Игры и упражнения

по профилактике буллинга.



**2023 год**

**Упражнение «Качество на букву»**

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

**Упражнение «Любимое животное»**

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

Также можно предложить участникам по очереди высказаться на темы: «Мое самое большое впечатление на каникулах», «Что я больше всего ценю в людях» и т.п. Основной принцип этого блока — вернуться к сказанному участниками по ходу занятия в конце встречи и вспомнить, кто что называл или показывал. Это помогает обратить внимание всех участников друг на друга, научить их присматриваться и прислушиваться друг к другу. Этого навыка часто недостает ребятам, имеющим проблемы в общении.

**Упражнение «Зеркало»**

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

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

- С кем было лучше работать? Почему?

- С кем не очень понравилось? Почему?

**Упражнение «Паровоз»**

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

**Упражнение «Велосипед»**

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

**Упражнение «Машина»**

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

**Упражнение «Слепой и поводырь»**

Работа в парах. Ребенок должен провести партнера, у которого завязаны глаза, через полосу препятствий, но только с помощью словесных инструкций. Дети меняются ролями и партнерами, после окончания работы обсуждают, у кого получилось руководить лучше, а у кого — хуже.

**Упражнение «Скульптура»**

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

**Упражнение «Памятник»**

Задание — всем вместе изобразить машину, лошадь, телевизор и т.д.

**Игра «Кидай—говори»**

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

**Упражнение «Запретное число»**

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

**Игра «Запретное движение»**

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

**Игра «Заморозить—разморозить»**

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

**Упражнение «Приглядывание»**

Каждый получает карточку с именем одного из участников (важно проследить, чтобы не попалось собственное имя). В течение занятия ребенок должен незаметно приглядываться к тому участнику, чье имя ему досталось. А в конце занятия все по очереди изображают того, за кем наблюдали (используя, например, характерный жест или часто повторяемое слово). Остальные должны догадаться — кто это.

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

**Упражнение «Подарок»**

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

**Упражнение «Поддержка»**

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

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

**Игра «Рисунок на спине»**

Участники становятся в цепочку, друг за другом. (Если людей много, то их стоит разбить на несколько групп и выстроить в цепочки). Каждому участнику выдается ручка (или другое пишущее средство) и листочек. Последнему в цепочке необходимо показать картинку. Он рисует эту картинку на спине у участника, который стоит впереди него. Последний пытается в это время понять, что же было нарисовано у него на спине и нарисовать это же на спине у человека, стоящего впереди него. И так до конца цепочки. После окончания сверяются первый и последний рисунок.

**Игра «Многоножка»**

Данная игра рассчитана на большое количество участников. Участники игры распределяются в несколько колонн. Обуславливается линия финиша. Каждый участник поднимает левую ногу и берет ногу впередистоящего участника за лодыжку (голеностопный сустав). Задача колонн - как можно быстрее прийти к финишу и не покалечить друг друга. Выигрывает та команда, что быстрее пришла к финишу. Игру можно использовать как разминку и тренировку уверенного поведения при необходимости координировать свои действия с действиями других.

**Игра «Бумажный бум»**

Игра позволяет выплеснуть агрессию, напряжение с помощью неагрессивных форм двигательной активности.

Участники делятся на две команды. Комната делится на 3 части, на полу прочерчиваются соответственно две линии. Одна команда оказывается на левой части комнаты, другая на правой. Участникам передаются листы газет или бумаги поровну и сминаются в мячики. Задача каждой из команд: все те мячики, которые оказались на ее территории, перебросить на территорию другой команды.

Данная игра, с одной стороны, очень безобидна и весела, но мы рекомендуем обратить внимание на то, *что*участники транслируют, как невербально, так и вербально, в процессе этой игры. Ведущему важно контролировать те эмоции, которые транслируют участники, таким образом, чтобы, с одной стороны, у них была возможность прожить и выплеснуть их, а с другой стороны, чтобы это проживание не стало причиной создания новой проблемной ситуации, связанной с повышением уровня небезопасности в группе.

**Игра «Верблюд»**

Эта игра построена на непростом механизме принятия ведущим агрессии на себя. Ведущий становится, с одной стороны, провокатором, с другой стороны, нейтрализатором групповой агрессии. Эффект игры построен на том, что ведущий провоцирует выплеск скрытой агрессии, затем, принимая ее на себя, что для самих участников является более безопасным, работает с ней, анализируя и нейтрализуя.

