отношениях обучающихся и субъектов образования в целом. Поэтому отдельное внимание уделено определению потенциала формирования буллинга и комплекса профилактических мер, предлагаемых для использования сотрудниками образовательных организаций, курирующих воспитательную работу в них. Соответственно, рекомендации содержат конкретные меры по выявлению, противодействию распространению и психологической коррекции последствий буллинга среди обучающихся и профилактической работе в студенческих группах. Необходимо отметить, что предлагаемые методы и подходы имеют научное содержание и апробированы в конкретных условиях деятельности в психологических службах высшего образования. Вместе с тем, их использование в каждом конкретном случае может стать важным опытом, который поможет совершенствовать систему профилактики.

I. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ БУЛЛИНГА

Актуальная для образовательных практик задача создания и поддержания безопасной среды предполагает изучение различных аспектов отношений между участниками образовательного процесса в высших образовательных организациях, которые могут выступать в качестве источника поддержки или угрозы и оказывать влияние на фоновое переживание безопасности/небезопасности образовательной среды. Одним из вариантов трудной жизненной ситуации выступает феномен буллинга, который является весомым, но мало отрефлексируемым фактором переживания образовательной организации высшего образования (далее – ООВО) как небезопасной среды.

Буллинг (от англ. *bullying* – запугивание, издевательство, травля) – повторяющаяся агрессия по отношению к определенному субъекту, включающая в себя принуждение и запугивание. Первые исследования буллинга, проводимые психологами и педагогами, начались в Норвегии и Швеции (Д. Лэйн, Д. Олвеус) еще в 70-х гг. XX в. Данное явление изучается учеными из Великобритании, Австралии, Канады и Америки, раскрывающими особенности решения проблемы буллинга в школьной среде (Ch.E. Sanders, G.D. Phye, D. Thompson, S. Sharp, T. Arora, P.K. Smith,

C.L. Cooper, Ch. Rayner, H. Hoel, K. Rigby, P.R. Peyton, N. Tehani, K. Conn, D.L. Espelage, S.M. Swearer и др.).

Норвежский исследователь буллинга Д. Олвеус определяет его как стереотип взаимодействия в группе, при котором человек на протяжении времени и неоднократно сталкивается с намеренным причинением себе вреда или дискомфорта со стороны другого человека или группы людей в контексте «диспропорциональных «властных» отношений».

В настоящее время под термином «буллинг» понимают преимущественно насилие в молодежной, в том числе школьной среде – «школьную травлю» (С.М. Арога).

Российские исследователи рассматривают понятие «буллинг» как:

- «запугивание, физический или психологический террор, который может быть направлен на подчинение одного человека другому и на то, чтобы вызвать у другого страх» (Кон И.П.);
- «школьную травлю» (school bullying), включающую в себя совокупность социальных, психологических и педагогических проблем, затрагивающих процесс продолжительного физического или психического насилия со стороны индивида или группы в отношении индивида, который не может защитить себя в данной ситуации (Маланцева О.Д.);
- психологическую, физическую или психологическую агрессию (нападение) с целью нанести вред жертве, запугать ее и/или стрессировать (Ушакова Е.Н.);
- форму межличностного взаимодействия, где один человек выступает в роли обидчика, а другой – в роли жертвы, которая длительно и систематично подвергается физическому и/или психологическому насилию (Мерцалова Т.);
- стереотип взаимодействия в группе, при котором человек на протяжении времени встречается с намеренным причинением себе вреда или дискомфорта со стороны другого человека или группы людей, обладающих большей властью (силой) (Глазман О.Л.);
- продолжительное сознательное насилие, которое не является самозащитой и исходит от одного или нескольких человек (И. Бердышев).

Таким образом, обобщенное определение буллинга в отечественной психолого-педагогической науке сводится в первую очередь к умышленному, не носящему характера самозащиты и не санкционированному нормативно-правовыми актами государства поведению.

Во вторую очередь – к длительному (повторяющемуся) физическому или психологическому насилию со стороны индивида или группы, имеющих определенные преимущества (физические, психологические, административные и т.д.) относительно индивида, которое «происходит преимущественно в организованных коллективах с определенной личной целью (например, желание занять лидерскую позицию)».

Из анализа предложенных учеными определений можно выделить следующие **особенности буллинга:**

1. *буллинг асимметричен* – с одной стороны находится обидчик, обладающий властью в виде физической и/или психологической силы, с другой – пострадавший, такой силой не обладающий и остро нуждающийся в поддержке и помощи третьих лиц;

2. *буллинг осуществляется преднамеренно*, направлен на нанесение физических и душевных страданий человеку, который выбран целью;

3. *буллинг подрывает* уверенность пострадавшего в себе, разрушает здоровье, самоуважение и человеческое достоинство;

4. *буллинг – это групповой процесс*, затрагивающий не только обидчика и пострадавшего, но и свидетелей насилия, весь класс (группу), где оно происходит;

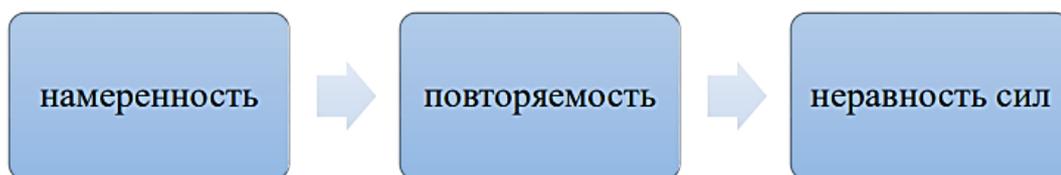
5. *буллинг никогда не прекращается сам по себе*: всегда требуется защита и помощь пострадавшим, инициаторам буллинга (обидчикам) и свидетелям.



Цель любого вида буллинга:

1. *Затравить жертву*
 2. *Вызвать у нее страх*
 3. *Деморализовать*
 4. *Унизить*
 5. *Подчинить*
-

Для буллинга характерны три признака:



Исследования показывают, что буллеры и жертвы могут меняться местами: существует целая категория жертв-хулиганов – людей, которые являются жертвами в одном наборе обстоятельств и преступниками в другом. Кроме того, издевательства (в той или иной форме) следуют за нами на протяжении всей жизни. Профессиональное издевательство на рабочем месте – столь же распространенное явление, как и школьный буллинг, хотя и менее очевидное. Наиболее распространен буллинг в подростковом возрасте. Исследований буллинга среди студентов и членов взрослых коллективов гораздо меньше. Однако значимость проблемы буллинга ничуть не меньше.

Вставить данные по республике

В исследовании Т. Г. Гришиной (Москва) показано, что жертвами буллинга назвали себя 13 % мальчиков и 8 % девочек. 17 % детей отметили, что достаточно

часто являлись жертвами издевательств и оскорблений со стороны одноклассников, 8,6 % констатировали, что травля в их отношении была организована много раз.

Все формы буллинга и виктимизации в отношении сверстников (физическая, вербальная, социальная, нападение на имущество) проявляются гораздо чаще в отношении мальчиков. При этом буллерами чуть с большей намеренность повторяемость неравность сил вероятностью и перевесом становятся девочки (особенно это касается вербальной травли и социальной изоляции одноклассников).

Оскорбительный контекст активизирует мысль, изменяет мыслительный процесс, создавая постоянный стресс, страх и недоверие – физические последствия нефизического воздействия. Иначе говоря, вербальный буллинг легко может не только вывести человека из состояния равновесия, но и наносить психологическую травму, наносящую вред на всю жизнь. Однако часто жертвы вербального буллинга тоже переходят к ненависти, вербальному насилию и угрожающим действиям, и тогда жертва становится агрессором.

Основная проблема буллинга кроется прежде всего в этических и психологических нормах поведения людей. К основным причинам буллинга можно отнести психические травмы агрессора, что проявляется в самоутверждении через насилие, зависть к жертве, получение удовольствия от насилия, отсутствие занятости, нетолерантность к национальным конфессиональным и культурным особенностям. В таком случае человек, проявляющий такое поведение, зачастую старается скрыть свою неудовлетворенность и несостоятельность путем проявления агрессии, направленной на другого человека.

Система проявления буллинга объединяет большие категории:

- первая категория – проявления, связанные преимущественно с активными формами унижения;
- вторая категория – проявления, связанные с сознательной изоляцией, исключением пострадавших из группы.

Буллинг может быть реализован в различных формах (таблица 1).

Таблица 1. Формы буллинга

Форма буллинга	Проявление буллинга
Физический	умышленные толчки, удары, пинки, побои, нанесение иных телесных повреждений, действия сексуального характера и др
Вербальный	буллинг, где орудием служит голос (обидное имя, с которым постоянно обращаются к жертве, обзывания, дразнение, распространение обидных слухов, угрозы и т.д.)
Обидные	жесты и плевки в жертву либо в ее направлении

действия	
Запугивание	использование агрессивного языка тела и интонаций голоса для того, чтобы заставить жертву совершать или не совершать что-либо
Изоляция	жертва умышленно изолируется, выгоняется или игнорируется частью учеников или всем классом, детским коллективом
Вымогательство	отнимание денег, еды, иных вещей, принуждение что-либо украсть
Действия с имуществом	повреждение, воровство, грабеж, прятанье личных вещей жертвы

Необходимо твердо понять, что буллинг не является конфликтом, в котором существует равенство сторон и возможна смена ролей. Буллинг – форма насилия. При насилии с агрессором не довариваются.

Всякая травля – конфликт, но не всякий конфликт –травля.

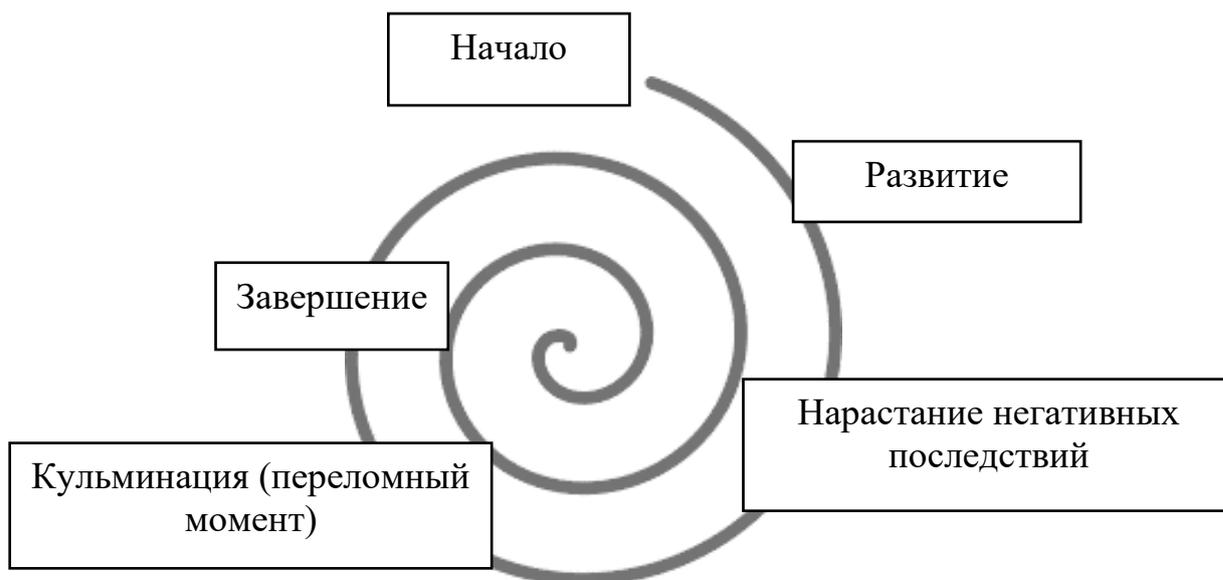
Травля – разновидность конфликта, в котором:

- агрессия  преследование одного или нескольких членов коллектива другим членом, руководителем или группой
- повторяемость  одна из сторон неоднократно и регулярно прибегает к насилию (неадекватному ситуации) как физическому, так и психологическому и др.
- нереалистичность  реалистичный предмет конфликта (столкновение интересов) либо отсутствует, либо является лишь предлогом
при разрешении реалистичной составляющей конфликт не прекращается

Спираль буллинга

Существует логика развития драматических событий, называемых буллингом. Буллинг – это процесс, имеющий свои стадии. Начало – развитие – нарастание негативных последствий, кульминация (переломный момент) и завершение.

Печальное завершение, и почти неизбежное. ЕСЛИ НЕ ВМЕШАТЬСЯ.



С точки зрения социальной психологии буллинг — сложный процесс. Круг буллинга показывает, что зрители, находящиеся в начале процесса на нейтральных или протестующих позициях, имеют свойство сдвигаться влево, в сторону буллера. Это происходит по законам психологической защиты. Переживания насилия травмируют не только жертву, но и наблюдателя. Когда помощь извне не приходит, человек защищается, отбрасывая собственно человеческие качества: сострадание, жалость. Это правило касается любого слабого человека, но ребенок имеет право быть слабым, поскольку еще не вырос. Поэтому разомкнуть круг буллинга может только взрослый.

Причин, по которым возникает травля много: и потребность возраста, и давление закрытой системы, и личные особенности детей, и недостаток опыта у педагогов, и фоновая агрессия в обществе. Все это очень важно и стоит изучать и понимать. Но множество вполне объективно существующих причин не делают травлю приемлемой. Травля в конкретной группе, от которой страдают прямо сейчас конкретные дети – не вопрос научных изысканий, это вопрос морали и прав человека. Издевательство недопустимо. Никакие особенности школы, вуза, общества, семей и детей не могут служить оправданием травли.

Типичные ошибки и заблуждения, к которым склонны люди, не понимающие сути буллинга:

- справляйся сам, не доноси и не ябедничай;
- родители не должны вмешиваться, дабы не вырастить маменькиного сыночка;
- постарайся заслужить симпатию, попробуй подружиться с обидчиками;
- договорись с обидчиком;
- игнорируй действия булли;
- ищи причину в себе;

- научись давать отпор.

Возможно, данные советы хороши, если речь идёт об обычном конфликте. При буллинге эти рекомендации не только не помогают, но являются вредными, поскольку поддерживают, ухудшают ситуацию травли и могут привести к трагедии в отдельных случаях.

Один из источников заблуждений – неразличение взрослыми двух явлений: конфликта и буллинга. Действия в этих случаях – принципиально различны.

Осознавание происходящего и распознавание буллинга – это первый шаг в прекращении травли. От поведения взрослых в ситуации травли зависит, будет ли она прекращена или поддержана. Поэтому так важно педагогам, кураторам, психологам, родителям учиться распознавать признаки травли и отличать буллинг от конфликта.

С чем не следует путать буллинг

Анализируя кризисную ситуацию, необходимо четко понимать с чем приходится иметь дело – действительно имеется факт явления буллинга, или это конфликт насилия, агрессия или виктимизация. В таблице обобщены результаты сравнения понятий «агрессия», «насилие», «виктимизация» и «буллинг».

Таблица : Отличительные признаки агрессии, насилия, виктимизации и буллинга (по: Сандре Дайхманн)

Признаки	Агрессия	Насилие	Виктимизация	Буллинг
Жертва действий выбирается	Нет	Да	Да	Да
Действия осуществляются намеренно	Нет	Да	Нет	Да
Действия направлены на определенную цель	Нет	Да	Да	Да
Действия повторяются систематически	Нет	Нет	Не имеет значения	Да
Действия происходят в диаде	Не имеет значения	Часто	Не имеет значения	Вначале да, затем нет
Власть распределяется ассиметрично	Не имеет значения	Нет	Не имеет значения	Да
Временные рамки – общая ситуация длится долго	Не имеет значения	Не имеет значения	Не имеет значения	Минимум 6 месяцев

Агрессия – чрезвычайно широкое понятие, включающее в себя самые разные проявления отношения к другим: ненависть, ярость, гнев, иронию, сарказм – и, по сути, всегда выступающие как копинговая реакция на угрозу. В школе педагог

должен замечать и конструктивно реагировать на эти проявления, пока они не превратились в агрессивные действия.

Насилие – понятие, более узкое, чем агрессия, тесно связанное с реализацией власти. Если агрессия проявляется таким образом, что человеку целенаправленно наносится физический или психологический вред, то речь идет о насилии. Тем, кто его проявляет, движет стойкое желание уничтожить, изгнать другого человека из своего мира, превратить в «ничто», обесценить или просто убрать как препятствие (то есть с экзистенциальной точки зрения насилие — это либо высокомерное желание уничтожить, лишённое эмпатии и уважения к сопротивлению, либо целенаправленное уничтожение препятствий ради фанатичной защиты ценностей).

Виктимизация – это феномен болезненной чувствительности отдельных личностей к ранениям в социальном взаимодействии, сопровождающейся вегетативными проявлениями (покраснением кожных покровов, слезами, тремором) и острым страданием. Сформированная прежним опытом установка ожидания нападения усиливает острое ответное страдание и блокирует ответные действия по типу «рефлекса мнимой смерти». Непереносимость громких криков, прямого обращения, шуток в свой адрес, часто воспринимаются сверстниками жертвы как своеобразная провокация с ее стороны. Реакция жертвы легко прогнозируема, поэтому лишённые эмпатии сверстники «проверяют» ее снова и снова. Вместе с тем жертва может выдать гиперреакцию на невинные и неагрессивные действия, например, на замечания, в которых саму жертву вовсе не имели в виду. Виктимизацию можно считать предварительной ступенью буллинга, но, тем не менее, она представляет собой самостоятельное явление.

Наличие в коллективе виктимного ребенка недостаточно, чтобы возник буллинг, все может ограничиться конфликтом, который учитель должен уметь улаживать, а виктимные дети обычно отходчивы и не агрессивны.

Т.О., не всякая агрессия является насилием. Насилие более узкое понятие, чем агрессия, агрессивное поведение часто бывает спонтанным и неконтролируемым, а насилие, как правило, осуществляется по умыслу и имеет определенную цель (например, отомстить, заставить обидчика страдать). Однако насилие не всегда является буллингом. Для того, чтобы мы могли квалифицировать его таким образом, оно должно носить характер системных, повторяющихся на протяжении месяцев действий и быть направленным на очевидно более слабого.

Также важно уметь отличать буллинга от конфликта.

Конфликт – это важнейшее условие укрепления «Я» и «закаливания» характера. Без опыта разрешения конфликтов человек не формирует доверие к себе,

не развивается его самооценność. Конфликты нужны и полезны, но лишь когда они разрешимы и соразмерны силам и способностям конкретного ребенка.

Таблица . Отличительные признаки конфликта буллинга (по Gugel, 2007)

Нормальные конфликты между сверстниками	Буллинг
Власть распределена равномерно между участниками, т.е., нет предводителя. Во время ссоры все говорят и действуют примерно поровну	«Власть» распределена неравномерно
Участники конфликта часто взаимодействуют	Участники конфликта практически не взаимодействуют
Конфликтные действия происходят время от времени	Действия повторяются и оказывают деморализующее влияние
В конфликтных действиях, как правило, нет намерения причинить вред	Действия осуществляются с намерением причинить вред
Конфликты не несут серьёзную угрозу	Буллинг представляет серьёзную угрозу нанесения физического и психологического вреда
Мнения и позиции сторон могут различаться, а участники не хотят причинять друг другу вред	Буллинг представляет серьёзную угрозу нанесения физического и психологического вреда
Обе конфликтующие стороны чувствуют себя эмоционально не очень хорошо	У жертвы отмечается бурная негативная эмоциональная реакция, буллер же получает удовольствие
За поведение стоит желание что-то изменить, чтобы что-то было по-другому	За поведение стоит желание власти, контроля над другим человеком или материальный интерес
Конфликтующие стороны испытывают угрызения совести, если они сделали что-то не так (поступили несправедливо), чувствуют свою ответственность	У буллера нет угрызений совести: виноватой всегда считается жертва
Участники конфликта прилагают усилия, чтобы разрешить проблему	Буллер не прилагает никаких усилий для разрешения ситуации, он заинтересован в ее сохранении и продолжении травли

В силу разных причин многие ученики не сообщают о пережитом насилии или продолжающемся буллинге. Поэтому важную роль в выявлении фактов насилия

играет наблюдательность педагогов и других сотрудников образовательной организации, их внимательное отношение к ученикам и способность вовремя заметить симптомы неблагополучия в их поведении и настроении.

Первичные признаки:

Студент регулярно подвергается насмешкам со стороны сверстников в оскорбительной манере, его часто обзывают, дразнят, унижают, либо угрожают ему, требуют выполнения пожеланий других сверстников, командуют им; задирают, толкают, а он не может себя адекватно защитить; часто оказывается участником ссор, драк, в которых он скорее беззащитен и которых пытается избежать; отбирают у него личные вещи, разбрасывают их, портят.

Вторичные признаки:

Студент часто проводит время в одиночестве, исключен из компании сверстников во время перемен, обеда. У него, по наблюдениям, нет ни одного друга в группе. В командных заданиях его выбирают в числе последних или не хотят быть с ним в одной команде; избегает говорить вслух (отвечать) во время пар и производит впечатление тревожного и неуверенного в себе; выглядит расстроенным, депрессивным; резко или постепенно ухудшается успеваемость.

Данный список не является исчерпывающим, также как и многие из этих признаков не являются специфическими для буллинга. Тем не менее, если эти признаки усматриваются, куратору совместно с психологом необходимо выяснить их причины – доверительно и конфиденциально побеседовать со студентами, максимально тактично, чтобы своими действиями не усугубить его состояние, не нанести дополнительную травму.

II. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ СТУДЕНТОВ - УЧАСТНИКОВ БУЛЛИНГА

Анализ общетеоретических основ буллинга позволяет выделить следующих участников данного процесса:

Инициаторами или агрессорами (буллерами) чаще всего становятся члены студенческой группы, стремящиеся к власти и самоутверждению среди других студентов, обладающие лидерскими качествами, склонностью к жестокости, не склонные анализировать свое поведение и состояние, но обладающие высоким эмоциональным интеллектом, помогающим в манипуляции, не принимающие ответственности, результаты своих действий приписывают внешним обстоятельствам, а не принимают вину на себя, активны, открыты и позитивно относятся к себе. Они агрессивны по отношению к своим близким, не испытывают чувства стыда и вины и не склонны к проявлению эмпатии. Самое главное для них иметь авторитет среди одноклассников. В семье агрессоров как правило нет тепла и

эмпатии, но есть жесткий контроль. Насилие является для них привычным способом самоутвердиться.

Е.А. Макарова описала несколько **типов агрессоров**.

- Первый тип не испытывает сострадания к чувствам других людей и замкнут в своем мире. Несмотря на то, что уровень его самооценки кажется высоким и что действует он с большой уверенностью, агрессоры этого типа страдают от нарциссизма, их завышенная самооценка в большинстве случаев не соответствует действительности.
- Следующий тип агрессора находится под сильным влиянием социального поведения других людей. Несмотря на то, что он может быть в депрессии и иметь очень низкую самооценку, он принимает участие в вербальном буллинге, чтобы самоутвердиться и получить статус в своей социальной группе.
- К третьему типу агрессоров принадлежат те, кто действует под влиянием импульса. Этому типу с трудом удастся удерживать себя от оскорблений других людей, даже когда ему дают отпор.

Последователи буллера, подражатели и помощники - применяют в травле прямую агрессию – вербальную или физическую, равняются на лидера, удовлетворяют с помощью него свою жажду к насилию.

Одобрющие - могут быть активными или пассивными, но обязательно присутствуют при травле, часто во время буллинга поддерживают, снимают происходящее на камеру, они не столь агрессивны и сильны духом, чтобы участвовать в травле, но демонстрируют заинтересованность в продолжении.

Жертвами буллинга может стать каждый, но чаще всего ,становятся члены группы с низкой самооценкой и чувством собственной неполноценности, испытывающие трудности в коммуникации, физически слабые и не умеющие за себя постоять. Можно также отметить наличие семейных проблем у этих людей. Их семьи или отвергают их, или отличаются гиперопекой. Жертвой может стать отличный по какому-либо критерию человек: другой национальности, другого роста, других интересов, отличник, любимчик и т.д.. Другая категория жертв – активно провоцирующие: это ябеды, капризные, плаксы, выскочки; характер преследуемых тревожный, слабый, самооценка низкая; боязливы, молчаливы, могут испытывать трудности в общении, теряются при необходимости решить проблемную ситуацию.

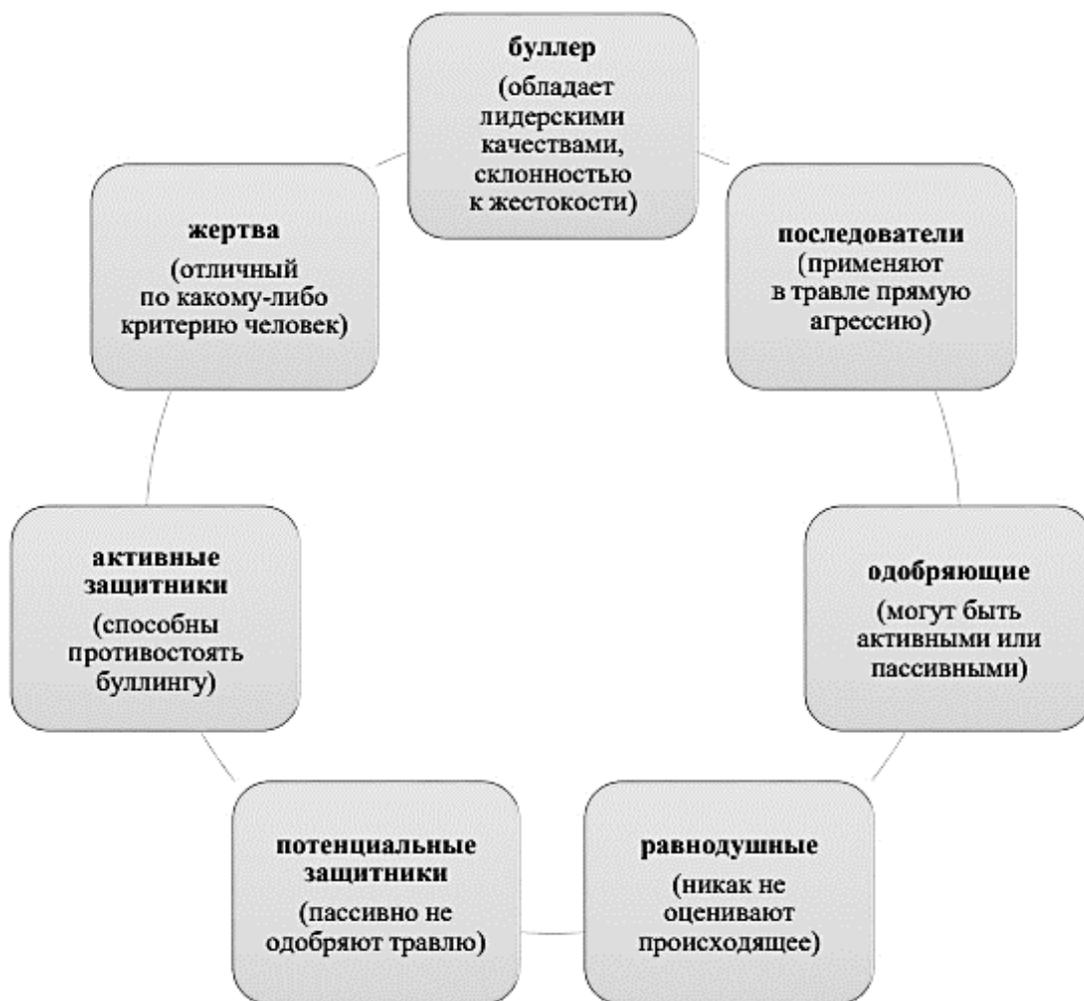
Самой худшей является позиция зрителя и наблюдателя. Члены группы, относящиеся к данной категории, не участвуют в конфликте. Такие участники часто испытывают страх, беспомощность и чувство вины. Они прекрасно осознают свою слабость и радуются, что агрессия направлена не на них.

Равнодушные - никак не оценивают происходящее, встречаются крайне редко.

Потенциальные защитники - пассивно не одобряют травлю, но из страха оказаться на месте жертвы бездействуют, они понимают, что чувствует жертва, и склонны поддерживать ее на начальных стадиях, если поблизости нет

преследователя, могут переходить в ранг «вторичных» жертв или активных защитников.

Активные защитники - авторитетные представители группы, обладающие лидерскими качествами, у них развитая система ценностей и высокий эмоциональный интеллект, способны противостоять буллингу, защищать преследуемых, они редко становятся буллерами и никогда – жертвами, без опасений неодобрения они могут даже привлечь к разрешению ситуации взрослых или старших сверстников.



Любой участник образовательных отношений при стечении определенных обстоятельств может быть вовлечен в насилие. Жертвой, обидчиком или свидетелем насилия потенциально может стать каждый обучающийся. Тем не менее, можно выделить наиболее типичные личностные особенности, характерные для обидчиков, пострадавших и свидетелей.

Существуют индивидуально-психологические предпосылки для буллинга.

Так, для жертв характерно не критичное и самоповреждающее и зависимое поведение, низкий эмоциональный контроль, импульсивность, обидчивость, завышенная самооценка, более высокий уровень коммуникативной толерантности, высокий уровень тревоги (прежде всего выражен в отношениях с учителями и в

ситуациях, где нужно самовыразиться), (на уровне тенденций) более высокий уровень нарциссизма и макиавеллизма.

1. Для буллеров (агрессоров) характерны выраженный уровень агрессивной виктимности, враждебность за счет повышенной раздражительности, нетерпимости и неспособности сдерживать вербальную агрессию, подозрительности, они практически не способны принимать партнера по общению со всеми его особенностями и не склонны прощать людям их особенности и непохожесть на них, (на уровне тенденции) у них выше показатель чувства вины, активность снижена, поэтому они компенсируют все свои неудачи за счет систематического проявления агрессии во взаимодействии.

При низком социометрическом статусе у них самый высокий коэффициент удовлетворенности в общении, т.е. они четко осознают круг общения, в котором их принимают. Они значимо более авторитарны, чем все остальные участники буллинга. Эта особенность помогает им подчинять помощников, является внутренним оправданием при травле жертв и создает ощущение субъективной правоты. Преследователи, несмотря на свою роль, считают себя слишком добрыми, т.е. хотят быть еще менее добрыми, чем они есть. Преследователи не являются и не стремятся быть терпеливыми. В целом у них достаточно высокая самооценка и уровень притязаний.

Источником буллинга является искаженная система социализации индивида. Семейные взаимоотношения и обстановка влияют на проявление буллинга. 13 % младших подростков дома жестко наказывают, в том числе применяя физическое насилие. Часто дети чувствуют несправедливость этих наказаний, в результате чего накапливаются скрытая враждебность и агрессия, которая вымещается впоследствии на сверстниках. Несправедливость наказаний от родителей и сиблингов влияет на возрастание агрессивности подростков, которые травят одноклассников, нападая на их собственность, повышая вероятность физической и вербальной виктимизации других детей. Интересно, что строгость и отвержение родителей увеличивает риск выбора роли жертвы, а отсутствие контроля и требований к ребенку увеличивает риск выбора роли агрессора. Жестокость сиблингов часто становится предиктором роли жертвы.

2. Жертвы. У них самый низкий социометрический статус и коэффициент удовлетворенности общением, что говорит об их низком положении в классе, группе. Жертвы наиболее зависимы, слабы по сравнению с другими участниками буллинга. Самооценка у жертв самая низкая по сравнению с другими группами, а уровень притязаний довольно высокий, они очень недовольны собой, не принимают сами себя и, возможно, хотят меняться. Уровни тревожности, трудностей в общении и конфликтности также самые высокие у жертв.

3. Помощники. У них достаточно низкий социометрический статус, т.е., помогая преследователям, они не добиваются уважения в классе. Помощники очень зависимы,

благодаря чему их подчиняют преследователи, но одновременно они и достаточно авторитарны, что создает у них внутренний дискомфорт. По активному прямому буллингу самые высокие показатели именно у помощников, т.к. часто именно они обзывают, бьют и т.д., а преследователи лишь выбирают цель и продумывают план. Помощники испытывают острый дефицит общения с отцом. Возможно, они находят качества отца в преследователях и поэтому стремятся помогать им даже в преследовании. Показатели по самооценке и уровню притязаний у помощников средние.

4. Защитники. У них самый высокий социометрический статус и довольно высокий коэффициент удовлетворенности общением, т.е. они в целом довольны занимаемой позицией, которая к тому же достаточно высока. Они реже всех проявляют буллинг по отношению к одноклассникам и подвергаются буллингу, что подтверждает правильность деления на группы. У защитников довольно высокая самооценка, особенно по надежности и пониманию. В идеале они хотят быть очень добрыми, т.е. доброта для них – постоянная ценность. Эти особенности позволяют им понимать жертв, сочувствовать и помогать им.

5. Нейтральные участники. У них достаточно высокие социометрический статус и коэффициент осознанности положительных отношений. Нейтральные участники наименее зависимы, что позволяет вообще не вмешиваться в конфликты. Они просто смотрят со стороны, но это далеко не всегда хорошо, т.к. нейтральные участники – те самые зрители, для которых играется спектакль – буллинг. Во многом именно их бездействие провоцирует буллинг, более того, преследователи часто являются лишь исполнителями воли нейтральных участников. Уровень притязаний по качеству «терпимость» у них самый высокий. Это еще раз подтверждает правильность деления на группы, т.к. во многом именно терпимость позволяет им остаться в стороне от конфликтов.

В настоящее время буллинг также распространяется в онлайн пространстве. Однако организаторами и исполнителями кибернасилия, как считают исследователи (А.В. Осадчая и др.), являются не те подростки и юноши, которые обладают физической и психологической силой, или интеллектуально и социально несостоятельные лица из неблагополучных семей, а те, у кого искажены моральные принципы, сильно выражены нарциссизм, готовность достичь цели любым способом, отсутствие эмпатии, готовность добиться лидерства любым способом и стремление к дешевой популярности.

III. СПЕЦИФИКА ПРОТЕКАНИЯ БУЛЛИНГА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Нередко можно слышать ошибочное высказывание, что буллинг характерен для школ и связан с особенностями протекания подросткового возраста. Однако, являясь продолжением среднего образования, высшее может в какой-то мере перенимать

проблемы первого. Это касается и такого феномена группового существования людей как буллинг.

Продолжение образования в высшей школе предполагает переход человека в другую социальную среду. Однако не означает кардинального изменения его личности, что дает основание предполагать перенос личностных проблем на данную образовательную ступень. Таким образом, травля, как групповой феномен, тоже может переноситься в высшее образование. Агрессоры и виктимные личности могут проявлять те же паттерны поведения в вузе, что и в школе, что будет способствовать появлению модифицированной ситуаций буллинга. Если школьная травля является весомым криминогенным фактором, то явление буллинга в вузах может приводить к более сложным последствиям: суицидам, нанесению телесных повреждений, в том числе и с летальным исходом, когда жертва сознательно уничтожает агрессора, преступным действиям в отношении имущества как со стороны агрессора, так и со стороны жертвы.

Как и любое социально-психологическое явление, буллинг имеет этапы развития и проявления, которые обладают своей спецификой в ООВО.

Образование буллинг-группировки. Сначала выделяется лидер со склонностью к жестокости. Вокруг него собирается команда подражателей, которым необходима защита более сильного товарища, или они также желают доминировать над сверстниками. Буллинг начинается с того момента, когда лидер впервые понимает, что его действия остались безнаказанными.

Спецификой буллинга в ООВО является отсутствие группового фактора.

В обсуждении отдельных случаев студенты описывают ситуации, когда преподавателю не оказывается поддержка со стороны группы, также отмечается, что, как правило, группа занимает позицию «тихо сочувствующих», т.е. процесс группирования здесь отсутствует.

Спецификой буллинга в ООВО является и то, что устоявшаяся в педагогике и психологии категоризация данного явления исключает физический буллинг и ограничивается насмешками, «награждением неприятных прозвищ», прямыми оскорблениями.

Таким образом, чаще всего в ООВО применяется именно буллинг психологический, т.е. воздействие на психику путем словесных высказываний/воздержания от них, чем умышленно причиняются эмоциональные страдания.

Кроме того, анализ высказываний участников явно демонстрирует, что стадийность буллинга в ООВО имеет свою специфику – она сокращена (отсутствуют стадия изоляции преследуемого и продвинутая стадия буллинга – стремление исключить жертву из сообщества).

Можно выделить еще одну специфику классификации участников буллинга в ООВО – преобладает отсутствие последователей буллера, равнодушных и активных

защитников. Страх перед переключением буллера на других толкает студентов к роли пассивных наблюдателей, при этом большинство студентов глубоко сожалеют о своем бездействии, что также является следствием психологической травмы.

Вузовский буллинг может быть схож со школьным: жертвой может стать как отдельный человек, так и целая компания; жертва, как правило, имеет виктимные черты, либо сильно чем-то отличается от остальных и, скорее всего, была жертвой травли и в школе; применяются агрессорами те же формы третирования. Буллинг в вузе может быть более жестоким, чем в школе («зрелый и изощренный», «жесткий» «продуманный»). Он опаснее, так как может привести к суицидальным попыткам жертвы, а также к ее активным противоправным действиям в отношении агрессоров.

Более того, студенты отмечают, что в школе травля может быть неосознаваемой (дети третируют друг друга, обзываются и дерутся в процессе игр и не всегда выходят из игровой ситуации), а в вузе – это всегда осознанное и целенаправленное унижение человека. Негативное влияние буллинга в вузе оказывает и на успеваемость, так как жертва травли начинает ее избегать наиболее простым способом – не посещая занятий, что часто приводит к отчислению, либо сам человек забирает документы из вуза.

В основном буллинг проявляется на первых курсах (20%). Среди причин травли в вузе наибольшая частота высказываний отмечена по критерию «виктимная личность» - если человек был жертвой в школе, то и в вузе он травли навряд ли избежит. Далее по мере убывания выделяются: интеллектуальный потенциал студентов, низкие умственные способности, отличие от других, большинства; высказывания преподавателей (20%), противостояние уроженцев столицы и приезжих (4%).

Особо отмечается игнорирование данной проблемы в вузе (28%): если школьная травля исследуется и предпринимаются попытки ее предотвратить, то буллинг в вузе – это табу для обсуждения. По мнению студентов, «что-то начинают делать только тогда, когда что-нибудь случается», а в обычной вузовской жизни «травлю стараются не замечать ни преподаватели, ни администрация». Соответственно, необходимость изучения буллинга в высшем образовании является актуальной.

Анализ студенческих форумов (русскоязычных) и обращений студентов, позволяет определить еще одну специфику данного явления. Буллинг приобретает вид травли, где в роли буллера нередко выступает преподаватель, а студент (чаще первокурсник) превращается в объект для насмешек. Обсуждению подвергались и проблемы игнорирования студентов и задаваемых ими вопросов.

По мнению студентов, «активно травят первогодок молодые преподаватели, пытаясь либо самоутвердиться за их счет, либо показать свою значимость». Таким образом, *буллинг (травля) в ООВО – это хронический конфликт, при котором существуют устойчивые роли преследователя и жертвы. В таких случаях имеет место преднамеренное, повторяющееся агрессивное поведение отдельных*

преподавателей в отношении студентов, включающее неравенство власти и социального статуса.

Жертва выбирается по признаку непохожести. При этом форма отличия может быть абсолютно любой: под раздачу попадают новички, иностранцы, отличающиеся физически люди или «студенты, задающие слишком много вопросов». На обсуждение на образовательном портале выносился пример, когда на вопрос студентки преподаватель ответил: «Книжки читать надо!» После этого, по словам участницы форума, «он стал всякий раз обращаться ко мне не по имени, а называл Незнайкой. Было обидно! Группа не смеялась, а только сочувственно смотрела на меня. От этого было еще хуже!». Участники форумов отмечали, что хотя и поддерживали и «жалели одноклассника», но боялись открыто вступать в противоборство с преподавателем, т.к. «боялись, что преподаватель переключится на них».

Большинство студентов говорит о страхе перед последствиями после доведения до сведения руководства ООВО о сложившейся ситуации с отдельным преподавателем, боялись отчисления.

У преследуемого подрывается уверенность в себе, ему кажется, что во всем виноват он сам и что бы он ни делал, все неправильно. Из-за стыда он не может ни с кем поделиться своей проблемой. Кульминация: закрепляется статус жертвы, которая больше не в силах сопротивляться. Стресс жертвы прогрессирует.

Симптомы стресса у жертвы перерастают в симптомы болезни, которые проявляются в свободное от занятий время. Весь организм восстает против посещения нелюбимого места. Появляются суицидальные мысли. Анализ обращений студентов показал, что среди студентов ПГУ подобные симптомы описаны не были. Однако, если даже через два-три года после столкновения с буллингом они о нем говорят, то, несомненно, психологическая травма не отработана.

Обучающиеся, подвергающиеся травле со стороны преподавателя, страдают от тревоги и депрессии, апатии, головных болей, демонстрируют снижение учебной успеваемости, разочарование не только избранной образовательной организации, но и профессией в целом. Профилактика буллинга возможна только при наличии эффективных диагностических инструментов, позволяющих оценить вероятность его возникновения в конкретной ситуации.

Таким образом, опыт столкновения с буллингом в ООВО влияет на поведение и мироощущение всех участников, формируя у них привычку к отношениям доминирования/подчинения и устойчивые паттерны поведения.

IV. ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ БУЛЛИНГУ

Понятие буллинга (травли) не определено в законодательстве ПМР, но насилие в образовательных учреждениях во всех его формах является нарушением прав

ребенка на образование, здоровье и благополучие, вместе с тем действующие правовые нормы закрепляют различные права, а также нормы об ответственности, в том числе участников образовательных отношений, на защиту в ситуации буллинга и дают основу для организации деятельности по его профилактике и преодолению.

Травля может принимать разные формы, но все они причиняют вред. Вместе с тем зачинщиков травли можно привлечь к ответственности за действия, входящие в буллинг: оскорбление, нанесение побоев, угрозы и т. д. Даже если травля не носит физического характера, человек, подвергающийся буллингу, может на всю жизнь получить эмоциональную травму из-за пережитого.

Выделяются следующие основные формы проявления буллинга:



В зависимости от характера совершенных действий, нарушителей, в том числе несовершеннолетних, могут привлечь к административной, уголовной или гражданско-правовой ответственности.

Право каждого человека на уважение личности и человеческого достоинства закреплено в **Конституции ПМР**:

- достоинство личности охраняется государством, ничто не может быть основанием для его умаления - человек, его права и свободы являются высшей ценностью общества и государства. Защита прав и свобод человека и гражданина - обязанность государства. Основные права и свободы человека неотчуждаемы и принадлежат каждому от рождения. (раздел 2 ст. 16);
- все имеют одинаковые права и свободы и равны перед законом без различия пола, расы, национальности, языка, религии, социального происхождения, убеждений, личного и общественного положения (раздел 2 ст. 17);
- каждый имеет право на жизнь. Государство защищает право на жизнь человека от любых противоправных посягательств (ст. 19);
- каждый имеет право на свободу и личную неприкосновенность (ст. 20);
- никто не должен подвергаться пыткам, насилию, другому жестокому или унижающему человеческое достоинство обращению или наказанию (ст. 21).

Основу правового регулирования противодействия любому правонарушению составляет **Уголовный Кодекс ПМР**.

УК ПМР Статья 19. Возраст, с которого наступает уголовная ответственность

1. Уголовной ответственности подлежит лицо, достигшее ко времени совершения преступления **16-летнего** (шестнадцатилетнего) возраста.

2. Лица, достигшие ко времени совершения преступления **14-летнего** (четырнадцатилетнего) возраста, подлежат уголовной ответственности за:

- убийство (статья 104),
- умышленное причинение тяжкого вреда здоровью (статья 110),
- умышленное причинение средней тяжести вреда здоровью (статья 111),
- похищение человека (статья 123),
- изнасилование (статья 128),
- насильственные действия сексуального характера (статья 129),
- кражу (статья 154),
- грабеж (статья 157),
- разбой (статья 158),
- вымогательство (части вторая и третья статьи 159),
- неправомерное завладение чужим имуществом без цели хищения (статья 162), умышленное уничтожение или повреждение имущества (часть вторая статьи 163), террористический акт (статья 203), захват заложника (статья 204),
 - заведомо ложное сообщение об акте терроризма (статья 205),
 - хулиганство (части вторая и третья статьи 211),
 - вандализм (статья 212),
 - хищение либо вымогательство оружия, боеприпасов и взрывных устройств (статья 224),
 - хищение либо вымогательство наркотических средств или психотропных веществ (статья 227),
 - приведение в негодность транспортных средств или путей сообщения (статья 263).

Уголовно-правовые признаки буллинга могут быть охвачены положениями сразу нескольких статей УК ПМР:

- **УК ПМР Статья 109. Доведение до самоубийства.**
Доведение лица до самоубийства или до покушения на самоубийство путем угроз, жестокого обращения или систематического унижения человеческого достоинства потерпевшего.
- **УК ПМР Статья 109.1. Склонение к совершению самоубийства или содействие совершению самоубийства.**

Склонение к совершению самоубийства путем уговоров, предложений, подкупа, обмана или иным способом при отсутствии признаков доведения до самоубийства.

- **УКПМР Статья 126, но в ПМР она была исключена - Клевета.**

Клевета, то есть распространение заведомо ложных сведений, порочащих честь и достоинство другого лица или подрывающих его репутацию.

- **КоАП ПМР Статья 20.1. Мелкое хулиганство.**

Мелкое хулиганство, то есть нарушение общественного порядка, выражающее явное неуважение к обществу, сопровождающееся нецензурной бранью в общественных местах, оскорбительным приставанием к гражданам, а равно уничтожением или повреждением чужого имущества.

- **УК ПМР Статья 114. Истязание.**

1. Причинение физических или психических страданий путем систематического нанесения побоев либо иными насильственными действиями, если это не повлекло последствий, указанных в статьях 110 (умышленное причинение тяжкого вреда здоровью) и 111 (умышленное причинение средней тяжести вреда здоровью) настоящего Кодекса, - наказывается лишением свободы на срок до 3 (трех) лет. 2. То же деяние, совершенное: ... 3) по мотиву национальной, расовой, религиозной и социальной ненависти или вражды, - наказывается лишением свободы на срок от 3 до 7 лет.

Нормативные правовые акты, предусматривающие отдельные виды административной, дисциплинарной и уголовной ответственности в связи с буллингом.

В ситуации нарушения обучающимися действующих норм, закон предусматривает также меры дисциплинарного взыскания: замечание, выговор, отчисление из организации, осуществляющей образовательную деятельность (ч. 4 ст. 43 ФЗ-273).

В соответствии с ч. 12 ст. 43 ФЗ-273, порядок применения к обучающимся по образовательным программам высшего образования и соответствующим дополнительным профессиональным программам мер дисциплинарного взыскания и снятия их с указанных обучающихся устанавливается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере высшего образования (Министерство науки и высшего образования Российской Федерации).

У нас аналогичное есть?

В соответствии с главой 8 статья 166 **Гражданского Кодекса Приднестровской Молдавской Республики** Нематериальные блага. «1. Жизнь и здоровье, достоинство личности, личная неприкосновенность, честь и доброе имя, деловая репутация,

неприкосновенность частной жизни, личная и семейная тайна, право свободного передвижения, выбора места пребывания и жительства, право на имя, право авторства, иные личные неимущественные права и другие нематериальные блага, принадлежащие гражданину.... 2. Нематериальные блага защищаются в соответствии с настоящим Кодексом и другими законами в случаях и в порядке, ими предусмотренных, а также в тех случаях и тех пределах, в каких использование способов защиты гражданских прав (статья 12 — способы защиты гражданских прав) вытекает из существа нарушенного нематериального права и характера последствий этого нарушения».

Статья 167. Компенсация морального вреда 1. Если гражданину причинен моральный вред (физические или нравственные страдания) действиями, нарушающими его личные неимущественные права либо посягающими на принадлежащие гражданину другие нематериальные блага, а также в других случаях, предусмотренных законом, суд может возложить на нарушителя обязанность денежной компенсации указанного вреда.