Играющие встают в круг и кладут руки друг другу на плечи. Ведущий говорит, что сейчас каждому на ухо скажет название какого-то животного, а потом встанет в центр и будет произносить названия, и чье животное будет названо, должен поджать ноги и повиснуть на соседях.

Ведущий подходит к каждому и говорит: «Верблюд». Это надо делать очень аккуратно, чтобы другие не слышали, что говорится соседу.

Затем ведущий встает в центр круга и говорит: «Слушайте внимательно! Сейчас я буду называть животных. Возможно, что некоторых я вообще не называл, так что точно помните свое животное. Итак: Кошка! Лошадь! ... Верблюд!»

Для того чтобы усыпить бдительность играющих, можно одному из них сказать слово «Кошка», а другому — «Лошадь».

Использовать такие упражнения лучше в тех ситуациях, когда агрессия в группе скрывается и блокируется. Ведущему важно понимать, что это упражнение будет эффективным лишь в том случае, если изначальный уровень доверия и уважения к нему участников достаточно высок, иначе эта игра может повысить недоверие к ведущему и даже вызвать обиду.

**Упражнение «Лукошко»**

Подросткам предлагается выбрать игрушку из общей корзинки ведущего, которая отражает внутреннее состояние подростка или просто похожа на него внешне. Когда все готовы, ведущий предлагает каждому представить свою игрушку: «Мне кажется, что мы похожи с этой игрушкой тем, что … »

**Упражнение «Примерим костюм»**

Инструкция: «Весь мир состоит из противоположностей – черное и белое, день и ночь, добро и зло… В каждом из нас тоже достаточно противоположностей. Давайте сегодня поговорим о паре противоположностей: агрессивность-доброжелательность.

Перед вами листы ватмана. Помогая друг другу, давайте обведем два силуэта подростка. Один силуэт с помощью коллажа мы оденем в агрессивный костюм, а второй в добрый костюм».

Вопросы для обсуждения:

- Что было самым сложным в этой работе?

- Для чего миру нужны различные противоположности и что они дают нам?

- Что происходит с человеком, если в нем только одна сторона?

- Есть ли символы, которые объединяют обе стороны?

- Как агрессивному человеку научиться быть более доброжелательным?

- какие чувства вы испытали в сегодняшней групповой работе?

- какие новые качества личности вы открыли у участников группы и у себя на сегодняшнем занятии?

- одним словом опишите ваше состояние после занятия.

**Упражнение «Я – это ты»**

Подросткам предлагается разбиться на пары и за 2 минуты узнать как можно больше друг о друге (возраст, интересы, увлечения, членов семьи). Затем от лица своего партнера подробно рассказать присутствующим о себе и ответить без помощи своего партнера на все вопросы группы.

**Упражнение «Неоконченные предложения»**

Подросткам предлагается по кругу продолжить неоконченные предложения

- Я терпеть не могу, когда…

- Я агрессивный в школе, когда…

- Когда я злюсь…

- Успокоиться мне помогает…

**Упражнение «Ладошка»**

Цель: внимание к личности другого и осознание своих положительных качеств, повышение самооценки.

Материалы: листочек и ручка.

Процедура: каждый обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя, в каждом пальце что-то, что нравится в себе самом. Затем лист передается соседу справа, он в течение 30 секунд пишет на листе, снаружи ладони, что-то, что нравится в человеке, хозяине ладони. Так через весь круг.

**Упражнение «Все у кого»**

Цель: формирование чувства общности у детей, формирование доброжелательного отношения друг к другу, разминка.

Процедура: участники садятся в круг на стульчики и по очереди предлагают выполнить какое-либо действие тем детям, у которых есть что-то общее. Если дети еще не знакомы с игрой, психолог первые несколько раз сам выступает в роли ведущего и дает детям задания.

Примеры:

1. Пускай постоят на правой ноге все, у кого сегодня хорошее настроение.

2. Пусть похлопают в ладоши все, у кого серые глаза.

3. Пусть коснуться кончика носа все, у кого есть что-то розовое в одежде.

4. Пусть погладят себя по голове все, кто съел весь завтрак.

5. Пусть улыбнуться все, у кого есть собака.

6. Пусть скажут «гав» все, кто живет выше пятого этажа.