Статья 168. Защита чести, достоинства и деловой репутации 1. Гражданин вправе требовать по суду опровержения порочащих его честь, достоинство или деловую репутацию сведений, если распространивший такие сведения не докажет, что они соответствуют действительности. Опровержение должно быть сделано тем же способом, которым были распространены сведения о гражданине, или другим аналогичным способом.

В случае посягательства на принадлежащие потерпевшему нематериальные блага, к которым относятся в том числе честь, достоинство, доброе имя, деловая репутация, жизнь и здоровье, в судебном порядке (в рамках гражданского дела) можно требовать компенсации морального вреда, причиненного виновными независимо от факта его привлечения к административной или уголовной ответственности.

V. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОТЕНЦИАЛА ФОРМИРОВАНИЯ БУЛЛИНГА И ДИАГНОСТИКА ЕГО ЭТАПОВ И ПОСЛЕДСТВИЙ

Буллинг – одна из наиболее распространенных проблем, которая приводит к эскалации агрессии и насилия в образовательной организации, снижению успеваемости, эмоциональным и невротическим проблемам, существенно увеличивает риск суицида среди подростков и молодежи.

На образовательные организации ложится ответственность за проработку и устранения проблемы буллинга, что позволит сохранить психологическое здоровье обучающихся и создать комфортную развивающую образовательную среду, обеспечивающую высокое качество образования, духовно-нравственное развитие и

воспитание обучающихся, а также гарантирующую охрану и укрепление их физического, психологического и социального здоровья.

Важнейшей формой работы образовательной организации, направленной на профилактику травли и противодействие ее ситуациям, является психологическая диагностика, которая позволяет своевременно определить риски и потенциал формирования и развития буллинга, особенности буллинга и его последствия, являющиеся наиболее значимыми для организации профилактической, превентивной и реабилитационной работы.

Существуют определенные трудности диагностики буллинга в ученическом коллективе:

1. Проблемы атрибуции (вследствие недостатка знаний о буллинге);
2. Отсутствие бдительности для распознавания ранних симптомов (вследствие неприятия этого явления всерьез);
3. Отсутствие у взрослых (педагогов, психологов и др.) навыков сопротивления манипулированию: буллер виртуозно изворачивается, даже будучи «пойманным за руку».

Раннему выявлению признаков насилия в вузе способствуют диагностика и метод наблюдений, т.к. несовершеннолетние, студенты 1 и 2 курсов вырываются из-под опеки родителей, многие уезжают учиться в другие города и регионы, приобретают независимость и самостоятельность. Однако вместе с этим они попадают в определенные ситуации, выйти из которых они подчас не могут из-за нехватки жизненного опыта, особенностей личностных структур.

Диагностика и выявление буллинга в ООВО может проводиться двумя способами: через личностные особенности в сочетании с групповыми феноменами или через изучение самого явления буллинга. Первый подход позволит оценить возможность появления буллинга в перспективе (например, если в ходе исследования в группе выявляется ярко выраженный лидер с высоким уровнем агрессивности, жестокости и низким уровнем самооценки).

Второй подход позволяет оценить глубину уже возникшего явления, а также его последствия, т.е. принятие студентами той или иной роли в возникшем конфликтном взаимодействии. Конфликтные взаимодействия, протекающие среди студентов, по их мнению, не достигают уровня открытых противостояний или травли одноклассников, ограничиваются сокращением общения с оппонентом. Чаще всего поднимается проблема именно буллинга со стороны преподавателей и «проглатывающего» поведения студентов. В этом контексте второй подход к диагностике буллинга будет более оправдан. Он позволит администрации не только определить проблему, но и принять меры по устранению возможных последствий на психику студентов.

Руководствуясь пониманием буллинга как процесса травли, в котором находится обучающийся, представляется возможным условно выделить этапы становления и развития буллинга. Для этого необходимо конкретизировать понятие буллинга, что позволит зафиксировать условия ситуации непосредственной травли. На основе четкого представления о том, что будет пониматься как непосредственный буллинг, становится возможным сформулировать границы этапов становления ситуации травли.

Итак, буллинг понимается как намеренная, постоянная травля, при которой явно прослеживается неравенство сил жертвы и агрессора. Такая травля может заключаться в угрозах, насмешках, клевете, изоляции, дискредитации, физическом воздействии, порче имущества и других формах психологической и физической агрессии. Следовательно, мы можем говорить, что основным этапом в контексте диагностики буллинга является активная ситуация непосредственной травли, сопряженная с различными формами насилия.

Понятно, что в норме она не возникает внезапно, ей предшествуют определенные социально-психологические процессы, отражающиеся на характере групповой динамики. Это позволяет выделить этап потенциального буллинга, который будет предполагать определенным образом складывающиеся социально-психологические отношения, специфическую ролевую и функциональную структуру группы. Такие социально-психологические параметры сами по себе не являются ситуацией активной травли, но создают благоприятные условия для ее возникновения. Однако определенным образом складывающаяся групповая динамика хотя и создает благоприятные условия для возникновения ситуации буллинга, но не обязательно развивает конфликтный потенциал группы.

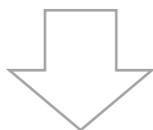
Чтобы это произошло, необходимо возникновение дисфункционального взаимодействия между субъектами групповых процессов на основе агрессии, критики, ситуативных конфликтов. Соединяясь с определенными социально-психологическими характеристиками группы, дисфункциональное взаимодействие между участниками группы или членом группы и группой образует ситуацию предтравли, которая характеризуется специфическим характером взаимоотношений в группе и возникновением ситуативных конфликтов активного и агрессивного характера.

В случае, если такая практика внутригруппового взаимодействия закрепляется, отдельные ситуативные конфликты обретают постоянную и однородную субъектность и складываются в систему взаимодействия, образуется социально-коммуникативная структура, включающая в себя роль аутсайдера. Вместе с тем насилие начинает быть привычной и регулярной формой внутригруппового взаимодействия, социальные роли в группе становятся более устойчивыми, отношение к конкретным членам группы и представления о них развиваются в сторону радикальности и однозначности.

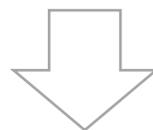
Комплекс этих элементов указывает на формирование ситуации активной травли. Сама ситуация активной травли также предполагает определенный динамизм, но для организации психологической диагностики и определения потенциала буллинга он не представляет большого интереса, поскольку сам факт выявления буллинга требует незамедлительной психолого-педагогической интервенции для профилактики усугубления ситуации и снижения ее разрушительных последствий.

Таким образом, с учетом задач диагностики имеет смысл выделить три основных этапа становления и развития буллинга, отличающихся по содержанию и, соответственно, требующих использования различных диагностических критериев и инструментов:

1 этап – потенциальный буллинг – предполагает специфические социально-психологические отношения, особую ролевую и функциональную структуру группы;



2 этап – предбуллинг – предполагает развитие дисфункциональных отношений в группе и характеризуется возникновением ситуативных конфликтов активного и агрессивного характера;



3 этап – буллинг (ситуация активной травли) – предполагает, что отдельные ситуативные конфликты обретают постоянную и однородную субъектность, складываются в систему взаимодействия, образуется социально-коммуникативная структура, включающая в себя роль аутсайдера и вместе с тем насилие начинает быть привычной и регулярной формой этого взаимодействия, социальные роли в группе становятся более устойчивыми, отношение к конкретным членам группы и представления о них развиваются в сторону радикальности и однозначности.

Этап потенциального буллинга представляет собой специфические социально-психологические отношения, складывающиеся в группе, ролевую и функциональную структуру группы, имеющую определенные особенности. Подробнее остановимся на характере таких отношений и особенностях структуры.

Первым признаком ситуации потенциального буллинга является низкий социальный статус отдельных представителей группы (изолированные, отверженные, дискриминируемые), который уменьшает потенциал их социальной поддержки, исключает из процесса групповой динамики, препятствует обретению социальной идентичности в группе. Такие представители воспринимаются группой в позиции «они не мы», исходя из базовой для группы позиции «мы – они». Ролевую

структуру группы можно исследовать способом *классической социометрии, предложенным Я. Морено*.

Социометрический тест используется в изучении межгрупповых и межличностных отношений в целях улучшения и оптимизации взаимодействия группы лиц или участников коллектива. Использование прикладной социометрии в исследовании буллинга в ООВО позволит определить не только межгрупповые и межличностные отношения в среде студентов, но и приписываемые и осуществляемые ими социальные роли, что даст возможность выявить наличие межличностного конфликта, создать систему профилактических мероприятий.

Второй признак – это психологический климат как качественный параметр групповой динамики. Психологический климат предполагает комплекс психологических условий, формирующихся в процессе межличностных отношений. Такие условия могут как способствовать, так и препятствовать продуктивной совместной деятельности и всестороннему развитию личности в группе. В общем смысле можно говорить о том, что психологический климат определяет степень комфортности пребывания каждого отдельного субъекта группового взаимодействия в составе группы и его удовлетворенность группой. Неблагоприятный психологический климат в группе приводит к образованию ситуации дискомфорта взаимодействия, что в свою очередь является причиной роста напряжения, пессимизма, негативного отношения и недоверия. В такой ситуации весьма вероятны изменения в социально-коммуникативной структуре группы, вследствие которых возникает конфликтность и агрессия.

Микроклимат в группе можно изучать при помощи методики *оценки психологической атмосферы в коллективе по А.Ф. Фидлеру*. Применительно к учебной группе для этих целей можно использовать *методику оценки микроклимата студенческой группы В.М. Завьяловой*.

Третий признак – уровень развития группы, который характеризует ее социально-психологическую зрелость. Низкий уровень развития группы (незрелые, диффузные группы, ассоциации) говорит о незаинтересованности отдельных ее представителей в групповом взаимодействии. Включения в процесс групповой работы всех участников группы не происходит. В такой группе отдельные ее представители не могут рассчитывать на поддержку группы, а само взаимодействие вызывает напряженность, что может рассматриваться как предиктор конфликтности. Для исследования уровня групповой сплоченности можно использовать *методику интегральной самооценки уровня развития группы как коллектива Л.Г. Почебут*.

Таким образом, диагностика потенциального буллинга представляет собой изучение состояния социально-психологических отношений и специфики ролевой и функциональной структуры группы по следующим признакам: функционально-ролевая структура, психологический климат, уровень развития группы. Группа, потенциально склонная к развитию ситуации травли, имеет в своей функционально-

ролевой структуре представителей с низким социальным статусом, социально-психологические отношения характеризуются в ней неблагоприятным психологическим климатом. Сама группа находится на ранних стадиях развития и является психологически незрелой, социально слабо организованной.

Опросник риска буллинга (А.А. Бочавер, В.Б. Кузнецова, Е.М. Бианки, П.В. Дмитриевский, М.А. Завалишина, Н.А. Капорская, К.Д. Хломов). Опросник направлен на изучение безопасности обучающей среды и выявление риска буллинга. Особенно это касается случаев возникновения в студенческих группах начальной стадии конфликтного взаимодействия. Опросник состоит из 14 блоков, каждый из которых включает в себя ряд утверждений, которые предполагают однозначные ответы «да» или «нет».

Авторы методики выделяют шкалы-предикторы (шкала небезопасности и шкала разобщенности) и шкалы-антипредикторы (шкала благополучия и шкала равноправия). Эти шкалы позволяют выявить, насколько комфортно чувствует себя студент в стенах ООВО.

Шкала небезопасности измеряет степень распространенности в коллективе неуважения, небезопасности и пренебрежения правилами и границами. Высокие показатели по этой шкале говорят о высоком субъективном ощущении небезопасности у участников группы и повышенном риске различных дезадаптивных способов совладания с тревогой (в том числе травли, других форм агрессивного поведения). Шкала небезопасности отражает негативные характеристики психологической атмосферы, уровень фонового напряжения в группе, которое связано с низким качеством отношений и соблюдения правил общения. Это ведет к негативным установкам в общении: привлечению обид из прошлого; раздражению, негативизму и разобщенности в настоящем; подозрительности относительно перспектив общения.

Шкала разобщенности выявляет отсутствие сплоченности, величину дистанции между обучающимися, а также между ними и преподавателями, что связывается с отсутствием инструментов взаимодействия и взаимовлияния. Высокие показатели характеризуют неконтролируемость группы, отсутствие возможности диалога. Это не обуславливает буллинг напрямую, однако при развитии ситуации травли снижает вероятность ее прекращения, поскольку в группе низка взаимовыручка и поддержка. Шкала разобщенности оценивает не фоновое, а актуальное и имеющее непосредственные ситуативные причины напряжение (вызываемое, например, драками), которое отражается и в негативных, агрессивных установках по отношению друг к другу, и одновременно в высокой степени тревоги в сочетании с переживанием одиночества.

Шкала благополучия характеризует устойчивость границ, соблюдение правил и утверждение уважения как нормы в группе. Высокие показатели по этой шкале указывают на реализацию ценности уважения, которая представляет собой

качественную альтернативу ценности власти и силы и служит фактором защиты от риска развития ситуаций буллинга. Шкала благополучия выявляет факторы, способствующие доверию и открытому диалогу и, как следствие, снижению вероятности травли. Она оценивает устойчивость границ и правил коммуникаций в среде, что обеспечивает снижение уровня негативных установок по отношению к общению и взаимодействию.

Шкала равноправия оценивает способность группы к принятию различий участников, распределение ролей и возможность конструктивных, позитивных коммуникаций. Высокие показатели по этой шкале означают, что в группе распределены роли, есть отрефлексированная социальная определенность и диалогичные отношения. Это снижает тревогу и защищает группу от риска разворачивания травли на фоне выстраивания системы социальных статусов. Шкала равноправия также оценивает возможные пути стабилизации межличностных отношений в группе: несмотря на то что эта шкала связана с физической и вербальной агрессией, она не коррелирует с другими показателями агрессивности или тревожности. Можно говорить, что в группе присутствуют проявления агрессивности, но они имеют такую форму, что не пугают членов группы и не способствуют их изоляции друг от друга, а, напротив, сочетаются с уважительными и принимающими разнообразие отношениями.

Этап предбуллинга в первую очередь характеризуется появлением конфликтности, агрессии в системе внутригрупповых взаимоотношений. Этот процесс сопряжен с легитимацией активного агрессивного давления и прямых конфликтов как приемлемых форм внутригрупповых отношений. На этом этапе внутри группы возникают конфликты в различных формах (межличностные, между личностью и группой, между подгруппами и др.). Основные признаки данного этапа.

Первый признак – это ориентация группы на соперничество, подкрепляемая низким уровнем эмпатии. Ориентация группы на сотрудничество, подкрепленная достаточным уровнем эмпатии, как другой полюс коллективных установок, направляет взаимодействие группы в конструктивное русло. При подобной ориентации группа стремится к достижению общего результата, представляющего значимость для каждого участника процесса, на основе взаимовыгодного и равноправного партнерства. Ориентация же на соперничество предполагает, что члены группы пытаются получить лично значимый результат, игнорируя интересы других представителей группы или эксплуатируя их. Такая ориентация конфликтна по своему характеру, поскольку предполагает столкновение интересов. На основе ориентации на соперничество формируется и ситуация буллинга, поскольку ориентация на соперничество предполагает, как норму достижение собственных целей в ущерб другим участникам группы, что является основной общей мотивацией агрессоров в буллинге (самоутверждение за счет слабости жертвы). Ориентации группы и уровень групповой эмпатии представляется возможным

определить при помощи *методики самооценки эмоционально-мотивационных ориентаций в межгрупповом взаимодействии в модификации Н.П. Фетискина.*

Второй признак – высокая личностная агрессивность и конфликтность представителей группы. Конфликтность как характеристика личности выражается в доминировании конфликтных стратегий поведения. Высококонфликтная личность склонна чаще провоцировать и вступать в конфликты. Она развивает их в группе, актуализирует и активизирует для всех ее участников. Агрессивность представляет собой деструктивную характеристику личности, которая детерминирует пренебрежительное отношение к социальным нормам и интересам других людей. Наличие в группе участников с высоким уровнем агрессивности и конфликтности при определенном, описанном выше, характере социально-психологических отношений в группе выступает предиктором развития буллинга, поскольку предполагает наличие в процессе внутригруппового взаимодействия субъектов, не просто допускающих травлю как форму социального взаимодействия, но и иницирующих ее. *Агрессивность и конфликтность могут быть определены при помощи методики выявления склонности субъекта к этим параметрам, разработанным Е. П. Ильиным и П. А. Ковалевым.*

В целях диагностики конкретных эпизодов буллинга, для определения типа конфликтной ситуации уместно использовать опросник типов межличностного конфликта в группе А. В. Сидоренкова, Е. А. Локтевой и А. А. Мкртчян.

Ситуация предбуллинга характеризуется не просто специфической структурой группы и определенными социально-психологическими отношениями внутри нее, но и дополняется наличием в группе ситуативных конфликтов, в процессе которых открыто транслируется агрессия. Такие конфликты чаще всего иницируются участниками группы с высоким уровнем агрессивности и распространяются на основе ориентации группы на соперничество.

Фактически существующую ситуацию буллинга также представляется возможным определить при помощи психологической диагностики. Рекомендуется использовать *методику Д. Олвеуса «Роли жертвы и агрессора в ситуации школьного буллинга» в адаптации Е.В. Бушиной, А.М. Муминовой.* Методика позволяет определить базовые роли в ситуации буллинга и доминирующие формы травли. Отметим, что данная методика требует адаптации при использовании на уровне среднего профессионального и высшего образования.

Опросник Д. Олвеуса «Буллинг». Цель опросника – выявление распространенности и специфики буллинга в образовательной среде. Опросник осуществляет замер двух отдельных аспектов буллинга – проявление и подверженность ему. При этом автор выделяет четыре формы буллинга: прямой активный буллинг – проявления физической (умышленные толчки, удары, пинки, побои, нанесение иных телесных повреждений, кража или порча вещей, обидные жесты) и вербальной (оскорбления, угрозы, запугивание) агрессии; косвенный

активный буллинг – проявления изоляции (социальной депривации): сплетни, заговоры, бойкоты, игнорирование просьб; прямой пассивный буллинг (виктимизация) – подверженность физической и вербальной агрессии; косвенная виктимизация (косвенный пассивный буллинг) – подверженность социальной депривации. Опросник состоит из 13 утверждений, каждое из которых направлено на выявление отдельной формы буллинга.

Методика «Буллинг-структура» Е.Г. Норкиной. Цель методики – определение ролей и позиций, занимаемых в буллинге. Методика позволяет определить наличие насилия в группе не только со стороны студентов, но и со стороны педагогов. Автор вслед за О.Л. Глазман выделяет пять участников буллинга: инициатор (индивиды, обладающие высоким потенциалом общей агрессивности, нападают не только на своих жертв, но и на педагогов и родных); помощник (отличаются стремлением помогать и подражать обидчику, используют прямой буллинг); защитник «жертвы» (обладают наибольшим авторитетом среди ровесников, реже всех проявляют буллинг по отношению к сверстникам и реже подвергаются буллингу); жертва (испытывает психологическое насилие, изолированность и одиночество, ощущение опасности и тревоги, ей свойственно проявление симптомов депрессии, высокий уровень тревожности и иные сходные отрицательные эмоциональные проявления); наблюдатель (в ситуациях буллинга в роли свидетелей находится большинство во всем своем многообразии и разнородности).

Методику «Буллинг-структура» Е.Г. Норкиной рекомендуется применять в совокупности с методикой диагностики межличностных и межгрупповых отношений Дж. Морено «Социометрия».

Существуют подходы к анализу ситуации травли, которые интегрируют различные параметры и этапы развития буллинга в единые диагностические методики. Применение таких методик дает меньше данных, чем использование диагностических комплексов в целях определения содержания и характеристик различных этапов развития буллинга, но они более удобны для экспресс-оценки риска буллинга. В основе методик могут лежать такие предикторы буллинга, как психологический комфорт, чувство защищенности, удовлетворенность процессом взаимодействия. К данным методикам относится *методика диагностики «Психологическая безопасность образовательной среды школы» И.А. Баевой*, также нуждающаяся в адаптации в случае применения на уровне среднего профессионального и высшего образования.

Отдельным вопросом диагностики буллинга является изучение этапа **постбуллинга**. Диагностика на этом этапе направлена на оценку последствий ситуации буллинга для группы и субъектов буллинга (буллеров (агрессоров), последователей, одобряющих, жертвы и др.). Оценка последствий буллинга для группы предполагает повторное изучение внутригрупповой структуры и характера социально-психологических отношений, складывающихся в группе после

разрешения ситуации травли. Для этих целей уместно использовать те же диагностические инструменты параметров группы, что и на этапах потенциального буллинга и предбуллинга.

Группа, преодолевшая ситуацию буллинга и конструктивно ее разрешившая, должна демонстрировать динамику развития социально-психологических показателей и групповой структуры к более эффективным и комфортным формам организации и взаимодействия. В этом контексте оправданно использование одинакового диагностического инструментария на различных этапах изучения ситуации буллинга, поскольку это позволит отследить динамику изменений ситуации в идентичных категориях.

Изучение последствий буллинга для его субъектов предполагает оценку разрушительного воздействия ситуации травли на личность участников.

В буллинге выделяются две основные и наиболее активные роли: инициатор буллинга (агрессор) и жертва буллинга. Буллинг имеет разрушительные последствия как для инициатора, так и для жертвы, поскольку непосредственное участие в нем приводит к специфической деформации индивидуально-психологических характеристик субъектов травли. Отметим, что такие деформации имеют достаточно субъективный характер и зависят от многочисленных как внутренних, так и внешних факторов, что требуется учесть в процессе организации диагностического исследования.

Далее мы подробнее остановимся на наиболее вероятных, но не единственных и не обязательных индивидуально-психологических характеристиках, деформирующихся в ситуации буллинга.

В случае с жертвой буллинга наиболее вероятна деформация таких индивидуально-психологических параметров, как эмоциональное и субъективное благополучие, самооценка, уровень тревожности.

Буллинг для жертвы – это в первую очередь ситуация постоянного психологического напряжения и нарастающей тревоги оказаться в ситуации травли, что становится основой роста невротического напряжения, неудовлетворенности своим эмоциональным и субъективным благополучием, увеличения уровня личностной тревожности. Непрямая мотивация буллинга, его несправедливое основание приводит к непониманию жертвой причинно-следственной связи между собственным поведением и происходящими с ней событиями, что не только повышает личностную тревожность, но и негативно сказывается на самооценке жертвы. Для диагностики последствий буллинга имеет смысл использовать следующие методики, раскрывающие картину деформации индивидуально-психологических характеристик обучающихся, являющихся жертвами травли:

- *уровень психологического напряжения можно определить при помощи шкалы нервно-психического напряжения Т. А. Немчина;*

- *актуальное психическое состояние и доминирующее эмоциональное состояние определяются при помощи методике диагностики доминирующего состояния Л. В. Куликова;*
- *субъективное благополучие может быть исследовано при помощи методике диагностики субъективного благополучия личности Р.М. Шаминова, Т.В. Бесковой;*
- *интегративный тест тревожности позволяет провести общую структурную экспресс-диагностику тревоги и тревожности;*
- *для диагностики самооценки можно использовать методику Будасси или шкалу самоуважения Розенберга.*

Если говорить об агрессоре (инициаторе буллинга), то наиболее общими точками деформации, значимыми для оценки ситуации и разработки плана дальнейшей коррекции, являются такие индивидуально-психологические характеристики, как уровень агрессивности, самооценка, эмпатия, выраженность общего уровня неклинической психопатии. Такие индивидуально-психологические характеристики, как агрессивность и низкий уровень эмпатии, лежат в основе деструктивного поведения, которое не только способствует формированию буллинга, но и приводит к разрушительному воздействию в области социальных связей самого агрессора. С этой позиции можно говорить об аутодеструктивном эффекте названных характеристик. Неуверенность в себе и стремление к самоутверждению за счет другого, более слабого, толерантного или менее конфликтного представителя группы, считается одним из основных мотивов буллинга. Следовательно, низкая самооценка не только в случае с жертвой, но и в случае с агрессором является весьма вероятной деформацией индивидуально-психологических характеристик. Выраженность общего уровня неклинической психопатии показывает склонность личности к поведению асоциального характера и определяется по ряду критериев: эгоистичность, безразличие, манипуляторская позиция по отношению к другим, импульсивность и аутодеструктивность.

- *Уровень агрессивности позволяет измерить опросник склонности к агрессии Басса-Перри.*
- *Уровень эмпатии опросник эмоциональной эмпатии авторов А. Мехрабиана, Н. Эпстайна в адаптации: Ю. М. Орлов, Ю. Н. Емельянов.*
- *Уверенность в себе позволяет диагностировать шкала уверенности в себе Рейзаса;*
- *Выраженность общего уровня неклинической психопатии можно определить при помощи шкалы самооценки психопатии Левенсона.*

Резюмируем, что диагностика буллинга предполагает изучение буллинга на разных его этапах от формирования потенциала развития буллинга до его последствий. Эти этапы отличаются по своему содержанию, обладают различными значимыми признаками, а значит требуют использования различных

диагностических инструментов. Своевременно и грамотно организованная диагностика позволяет определить и принять меры на каждом из этапов появления и формирования буллинга, что дает возможность повысить эффективность профилактических и коррекционных мер.

VI. КОМПЛЕКС ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕР ДЛЯ СОТРУДНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ, КУРИРУЮЩИХ ВОСПИТАТЕЛЬНУЮ РАБОТУ С МОЛОДЕЖЬЮ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ЧАСТОТЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ БУЛЛИНГА СРЕДИ СТУДЕНТОВ

Основная работа по предупреждению буллинга (травли) в образовательном учреждении заключается в исполнении комплекса профилактических мер для обучающихся, которые направлены на стабилизацию и гармонизацию межличностных отношений, формирование культуры экологичного и продуктивного взаимодействия внутри учебного коллектива.

Важное требование к организации профилактической работы – это повышение осведомленности и вовлеченности в профилактику всех участников образовательного процесса, поскольку к ситуации травли имеют отношение все.

Эффективность профилактики буллинга в ООВО зависит от того, насколько она носит системный, а не эпизодический характер.

Проблема буллинга остается открытой, пока не установлена система активных и эффективных способов пресечения травли и ее выявления. Также ухудшает ситуацию тот факт, что окружающие могут никак не реагировать на буллинг, если их это не касается. И происходит это до тех пор, пока травля не приводит к трагическому исходу или к правонарушению, в котором уже оказывается замешано руководство учебного заведения и представители органов правопорядка. Но и сами жертвы чаще всего молчат до тех пор, пока ситуация не становится совсем безвыходной. Ужасает и то, что педагогический коллектив нередко знает о проблеме, но игнорирует ее, что дает возможность участникам буллинга принимать подобную модель поведения как норму.

Существует восемь видов копинг-стратегий:

Конфронтация – предполагает агрессивные действия для изменения баланса в ситуации;

дистанцирование – отстранение от ситуации и уменьшение ее значения до разумного минимума;

самоконтроль – регулирование собственных чувств, реакций и эмоций;

обращение за социальной поддержкой, обсуждение проблемы с кем-то, получение эмоциональной и информационной поддержки от сверстников, учителей и родителей;

личная ответственность за все происходящее, понимание и признание всего, что способствовало проблемам, а также попытка их решить самостоятельно (локус контроля);

избегание – поведение направлено на игнорирование проблемы;

плановый подход к решению проблемы – анализ и подробный разбор проблемы, затем рассмотрение всех возможных путей ее решения;

положительная переоценка отношения к сложившейся ситуации.

Следует учитывать, что избегание и совладание предполагают, что копинг может быть разделен на две независимые друг от друга части: решение проблемы и избегание проблемы. Стратегия избегания заключается в осознанном желании держаться подальше от источника стресса и избегать угрожающих ситуаций. Такие стратегии основаны на снижении стресса, но редко способствуют решению проблемы. Поэтому научение активным способам совладания с ситуацией может иметь гораздо более позитивный эффект в борьбе со стрессом в этих случаях.

Бороться с буллингом с одиночку очень сложно. Преодоление травли предполагает работу со всей социальной средой. Без работы всего коллектива, студентов и преподавателей, помощи квалифицированного психолога в этом случае не обойтись. Необходимо знать предмет травли и причину, психологические особенности агрессора и жертвы. В учебном заведении преподаватель – именно тот человек, который находится ближе всего к студентам. Поэтому именно ему необходимо быть особенно внимательным, не допуская травли или, если уже поздно, вовремя ее останавливать. Буллинг не возникает из ниоткуда, поскольку многое

зависит от среды, в которой происходит образовательный процесс. Поэтому так важно обеспечение в студенческом коллективе атмосферы сотрудничества, взаимоуважения, доверия внимания друг к другу.

Системная профилактика должна реализовываться на следующих уровнях: личностном, групповом, общеузовском.

На общеузовском уровне профилактика возникновения буллинга должна быть реализована через механизмы:

- *создания благоприятной и безопасной среды для развития и социализации обучающихся;*

- *оценки уровня психологического комфорта и безопасности среды образовательной организации;*

- *эффективной работы психологической службы организации высшего образования, опирающейся в своей деятельности на восстановительные и здоровьесберегающие технологии;*

- *вовлечение обучающихся в работу службы медиации организации высшего образования;*

- *медиативного подхода в работе с обучающимися для создания условий для выбора ненасильственных стратегий поведения в ситуациях напряжения и стресса, формирования навыков совладающего поведения;*

- *повышение компетентности сотрудников образовательных организаций высшего образования, курирующих воспитательную работу с молодежью в вопросах профилактики буллинга и сплочения коллективов;*

- *обеспечение незамедлительного вмешательства сотрудников образовательной организации высшего образования в ситуацию буллинга.*

На групповом уровне реализуются следующие направления профилактики:

- *проведение тренинговых занятий, открытых лекций, вебинаров и кураторских часов с обучающимися с целью наиболее комфортной и эффективной социализации и интеграции в образовательную среду, направленных на формирование навыков экологичного и эффективного взаимодействия, позволяющих проявлять активную жизненную позицию;*

- *реализация профилактических программ, направленных на снижение и устранение проявлений буллинга (травли).*

На личностном уровне реализуются следующие направления профилактики:

- *психокоррекционная работа с обучающимся, имеющими агрессивные, насильственные и асоциальные проявления;*

- *психокоррекционная работа с обучающимся, проявляющими виктимное поведение;*

- *проведение процедуры медиации и других восстановительных технологий с участниками травли.*

Условием эффективного взаимодействия сотрудников образовательных организаций высшего образования, курирующих воспитательную работу с молодежью, психологической службы, службы медиации с обучающимися является учет индивидуально-личностных особенностей студентов, а также индивидуальный подход к каждой учебной группе.

Реализуя профилактику буллинга среди обучающихся, сотрудникам, курирующим воспитательную работу с молодежью и психологической службе образовательной организации особое внимание следует уделять коррекции имеющихся социальных девиаций, выстраиванию среди обучающихся доброжелательных, экологичных и доверительных отношений. Для создания безопасной психологической среды в образовательной организации необходимо объединить профилактические мероприятия в единую систему. Меры при профилактике буллинга в ООВО сводятся к формированию позитивных установок у обучающихся, а также введению правил и норм, направленных на предупреждение буллинга.

В вопросах профилактики буллинга следует опираться на метод наблюдения, который основывается на объяснении явления или ситуации в процессе специально организованного восприятия конкретного случая. Важно понимать, что наблюдение является одним из наиболее продуктивных методов, позволяющих выявить ситуацию травли в образовательной организации.

Для наиболее эффективной профилактики буллинга и снижения частоты возникновения буллинга среди обучающихся необходимо организовать психологическое просвещение для сотрудников образовательных организаций высшего образования, курирующих воспитательную работу с молодежью, а также кураторов учебных групп и профессорско-преподавательского состава, непосредственно взаимодействующих с обучающимися.

Психологическое просвещение сотрудников должно проводиться в формате открытых лекций и вебинаров по следующим темам:

«Буллинг – ситуация, о которой нужно знать!»;

«Маркеры поведения, на которые нужно обратить внимание».

Что делать, если есть подозрение на ситуацию буллинга в учебной среде.

Алгоритм действий.

Примерный план содержания лекций представлен в приложении.

В целях организации наиболее эффективной профилактики буллинга и снижения частоты возникновения буллинга среди обучающихся в образовательной организации необходимо организовать антибуллинговую команду, в состав которой войдут сотрудники образовательных организаций высшего образования, курирующие воспитательную работу с молодежью, представители психологической и медиативной службы, а также представитель от кураторов учебных групп.

Деятельность антибуллинговой команды предполагает:

- вовлечение кураторов учебных групп, профессорско-преподавательский состав и сотрудников, курирующих работу с молодежью, в разработку плана мероприятий, направленного на формирование поддерживающей, доброжелательной среды и культуры ненасильственного общения в ООВО;
- информирование обучающихся и родителей (законных представителей), профессорско-преподавательский состав о деятельности антибуллинговой команды в ООВО;
- организацию и проведение информационно-просветительских мероприятий;
- развитие взаимодействия со сторонними организациями, осуществляющими антибуллинговую деятельность, в целях расширения методологической базы подходов и обмена опытом;
- организацию и проведение мероприятий для профессорско-преподавательского состава, кураторов учебных групп и сотрудников, взаимодействующих с обучающимися в целях развития компетенции поддерживающей коммуникации, распознавания дисфункциональных способов коммуникации;
- создание и приведение рекомендаций по оказанию помощи обучающимся, вовлеченным в ситуацию буллинга.

VII. РОЛЬ КУРАТОРА В ФОРМИРОВАНИИ НЕНАСИЛЬСТВЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ

Американский специалист в области образования Н. Ноддинс считает, что счастье и процесс учебной деятельности редко сочетаются. Куратор должен помнить, что студенты лучше всего учатся, когда они психологически благополучны. Общение с сокурсниками все более выходит за пределы учения, включает новые интересы, занятия, увлечения и превращается в самостоятельную и очень важную для подростка, юноши сферу жизни. Она насыщена разнообразными событиями и происшествиями, победами и поражениями, огорчениями и радостями. Куратор может целенаправленно регулировать характер отношений в группе и влиять на микроклимат. Для этого необходимо быть компетентным, знать закономерности его формирования и осуществлять управленческую деятельность с учетом факторов, влияющих на социально-психологический климат.

В студенческих группах речь часто идет о власти и влиянии, в результате которых возникают группировки и несправедливые отношения. Отдельные случаи проявления грубости и наглости получают «место» для стабильной реализации. Если на такие инсценированные конфликты не обращают внимания и не прорабатывают, то из них может развиваться буллинг - физический или психический террор. Он направлен на то, чтобы вызвать у другого страх подчинить его себе.

В учреждении складываются определенные ролевые отношения среди детей в диапазоне «лидер-изгой». Дополнительным фактором, способствующим живучести

буллинга в пространстве учреждения, является неспособность педагогов совладать с этой проблемой.

Работа по предупреждению жестокости и насилия в образовательной среде должна строиться на совместном взаимодействии социального педагога, кураторов, психолога, преподавателей, администрации. Поведенческой стратегией предотвращения буллинга в образовательной организации является привлечение персонала организации, студентов и их родителей к решению этой проблемы, повышение их осведомлённости относительно ситуации буллинга.

Куратор, преподаватель может помочь жертве жестокости, для этого необходимо:

- Поддерживать сильные стороны, создавать ситуации «успешности». Можно, например, дать такому обучающемуся какое-то поручение в группе, с которым бы он хорошо справлялся, чтобы повысить его уважение к себе и признание со стороны других ребят.

- Научить держать себя прямо, излучать уверенность, а не боязливость.

- Использовать в общении с ровесниками юмор: очень трудно притеснять человека, который не хочет принимать издевательства всерьёз.

- Рекомендовать по возможности находиться в группе других ребят.

Основные направления профилактики буллинга в образовательном пространстве должны быть направлены на решение следующих задач:

- снижение агрессивных и враждебных реакций;

- оптимизацию межличностных и межгрупповых отношений;

- формирование навыков конструктивного реагирования в конфликте;

- развитие толерантности, эмпатии.

Методы профилактики буллинга, которые может использовать куратор в своей работе, разнообразны: классные часы, разработка внутригрупповых правил, написание сочинений, постановка спектаклей, просмотр и обсуждение фильмов. Такие формы работы можно использовать как по отдельности, так и в сочетании друг с другом. Это не потребует больших временных затрат, но продемонстрирует позицию университета, даст студентам повод задуматься и послужит систематическим напоминанием. Если куратор пользуется доверием студентов, то эти профилактические меры бывают весьма эффективными.

Работайте в команде - сообщите о травле психологу и социальному педагогу. Поставьте в известность администрацию.

Решайте проблему с каждым ребёнком индивидуально.

Действуйте по закону.

Ни в коем случае!!!

1. Не принимайте ту или иную сторону конфликта.

2. Не морализируйте, не призывайте к миру.

3. Не обвиняйте, не наказывайте.

3. Не отстраняйтесь от студентов-обидчиков.

4. Не «закрывайте глаза» на проблему, не надейтесь, что студенты сами решат возникшую проблему.

5. Бессмысленно проводить единовременные и краткосрочные мероприятия, акции.

- Не требовать от буллера извинений.
- Рекомендовать жертве не обращать внимания.

Кураторам важно обращать пристальное внимание на категории студентов, которые, с их точки зрения, являются полностью «благополучными». Тем не менее, они также могут стать жертвами травли. К таким «счастливчикам», например, часто относятся отличники. Для многих преподавателей студент, который учится на «пять», априори непроблемный, свое хорошее отношение к нему они приписывают и другим студентам, его окружающим. Хотя общеизвестно, что нередко отличники становятся мишенью нападок.

Как можно использовать силу группы, чтобы остановить социальные выгоды студента, проявляющего буллинг-поведение?

Например, хорошо себя зарекомендовал метод – «Ищем решения вместе», разработанный Пикасом. Это метод, который не обвиняет студентов, проявляющих агрессивное поведение, и не привлекает к им внимание, а фокусируется на повышении уровня поддержки со стороны группы по отношению к обучающемуся, являющемуся объектом буллинга. Цель состоит в том, чтобы повысить уровень эмпатии среди студентов и научить их находить решения для поддержки студента, ставшего объектом буллинга.

План беседы с детьми должен содержать такие ключевые моменты:

1. Прямота. Называем проблему своим именем — это травля, гнобление. Не стоит ходить вокруг да около. Объясните, что травля — это проблема группы, а не конкретного человека. Насилие похоже на инфекционную болезнь, которой заболел коллектив, и нужно всем заботиться о здоровье внутри их группы.

2. Смена ролей. Приведите пример таким образом, чтобы каждый почувствовал себя на месте жертвы. Этот метод можно применить наедине с агрессором или с преподавателями, если они не понимают серьезности происходящего: «Представь себе, что ты заходишь в класс, здороваешься, а от тебя все отворачиваются, что ты почувствуешь?» Объясните, что люди разные, и у каждого человека имеются особенности, которые могут раздражать других.

3. Введение новых правил поведения и ответственность. Предложите альфам, иницирующим насилие, взять на себя ответственность за новшества. Это поможет им сохранить лицо и выйти из деструктивной позиции. Что касается изменений, то они могут коснуться досуга в свободное школьное или внешкольное время.

4. Помощь специалиста. Пригласите психолога, чтобы провел специальные психологические игры, дающие возможность почувствовать себя на месте жертвы и осознать недопустимость буллинга.

VIII. МЕРЫ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ РАСПРОСТРАНЕНИЮ БУЛЛИНГА СРЕДИ СТУДЕНТОВ

- формирование чувства неприятия насилия в любом проявлении в учебной среде;
- развитие навыков позитивного мышления, раскрытия потенциалов и жизненной энергии, развитие навыков целеполагания;
- создание экологичной социокультурной среды, доверительной атмосферы в учебной группе;
- проведение нравственно-правового закаливания (формирование правовой культуры, навыков критического анализа, сопротивления негативному влиянию, развитие стойкости при неблагоприятных обстоятельствах, умения противостоять влиянию других лиц);
- минимизация негативных последствий агрессивного поведения;
- организация деятельности, альтернативной деструктивному поведению: развитие асертивного поведения как фактора, обуславливающего произвольность поведения. Организация внеучебной деятельности как возможности для позитивного, конструктивного самовыражения, самоутверждения и реализации интересов обучающихся в соответствии с их хобби и склонностями;
- формирование компетентности экологичного и эффективного общения, ценностного отношения к правилам и социальным нормам;
- повышение компетентности и социальной успешности личности обучающегося в значимых для него сферах;
- активизация личностных ресурсов, обеспечение творческого самовыражения;
- развитие эффективного распределения социальных ролей в учебной группе путем реализации групповых мероприятий и тренинговых занятий, которые будут направлены на осознание многообразия проявлений личности каждого участника в групповом взаимодействии, формирование общегрупповых ценностей и целей, а также позволят выработать в группе ориентацию на сотрудничество.

IX. АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ ДЛЯ СОТРУДНИКОВ ООВО, КУРИРУЮЩИХ ВОСПИТАТЕЛЬНУЮ РАБОТУ С МОЛОДЕЖЬЮ, В СЛУЧАЯХ ВЫЯВЛЕНИЯ БУЛЛИНГА СРЕДИ СТУДЕНТОВ

С целью повышения эффективности работы **по предупреждению ситуации буллинга** в молодежной среде следует планировать и осуществлять работу, учитывая следующие принципы:

1. *Принцип взаимодействия.* Для осуществления эффективной помощи работа строится на совместном планировании и взаимодействии специалистов образовательного учреждения.
2. *Принцип системности.* Предполагает последовательную, систематическую работу по сбору информации, разработке индивидуальных программ сопровождения студентов и отслеживанию динамики развития.
3. *Принцип лонгитюдности.* Необходимым условием является изучение динамики, и оценка эффективности проведенной работы

Принципы работы с проблемой буллинга:

1. *Конфиденциальность* – специалисты, работающие с проблемой буллинга должны гарантировать конфиденциальность участникам этой ситуации (жертве, агрессору, свидетелям). Это будет способствовать раскрываемости таких случаев в детском коллективе, повышению доверия детей взрослым.

2. *Этапность* (изучение ситуации, подготовительные работы внутри коллектива, согласие участников, выработка программы помощи, её реализация и оценка).

3. *Отказ от обвинений* кого-либо из взрослых в допущении случаев буллинга.

4. *Категорический запрет на любое насилие в учреждении* («Скажи насилию нет!»). Любое насилие несправедливо и его можно предотвратить, вмешавшись в ситуацию.

5. *Комплексность* (учет всех аспектов и участие разных сотрудников в работе).

6. *Индивидуальный подход* в каждом случае буллинга.

7. *Смещение акцента с наказания обидчиков на их реабилитацию.* Особое внимание следует обращать на случаи, когда действия обидчика представляют опасность для жизни и здоровья других или являются нарушением закона.

Профилактика буллинга в молодежной среде включает мероприятия самого разного характера. При этом каждое из них должно быть подчинено цели искоренить травлю как явление вообще.

Для наиболее полного понимания алгоритма действий в случаях выявления буллинга среди обучающихся предлагаем ввести следующие понятия:

Ситуация потенциального буллинга – ситуация, в которой предпосылками выступают неразрешенный конфликт или неблагоприятный психологический климат вследствие высокой эмоциональной напряженности в коллективе обучающихся.

Пассивный буллинг – подразумевает под собой распространение слухов, порчу личных вещей, вред репутации и изоляцию.

Фактический буллинг – предполагает систематические угрозы, унижения, оскорбления, обесценивание, преследование, реже физическое насилие по отношению к жертве.

Данный алгоритм определяет содержание, порядок и характер реакций различных субъектов образовательных отношений на факт выявления ситуаций буллинга (травли) среди обучающихся.

Алгоритм составлен с целью помощи участникам образовательных отношений в организации оперативных и эффективных действий при выявлении ситуаций буллинга среди обучающихся. Алгоритм направлен на решение следующих задач:

- профилактика и предупреждение случаев буллинга в ООВО;
- устранение негативных последствий буллинга (травли) для обучающегося и образовательной среды;
- определение роли, порядка и функций в структуре деятельности субъектов образовательных отношений в случае выявления буллинга (травли) среди обучающихся;
- координация и распределение зон ответственности в рамках действий участников образовательных отношений при определении признаков деструктивного потенциала обучающихся.

Прежде всего, следует обозначить этапы деятельности, которые выделяются в процессе выявления буллинга (травли) среди обучающихся в ООВО.

1 этап деятельности предполагает организацию непосредственного выявления признаков буллинга (травли) среди обучающихся в ООВО. Данный этап может быть реализован в различных формах:

- включенное систематическое наблюдение;
- психолого-педагогическая и социально-психологическая диагностика;
- мониторинг и скрининговые исследования социальных условий и социальной ситуации;
- индивидуальная целенаправленная беседа.

2 этап предполагает коррекцию признаков буллинга (травли) среди обучающихся в ООВО. Формы коррекции можно разделить на четыре основные группы:

- педагогическая коррекция (педагогические, профилактические, разъяснительные беседы, дискуссии, диспуты; разработка и разбор проблемных ситуаций; кейс-методы; экскурсии; организация внеучебной деятельности; медиация и другие формы педагогической коррекции);
- психологическая коррекция (участие в психокоррекционных программах; психологические индивидуальные и групповые консультации; тренинги и иные формы групповой работы);
- социальная коррекция (предоставление или расширение доступа к ресурсам социального взаимодействия (социально-культурная адаптация, интеграция в социальную среду ООВО));

• *медицинская коррекция (в случае необходимости предоставления необходимых и достаточных возможностей для получения требуемой медицинской помощи).*

3 этап – послекоррекционный – является вариативным этапом. Подходы регламентируются, исходя из результатов реализации 2 этапа. В зависимости от результатов и используемых методов реализации 2 этапа существуют следующие альтернативные варианты действий:

• при устранении признаков проявления травли в учебной среде или устойчивой динамике, указывающей на снижение проявлений буллинга, требуется организация особой формы педагогического контроля и социально-академического мониторинга;

• при снижении проявлений буллинга, а также отсутствии значительной динамики роста проявлений (застоя) или его незначительном и неопасном увеличении, требуется реализация не использованных ранее, но доступных и сообразных ситуации методов коррекции;

• при значительном и/или опасном увеличении проявлений буллинга в учебной среде для разрешения ситуации необходимо вовлечение специалистов в области обеспечения специализированной коррекции и предупреждения противоправной деятельности (сотрудники правоохранительных органов, специалисты комитета по делам несовершеннолетних).

Следует отметить, что данный алгоритм является общим, далее представлены схемы, в которых отображены основные действия сотрудников, курирующих воспитательную работу с молодежью, в случаях выявления буллинга среди обучающихся:

- *собрать информацию о конкретном случае;*
- *психологической службе провести диагностическое исследование;*
- *провести анализ полученных данных с целью выявления специфики конкретного случая.*

В зависимости от конкретной ситуации применить следующие шаги:

- если ситуация буллинга является потенциальной – т.е. в учебной группе, между обучающимися существуют деструктивные межличностные отношения, следует провести групповую работу, включающую:
- проведение профилактических мероприятий по теме буллинга (травли), направленные на гармонизацию межличностных отношений, снятие ситуативной тревожности обучающихся.
- проведение информационно-просветительских мероприятий, направленных на актуализацию знаний о межличностных отношениях и их гармонизацию, понимание ценности понятия «взаимодействие» и самооценности личности каждого обучающегося.

Данная работа может быть реализована в формате кураторских часов, тренинговых занятий, а также работу в малых группах, которая основывается на медиативном подходе и вовлекает жертву буллинга и агрессора.

Также в случае выявления потенциальной ситуации буллинга организовать индивидуальную работу с участниками ситуации, направленную на выявление основных поведенческих причин, а также формирование рациональных ситуации поведенческих реакций. Индивидуальная работа может включать в себя консультативную деятельность и коррекционно-развивающую, с привлечением специалистов психологической службы образовательной организации высшего образования.

Если буллинг является фактическим – т.е. в учебном коллективе наблюдаются конфронтации, ситуации запугивания, агрессивное преследование и издевательство над одним из членов коллектива, действия субъектов образовательных отношений необходимо координировать и подключать специалистов (психологическую службу ООВО, медиаторскую службу и иных специалистов) с целью организации комплексного подхода.