**Упражнение «Выражение чувств»**

Цель: ознакомление с эмоциями, вербальное и невербальное выражение чувств, отреагирование негативного опыта.

Материалы: заранее заготовленные карточки с названием чувств - радость, огорчение, обида, вдохновение, страх, удовольствие, гнев, стыд, восхищение, благодарность, удивление, злость, отвращение, облегчение, нетерпение, испуг, смущение, печаль.

Процедура: участникам раздаются карточки с названиями чувств. С ними необходимо ознакомиться, но не показывать окружающим. Стул (стол) будет постаментом, каждому из участников необходимо будет взобраться на него и изобразить «памятник» тому чувству, которое написано у него на карточке. Задача группы – отгадать, «памятник» какому чувству они видят. «Памятник» «разрушается» только по команде тренера.

Обсуждение.

**Упражнение «Комната»**

Цель: осознавание чувств других людей, развитие эмпатии.

Материалы: заранее заготовленные листочки с написанными на них неодушевленными предметами.

Процедура: каждый участник вытягивает лист и от лица этого предмета говорит о себе и своих ощущениях, например: стол, обои, мяч…

**Упражнение «Ужасно-прекрасный рисунок»**

Цель: стимулирование группового процесса, разрядка, выражение агрессии.

Материалы: листы бумаги, фломастеры.

Процедура: участникам раздается по листку бумаги и по одному фломастеру. Предлагается нарисовать «прекрасный рисунок». После этого рисунок передается соседу справа и тот делает из полученного рисунка в течение 30 секунд «ужасный рисунок» и передает следующему. Следующий участник делает «прекрасный рисунок». Так проходится весь круг. Рисунок возвращается хозяину.

**Игра "Путаница"**

Выбирается водящий, он выходит за дверь. Остальные встают в круг, держась за руки, и "запутываются", меняя свое местоположение, поворачиваясь под разными углами. Задача водящего – распутать всех так, чтобы участники вновь образовали круг. Если выполнение задания слишком затягивается, можно разрешить водящему расцепить одну пару рук и переставить этих участников на нужное место.

**Упражнение "Мои сильные стороны"**

Примечание. Упражнение предполагает обращение к детям как к взрослым, имеющим профессию.

Инструкция педагога-психолога: "У каждого из вас как профессионала есть сильные стороны, то, что вы цените в себе, что дает вам чувство внутренней свободы и уверенности в собственных силах, что помогает выстоять в сложную минуту. Запишите свои сильные стороны в первой колонке на листочке, и при их формулировании не умаляйте своих достоинств. Во второй колонке отметьте несвойственные вам профессиональные положительные качества, которые вы хотели бы выработать в себе. На составление списка вам отводится 5 минут. Затем сядем в большой круг, каждый участник прочитает свой список и прокомментирует его. Когда вы будете высказываться, говорите прямо и уверенно. На выступление каждому дается 2 минуты. Слушатели могут только уточнять детали или просить разъяснения, но не имеют права высказывать свое мнение. Вы не обязаны объяснять, почему считаете те или иные свои качества "точкой опоры", сильной стороной. Достаточно того, что вы сами в этом уверены".

Примечание. Обсуждение целесообразнее проводить, когда участники сидят в кругу, а при большом их количестве – в группах по 7–8 человек. В конце следует провести коллективную дискуссию, обращая внимание на то общее, что было в высказываниях, и на ощущения, которые каждый испытал во время выполнения упражнения.

Комментарий для педагога-психолога. Упражнение "Мои сильные стороны" направлено не только на определение каждым участником собственных сильных сторон, но и на формирование умения воспринимать себя позитивно. Поэтому при его выполнении необходимо следить за тем, чтобы участники избегали высказываний даже о незначительных своих недостатках, ошибках, слабостях. Любая попытка самокритики и самоосуждения должна пресекаться.

**Упражнение "Нарисуй картину"**

Инструкция педагога-психолога: "Нарисуйте в своем воображении две картины будущего через три года: первая описывает переживания и жизненные ситуации, которые вы хотите иметь; вторая – переживания и жизненные ситуации, которые вы не хотели бы иметь. Непременно включите в ваши воображаемые картины окружение, место, где вы находитесь, с кем вы, чем занимаетесь и как себя чувствуете. После того как вы создадите две эти картины, посмотрите на желаемое вами будущее и спросите себя: "Что я могу сделать для того, чтобы это произошло?". Запишите, какое поведение сделает ваше желаемое многообещающее будущее настоящим. Затем необходимо найти поведение, которое может привести к не желаемому будущему. Запишите перечень поступков, которые уведут вас о того, к чему вы хотите идти".