Завершающим этапом данного алгоритма будет являться послекоррекционное воздействие, которое может быть реализовано в форме проведения диагностического исследования, а также плановых информационно-просветительских и профилактических мероприятий. *(Приложение)1.*

Четыре направления Модели определены с учетом реального положения дел в сегодняшней школе, осмысления экспертами достижений и проблем в процессе многолетней практической работы в области противодействия буллингу.

Схема «Технологические блоки комплексной модели противодействия буллингу»

ИНФОРМИРОВАНИЕ

- Информирование учеников, родителей, педагогов, школьного персонала, формирование мотивации к реализации Модели
- Работа с общественным мнением через распространение информации о возможностях противодействия буллингу (травле)

ПРОФИЛАКТИКА

- Организация работы антибуллинговой команды школы
- Организация обучения завучей, педагогов и школьного персонала с целью противодействия школьной травле
- Организация профессиональной поддержки педагогов с целью повышения коммуникативной компетентности и чувствительности к риску возникновения буллинга
- Организация работы с родителями школьников с целью противодействия школьной травле
- Организация и проведение профилактических мероприятий для школьников разных возрастных групп
- Организация и проведение мероприятий для школьников, педагогов и родителей с целью профилактики травли с участием детей уязвимых групп

ОРГАНИЗАЦИЯ ПОМОЩИ

- Алгоритм работы со случаем буллинга в школе
- Работа классного руководителя и психолога с классом в связи с выявленным случаем травли
- Организация оказания экстренной психологической помощи и поддержки региональной службой ДТД детям, подросткам и взрослым, затронутым ситуацией школьного буллинга (травли)
- Специализированная психологическая помощь детям (подросткам), затронутым ситуацией буллинга, и их родителям (законным представителям)

МОНИТОРИНГ

- Мониторинг эффективности мероприятий по созданию безопасной поддерживающей среды и противодействию буллингу
- Общественная экспертиза поддерживающей среды и противодействия буллингу в школе

Информирование. Информирование о возможностях противодействия буллингу, просвещение родительской общественности, специалистов школы по вопросам ненасильственного воспитания и обучения, распознавания ситуаций буллинга в классе на ранних этапах.

Профилактика. Реализация профилактических программ для школьников разного возраста и школ разного типа; программ обучения, повышения правовой культуры и профессиональной поддержки педагогов, вовлеченных в антибуллинговые программы.

Помощь. Обеспечение очной и дистантной профессиональной (в том числе экстренной) помощи ученикам, родителям и педагогам, затронутым ситуацией буллинга.

Мониторинг. Поддержка качества деятельности в рамках Модели через мониторинг эффективности антибуллинговой деятельности в школе (схема «Технологические блоки комплексной модели противодействия буллингу»). Внедрение Модели подразумевает распределение функций по созданию безопасной среды на общешкольном уровне и тем более — на межсекторном, развивает технологии командного взаимодействия специалистов, позволяющие выстраивать сильные межрегиональные горизонтальные связи в профессиональном и экспертном сообществе для совместного создания и продвижения эффективных и доступных для реализации подходов в профилактике буллинга.

Алгоритм сбора информации по факту буллинга:

Сбор проводится по следующим направлениям (И.С. Бердышев, М.Г.Нечаева):

- *от самого пострадавшего;*
- *от возможных участников издевательств над жертвой и свидетелей.*

Следует самым тщательным образом провести анализ всей полученной информации. В результате проведенного анализа необходимо прояснить следующие аспекты:

- *реальность самого буллинга;*
- *его длительность;*
- *его характер (физический, психологический, смешанный);*
- *основные проявления буллинга;*
- *участники (инициаторы и исполнители буллинга).;*
- *их мотивации к буллингу;*
- *свидетели и их отношение к происходящему;*
- *поведение жертвы (пострадавшего);*
- *динамику всего происходящего;*
- *прочие важные для диагностики обстоятельства.*

Оценка ситуации

(для запроса на работу в ситуации конфликта)

1. Вопросы для оценки ситуации: на этом этапе очень важно собрать всю историю и предысторию конфликта, отношения к ситуации других студентов в группе и взрослых.

В какой роли в ситуации конфликта обратившийся?

Есть ли предмет конфликта?

Ниже приводим пример перечня вопросов по ситуации травли, но они также применимы к другим конфликтам:

Что конкретно произошло? Когда, где, с кем - полная картина произошедшего.

- что предшествовало ситуации?
- сколько в ней участников? Составьте их психологические портрет (по мнению обкатившегося)

Разрешим ли конфликт?

- травят только конкретного студента или есть еще жертвы?
- знают ли об этом преподаватели, куратор и если знают, то как реагируют?

Известно ли что-то о родителях жертв и виновников травли, самих агрессорах и пострадавших:

- присутствует ли у них асоциальное поведение?
- психопатические черты?
- зависимости?
- имеют ли они привилегированное положение в обществе?
- являются ли друзьями или родственниками кого-то из преподавателей или других специалистов вуза?

2) Переговорный процесс с участниками буллинга:

Задать в рамках переговорного процесса всем сторонам три вопроса:

- Что я САМ сделаю для решения ситуации?
- Как я вижу решение ситуации САМ?
- Как я для себя оценю результат?

3) На основе результатов переговорного процесса вырабатывается свод правил и схемы действий для коллектива, которые поддерживают невовлеченность в дальнейшую травлю. Спектр мер выбирается также в соответствии с типом ситуации.

На основе собранных данных определяется наличие/отсутствие травли и ее тип: по вектору противостояния:

Горизонтальная травля - агрессор и жертва в одном ранге:

= студент – студент;

= несколько студентов – один студент.

Наиболее частая ситуация. Это тот случай, с которым студент может не справиться сам. Групповая агрессия в отношении жертвы имеет более сильный и пролонгированный эффект, влияние на психику студента сильнее, чем при индивидуальном буллинге. И чем раньше вмешаются специалисты (куратор, психолог), тем лучше, потому что травля всегда идет по нарастающей. = Один ребенок (агрессор) – несколько детей.

Нисходящая травля - травля, которую ведет агрессор, обладающий высоким рангом, в отношении нижестоящих. Здесь надо быть достаточно осторожным в оценках и не смешивать несколько различных ситуаций:

Строгий преподаватель

- может быть чрезмерно строг и требователен, но при этом не переступать границ дозволенного. Здесь выбор: повышать устойчивость студента либо переходить к другому преподавателю;
- нарушает границы, атакуя всех без разбора;
- атакует конкретных студентов;
- присоединение горизонтальной составляющей.

Восходящая травля

Типы травли по форме противостояния:

Прямой конфликт

Непрямое противостояние

- травля методом «тайных диверсий»;
- травля методом создания слухов.

Разные виды травли требуют разного воздействия. Иногда меры, которые применимы в одном случае, в другом – вредны.

Травля незнания

Травля самозащиты

Травля за справедливость

Травля иного/инакового

Садистическая травля

Заказная травля

Социально-психологический буллинг: сплетни и слухи, игнорирование, исключение из группы и общих дел, выставление на посмешище, бойкот и изоляции, манипуляции. Этот тип актуален для всех возрастов, но чаще других остается незамеченным. Вызывает самый сильный эмоциональный дистресс у жертвы.

После этой оценки также важно определить тип системы и подобрать действия с учетом этого, оценить риски и варианты решений.

Из всех перечисленных видов травли самостоятельно студент может справиться с прямым конфликтом, при условии умения постоять за себя, отдельные ситуации можно разрешить самостоятельно (не все, для этого необходимо оценить ситуацию, ресурсы и возможности). В не прямое противостояние нужно вмешиваться немедленно!

4) Сопровождение. Для закрепления результата ввести шкалы мониторинга, проводимые регулярно беседы или практики конструктивного общения.

Особый акцент необходимо делать на работе с жертвой, поскольку очень часто именно ее психологические или физические особенности становятся пусковым механизмом травли. В данном случае часто бывает необходима помощь психолога, который поможет проработать психотравмирующую ситуацию и объяснит, что в ней виноват не только агрессор. Необходимо помочь объекту буллинга выявить имеющиеся у него возможные сложности в социальном взаимодействии, психологические причины неосознанного поощрения такого поведения со стороны агрессора. Это может быть неуверенность в себе, низкая самооценка, отсутствие навыков коммуникации.

Необходимо объяснить жертве буллинга, что сколь бы сложной ни казалась задача ответить на агрессивное поведение, крайне важно сразу же дать отпор обидчику. Какую бы форму травли он ни придумал, необходимо быть готовым вызвать его на открытый разговор.

Основные сложности в психологическом сопровождении жертв буллинга – тотально искаженная самооценка, виктимность (склонность реализовывать поведение жертвы), депрессивная симптоматика (часто имеет место депрессия), психоэмоциональное истощение, скрывающиеся эпизоды физического, в том числе сексуального, насилия. Кроме того, ничтожно мал процент жертв буллинга, обратившихся на ранних этапах травли. По этой причине часто требуется консультация психиатра с назначением фармакопрепаратов для снятия тревожности или восстановления сна.

Работа с агрессором также необходима, поскольку в период коррекции поведения жертвы и анализа ее личностных особенностей необходимо снизить градус

напряжения в коллективе, а также уменьшить давление со стороны инициатора данного явления.

Также очень важна работа с наблюдателями, которые своим молчаливым согласием дают агрессору ощущение собственной правоты и безопасности. С этой целью необходима разъяснительная работа в студенческой группе с обязательным участием педагогов. Осуждение со стороны товарищей, которые до определенного момента позволяли агрессору безнаказанно издеваться над своей жертвой может выбить его из привычной колеи и лишить привычной самоуверенности.

Последствия буллинга чрезвычайно серьезны. Буллинг в молодежной среде статистически значимо повышает риск самоубийства. Буллинг не только осложняет жизнь молодежи, но и имеет долгосрочные психологические последствия.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Представленные методические рекомендации призваны помочь специалистам в решении специфичных проблем, связанных с распространением в образовательных организациях высшего образования явления буллинга среди обучающихся. Несмотря на сложность и многоаспектность этого явления, меры, направленные на его профилактику и устранение, могут быть эффективными, если они осуществляются не только с учетом конкретной ситуации, но и предполагают комплексную работу как с жертвами травли, так и с другими участниками и всей социально-психологической ситуацией в организации. Кроме того, в данной работе имеются необходимые для реализации целей профилактики и устранения ее оснований материалы в виде диагностического комплекса, отдельных упражнений, технологии гармонизации взаимоотношений в группе, а также психологической картины буллинга и вопросов правового регулирования противодействия этому явлению.

Педагогам необходимо помнить о том, что сегодняшние студенты – это вчерашние школьники, они только начинают адаптироваться к взрослой жизни и на этом этапе им еще необходим контроль со стороны педколлектива.

Использование представленных материалов позволит специалистам высшего образования, работающим со студентами, осуществить помощь студентам, ранее испытавшим травлю или иные воздействия, повлекшие изменения личности и психологического статуса, психологическую травму и неконструктивные способы преодоления стрессовых воздействий извне или тревожных состояний иной этиологии, мешающих осуществлять им основную (учебную) деятельность в образовательной организации.

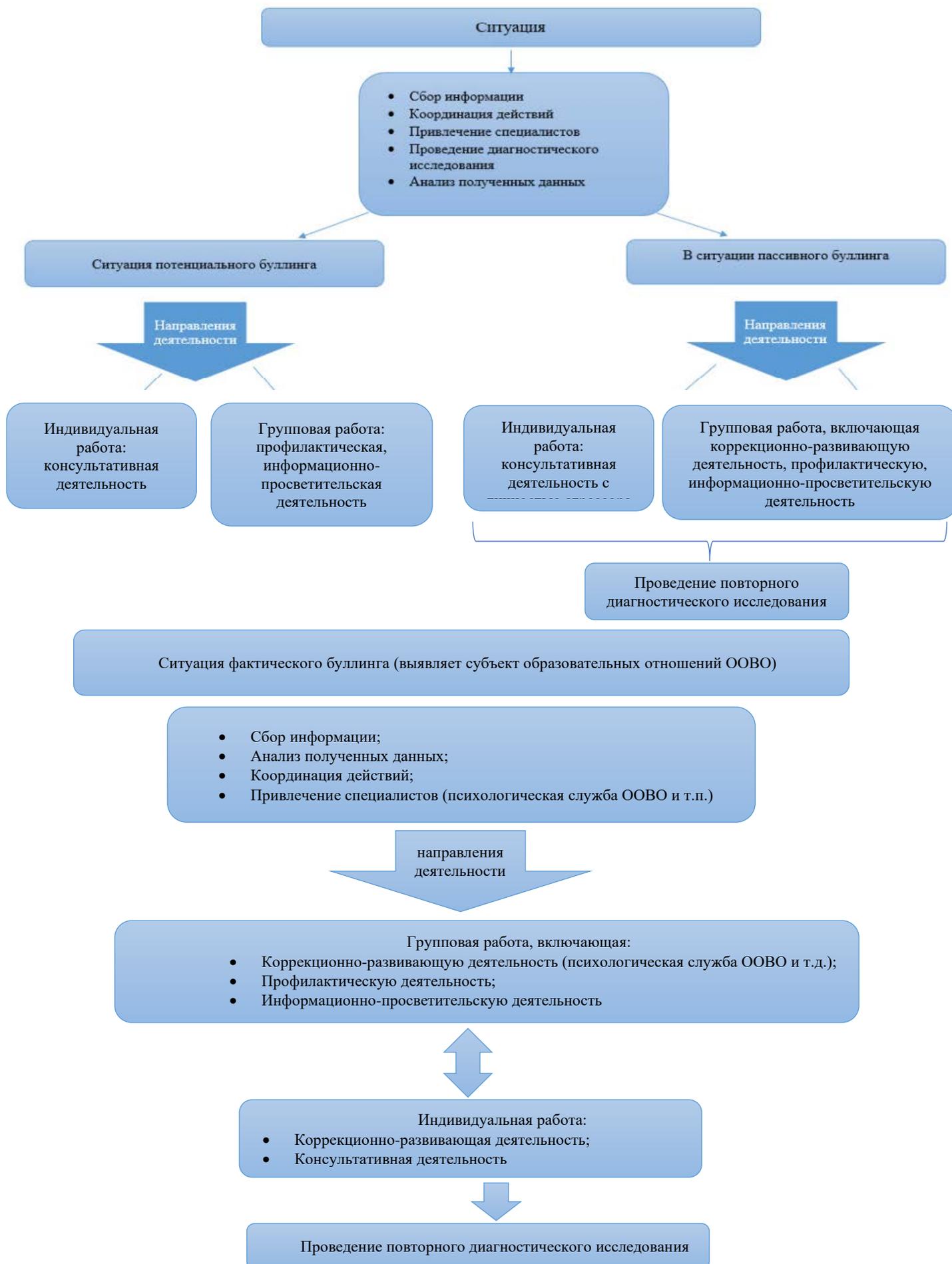
Разработанные методические рекомендации не охватывают всей полноты представленной к решению проблемы, однако, они помогут специалистам в реализации их деятельности в рамках своей компетенции.

Таким образом, профилактика буллинга должна быть комплексной и направлена на создание доброжелательной атмосферы в образовательном процессе, которая

способствует личностному росту каждого студента и преподавателя, взаимоуважению, пониманию и принятию индивидуальности каждого человека, а главное, на создание безопасной среды, а также воспитанию и развитию таких личностных качеств, как ответственность, нравственность, самоконтроль и порядочность. Своевременные меры по выявлению и коррекции всей ситуации буллинга способны конструктивно решить задачу его устранения и риск-менеджменту активности студентов группы риска.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1



ПАМЯТКА
для преподавателей и студентов
по профилактике и предотвращению буллинга
(жестокости по отношению к людям)

В настоящее время проблема буллинга очевидна. Об этом свидетельствуют участвовавшие случаи проявления как мотивированной, так и немотивированной агрессии в межличностных отношениях среди подростков. Такая агрессия в подростковой среде считается приемлемым и даже «крутым» поведением.

Буллинг – определяется как притеснение, дискриминация, травля, физический или психический террор, как длительный процесс сознательного жесткого отношения, со стороны одного или группы детей к другому человеку (другим людям) и направлен на то, чтобы вызвать у другого (других) страх, подчинить его (их) себе.

Мотивацией к буллингу могут выступать зависть, месть, чувство неприязни, восстановление справедливости, борьба за власть, подчинение лидеру, нейтрализация соперника, самоутверждение и др., вплоть до удовлетворения садистических потребностей отдельных личностей.

Причины буллинга разнообразны: социальное расслоение общества, падение нравственных устоев, потеря национальных традиций, размывание семейных ценностей, ослабление воспитательной функции ОУ, усиление общественных пороков (пьянства, наркомании, проституции), индивидуальные свойства личности (акцентуации, психопатии) и др.

Формы буллинга могут быть различными: систематические насмешки, в основе которых может лежать что угодно – от национальности до внешних данных человека, вымогательство, физические и психические унижения, различного вида издевательства, бойкот и игнорирование, порча личных вещей, навешивание «ярлыков» и др.

□ Социальная структура буллинга, как правило, включает в себя три элемента: агрессора («булли»), жертву и наблюдателя.

□ Психологические черты обидчика («агрессора»): высокий уровень самоуважения, самомнения, аутосимпатии. В эмоциональной сфере раздражительность, эмоциональная неустойчивость, ярость. В сфере межличностных отношений повышенный уровень враждебности/агрессивности, средний уровень коммуникативных способностей, внешнее соблюдение общепринятых норм и правил.

□ Психологические черты жертвы: низкие показатели самоуважения, аутосимпатии. В эмоциональной сфере выраженные проблемные переживания, повышенный эмоциональный дискомфорт, тревожность, напряжённость. В межличностных отношениях одиночество, зависимость от мнения других.

Психологические черты наблюдателя: состояние неуверенности в себе, конформизм, чувство вины, несостоятельности и ощущение собственного бессилия, пассивная гражданская позиция.

ПОСЛЕДСТВИЯ БУЛЛИНГА:

- возникают такие личностные проблемы, как тревожность,
- депрессия,
- низкий уровень самоуважения,
- неудовлетворённость собой и своим социальным окружением,
- нарастают конфликтные межличностные отношения,
- одиночество,
- увеличиваются девиантные формы поведения (алкоголизм, наркомания, игромания, увлечение сектами и т.д.),
- недоверие к миру и людям,
- формирование позиции «жертвы»,
- посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР),
- суицид,
- месть,
- экстремизм и терроризм.

Что делать:

1. Работа должна строиться на совместном планировании предупреждения буллинга и любых форм насилия в ОУ, тесном взаимодействии психолога, кураторов, преподавателей, администрации.

2. Работа по сбору информации, разработке индивидуальных программ сопровождения каждого участника образовательного процесса и отслеживание динамики развития, должна быть систематической.

3. Поведенческой стратегией предотвращения буллинга в образовательном учреждении является привлечение персонала ОУ, студентов и их родителей к решению этой проблемы, повышение их осведомлённости относительно ситуации буллинга в подростковой среде.

4. Педагогам необходимо научиться распознавать проблему, не игнорировать ее, занять более активную позицию при наблюдении буллинга, так как игнорирование проблемы ведёт к усилению чувства власти и безнаказанности для обидчиков и потери чувства безопасности у жертв.

5. Преподавателям совместно со студентами необходимо разработать и принять правила против буллинга, проводить регулярные встречи со студентами группы с целью обсуждения ситуации буллинга.

6. В индивидуальной работе администрации, кураторов и преподавателей необходима организация мероприятий, ориентированных на конкретных студентов («обидчиков» и «жертв»). При обнаружении ситуации буллинга стоит привлечь родителей «жертв» и «обидчиков».

Основным результатом проведения профилактической работы по предупреждению буллинга, жестокого обращения в ОУ является формирование безопасной среды, то есть таких условий, при которых максимально снижено влияние факторов, провоцирующих насилие, и сведена до минимума потребность проявления агрессии любого рода. В этом смысле особое значение имеют мероприятия, направленные на сплочение коллектива образовательного учреждения, создания благоприятного психологического климата в коллективе, в группе, а также формирование и развитие конструктивных навыков межличностных отношений, атмосферы делового сотрудничества.

Приложение 3

РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ, КУРАТОРАМ, АДМИНИСТРАЦИИ ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ БУЛЛИНГА

1. Помните, что понятие буллинг не аналогично таким понятиям, как агрессия или насилие. Однако последние могут быть элементами этого комплексного явления.

Буллинг – это разрушительное поведение более «сильных», направленное на более «слабых». Это не ссоры и драки, в которых участвуют подростки, обладающие одинаковым авторитетом. Буллинг не бывает справедливым, так как «сильный» получает «удовольствие» от нанесённого ущерба (материального и\или морального) «слабому».

2. Будьте наблюдательны! Установите формы буллинга, которые могут иметь место в вашем коллективе (наблюдение, беседы со студентами и преподавателями).

3. Важно осознавать, какими способами поддерживают свой авторитет преподаватели, административные работники, студенты. Много можно почерпнуть из ежедневных наблюдений за отношениями студентов (не только на занятиях, но и на переменах), преподавателей и сотрудников. Нельзя допускать авторитарные отношения, оскорбляющие честь и достоинство как студентов, так и преподавателей!

4. Важными являются беседы со студентами по проблеме буллинга, обращение к их чувствам, моральная оценка действий «агрессора», обсуждение способов предотвращения насилия и конфликтов в вашей группе. Игнорировать проявления буллинга нельзя!

5. Не исключайте из поля зрения «обидчиков». Обязательно беседуйте не только с виновными, но и с их родителями, даже если это сложно сделать.

6. Помогите студенту, который стал «жертвой» буллинга, самому решить проблему, конечно, с помощью других людей (студентов, кураторов, администрации, психолога).

7. Следует быть более внимательными в отношении тех людей, чьё поведение провоцирует насилие. Им нужно помочь преодолеть свои проблемы, например,

неуверенность в себе, комплексы и т.д. (беседы, педагогическое сопровождение, консультация психолога и т.д.)

8. Помните, причины буллинга кроются в проблемах самого человека как «агрессора», так и «жертвы», это

- неадекватная самооценка личности;
- самоутверждение за счет другого человека (унижение другого, высмеивание, травля, принуждение выполнять свои прихоти, издевательство, дедовщина...);
- способ снятия психоэмоционального напряжения, выплеск агрессии и раздражения на другого человека, причем более «слабого»;
- стремление к власти, необходимой для манипулирования другими людьми;
- способ поддержания своего «авторитета».

9. Таким образом, проблема буллинга представляет собой не безобидное явление, сопровождающее взросление и самоопределение личности, а фактор, свидетельствующий о личностном неблагополучии человека.

Приложение 4

АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ СЛУЧАЯ БУЛЛИНГА ПЕДАГОГАМ:

- Следует с самого первого дня пресекать любые насмешки над неудачами одноклассников;
- следует пресекать любые пренебрежительные замечания в адрес одноклассников;
- если по каким-либо причинам репутация студента испорчена, нужно дать ему возможность показать себя в выгодном свете;
- помогают объединить группу совместные мероприятия, поездки, постановки концертного номера, выпуск стенгазет и т.д.;
- необходимо дать возможность наиболее активным студентам проявить себя и самоутвердиться за счет своих способностей, а не за счет унижения других;
- следует избегать высмеивания и сравнения студентов на занятиях.
- Некоторые педагоги даже оценки за контрольные работы не объявляют публично, а выставляют проговаривают индивидуально;
- разбор ошибок необходимо делать, не называя тех, кто их допустил, или индивидуально.
- Имеет смысл поговорить с преследователями о том, почему они пристают к жертве, обратить их внимание на чувства жертвы.

Приложение 5

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ В СИТУАЦИИ БУЛЛИНГА СТУДЕНТА ДЛЯ КУРАТОРОВ АКАДЕМИЧЕСКИХ ГРУПП

Тщательно изучить и проанализировать подоплеку данного явления в каждом конкретном случае то, на чем основываются издевательства в ученической среде.

Учитывать и оценивать интенсивность, продолжительность издевательств, их цель, число участников и мотивацию каждого из них.

Разобраться с позицией (пусть даже и неформальной) педагогического коллектива факультета. Считают ли они, что буллинг готовит детей-студентов к жизни, «закаляет» их? Если в среде педагогов и студентов культивируется дух насилия как неотъемлемый признак мужественности, скорее всего буллинг будет практически узаконен.

Выявить причины, мотивы участвующих сторон, определить степень вовлеченности в конфликт жертвы и агрессоров и оказать им социальную, психологическую и педагогическую помощь.

Не закрывать глаза на существование проблемы и деликатно, чтобы не бросать тень на жертву, обсудить эту проблему в группе. Возможно, первое обсуждение лучше провести в отсутствие жертвы и проводить подобные обсуждения постоянно, апеллируя к потенциальному гуманизму студентов, к их, пусть даже и скрытой, сердечности.

Моделировать ситуации, абстрагируя их сюжеты от реальных участников, вслух обсуждать чувства, которые могут испытывать жертва, ее родители, свидетели. Можно предложить разыграть ситуацию в ролях. Придать огласке причины, которые лежат в основе поведения обидчика, потребность в самоутверждении, неуверенность в себе, демонстративность, поиск «дешевого авторитета» и т.д. Нежелание выглядеть слабым в глазах группы может остановить обидчика.

Приложение 6

ПРОФИЛАКТИКА БУЛЛИНГА В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ СРЕДСТВАМИ КИНОТЕРАПИИ

Профилактика насилия в молодежной среде заключается прежде всего в правильном отношении взрослых к этой проблеме и установлении эмоционального контакта со студентами на основе трансляции им гуманистических ценностей, а также развитии чувства эмпатии и способности к состраданию.

В научной литературе отмечается, что буллыеры нередко сами имеют опыт перенесенного насилия, физического и психологического, могут иметь статус ребенка, находящегося в трудной жизненной ситуации или находиться в абьюзных отношениях с членами своей семьи (Д.А. Бурмистров, Е.Н. Волкова, И.В. Волкова, Ф.И. Джуккаева, Т.Д. Миронова, Л.А. Цветкова и др.). Поэтому создание безопасного общения и эмоционально теплой, доверительной атмосферы позволяет молодежи разобраться в себе, поделиться проблемами со взрослым, с которым установлен психологический контакт. Обсуждение проблем, волнующих студентов, в

психологически безопасном пространстве, является эффективной профилактикой буллинга.

Формат киноклуба, как технологии опирающейся на кинотерапевтический подход, может успешно выполнять роль такого безопасного пространства. Он позволяет дистанцировано обсуждать волнующие студентов темы. В киноклубе под руководством педагога у них можно развивать эмпатию и навыки рефлексии, что будет способствовать улучшению психологической атмосферы в группе и снижать риск возникновения буллинга.

Технология ведения киноклуба требует учитывать особенности подбора фильмов и проведения встреч со студентами в зависимости от социального контекста. Например, на то, как будет построена встреча и какие фильмы будут предложены для просмотра влияют следующие моменты:

- время существования коллектива (группа может быть недавно организована или существовать уже несколько лет);
- психологическая атмосфера в группе;
- уровень сплоченности группы;
- предположение о наличии или отсутствии в коллективе реального или виртуального буллинга;
- обучаются ли в этой группе студенты с особыми возможностями здоровья и какова степень их интегрированности и адаптации к коллективу;
- обучаются ли в группе студенты, находящиеся в трудных жизненных обстоятельствах, поскольку некоторые кинокартины могут оказывать слишком сильное эмоциональное влияние на психику травмированного человека, вызывая флэшбеки и нежелательные воспоминания и ассоциации.

Фильмы для первых встреч предлагает преподаватель (или психолог), исходя из своего впечатления и бесед со студентами. Следующие фильмы подбираются исходя из пожеланий студентов. Сам процесс обсуждения становится тренингом навыков ведения дискуссии.

В практической части можно предложить следующие задания: написать сценарий фильма из собственной жизни, определив его ключевую сцену, придумать название этого фильма, нарисовать афишу для него и т.д..

Приложение 7

Лекция 1. «Буллинг – ситуация, о которой нужно знать!»

Что такое буллинг?

Какие основные виды буллинга выделяют?

Основные причины буллинга среди обучающихся?

Какие основные проявления буллинга в образовательной организации можно выделить?

Участники буллинга: жертва, агрессор, наблюдатель.

Лекция 2. «Маркеры поведения, на которые нужно обратить внимание»

Понятие «поведение»: психологические основы.

Маркеры происходящего в образовательной организации буллинга: особенности поведения и психоэмоциональных состояний.

Как грамотно выстраивать мониторинг учебного коллектива с целью своевременного выявления буллинга.

Лекция 3. «Что делать, если есть подозрение на ситуацию буллинга в учебной среде. Алгоритм действий»

Этапы деятельности, которые выделяются в процессе выявления буллинга.

Координация работы по профилактике буллинга с иными субъектами образовательной организации.

Организация групповой работы в потенциальной ситуации буллинга.

Организация индивидуальной работы в потенциальной ситуации буллинга.

Приложение 8

Разработки занятий

План-конспект занятия с элементами тренинга «Мы группа»

Цель: знакомство участников, создание благоприятного эмоционального фона в группе, развитие интереса к групповой работе.

Задачи:

- формирование благоприятного психологического климата внутри коллектива;
- осознание каждым студентом своей роли в коллективе;
- раскрепощение студентов, установление контактов между ними;
- развитие умения работать в команде;
- развитие средств эффективного вербального и невербального взаимодействия в коллективе.

Вводная часть

Правила работы группы.

Единая форма обращения друг к другу для создания климата доверия в группе. Это психологически уравнивает всех, независимо от возраста, социального положения, жизненного опыта, и способствует раскрепощению участников.

Правило «здесь и теперь». В группе можно пользоваться только той информацией друг о друге, которую человек предоставляет о себе сам за время групповой работы. Прошлый опыт общения не обсуждается и не может предъявляться на занятиях в качестве аргумента. Только через актуальные переживания и через групповой опыт участник может познать себя.

Конфиденциальность всего происходящего. Все, что происходит во время занятия, ни под каким предлогом не разглашается и не обсуждается вне данного

мероприятия. Это поможет участникам быть искренними и чувствовать себя свободно. Благодаря этому правилу, участники смогут доверять друг другу и группе в целом.

Персонификация высказываний. Безличные слова и выражения типа «Большинство людей считают, что...», заменяем на «Я считаю, что...». Говорим только от своего имени и только лично кому-то.

Принцип эмоциональной открытости: если участник думает или чувствует что-то действительно для него важное, «здесь и сейчас», то ему следует сказать об этом, выразить свои чувства, чтобы они стали достоянием группового опыта.

Правило «стоп»: каждый имеет право сказать: «У меня есть чувство, но я не хочу о нем говорить, мне больно». Это переживание также становится частью группового опыта, что вызывает новые чувства и новые перспективы групповой работы.

Правило искренности: говорить следует только о своих реальных чувствах, а не о тех, которые могут кого-то утешить, кому-то польстить или просто кажутся уместными согласно общепринятому в быту этикету. Если давать партнеру по общению искаженную обратную связь, то это может повлечь за собой формирование ошибочного мнения как о себе, так и о других.

Уважение к говорящему. Когда кто-то говорит, то мы его внимательно слушаем и не перебиваем, давая возможность высказаться. И лишь после того, как он закончит говорить, задаем свои вопросы или высказываем свою точку зрения.

Правило «Не опаздывать!» Во время занятий группы создается некоторое энергетическое поле, которое необходимо беречь. Опаздывающие или попусту болтающие участники «разрезают» его и снижают эффективность работы всей группы.

Правило «Не давать советов, не выставлять диагнозов и оценок». В группе советы и оценки неуместны всегда, поскольку они гасят индивидуальную инициативу, порождают тревогу по поводу возможных последствий, что нарушает групповую динамику.

Ход занятия:

Знакомство

Упражнение 1. «Прилагательное на первую букву имени»

Цель: познакомить участников группы, снять тревожность.

Инструкция: каждый участник называет свое имя и подбирает на первую букву своего имени прилагательное, которое как-то его характеризует, отражает какие-то особенности его характера, его индивидуальности.

Упражнение 2. «Шеренга»

Двигательная активность неплохо снимает нервное напряжение. Можно подчеркнуть, что в зависимости от системы оценки (оцениваемого критерия) оказаться первым или последним может любой человек.

Цель: разминка, распределение ролей в команде.

Инструкция: группе предлагается построиться по восходящей в зависимости от заданной характеристики:

- по росту;
- цвету волос (от светлых к темным);
- по числу дня рождения;
- по размеру ноги.

Основная часть

Упражнение 3. «Волшебный стул»

Цель: приобретение и развитие навыков получения и передачи обратной связи, создание условий для обратной связи среди всех участников занятия.

Инструкция: в нашем кругу сегодня есть место чуду и волшебству! Здесь в кругу стоит «волшебный» стул. Что в нем необычного? Человек, который садится на него, становится обладателем уникальной возможности услышать от нескольких человек из группы обратную связь. Это могут быть и критика, и положительные высказывания. Тем, кто дает обратную связь, необходимо делать это, используя правила обратной связи, тому, кто сидит на «волшебном» стуле, – внимательно все выслушать, не оправдываясь, не благодаря, а просто принимая информацию. Затем на «волшебном» стуле окажется следующий участник. Итак, кто хотел бы первым сесть на «волшебный» стул первым?

Рефлексия:

- *Что вы чувствовали, когда получали обратную связь?*
- *Что удивило?*
- *Удалось ли вам следовать правилам?*
- *Хотите ли дать обратную связь группе?*

Упражнение 4. «Автопортрет»

Цель: знакомство со вкусами и интересами друг друга.

Необходимый материал: лист бумаги, карандаши, фломастеры.

Инструкция: всем предлагается нарисовать свой портрет, но не совсем обычный.

Вместо глаз мы рисуем то, на что любим смотреть.

Вместо носа – любимый запах.

На месте губ – то, что любим есть.

И на месте ушей то, что любим слушать.

На голове вместо прически изобразите ваши мысли: те, которые к вам чаще приходят.

После того, как портреты нарисованы, каждый участник представляет свой рисунок по кругу.

Завершающая часть

Упражнение 5. «Ресурсное состояние»

Цель: актуализация и воспроизведение ресурсных состояний: уверенность, спокойствие, внутреннее равновесие, компетентность, внимательность, сосредоточенность, выдержка и другие.

Необходимый материал: метафорические ассоциативные карты.

Инструкция: внимательно посмотрите на карты и выберите ту, которая вам откликается. Воссоздайте эту ситуацию в своем воображении в мельчайших подробностях: ресурсное состояние появится. Все, что необходимо для этого предпринять – вспомнить, когда оно у вас было, и воспроизвести его в нужный момент.

Погрузитесь в свои ощущения, представьте себя в этом состоянии.

Создайте портрет этого состояния с помощью следующих вопросов...

Где точно в вашем теле «это» находится?

Какой формы это ощущение?

Каких размеров это ощущение?

Какого цвета?

Мысленно нарисуйте перед собой линию цвета вашего ощущения, сделайте шаг вперед. Теперь за этой чертой ваша сила, уверенность, спокойствие.

Рефлексия: участники говорят о том, что понравилось и не понравилось на мероприятии, что вызвало трудности, что участники вынесут из него и применят в повседневной жизни (удивило, захотелось, приобрел).

«Какие чувства вы испытывали во время мероприятия?»

«Что было эффективным?»

«Что было полезным?»

«Что было важно для вас?»

«Что вас порадовало?»

Человек, испытывающий чувство благодарности, способен видеть, ощущать и ценить позитивные стороны жизни. Тот, кто привык заострять свое внимание на хорошем, чувствует себя намного лучше, увереннее.

В завершении мероприятия важно каждому выразить слова благодарности.

Инструкция: «Благодарю за ...» – каждый участник по очереди говорит коллективу, за что он благодарен ему после данного мероприятия.

Тренинговое занятие «Я лучше, что у меня есть»

Цель: повышение самооценки и формирование позитивного принятия себя.

Задачи: формирование и развитие установки на самопознание и саморазвитие; овладение навыками практического самопознания;

развитие личностно значимых качеств: профессиональной рефлексии, эмпатии, критичности и гибкости установок;

преодоление психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению.

Вводная часть

Правила работы группы (Приложение № 1).

Ход занятия:

Упражнение 1. «В лучах солнца»

Цель: определение своих лучших качеств, использование их в качестве ресурса в преодолении трудных ситуаций.

Инструкция: на отдельном листе изобразите солнце так, как его рисуют дети: с кругом посередине и множеством лучиков. В кружке напишите свое имя. Около каждого луча напишите что-нибудь хорошее о себе. Ваша задача – написать о себе как можно лучше.

По окончании выполнения рисунков участникам дается следующее задание. |

Носите этот листочек с собой, время от времени добавляя лучи, если вам станет грустно, достаньте рисунок солнца, посмотрите на него и вспомните, почему вы написали о том или ином своем качестве.

Основная часть

Вопросы внешней и внутренней привлекательности имеют значение для людей любого возраста. Исследования показали, что то, как человек оценивает свою привлекательность, влияет не только на его «Я–концепцию». Сомнения, имеющиеся у него в отношении себя, могут вызвать аналогичные сомнения у других людей.

Поэтому следует не столько ориентироваться на внешнюю оценку своей личности другими, сколько, и это главное, – иметь собственное представление о себе.

Каждому из нас важно знать, что индивидуальные особенности и внешность как часть личности являются ценностью, и мы не нуждаемся в том, чтобы кто-то подтверждал это.

Упражнение 2. «Идеальный образ»

Цель: создание своего желаемого «Я–образа».

Инструкция: упражнение выполняется на фоне тихо звучащей спокойной музыки.

Расслабьтесь и посидите несколько минут спокойно, ни о чем не думая... А теперь начните рисовать свой портрет в полный рост. Важно, чтобы, создавая его, вы думали о том, что сейчас вы рисуете себя таким, каким хотели бы себя видеть. Создавайте не только свой внешний, но и, главное, внутренний облик. Вы создаете себя сами. Что из того, что в вас сейчас есть, вы обязательно нарисуете? Что не нарисуете ни за что на свете?

Что вы вложите в себя такого, чего в вас сейчас нет? Уделите достаточно внимания своей внешности, своему телу, своему физическому здоровью...

Какие умения, способности, идеи, какая внешность вам понадобится? Для чего вам все это? Какие цели вы собираетесь достичь? Подумайте об этом.

Порисуйте еще немного и закончите портрет. Скажите себе: «Это я. Такой, каким я сделал себя сам. Нравлюсь ли я себе таким?» Если нет или не совсем, внесите

необходимые изменения, уберите ненужное, добавьте детали. Сделайте все, чтобы вы были довольны. Не торопитесь. Создайте свой идеальный образ, где внешне вы – сам идеал, внутренне – сама гармония. Вы нравитесь себе. Почувствуйте этот образ, войдите в него, побудьте в нем... А сейчас я начинаю считать, и на счет «пять» вы возвращаетесь в учебную аудиторию.

Обсуждение: участники описывают свой идеальный образ и отвечают на вопрос: «Что им необходимо сделать, изменить, чтобы достичь желаемого образа?»

Упражнение 3. «Развитие самопринятия»

Цель: развитие «социальных навыков», позволяющих человеку жить полноценной жизнью и способствующих тому, чтобы рядом с ним лучше жилось другим.

Инструкция: проанализируйте свое поведение с точки зрения соответствия навыкам самоодобрения. Проранжируйте список, определив свой уровень владения перечисленными навыками, то есть расставьте их по порядку – начиная с того, которым вы владеете в большей степени, и заканчивая тем, которым вы не владеете вовсе.

Следующий этап: выберите два навыка – из начала и конца списка и реализуйте их в своем повседневном поведении, каждый день давая себе отчет, как у вас это получается. И так до тех пор, пока вы не почувствуете, что пользуетесь ими почти автоматически. Затем выберите следующие два навыка и т.д.

Это довольно длительная работа, но ей стоит заняться, поскольку известно, что способы нашего поведения оказывают такое же влияние на наш внутренний мир, как и он на них. Если вы будете вести себя как человек с высоким уровнем самопринятия, то достаточно скоро почувствуете, что действительно стали больше любить себя, стали ближе к успеху.

Классик психологии У. Джеймс вывел формулу, наглядно демонстрирующую связь нашей самооценки с достигнутым успехом и имеющимися притязаниями:

Самооценка = успех: притязания.

Задачи, которые мы ставим перед собой, называются притязаниями, а оценка возможностей – самооценкой. Очевидно, что для того, чтобы чувствовать уверенность в себе, следует проанализировать стоящие перед вами задачи, рассмотреть свои возможности и, если они друг другу не соответствуют, увеличить возможности (позаниматься). В случае, когда по определенным причинам это сделать невозможно, необходимо, напротив, изменить задачу. И если с задачами, которые ставит перед нами жизнь, сделать это бывает сложно, то задачи, которые мы выбираем сами, мы довольно легко можем скорректировать.

Упражнение 4. «Мои цели»

Цель: Осознание собственных притязаний.

Инструкция: в течение десяти минут ответьте на вопрос: «Что я хочу достичь в течение ближайших трех лет?»

Это упражнение работает на перспективу. Изложение своих целей на бумаге уже служит началом их осуществления. А позитивное мышление и действия по их достижению приводят к их реализации на практике. Важно донести эти мысли до участников в ходе обсуждения.

Завершающая часть

Упражнение 5. «Внутренний голос»

Цель: осознание внутреннего «Я», стимулирование внутренней энергии, жизненной силы.

Инструкция: Для того чтобы научиться лучше слышать свой внутренний голос, каждый день начиная сейчас, а также в течение недели составляйте и произносите минимум три предложения, начинающиеся словами «Я чувствую...», «Я хочу...», «Я люблю...».

Замечайте и обязательно выполняйте внешне нелепые желания, необязательные действия, возникающие как бы экспромтом. Например, перед тем, как куда-нибудь пойти, полежите несколько минут на диване, если вам этого захотелось, и т.д. Таким образом, вы научитесь в дальнейшем слышать все сигналы, которые подает вам ваше «Я». Конечно, собственное «Я» не следует раздувать до бесконечных размеров, но следует позаботиться о том, чтобы оно заняло достойное, только ему присущее место. Поэтому в силе остается рекомендация, способствующая развитию позитивного мышления: каждое утро начинайте с того, что «Я люблю себя. Я достоин этой любви. Я одобряю себя и благодаря этому я могу развиваться, изменяться и идти дальше.

Рефлексия: участники говорят о том, что понравилось и не понравилось на мероприятии, что вызвало трудности, что участники вынесут из него и применят в повседневной жизни (удивило, захотелось, приобрел).

- «Какие чувства вы испытывали во время мероприятия?»
- «Что было эффективным?»
- «Что было полезным?»
- «Что было важно для вас?»
- «Что вас порадовало?»

Тренинговое занятие «Ковер мира»

Цель: формирование этнической идентичности и развитие толерантности.

Задачи:

повышение этнокультурной компетентности через развитие способности понимания жизненных ситуаций с точки зрения представителей чужого этноса, видения мира с позиции другой культуры; развития навыков взаимопонимания в условиях активизации этнических предубеждений и групповой дискриминации; формирования когнитивной и эмоциональной эмпатии.

Вводная часть

Правила работы группы (Приложение № 1).

Ход занятия:

Упражнение 1. «На какого сказочного героя я похож?»

Цель: возможность самовыражения и самораскрытия в метафорической форме, получение обратной связи от участников группы, формирование навыков точного межличностного восприятия.

Необходимый материал: мяч.

Инструкция: одному из присутствующих предлагается выбрать среди участников группы человека, вызывающего у него ассоциации с каким-нибудь персонажем из сказки или героем мультфильма, и бросить ему мяч. При этом нужно сказать, кого именно напоминает ему данный участник. Участник ловит мяч и бросает его другому, называя персонаж, с которым ассоциируется этот человек, и так до тех пор, пока мяч не побывает у каждого.

Попросите членов группы запоминать, от кого они получают мяч и что им при этом говорят. Последний участник, к которому попал мяч, должен бросить его человеку, от которого мяч только что был получен, и высказать свое мнение относительно его ассоциации.

Основная часть

Упражнение 2. «Кто похвалит себя лучше всех»

Цель: развитие навыков ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе, развитие способности к самоанализу.

Инструкция: психолог заводит разговор о том, что у каждого из людей случаются приступы хандры, плохого настроения, когда кажется, что ничего не получается. В такие моменты забываются все собственные достижения, одержанные победы, способности, радостные события. А ведь каждому из нас есть чем гордиться. В психологическом консультировании существует следующий прием. Психолог вместе с обратившимся к нему человеком составляет памятку, в которую заносятся достоинства, достижения, способности этого человека. Во время приступов плохого настроения чтение памятки придает бодрости и позволяет оценивать себя более адекватно.

Участникам необходимо самостоятельно заполнить следующие графы.

«Мои лучшие черты»: в эту колонку участники должны записать черты или особенности своего характера, которые им в себе нравятся и составляют их сильную сторону.

«Мои способности и таланты»: сюда записываются способности и таланты в любой сфере, которыми человек может гордиться.

«Мои достижения»: в этой графе записываются достижения участника в любой области.

Психолог на свое усмотрение (в зависимости от уровня доверия в группе) предлагает членам группы зачитать свои памятки.

Упражнение 3. «Я – высказывание. Ты – высказывание»

Цель: научиться толерантно (в неагрессивной, без оценочной манеры) выражать свои негативные чувства, такие как недовольство, обида, огорчение. Сделать общение более непосредственным и свободным.

Инструкция: психолог объясняет разницу между Я-высказыванием и Ты-высказыванием. Например, использование в речи Я-высказываний делает общение более непосредственным, помогает выразить свои чувства, не унижая другого человека. Я-высказывание предполагает ответственность говорящего за свои мысли и чувства («Я очень беспокоюсь, если тебя нет дома к 10 часам вечера»), а не нацелено, как Ты-высказывание, на то, чтобы обвинить другого человека («Ты опять пришел домой в 10 часов вечера!»).

Если мы используем Ты-высказывания, то человек, к которому мы обращаемся, испытывает негативные эмоции: гнев, раздражение, обиду. Использование Я-высказываний позволяет человеку выслушать вас и спокойно вам ответить.

Ведущий просит составить Я-высказывания для предложенных ситуаций.

1. Твой друг (подруга) попросил(ла) у тебя одежду и порвал(ла) ее.
3. Твои одноклассники пошли в кино, а тебя не позвали.
4. Твой преподаватель незаслуженно обвинил тебя в том, что ты списал(ла) работу из интернета.
5. Вы с другом договорились встретиться на улице. Ты прождал(ла) его полчаса, а он так и не пришел.
6. Тренер сказал, что ты пропускаешь тренировки, поэтому он отчисляет тебя из команды.

Упражнение 4. «Групповая картинка»

Цель: осознание стереотипов поведения различных групп; активизация, повышение настроения у участников группы.

Инструкция: группа делится на подгруппы из 3-4 человек. Каждая подгруппа выбирает какую-то национальность, народ, этническую группу и придумывает, как ее изобразить так, чтобы остальные участники могли отгадать, что это за национальность. При изображении можно использовать мимику, жесты, возгласы, но нельзя использовать слова. Дается несколько минут на подготовку задания, затем подгруппы представляют свою пантомиму всей группе. Группа угадывает, какой народ изображает данная подгруппа.

Завершающая часть

Упражнение 5. «Паутина предрассудков»

Цель: показать, как себя чувствует человек, являющийся объектом стереотипов и предрассудков; дать студентам возможность научиться оказывать поддержку человеку, чувствуя себя униженным.

Необходимые материалы: клубок ниток или моток веревки.

Инструкция: психолог рассказывает о негативной роли предрассудков в отношениях между людьми. Опутанный паутиной предрассудков человек чувствует

себя бесправным, незащищенным, обиженным, лишенным права голоса. В отношении некоторых национальностей, этнических меньшинств ходит множество анекдотов, основанных на отрицательных стереотипах и ярлыках.

Психолог просит участников вспомнить и назвать какой-либо народ, который традиционно является объектом насмешек и анекдотов. Психолог предлагает кому-то из участников сыграть роль выбранного народа. Этот участник садится в центр круга на стул, а остальные начинают рассказывать о названной национальности анекдоты, основанные на отрицательных стереотипах и предрассудках, или высказывать бытующие негативные представления. После каждого негативного высказывания ведущий обматывает участника, представляющего «народ», веревкой, как бы опутывая «паутиной предрассудков», до тех пор, пока тот не сможет пошевелиться.