**Упражнение "Хочу сказать приятное другому человеку"**

Инструкция. Участникам, по очереди входящим в помещение, предлагается похвалить сначала других, а потом себя. По ходу выполнения задания педагог-психолог обращает внимание на ту похвалу, которая вызвала положительную реакцию у окружающих. Затем участникам предлагается рассказать о том, что они чувствовали, когда их хвалили, и что больше им понравилось: слушать похвалу в свой адрес или самому хвалить другого.

В заключение участники должны похвалить своих родственников, друзей, знакомых и даже незнакомых людей.

**Упражнение "У нас есть выбор"**

Примечание. Педагогу-психологу необходимо подвести участников к тому, что в жизни часто приходится выбирать, иногда это достаточно трудно, и выбранный вариант может быть сложнее альтернативного. Не всегда мы можем делать то, что хочется и нравится. Применительно к буллингу проще добиться своего, напугав, ударив, проявив силу, и гораздо сложнее конструктивно – мирно договориться.

Инструкция педагога-психолога: "Представьте, что вы находитесь в незнакомом городе без друзей, родителей, родственников. У вас нет жилья, работы, но есть деньги, совсем немного – на первое время. Вам необходимо определить алгоритм действий, чтобы выжить. Я дам подсказку. Вам нужны деньги, и вы их можете получить за работу, но у вас нет образования".

Далее участникам предлагается в течение 30 минут письменно ответить на вопросы:

В каком городе или стране вы находитесь?

Какое у вас время года?

Что вы предполагаете делать? Каковы ваши действия?

Что вы умеете делать? (Составьте список видов работ.)

Что будет потом?

После того как все ответили, проходит обсуждение. Делается вывод о том, что подсобные работы – это временный заработок, а в целом необходимо учиться. Но для начала важно все-таки определиться с выбором – какому именно делу учиться, а для этого – узнать свои возможности, способности, выявить профессиональные интересы.

**Упражнение "Одна ситуация – три выхода"**

Слово педагога-психолога: "Кто из нас, попадая в неприятную ситуацию, не думал хотя бы раз: "Почему я не сказал это по-другому? Почему не поступил по-другому?" Довольно больно осознавать, что ты выбрал не самый лучший способ реагирования на ту или иную проблему. Можно ли заранее "подготовиться" к подобным ситуациям в будущем?"

Инструкция. Упражнение начинается с самостоятельной работы, продолжается работой в группах и ролевой игрой и заканчивается общим обсуждением.

Порядок выполнения

1. Педагог-психолог просит участников вспомнить (можно записать на бумаге) ситуацию, которую они недавно пережили и в которой повели себя не так, как им хотелось бы (5 минут).

2. Участники делятся на небольшие группы. Каждая из них работает над той или иной ситуацией. Работа в группах ориентируется на следующие три альтернативы:

Какова самая вероятная реакция в данной ситуации?

Какая самая провоцирующая, усугубляющая конфликт, реакция в данной ситуации?

Какова самая оптимальная реакция в данной ситуации?

Оптимальной должна быть реакция, социально применимая для конкретных участников в конкретной ситуации. Хотя она не обязательно будет оптимальной по определению. Группы проигрывают описанные альтернативы в ролевой игре. Если самая вероятная реакция совпадает с самой провоцирующей, достаточно проиграть две альтернативы (20 минут).

3. Педагог-психолог выбирает некоторые альтернативы для демонстрации. Можно соединить группы по две, чтобы они сыграли ситуации друг для друга (10 минут).

Вопросы для обсуждения:

В чем разница между альтернативными реакциями на конфликт?

Что удалось и почему?

Знакомы ли были вам реакции или нет?

Как часто можно наблюдать самую вероятную, самую провоцирующую и самую оптимальную реакцию?

Самой вероятной реакцией будет та, которая "не работает", "ничего не решает". Если группа посчитает, что самая вероятная реакция – самый лучший выбор в ситуации, ведущий может дополнительно спросить участников о факторах, делающих ее лучшей. Какие свои навыки, стратегии мы используем для того, чтобы избежать самой провоцирующей реакции в той или иной ситуации?