Обсуждение: психолог спрашивает «народ» о том, что он сейчас чувствует. «Народ» рассказывает о своем состоянии и своих чувствах. Затем психолог задает участникам вопросы: «Какие у вас возникли чувства? Вы бы хотели оказаться в роли такого «народа»?» У членов группы возникает желание распутать «народ». Для этого психолог предлагает всем вспомнить что-то хорошее об этом «народе», посочувствовать ему. Участники по очереди высказываются, а психолог в это время постепенно распутывает «паутину».

Упражнение заканчивается, когда «народ» полностью освобожден от «паутины предрассудков».

Рефлексия: участники говорят о том, что понравилось и не понравилось на мероприятии, что вызвало трудности, что участники вынесут из него и применят в повседневной жизни (удивило, захотелось, приобрел).

- «Какие чувства вы испытывали во время мероприятия?»
- «Что было эффективным?»
- «Что было полезным?»
- «Что было важно для вас?»
- «Что вас порадовало?»

Тренинговое занятие «Я тебя чувствую»

Цель: развитие когнитивных и эмоциональных эмпатичных способностей личности.

Задачи: способствование осознанию собственных чувств и эмоций;
способствование анализу и осознанию состояния окружающих, понимание мотивов поведения людей;

формирование позитивных моральной позиции и жизненных перспектив.

Правила работы группы (Приложение № 1).

Ход занятия:

Упражнение 1. «Коллективный счет»

Цель: повышение взаимной чувствительности членов группы.

Инструкция: участники сидят в кругу, опустив головы вниз и не глядя друг на друга.

Психолог: «Ваша задача – назвать по порядку числа натурального ряда, стараясь стараться добраться до самого большого, не совершив ошибок. При этом вами должны соблюдаться три условия: во-первых, никто не знает, кто начнет счет и кто назовет следующее число (запрещается договариваться друг с другом); во-вторых, нельзя одному и тому же участнику назвать два числа подряд; в-третьих, если нужное число будет названо вслух двумя или более игроками, счет вновь начинается с единицы.

Информация для психолога: общей целью группы является увеличение продолжительности ведения счета при уменьшении попыток.

Более сплоченные группы успешнее справляются с этим заданием. В ходе выполнения упражнения можно повторять участникам, что они должны уметь прислушиваться к себе, ловить настрой других, чтобы понять, нужно ли в данный момент промолчать, или пришла пора озвучить число.

Основная часть

Упражнение 2. «Общение с близкими»

Цель: обучение навыкам понимания другого.

Инструкция: вспомните как можно подробнее ваш последний конфликт с близким человеком и ответьте на следующие вопросы:

1. Можете ли вы вспомнить, что вы говорили друг другу?
2. Что сказали вы?
3. Что сделали или сказали вам?
4. В действительности, вы отвечали или же были зачинщиком?
5. Что из этого на самом деле важного?
6. Что для вас было главным – добиться этого или просто настоять на своем?
7. Можете ли вы сейчас понять, почему другая сторона была против этого?
8. Стоило ли это вашей ссоры?
9. Что произошло бы, если бы вы этого добились?
10. Что самого страшного случилось из-за того, что вы не сумели переубедить другого?
11. Какую реакцию другой стороны вы предпочли бы?
12. Представьте ситуацию с точки зрения вашего оппонента.
13. Можно ли было достигнуть взаимопонимания? И главное – как это можно было сделать?

Теперь, после того как вы проанализировали ситуацию из прошлого, сосредоточьтесь на том, как сделать так, чтобы в аналогичной ситуации в будущем вы действительно поняли бы друг друга.

Информация для психолога: упражнение будет выполнено участниками тем успешнее, чем сильнее они захотят понять точку зрения противоположной стороны в анализируемом конфликте.

Упражнение 3. «Разожми кулак»

Цель: определение модели поведения участников при разрешении конфликтных ситуаций: проявление агрессии и невнимания к нуждам другого или дружелюбие и взаимное уважение.

Инструкция: необходимо объединиться в пары. Один из вас должен сжать пальцы в кулак. Задача второго – сделать так, чтобы первый участник разжал кулак. При этом он вправе поступать в соответствии со своими желаниями и может разжать кулак, если захочет. Затем участники меняются ролями.

Обсуждение: после выполнения упражнения участники обсуждают способы, которыми каждый из них влиял на другого. Была ли это просьба, хитрость, сила, подкуп и т.д. Действовал ли он прямо или напролом. Принимал ли во внимание потребности и реакции другого. Хотелось ли первому участнику разжать кулак, что он чувствовал, и что было для него более убедительным: вежливая просьба или сила.

Упражнение 4. «Поддержка другого»

Цель: развитие способности проявить поддержку.

Инструкция: ребята, вам нужно закончить предложение «Меня могут не любить люди за...» Сосед справа поворачивается к нему и произносит: «Все равно ты – молодец, потому что...». Таким образом, называя положительные черты этого человека, вы оказываете психологическую поддержку.

Обсуждение:

- *Какая часть была для вас наиболее приятной – первая или вторая?*
- *Что вы почувствовали, когда называли свои отрицательные качества?*
- *Что вы чувствовали, когда слышали от другого свои положительные качества?*

Завершающая часть

Упражнение 5. «Подарок»

Цель: положительное завершение тренинга, рефлексия

Инструкция: «Давайте подумаем, что мы могли бы подарить вашей группе, чтобы взаимодействие в ней стало еще эффективнее, а отношения в ней – более сплоченными? Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе.

Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие». Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе. «Давайте наградим себя за успешное плавание аплодисментами!»

Психолог начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д., последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Рефлексия: участники говорят о том, что понравилось и не понравилось на мероприятии, что вызвало трудности, что участники вынесут из него и применят в повседневной жизни (удивило, захотелось, приобрел).

- «*Какие чувства вы испытывали во время мероприятия?*»
- «*Что было эффективным?*»
- «*Что было полезным?*»
- «*Что было важно для вас?*»
- «*Что вас порадовало?*»

Тренинговое занятие «ВКонтакте»

Цель: развитие межличностного общения.

Задачи:

формирование навыков межличностного и группового взаимодействия;
развитие навыков невербального и вербального общения;
развитие социальной адаптивности, умения преодолевать жизненные трудности;
освоение основ конструктивного взаимодействия в конфликтной ситуации;
развитие способности полного познания себя и других в группе в безопасной и поддерживающей атмосфере.

Правила работы группы (Приложение № 1).

Ход занятия:

Упражнение 1. «Три имени»

Цель: знакомство, начало процесса самопознания.

Инструкция: каждый участник должен назвать три варианта своего имени (как называют вас друзья, родственники, знакомые).

Каждый участник должен назвать три варианта своего имени (например, как называют вас в семье, как называют близкие друзья, как бы вы хотели, чтобы вас называли сегодня на мероприятии – придумать тренинговое имя).

После этого каждый член группы представляется, используя эти имена и описывая ту сторону своего характера, которая соответствует этому имени, а может, послужила причиной возникновения этого имени.

Обсуждение: какие трудности возникли при выполнении этого упражнения?

Приемы, которые рекомендуется использовать на начальном этапе общения:

«зрительный контакт» (позволяет установить невербальный контакт, показать вашу заинтересованность в общении, вызвать расположение к себе со стороны собеседника);

«имя собственное» (обращайтесь к собеседнику по имени или имени и отчеству – так, как он представился: этот прием показывает внимание к партнеру как к личности, вызывает положительные эмоции, но помните, что важно использовать прием постоянно, а не от случая к случаю);

прием «зацепки» (кратко изложите ситуацию или проблему, увязав ее с содержанием беседы; используйте необычный вопрос, личное впечатление, анекдотический случай и т.д.);

«прямой подход» (сразу переходите к делу – этот прием подходит для кратковременных контактов, позволяющих решить проблему «на месте», не требующую длительного обсуждения, или не очень важную);

метод снятия напряжения (шутка); избегайте «самоубийственного дебюта»: проявления неуверенности, торопливости, пренебрежения, агрессивности.

«зеркало отношения» (помните об улыбке и выражении лица, располагающем к общению, но при этом избегайте «маски» на лице);

«терпеливый слушатель» (терпеливо выслушивайте собеседника; если нет такой возможности, вежливо завершите общение; поощряйте собеседника говорить о нем самом и о том, что интересно именно ему); признание значимости (значительности) собеседника: (дайте понять собеседнику, что его слова важны для вас);

акцентирование общности вашего положения и положения собеседника («мы в одной лодке»);

говорите на одном языке с партнером (например, без использования профессионального сленга);

используйте знаки внимания: комплимент – знак внимания, выраженный в вербальной форме (словесно). Комплимент должен быть кратким, содержать одну–две мысли, без поучений. Функции комплимента: расположить партнера к себе, вызвать положительные эмоции, внушить уверенность, снять «зажим»; похвала (позитивная оценка действий или слов собеседника);

поддержка (знак внимания, сделанный в вербальной форме и оказанный человеку в ситуации, когда он объективно неуспешен).

Обсуждение: психолог уточняет, какие из этих приемов при установлении первичного контакта участники используют интуитивно. Какие приемы кажутся им сложными или невыполнимыми.

Упражнение 2. «Первичный контакт»

Цель: отработка приемов, используемых на начальном этапе общения.

Инструкция: предлагается попробовать построить первичный контакт на разыгрывании выдуманных ситуаций. Например, как пройти в библиотеку; знакомство с коллегами; подготовка к выступлению с новым коллективом.

Основная часть

Упражнение 3. «Разговор через стекло»

Цель: снятие напряжения и скованности в группе, развитие навыков невербального общения.

Инструкция: двое из участников лишь с помощью жестов пытаются о чем-то договориться. Тему можно сообщить одному из них, а он должен передать эту информацию своему товарищу, стоя как бы перед звуконепрозрачным стеклом.

Сказать то, что он знает, очень нужно, но мешает стекло. Тем не менее передать информацию придется. Как вариант: один придумывает название фильма и пантомимой показывает – все отгадывают.

Упражнение 4. «Взаимные презентации»

Цель: сплочение группы, самопрезентации участников, получение участниками обратной связи.

Инструкция: разделитесь на пары, выбрав себе в качестве партнера наименее знакомого человека. Дается десять минут на то, чтобы вы рассказали друг другу о себе как можно подробнее – ведь вам предстоит представлять своего партнера группе. Постарайтесь получить как можно больше разносторонней информации о своем партнере. Хотелось бы, чтобы вы отразили в самопрезентации следующие самые важные вопросы:

- *что я ценю в самом себе,*
- *предмет моей гордости,*
- *что я умею делать лучше всего,*
- *что вас объединяет с вашим партнером.*

Затем каждый участник представляет своего партнера группе.

«Презентации будут происходить следующим образом: один из членов пары сидит на стуле, второй встает за его спиной, положив первому руки на плечи. Стоящий будет говорить от лица сидящего, называя себя именем своего партнера. Его задача – попытаться войти в роль своего партнера на время презентации, стать им, думать, рассуждать, чувствовать, переживать так, как кажется стоящему, вел и отвечал бы его партнер. Сидящий же все это время молчит и, как и все остальные, слушает.

После этого любой член группы имеет право задать выступающему любые вопросы, на которые тот должен отвечать также от лица сидящего. Понятно, что вы можете и не знать истинного ответа на заданный вопрос, поэтому вам нужно понять, почувствовать, как ответил бы ваш партнер. Кстати, тот, кого презентуют, не может вмешиваться и вынужден будет молчать».

Вопросы, которые задают участники группы и ведущий выступающему, начинаются с обращения к нему по игровому имени человека, которого он презентует, и могут касаться самых разных тем, например:

- *Какие качества ты наиболее ценишь в людях?*
- *Что ты считаешь самым отвратительным?*
- *Есть ли человек, который оказал сильное влияние на твою жизнь? Кто он?*
- *Чего бы тебе хотелось добиться в жизни? И т.п.*

Обсуждение: расскажите о своих мыслях и чувствах. Что вы чувствовали и думали, когда готовили самопрезентацию?

О чем думали, когда собирали информацию о другом человеке, когда ее представляли? Удалось ли вжиться в роль? Тяжело ли было говорить от имени другого?

Завершающая часть

Упражнение 5. «Последняя встреча»

Цель: совершенствование коммуникативной культуры

Инструкция: сядьте в круг, закройте глаза и представьте себе, что занятия в группе уже закончены. Вы идете домой. Подумайте о том, что вы еще не сказали группе, кому-то из участников, но очень хотели бы сказать. Через несколько минут откройте глаза и... скажите это!

Рефлексия: участники говорят о том, что понравилось и не понравилось на мероприятии, что вызвало трудности, что участники вынесут из него и применят в повседневной жизни (удивило, захотелось, приобрел).

- «Какие чувства вы испытывали во время мероприятия?»
- «Что было эффективным?»
- «Что было полезным?»
- «Что было важно для вас?»
- «Что вас порадовало?»

Тренинговое занятие «Границы моего «Я»

Цель: определить понятие «психологической границы» с целью выяснения своих границ и правильного разграничения во взаимодействии с другими.

Задачи:

определить понятие «психологические границы» и зачем они нужны;

помочь выявить, где начинаются и заканчиваются у участников их собственные границы;

предложить варианты эффективного взаимодействия и обозначения собственных границ во взаимодействии.

Правила работы группы (Приложение № 1).

Ход занятия:

Зачем нужны личные границы

Личные границы помогают людям лучше понимать друг друга и ориентироваться в том, что можно делать, а чего лучше не стоит, оценивать причины, а также последствия тех или иных наших действий и слов. Однако основное назначение личных границ – отстаивать свои интересы и не допускать ненужный дискомфорт. Причем это применимо не только в отношении назойливых людей, которые так и норовят залезть к вам в душу, но и в отношении различных ограничивающих убеждений, условий жизни или привычек. Здоровые границы нужны абсолютно во всем – и в первую очередь затем, чтобы чувствовать себя хорошо.

Границы личности в психологии

Границы личности – это границы, отделяющие человека, его внутренний мир от мира внешнего. Человек обладает физическими, психологическими, ролевыми, социальными интимно-личностными границами. Вторжение в любые из них без согласия или разрешения воспринимается личностью как проникновение в ее внутренний мир, насилие.

Все границы формируются последовательно, от рождения и до совершеннолетия.

Самые первые границы, которые выстраивает человек, это физические границы – они отделяют тело, физическое пространство личности от окружающего мира, также они включают в себя представление, понимание, осознание того, что физически является частью собственной личности, где эта часть заканчивается как зона активного влияния, где начинается общее социальное физическое пространство, о совместном владении которым нужно договариваться, а также представление о том, где начинается личное пространство другого человека, входить в которое можно только с разрешения.

Став взрослым, человек с хорошими физическими границами, не будет вторгаться без спроса на территорию другого, дотрагиваться до незнакомого человека, обнимать и целовать знакомого или даже близкого без его на то разрешения, гласного, или негласного, т.е. будет очень внимателен к реакции и при первых проявлениях недовольства-напряжения отступит. В то же время человек с хорошими физическими границами будет нежным и теплым, он не будет бояться поцелуев и прикосновений к близким и любимым людям, будет хорошо понимать язык тела.

Следующие границы, устанавливаемые между человеком и миром, – психологические. Они заключаются в умении видеть другого, быть внимательным, чутким и терпеливым, уметь договариваться, стыковать интересы, ведь это сложный и энергоемкий процесс. Владение этими границами учит не отступать от собственного интереса, но при этом учитывать желания другого человека, видеть другого, не выпуская из поля зрения себя.

Следующие границы, устанавливаемые личностью, – это границы ролей и правил. Личность с хорошими границами ролей всегда отделяет человека от той роли, которую он играет. Умеет по-разному относиться к одному и тому же человеку в разных ролевых ситуациях и никогда их не путает. Это значит, что можно близко дружить с врачом, у которого лечишься, и неукоснительно выполнять его инструкции, в ситуации лечебного приема, доверяя его знаниям, опыту и интуиции. А в ситуации дружеского общения можно и должно воспринимать его не как начальника, руководителя, родительскую фигуру (профессия врача предполагает именно такое к себе отношение пациента), а друга, равного партнера, такого же взрослого, каким являешься сам, и дать ему конструктивную обратную связь.

Взрослый человек с хорошими границами правил умеет относиться к ним гибко: свободно и ответственно. Он не всегда выполняет их автоматически и в то же время не отрицает их, каждый раз соотнося свои актуальные задачи, свое состояние-желание и особенности ситуации.

Упражнение 1. «Свои границы»

Цель: осознание свои границ.

Инструкция: встаньте друг напротив друга на комфортном расстоянии (обычно достаточно 1–2 метров). Выполняя упражнение, вам необходимо оставаться на месте, в то время как ваш знакомый будет медленно сокращать расстояние. Один шаг навстречу вам раз в 30 секунд: интервал нужен для того, чтобы у вас было время оценить свои ощущения.

Обсуждение: попробуйте зафиксировать, на каком расстоянии вы начали ощущать легкий дискомфорт. А когда напряглись чуть сильнее? Когда захотелось убежать, отойти или оттолкнуть человека?

Все эти ощущения – сигналы вашего организма, который пытается предостеречь от опасности. Запомните, какое расстояние для вас комфортно, и в следующий раз пресекайте любые попытки людей вторгнуться в ваше личное пространство.

Основная часть

Упражнение 2. «Карта своих границ»

Цель: выявление того, где начинаются и заканчиваются у участников их собственные границы.

Инструкция: нарисуйте карту своей жизни, где вы и все окружающие вас люди – страны. Вы разного размера, у вас разные отношения. С кем-то у вас общие границы, с кем-то – нет. С кем-то вы можете граничить по воде.

С кем-то у вас может быть некая общая зона – Таможенный союз или «Шенгенское соглашение». С кем-то упрощенный визовый режим, с кем-то усложненный. А после посмотрите на свой рисунок и вспомните, какими были границы, скажем, пять лет назад? И иногда это помогает увидеть многие вещи.

Например: Может быть, у вас пять лет назад было много тесных границ и связей, много контактов и конфликтов. И именно поэтому сейчас вы «перенасытились общением» и стали... островом... Который никто не трогает и не захватывает. Может быть, наоборот, вы перешли из состояния изолированности к тесным прочным связям. Может быть, вашу страну постоянно захватывают другие страны, и вы не умеете этому противостоять? А может быть, вы сами всех вокруг захватываете и отвоевываете земли? (сложно в этом признаться, но в каждом человеке есть такое стремление – просто масштабы разные). Может быть, вы делите страны на союзниц, с которыми у вас упрощенные режимы взаимоотношений, и на противников – с которыми строите заборы и готовите против них кампании... И когда вы видите основные закономерности, вам проще понять, куда стремиться. Нужно ли учиться

защищаться или нужно учиться жить в мире и не нападать. Нужно ли учиться строить взаимоотношения или нужно позволить себе взять паузу и побыть в одиночестве.

Упражнение 3. «Визуализация»

Цель: осознание и представление своих границ.

Инструкция: закройте глаза, представьте безграничное поле и себя, определите свое место в этом пространстве, а затем постройте вокруг воображаемые границы. Как они выглядят? Из какого материала состоят, есть ли двери, окна? Чувствуете ли вы себя спокойно – или, наоборот, ощущаете тревогу, одиночество? Если границы в вашем представлении носят скорее негативный оттенок, попробуйте представить их иначе – например, в виде красивой живой изгороди вместо колючей проволоки.

Теперь представьте свою семью, друзей, коллег и просто знакомых и расположите их вокруг себя. Возможно, кто-то окажется за пределами границ, а кто-то – прямо рядом с вами.

Обсуждение: Что вы ощущаете теперь? Удобно ли вам общаться с людьми, находящимися за вашими границами? Запишите или зарисуйте то, что чувствуете.

Завершающая часть

Упражнение 4. «Слепец и поводырь»

Цель: получение опыта ответственности и доверия.

Инструкция: группа разбивается на пары. «Поводырь» ведет участника с завязанными глазами на другой конец аудитории, преодолевая препятствия (стулья, столы и других участников).

Упражнение направлено на получение опыта ответственности, беспомощности и доверия партнеру. Участники могут в разной степени доверять разным членам группы.

Обсуждение:

Какие возникали сложности в процессе упражнения?

Какие чувства испытывали, когда были поводырем и слепцом?

Как вел вас твой поводырь?

Как было лучше быть ведомым или ведущим?

Доверяете ли вы людям и как вы понимаете, что можно доверять?

Какой приобрели опыт?

Упражнение 5. «Главное»

Цель: осознание ценности полученного опыта.

Обсуждение: каждому участнику предлагают после небольшой подготовки в течение 30 секунд сказать главное, что он почерпнул на занятии. Имена тех, кто должен сказать свое слово, выбираются случайным образом: как вариант, психолог тянет карточку с именем.

Упражнение может иметь другую задачу – за 30 секунд рассказать, как участник будет использовать в жизни полученные знания и навыки. Участникам необходимо

дать больше времени, чтобы они успели подготовиться, иначе придется отвечать экспромтом и ценность упражнения будет ниже.

Тренинговое занятие «Найди свое спокойствие»

Цель: знакомство с основными психологическими способами снятия нервно-психического напряжения (способы саморегуляции), формирование психологической устойчивости, профилактика депрессивных состояний.

Задачи:

обучение способам снятия напряжения и усталости;

отработка навыков владения способами саморегуляции;

развитие навыков повышения настроения, снятия негативных эмоциональных реакций;

формирование позитивного мышления.

Правила работы группы (Приложение № 1).

Ход занятия:

Упражнение 1. «Ветер дует»

Цель: раскрепощение, снятие зажимов, создание раскрепощенной обстановки в группе.

Инструкция: игру начинает психолог, предварительно убрав один стул, то есть стульев становится на один меньше, чем участников, включая психолога. Психолог предлагает по команде: «Ветер дует на того...» вставать всем, у кого есть указанный признак, и быстро стараться занять другой свободный стул. Поскольку стульев не хватает, кто-то не успевает сесть – он и водит. Он тоже придумывает признак, который есть или предполагается, что может быть хотя бы у двух–трех человек из группы. Игра продолжается до тех пор, пока психолог не решит, что участники достаточно встряхнулись. Одновременно игра позволяет узнать некоторые детали друг о друге.

Обсуждение:

Понравилось ли вам это упражнение?

Легко ли было выполнять упражнение?

Возникали ли трудности при выполнении задания?

Упражнение 2. «Мусорное ведро»

Цель: повышение эмоционального фона группы, профилактика депрессивных состояний.

Инструкция: участникам раздается бумага и ручки, а также дается время на то, чтобы они нарисовали или написали все, что их раздражает в большой степени.

После чего по желанию участники могут рассказать, что они изобразили или написали на своих рисунках. Затем посередине круга ставится мусорное ведро, участникам предлагается порвать на маленькие кусочки свои листы бумаги так,

чтобы не осталось ни одного целого слова или картинки и выбросить в мусорное ведро.

Основная часть

Упражнение 3. «Пересадка сердца»

Цель: развитие толерантности при ответственном выборе, развитие саморегуляции эмоционального фона в стрессовой ситуации во время принятия ответственного решения.

Инструкция: разделитесь на группы. Представьте себе, что вы бригада хирургов, которой предстоит сделать операцию по пересадке сердца. У вас есть одно донорское сердце на 10 человек и 10 минут на принятие решения, кого именно вы будете оперировать. Решение должно быть принято единогласно, в противном случае операция не состоится, пациенты могут погибнуть.

Каждая подгруппа получает список кандидатов на операцию.

Список кандидатов:

- *Бывший чемпион, 28 лет. Защищал честь страны. Мастер спорта международного класса. Пострадал в автомобильной аварии в состоянии алкогольного опьянения. Холост.*

- *Женщина, 52 года. Мать пятерых взрослых детей.*

- *Священник, 27 лет.*

- *Мужчина, 40 лет, отец двоих детей. Бывший сотрудник КГБ, бывший депутат, сейчас бизнесмен.*

- *Девочка, 5 лет. Задержка психического развития.*

- *Студент, 20 лет, депрессия, не видит смысла жизни.*

- *Мужчина, 48 лет, врач-онколог, ученый, разрабатывает лекарство от рака.*

Не может иметь детей.