**Упражнение "Нахал"**

Инструкция педагога-психолога: "Бывает так: вы стоите в очереди в буфет и вдруг перед вами кто-то "влезает"! Ситуация жизненная, а ведь частенько и слов не находится, чтобы выразить свое возмущение и негодование. Да и не всяким словом можно отбить у такого нахала охоту влезать на будущее. Тем не менее, как же быть? Ведь не мириться же с тем, что подобные случаи должны быть неизбежными. Попробуем разобрать эту ситуацию. Разбейтесь на пары. В каждой паре партнер слева – добросовестно стоит в очереди, "нахал" заходит справа. Отреагируйте экспромтом, да так, чтобы ему неповадно было. Начали!

Теперь, поменяйтесь ролями: "нахал" будет заходить слева, правые игроки каждой пары должны отреагировать. Начали!

Ну а теперь давайте устроим конкурс на лучший ответ в данной ситуации".

**Упражнение "Лукас, где ты?"**

Понадобятся две повязки на глаза и две свернутые в трубки газеты. Непосредственно в игре участвуют два человека, остальные будут зрителями, но все смогут сыграть в эту игру по очереди.

Обоим игрокам завязывают глаза, они ложатся на ковер, голова к голове, сцепившись левыми руками, а в правые – взяв свернутые в трубки газеты. Один из игроков спрашивает другого: "Лукас, ты здесь?" Второй отвечает: "Да, здесь", – и откатывается в сторону, потому что первый игрок старается ударить его газетой. Руки нельзя разнимать. Удар должен быть только один. Потом они меняются ролями. До начала игры лучше договориться с партнером о количестве раундов. Победителем станет тот, у кого было больше попаданий. Участники сами решают, насколько плотными должны быть газеты, и какую силу удара они могут применить, а также следят за выполнением правил. После окончания поединка оба участника награждаются бурными аплодисментами зрителей".

**Упражнение "Отношение к миру"**

Участники делятся на пары и садятся за стол друг против друга. На столе между ними лежат два листа бумаги и карандаши.

Слово педагога-психолога: "Существует правило: мир относится к тебе так, как ты относишься к миру. Подумайте о своих состояниях, чувствах, эмоциях. Мы бываем спокойны, тревожны; бываем добры и приветливы, а иногда злы и агрессивны; бываем внимательны друг к другу, а порой ведем себя разрушительно и оскорбительно. Остановитесь на одном из состояний, которое особенно актуально для вас. Подумайте о нем, прочувствуйте его".

Далее одному из пары предлагается с помощью карандашей выразить свое состояние на бумаге. Задача второго – прочувствовать состояние партнера и отобразить его с помощью карандашей на том же листе бумаги (5 минут). Затем участники меняются ролями.

Вопросы для обсуждения:

Когда вы размышляли о своих состояниях, что пришло вам в голову?

Какое состояние вы рисовали на бумаге, как на него реагировал ваш партнер?

Какие цвета, формы и символы вы использовали для передачи своего состояния?

Постарайтесь понять, почему на разные состояния вы реагировали так, а не иначе?

Если меняется наше состояние, как изменяется мир вокруг нас?

**Упражнение "Пара противоположностей"**

Инструкция педагога-психолога: "Весь мир состоит из противоположностей – черное и белое, день и ночь, добро и зло... В каждом из нас тоже достаточно противоположностей. Давайте остановимся на паре противоположностей "агрессивный – доброжелательный". Возьмите каждый по листу ватмана. Приложите лист к стене и, помогая друг другу, обведите свой силуэт от шеи. Переверните ватман и продублируйте силуэт с другой стороны. Одна сторона ватмана – это "Я агрессивный", другая – "Я доброжелательный". Используя журналы, карандаши, маркеры, заполните ваш силуэт так, чтобы как можно полнее выразить эти противоположности в себе. Чтобы готовую работу можно было примерить на себя как часть костюма, отрежьте необходимую длину нити и прикрепите ее в верхней части силуэта. Теперь при желании вы можете оказаться в костюме доброжелательности или агрессивности. Надев "костюм", выберите из музыкальных инструментов те, с помощью которых можно выразить эти противоположности. (Можно использовать музыкальные фрагменты, если есть возможность, но это долго.) Походите в "костюме" одной и другой своей стороны, подвигайтесь, как двигаются доброжелательные, потом – как агрессивные люди. Какие движения совершают руки, ноги, что меняется в лице, походке?"