- *Женщина, 25 лет, мать одного ребенка.*

- *Женщина, 30 лет, уборщица.*

- *Мальчик, 8 лет, единственный ребенок в семье, болен диабетом.*

По окончании обсуждения каждая подгруппа озвучивает свое решение и аргументирует его.

Обсуждение: пожалуйста, ответьте на три вопроса: Легко ли было принимать решение? Что повлияло на принятие решения? В чем вы видите смысл упражнения?

Резюме психолога: при выборе кандидата на операцию вы руководствовались разными аргументами. Было видно, что вы старались быть справедливыми. И все-таки, может быть, невольно, вы поставили «оценку» каждому человеку. А ведь врачи не имеют права ставить моральные оценки. Они руководствуются совсем другим. Их выбор в данном случае будет основан на совместимости донорского органа и реципиента.

Принятие решения должно быть основано на объективных фактах, а не социальных оценках. Также бывает в жизни. Мы хотим быть справедливыми и при

этом забываем, что не вправе судить других людей. Нам могут не нравиться их поступки, их стиль жизни. Мы даже можем решить, что не хотим дружить с ними, но мы не можем судить их.

Если нам не нравятся их привычки, мы будем вести себя по-другому.

Если нам не нравится, как человек строит свою жизнь, мы будем строить свою жизнь по-другому. Но это нам не нравится. А они имеют право.

Когда мы принимаем решение, мы не должны принимать на себя роль судьи. Решения всегда лучше принимать, исходя из объективных обстоятельств, оставаясь терпимыми и толерантными к разным людям.

Упражнение 4. «Состояние тревоги и покоя»

Цель: дать возможность учащимся ощутить себя в ситуации тревоги и спокойствия, обратить внимание на свое самочувствие в этой ситуации, раскрыть внутренние резервы.

Инструкция: участникам предлагается закрыть глаза и как можно лучше вспомнить или представить ситуацию, которая вызывает у них тревогу или волнение. Необходимо обратить внимание на то, что происходит с физическим самочувствием.

Далее необходимо составить «портрет тревоги» и «портрет спокойствия», важно обратить особое внимание на то, что тревога сопровождается напряжением, а спокойствие – расслабленностью. Затем представителю из каждой команды необходимо интерпретировать данные портреты.

После презентации изображений участникам предлагается подойти и вытянуть метафорическую карту с ресурсом, который поможет справиться с тревогой.

Обсуждение: что изображено на карте? Что является для вас ресурсом в этой карте? Как это чувство можно вызывать в ситуации тревоги?

Необходимый материал: метафорические ассоциативные карты.

Завершающая часть

Упражнение 5. «Внутренний ребенок»

Цель: улучшение эмоционального фона, тренировка умения слышать свои желания, снятия напряженности, пробуждения творческого потенциала.

Инструкция: задайте себе вопрос: «Что хочет сейчас мой внутренний ребенок?», вслепую вытяните одну карту.

Посмотрите, что на ней изображено?

Как это отражает ваши желания?

Можете ли вы их осуществить прямо сейчас?

Запланируйте исполнение хотя бы одного желания.

Необходимый материал: метафорические ассоциативные карты.

Рефлексия: участники говорят о том, что понравилось и не понравилось на мероприятии, что вызвало трудности, что участники вынесут из него и применят в повседневной жизни (удивило, захотелось, приобрел).

«Какие чувства вы испытывали во время мероприятия?»

«Что было эффективным?»

«Что было полезным?»

«Что было важно для вас?»

«Что вас порадовало?»

Тренинговое занятие «Когда не нужны комментарии»

Цель: создание благоприятных условий для освоения активного стиля общения, методов передачи информации и приемов обратной связи, самораскрытие и осознание сильных сторон своей личности, т.е. таких качеств, навыков, умений, которые человек принимает и ценит, которые дают чувство внутренней устойчивости и доверия к самому себе.

Задачи:

- раскрыть участникам феноменологию понятия рефлексии;
- разработать и раскрыть возможные пути развития рефлексивного сознания участников для повышения эффективности их деятельности и максимальной реализации личностного потенциала;
- сформировать умение искренне и открыто общаться, хорошо и быстро
- устанавливать эмоциональные отношения.

Правила работы группы (Приложение № 1).

Ход занятия:

Упражнение 1. «Грани сходства»

Цель: увидеть, что объединяет людей в этом мире, таких разных, непонятных друг другу.

Инструкция: поразмышляем о том, что же нас объединяет. Для этого нужно выбрать себе партнера. В течение 5 минут вы будете работать молча, заполняя ваш лист под заголовком «Наше сходство», думая о нем и о себе одновременно, ведь нельзя написать о сходстве, думая только о ком-то одном.

При этом постарайтесь написать не только о чисто физических или биографических признаках, которые характерны для вас обоих. Попытайтесь больше поразмышлять о психологических качествах, которые могут вас объединить, например, вы оба общительны или, наоборот, замкнуты. После этого передайте списки друг другу.

Обсуждение: выразите согласие или несогласие с тем, что написал ваш партнер. Если вы ничего не имеете против его записей, они остаются в списке.

Если вас что-то не устраивает, вы просто вычеркиваете какую-то запись, тем самым давая понять, что ваш партнер ошибся.

Упражнение 2. «Карусель»

Цель: формирование навыков быстрого реагирования при вступлении в контакты, развитие эмпатии и рефлексии в процессе обучения.

Инструкция: члены группы встают по принципу «карусели», т. е. лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный и внешний подвижный.

Примеры ситуаций: перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой встрече...

Перед вами незнакомый человек. Познакомьтесь с ним...

Перед вами маленький ребенок, он чего-то испугался. Подойдите к нему и успокойте его.

После длительной разлуки вы встречаете любимого (любимую), вы очень рады встрече...

Время на установление контакта и проведение беседы – несколько минут. Затем психолог дает сигнал, и участники сдвигаются к следующему участнику.

Основная часть

Что такое рефлексия

Рефлексия – способность сознательно обращать внимание на свои мысли, эмоции и поведение, оценивать принятые решения и перспективы. Это обращение внимания на себя, переосмысление, анализ. Человек смещает фокус извне на свои чувства, собственное «Я», переосмысливает происходящее.

Для чего нужна рефлексия

Саморефлексия помогает определить реальные желания. Кроме того, процесс раздумий позволяет: контролировать мышление;

оценивать обоснованность и логичность поступков, анализировать мысли;

преобразовывать скрытые умения в эффективные инструменты для развития;

избавляться от нерешительности и делать выбор;

очищать сознание от лишних мыслей;

определять поведенческие шаблоны и корректировать их.

Большинство людей склонны к саморефлексии, и она помогает сделать выводы для минимизации возможного ущерба психике. Этот процесс способен оградить нас от неправильных решений и поменять их. Когда рефлексия в избытке, она может тормозить развитие, отнимать много времени и сил. Было бы здорово уметь мгновенно осознавать проблему и делать выводы в реальном времени. Но чаще всего человек осмысливает ситуацию не в моменте, а постфактум. Ключ к осознанности здесь и сейчас – культивация привычки оценивать происходящее, развитие рефлексии как мышцы, которую можно задействовать в любой момент.

Виды рефлексии

В психологии существует следующая классификация рефлексии, в которой каждый вид обладает специфическими признаками:

Личностная рефлексия. Здесь объектом познания является личность самого человека. Он оценивает себя, свои способности, привычки, отношение к нему окружающих, а также мысли о мире и других людях.

Коммуникативная рефлексия. Критическая оценка поступков и реакций, познание окружающих. Так происходит получение объективного представления о механизмах взаимодействия в социуме.

Интеллектуальная рефлексия. Активизируется в процессе обдумывания проблемы, требующей размышлений. Человек возвращается к исходным условиям и прокручивает в голове рациональные варианты решения задачи, как в математической формуле.

Также рефлексия делится на ситуативную (анализ в процессе происходящего), перспективную (мысли о будущем) и ретроспективную (взгляд в прошлое). Кроме того, можно выделить такие ее виды:

Социальная рефлексия. Размышление не о людях, а от их имени. Ее также называют «внутренним предательством». Человек ставит себя на место другого индивида и пытается понять, что тот думает и почему так поступает.

Научная рефлексия. Используется для анализа и исследования методов познания. Так возникают теории, законы функционирования различных процессов, изучаются инструменты, точки зрения и обоснования.

Какой бы ни была рефлексия, она работает по одному и тому же алгоритму, не отличаясь по сути от процессов самопознания. Развить и оптимизировать эту способность может каждый.

Упражнение 3. «Мой герой»

Цель: использование метода рефлексивных инверсий.

Инструкция: каждому участнику необходимо выбрать любимого сказочного героя, а затем изменить его имя, но с условием сохранения звуковых ассоциаций с изначальным. Затем необходимо описать мир этого нового героя, наполнив его новым смысловым содержанием, которое включало бы в себя жизненные цели, ценности, интересы и т.д., а также внешние характеристики этого героя. Участники присваивают себе этот образ, а затем знакомятся со всеми уже под другими – трансформированными именами сказочных героев.

Использование метода рефлексивных инверсий позволяет осуществить, с одной стороны, интенсивную интеллектуальную работу, а с другой – обеспечить свободу внутреннего самоопределения каждого участника в процессе идентификации с героем, за счет процесса наполнения «пустой формы» психологическим содержанием.

В результате знакомства участников рефлепрактики уже в новом амплуа возникает процесс их погружения в иной мир – виртуальную психологическую реальность, в которой живут уже не сами участники, а сказочные персонажи.

После выполнения упражнения перед всеми участниками ставится задача ответить на следующие вопросы.

Существуют ли в жизни их героев проблемно-конфликтные ситуации?

С кем и когда созданные герои попадают в ПКС?

Каковы причины появления ПКС, и как герои справляются с ними?

Для ответов на вопросы дается 5 минут, а затем происходит их обсуждение. Впервые в работе рефлепрактикума проблемы личностного характера актуализируются и преподносятся от лица «иноного». Для участников такая форма анализа ПКС является наиболее «безболезненной» и в то же время эффективной.

Психолог фиксирует на ватмане результаты обсуждения в виде перечня основных причин появления проблемно-конфликтных ситуаций, их типологию, а также группы методов, способствующих их разрешению.

Упражнение 4. «... зато ты»

Цель: создание положительной атмосферы в группе.

Инструкция: каждый из участников подписывает свой лист и пишет на нем один какой-то свой недостаток, затем передает свой лист другим участникам. Они пишут на его листе «... зато ты...» и далее какое-то положительное качество этого человека: все, что угодно. В конце выполнения задания каждому участнику возвращается его лист.

Обсуждение:

Что нового о себе я узнал во время занятий группы?

Что нового я узнал о других?

Что я хотел бы изменить в себе по итогам работы в группе?

Каким образом я буду это делать?

Завершающая часть

Упражнение 5. «Будущее»

Цель: осознание участниками своих жизненных перспектив и возможностей влияния личностных особенностей на свой жизненный путь.

Инструкция: закройте глаза. Представьте себя в максимально далеком будущем, насколько это возможно. Где вы находитесь? Чем занимаетесь? Какой вы? Кто еще здесь есть кроме вас?

Постепенно откройте глаза и вернитесь в круг. После этого психолог предлагает описать возникшие образы. Далее участники со сходными представлениями о будущем объединяются в микро-группы. Им следует придумать название или девиз группы.

Рефлексия: участники говорят о том, что понравилось и не понравилось на мероприятии, что вызвало трудности, что участники вынесут из него и применят в повседневной жизни (удивило, захотелось, приобрел).

«Какие чувства вы испытывали во время мероприятия?»

«Что было эффективным?»

«Что было полезным?»

«Что было важно для вас?»

«Что вас порадовало?»

Тренинговое занятие «Агрессия может быть конструктивной»

Цель: поиск альтернативных (социально приемлемых) способов удовлетворения собственных потребностей и взаимодействия с окружающими, развитие навыков саморегуляции.

Задачи:

развитие навыков управления своим эмоциональным состоянием;

обучение способам целенаправленного поведения, внутреннего самоконтроля и сдерживания негативных импульсов;

накопление психологических знаний о безопасных способах выражения агрессии.

Правила работы группы (Приложение № 1).

Ход занятия:

Упражнение 1. «Новое, хорошее»

Цель: актуализация позитивного опыта участников, сплочение группы.

Инструкция: психолог по кругу просит ответить на вопрос “Что нового, хорошего произошло у вас за последние дни? Иногда кто-то из участников говорит, что у него ничего хорошего не было. В этом случае важно напомнить, что радости в жизни бывают не только большие. Приятные эмоции может вызвать любая мелочь, просто важно помнить об этом и обращать на такие мелочи свое внимание.

Упражнение 2. «Притча о змее»

Цель: осознание смысла понятия “агрессия”, позитивных и негативных сторон агрессии.

Инструкция: Достаточно часто можно увидеть, как некоторые люди вступают в драку. Как вы думаете, что является причиной драк?

Психолог: Вы правы. Любая драка является следствием агрессии человека. В словаре дается такое определение агрессии: агрессия – это физическое или вербальное (словесное) поведение, направленное на причинение вреда другим. Я хочу рассказать вам одну притчу о змее. Послушайте внимательно.

Жила на свете очень ядовитая змея, которую все боялись и не приближались к ней из-за ее яда. Никто не общался со змеей, поэтому была она очень одинока. Решила змея избавиться от яда и сбросила его в ущелье. Увидел это орел и рассказал всем зверям. Осмелели звери и закидали змею насмерть камнями.

Психолог: Какой вывод можно сделать из этой притчи? Зачем нужна человеку агрессия? В каких случаях? Не спешите с ответом.

Обсуждение: студенты приходят к выводу, что агрессия нужна для самозащиты. Агрессия иногда помогает человеку постоять за свою честь и за честь других перед врагом. Конструктивная агрессия направлена на защиту себя и других. Деструктивная агрессия направлена на оскорбление или причинение вреда другому. Это попытка самоутверждения за счет унижения других.

Основная часть

Упражнение 3. «Мне так не нравится, когда...»

Цель: осознание собственного опыта, диагностика проблемных ситуаций, получение поддержки от окружающих. (“я не один такой”).

Инструкция: психолог предлагает обучающим найти как можно больше вариантов продолжения предложения:

Мне так не нравится, когда...

Я сержусь, если...

Я просто вне себя, когда...

Я не могу стерпеть...

Каждый участник пишет несколько продолжений для каждого из высказываний. Затем участники озвучивают свои ответы, а психолог выписывает ответы на доску.

Упражнение 4. «Рассерженные шарики»

Цель: помочь понять, каким образом в человеке накапливается гнев и как он, вырываясь наружу, может травмировать окружающих, да и самого человека; активизировать сенсорные каналы восприятия, чтобы обучающиеся могли почувствовать раздражение и гнев и тем самым лучше осознать их природу и смысл.

Необходимый материал: надувные шары.

Инструкция: давайте подумаем, чем отличаются друг от друга агрессивное состояние и агрессивное действие. Агрессивное состояние сопровождается эмоциональным состоянием гнева, враждебности, ненависти и т.п.

Агрессивное действие выражается в непосредственном агрессивном акте причинения вреда другому человеку: оскорблениях, издевательствах, драках, избиениях.

Ребята, а сейчас мы посмотрим, что бывает с нами, когда мы выходим из себя и не можем что-то стерпеть. Психолог просит помощника надуть красный шарик и завязать его.

Психолог: ребята, представьте, будто надутый шарик – это тело человека, а находящийся в нем воздух – чувства раздражения и гнева.

Скажите, может ли сейчас воздух входить и выходить из него? Что случится, когда чувство гнева и раздражения переполнят человека? А может ли человек, который переживает раздражение и гнев, оставаться спокойным? Давайте посмотрим, что произойдет, если человека, переполненного раздражением, обидой или гневом, задеть?

Психолог просит помощника прыгнуть на шарик.

Что случилось с шариком? Может ли такой способ выражения гнева быть безопасным? Почему? Что вы почувствовали, когда взорвался шарик?

Ребята, если шарик – это человек, то взрывающийся шарик означает какой-нибудь агрессивный поступок, например, нападение на другого человека.

Можно ли считать такой способ выражения гнева безопасным? Давайте теперь надуем шарик, но завязывать его не будем. Психолог просит помощника держать шарик крепко в руке и не давать воздуху выходить наружу.

Вы помните, шарик – это человек, а воздух внутри него – чувства раздражения и гнева. А теперь выпустите из шарика немного воздуха и снова крепко его зажмите. Вы заметили, что шарик уменьшился? Взорвался ли шарик, когда вы выпустили из него воздух? Можно ли такой способ выражения гнева считать более безопасным? Остался ли шарик целым?

Напугал ли кого-нибудь? Гнев – малоприятная эмоция, поэтому часто его проявление оказывается под запретом. Но если запретить себе его проявление, гнев никуда не денется. Очень важно научиться проявлять свой гнев. Ребята, когда мы выражаем гнев и раздражение, контролируя их, то они могут «выйти» из человека, как воздух из нашего шарика, и никому не причинят вреда.

Завершающая часть

Упражнение 5. «Опасные и безопасные способы выражения агрессии»

Цель: получить знания о безопасных способах разрядки гнева.

Психолог: вам необходимо поделиться на 2 группы и определить, какой способ выражения агрессии является опасным и безопасным.

Важно, чтобы участники пришли к выводу, что управлять своим гневом – значит уметь его правильно выражать, а не искусно прятать.

Рефлексия: участники говорят о том, что понравилось и не понравилось на мероприятии, что вызвало трудности, что участники вынесут из него и применят в повседневной жизни (удивило, захотелось, приобрел).

«Какие чувства вы испытывали во время мероприятия?»

«Что было эффективным?»

«Что было полезным?»

«Что было важно для вас?»

«Что вас порадовало?»

Тренинговое занятие «Возведем мосты, разрушим стены»

Цель: приобретение опыта уверенного поведения в моделируемых ситуациях общения, знакомство с признаками уверенного и неуверенного поведения.

Задачи:

развить способности адекватного и наиболее полного познания себя и других;
изучить и овладеть приемами уверенного межличностного взаимодействия;
освоить полезные коммуникативные алгоритмы на каждый день.

Правила работы группы (Приложение № 1).

Ход занятия:

Упражнение 1. «Улыбка»

Цель: расширение знаний участников о различных видах улыбок, формирование умения управлять выражением своих чувств.

Инструкция: сейчас вам предстоит примерить на себя самые разные улыбки. Варианты улыбок: добрая, насмешливая, циничная, радостная, открытая, «сквозь

зубы», вежливая, холодная, надменная. Придумайте и покажите, какой еще может быть улыбка.

Обсуждение: психолог напоминает участникам, что улыбка – одно из наиболее надежных способов снятия напряжения, тревоги. Кроме того, улыбка – знак того, что вы уверены в себе и готовы действовать. Поэтому так важно улыбаться чаще! Улыбка способствует не только повышению настроения, но и сохранению энергетического тонуса.

Упражнение 2. «Железнодорожная касса»

Цель: совершенствование коммуникативных умений, навыков уверенного поведения.

Инструкция: представьте себе, что вы на вокзале. Через 15 минут отходит поезд, на который вам нужно попасть. В кассе остался один билет, но кассир придерживает его по своим соображениям. Вам необходимо убедить кассира, чтобы он продал вам билет. Выбирается кассир. Участники выходят за дверь, образуют очередь.

Затем по одному заходят в комнату, подходят к кассиру и приводят доводы, почему он должен отдать билет именно им.

Обсуждение: кассира просят дать обратную связь – кому бы он продал билет? Почему? Кому бы не продал? Почему? Сообща выбирается вариант, приемлемый для кассира.

Основная часть

Конечно, для формирования уверенности в себе важно не просто развивать в себе некоторые поведенческие навыки, но и не забывать заботиться о тех личностных качествах, благодаря которым они появляются.

Но не менее важно знать и уметь пользоваться приемами саморегуляции, позволяющими владеть своим эмоциональным состоянием. Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью силы слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Приемы саморегуляции можно применять в любых ситуациях.

В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);

эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);

эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

Существуют естественные способы саморегуляции психического состояния, к которым относятся: длительный сон, еда, общение с природой и животными, массаж, движение, танцы, музыка и многое другое.

Своевременная саморегуляция выступает своеобразным психогигиеническим средством. Она предотвращает накопление остаточных явлений перенапряжения, способствует полноте восстановления сил, нормализует эмоциональный фон

деятельности и помогает взять контроль над эмоциями, а также усиливает мобилизацию ресурсов организма.

Естественные приемы регуляции организма являются одними из наиболее доступных способов саморегуляции:

смех, улыбка, юмор;

размышления о хорошем, приятном;

различные движения типа потягивания, расслабления мышц;

наблюдение за пейзажем;

рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;

вдыхание свежего воздуха;

высказывание похвалы, комплиментов и пр.

Кроме естественных приемов регуляции организма существуют и другие способы психической саморегуляции.

Способы саморегуляции, связанные с управлением дыханием

Управление дыханием – это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность. Ниже представлен один из способов использования дыхания для саморегуляции.

Сидя или стоя постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

1. На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна).

2. На следующие четыре счета задержите дыхание.

3. Затем сделайте плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6.

4. Снова задержите дыхание перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

Способы саморегуляции, связанные с воздействием словом

Словестное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма.

Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

Способ 1. Самоприказы

Самоприказ – это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе.

Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что следует вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением. «Разговаривать

спокойно!», «Думать спокойно», «Я совершенно спокоен и готов работать» – это помогает сдерживать эмоции, соблюдать требования этики и правила работы.

Последовательность работы с самоприказами следующая:

1. Сформулируйте самоприказ.
2. Мысленно повторите его несколько раз.
3. Если это возможно, повторите самоприказ вслух.

Способ 2. Самопрограммирование

Во многих ситуациях целесообразно вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах. Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.

Сформулируйте текст программы, для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня»: «Именно сегодня у меня все получится»; «Именно сегодня я буду самой спокойной(ым) и т.д. Мысленно повторите его несколько раз.

Способ 3. Самоодобрение (самопоощрение)

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны, особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок. Поэтому важно поощрять себя самим.

В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!»

Упражнение 3. «Образ»

Цель: использование образов с активным воздействием на ЦНС чувств и представлений.

Инструкция: вспомните ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, – это ваши ресурсные ситуации.

Сядьте удобно, закрыв глаза, дышите медленно и глубоко, вспомните ресурсную ситуацию, проживите заново, вспоминая все ее зрительные, слуховые и телесные ощущения, побудьте внутри этой ситуации несколько минут, откройте глаза и вернитесь к работе.

В работе по профилактике нервно-психической напряженности первостепенная роль должна отводиться развитию и укреплению жизнерадостности, вере в людей, неизменной уверенности в успехе дела, за которое взялся.

Упражнение 4. «Копилка»

Цель: создать новые вдохновляющие интерпретации.

Инструкция: психолог рассказывает о том, что человек чувствует себя уверенным, опираясь на внутренние (умственные способности, душевные качества, умения) или внешние (семья, друзья, природа, хобби) источники силы.

Совместно с обучающимися собирается их «копилка» – называются те качества, способности, достижения, которые могут помочь человеку осознать свою уверенность.

Завершающая часть

Упражнение 5. «Мои ценности»

Цель: выявление ценностей, истинных целей участников.

Инструкция: в течение 10 минут напишите 3-5 вариантов продолжения следующего предложения «Для меня совершенно бессмысленно...» Затем составьте фразы, противоположные по смыслу тем предложениям, которые вы написали, не употребляя при этом частицу «не».

Обсуждение: психолог сообщает участникам, что новые фразы говорят о том смысле, который важен для участников на сегодняшний день. Они, в свою очередь, отмечают, насколько составные фразы помогли им «стать ближе к себе».

Рефлексия: участники говорят о том, что понравилось и не понравилось на мероприятии, что вызвало трудности, что участники вынесут из него и применят в повседневной жизни (удивило, захотелось, приобрел).

«Какие чувства вы испытывали во время мероприятия?»

«Что было эффективным?»

«Что было полезным?»

«Что было важно для вас?»

«Что вас порадовало?»