Далее проходит презентация противоположностей: каждый подросток, примеряя одну из сторон, рассказывает о том, чем он заполнил силуэт, почему использовал те или иные цвета и символы. Озвучивает противоположности музыкальными инструментами и демонстрирует характерные движения или рассказывает о них. Педагог-психолог помогает, задавая уточняющие вопросы.

Вопросы для обсуждения:

Что было самым сложным в этой работе?

Для чего миру так необходимы противоположности, и что они дают нам?

Что происходит с человеком, если в нем преобладает одна сторона?

Есть ли цвета или символы, объединяющие обе стороны?

Как агрессивному человеку научиться быть доброжелательным, а доброму – защищаться?

**Упражнение «Выражение и отражение чувств»**

Ведущий раздает участникам раздаточный материал «Алгоритм выражения и отражения чувств». Упражнение выполняется в форме карусели. Ведущий знакомит участников со схемой построения Я-сообщения как оптимального способа вербализации эмоций, в первую очередь отрицательных.

Выражение негативных эмоций. Задание участникам: «Вспомните ситуацию, в которой партнер доставил вам неприятные чувства. Объективно опишите ситуацию, назовите свои чувства, вызванные конкретным поступком партнера. Конкретно сформулируйте свои желания по отношению к партнеру. Внимательно слушайте партнера, отражайте его чувства, но сохраняйте спокойствие и настойчивость. Повторите еще 2 раза свои чувства и желания. Поблагодарите партнера за то, что он вас выслушал».

Выражение позитивных эмоций. Задание участникам: «Вспомните ситуации, в которой близкий человек своим поведением вызвал у вас приятные чувства. В ясной форме выразите позитивные чувства партнеру и укажите, каким конкретно поступком вызваны ваши чувства. Следите за соответствием вербального и невербального поведения. Если в ответ услышите отговорки, будьте настойчивы, повторите несколько раз».

Отражение позитивных эмоций. Задание участникам: «Вспомните ситуацию, в которой близкий вам человек испытывал приятные чувства. Выслушайте партнера и максимально точно перескажите чувства, о которых он хочет рассказать. Следите за соответствием вербального и невербального поведения. Если партнер молчит, помогите ему прояснить его чувства, называя их по имени. Помните, что партнер имеет право на собственные чувства, которые не стоит оспаривать или высмеивать».

Отражение негативных эмоций. Задание участникам: «Вспомните ситуацию, в которой близкий вам человек испытывал неприятные чувства. Максимально точно перескажите чувства, которые испытывает партнер. Если партнер молчит, начинайте сами, например фразой «Я вижу, ты чем-то очень расстроен и хотел бы тебе помочь».

Вопросы для обсуждения:

• Какие трудности у вас возникли при выполнении упражнения?

• Какой опыт вы извлекли из него, чему вы научились?

• Что вы будете использовать в дальнейшей жизни?

**Упражнение «Я злюсь…, на меня злятся…»**

Задание участникам: «Прежде чем получить доступ к положительным эмоциям и чувствам, необходимо проработать уже имеющиеся негативные эмоции и чувства, в частности злость, ненависть, враждебность. Ответьте письменно на следующие вопросы и дайте на них как можно больше ответов:

• Что вы ненавидите, что вас злит в других людях, в себе?

• Какое взаимодействие, какие ситуации вызывают у вас эмоцию гнева?

• Какие ситуации, какое взаимодействие вызывают эмоцию гнева у большинства других людей?»

Списки читаются и обсуждаются.

Ведущий предлагает участникам назвать и обсудить способы противостояния агрессии, конструктивного ответа на нее:

• Как в идеале вы хотели бы обращаться со своей эмоцией гнева?

• Каким образом в идеале вы хотели бы справляться с эмоцией гнева другого человека?

• Как другие люди справляются со своей эмоцией гнева?

• Какие конструктивные способы решения конфликтов вы видели у других людей?

Вопросы для обсуждения:

• Что вы чувствовали, когда делали это упражнение?

• Что нового вы узнали?

• Как это можно использовать в реальной жизни?

**Упражнение «Письмо любви»**

Задание участникам: «На листе бумаги начертите пять колонок. Название первой колонки – «Гнев», в ней напишите, почему вы испытываете гнев, обиду, раздражение по отношению к партнеру. Вторая колонка называется «Печаль», в ней напишите, из-за чего вы испытываете печаль или разочарование по отношению к партнеру. Третья колонка посвящена страху. В четвертой под названием «Сожаление» выскажите смущение, сожаление о чем-то, попросите прощения, извинитесь перед партнером. В пятой колонке напишите о любви, о том, как вы цените своего партнера, о своих пожеланиях на будущее. После этого сами попытайтесь ответить на свое же письмо. Обычно люди пишут именно те фразы, которые хотят услышать от своего партнера: «Я все понимаю», «Мне жаль», «Ты заслуживаешь большего»».

Вопросы для обсуждения:

• Что вы испытывали, выполняя это упражнение?

• Какие трудности вам встретились?

• Как вы их преодолевали?

• Чему вы научились?

• Как это можно применять в отношениях с другими людьми?

**Упражнение «Похвала»**

Задание участникам: «Похвалите своего партнера (присутствующего члена группы или отсутствующего здесь близкого человека, коллегу и др.) таким образом, чтобы в похвале не было манипулирования или доминирования, желания уколоть, скрытой или открытой цели что-то получить от партнера. Просто похвалите его, не преследуя корыстных целей, за то хорошее, что он сделал для вас, для себя, для других людей. Исключите обобщения и хвалите конкретный поступок, действие, описывая его. Начните похвалу с описания своих чувств: «Я рад…», «Я горжусь тем, что ты…», «Я восхищена…», «Мне очень нравится…», «Я испытываю удовольствие, когда ты…»».

Вопросы для обсуждения:

• Что было самым сложным для вас в этом упражнении?

• Какие побуждения у вас возникали во время выполнения упражнения?

• Как вы справились с трудностями?

• Какой новый опыт вы вынесли из упражнения?

Домашние задания

Ведущий дает участникам домашние задания

Рефлексия и завершение

• Что нового вы сегодня узнали?

• Чему вы сегодня научились?

• Как вы это будете использовать в своей жизни?

**Игры и упражнения для профилактики буллинга в подростковом возрасте**

**Упражнение «Любовь и злость»**

Инструкция учащимся: «Сядьте в один общий круг и закройте глаза. Представьте, что сейчас вы разговариваете с тем, на кого рассердились. Скажите этому человеку, за что вы на него рассердились. Может быть, он не выполнил своего обещания или не сделал того, что вы ожидали от него. Поговорите с ним про себя, так, чтобы никто не мог услышать. Скажите четко и точно, что именно рассердило вас (*1–2 мин*). Скажите человеку, с которым вы разговаривали, что вам в нем нравится, причем как можно конкретнее. Например: “Федя, мне очень нравится, что когда я прихожу из школы, ты бросаешься мне навстречу и радостно обнимаешь меня”. (*1–2 мин.*) Подумайте о том, кто в группе вас иногда злит. Представьте, что вы подходите к этому человеку и четко и конкретно говорите ему, чем он вывел вас из себя (*1 мин*). Мысленно опять подойдите к этому человеку и скажите ему, что вам нравится в нем (*1 мин*). Откройте глаза и оглядите круг. Внимательно посмотрите друг на друга. Поделитесь чувствами и эмоциями, которые вы испытали во время выполнения упражнения. Расскажите, что вы пережили в своем воображении».

Вопросы для обсуждения:

Как вы себя чувствуете, когда не говорите другому о том, что рассердились на него? А как себя чувствуете, когда сообщаете об этом?

Можете ли выдержать, если кто-нибудь скажет, что рассердился на вас?

Есть ли такие люди, на которых вы никогда не сердитесь?

Есть ли такие люди, которые никогда не сердятся на вас?

Почему так важно точно говорить, что именно рассердило?

Когда гнев проходит быстрее — когда он замалчивается или когда о нем рассказываешь?

Рекомендации. Если кто-то из участников допускает обидные замечания в адрес кого-либо из присутствующих или отсутствующих, тут же необходимо потребовать, чтобы он сказал этому человеку что-то позитивное. Важно отслеживать, чтобы дети выражали свою злость или обиду без обобщений и оценок, т. е. не говорили ничего типа: «Ты дурак!». Допустимо выражать свои чувства в отношении другого ребенка только в виде описания фактов и ощущений, например: «Я обижаюсь, когда ты рисуешь фломастером на моей парте».

Благодаря точному содержательному называнию причин своей злости или обиды подростки могут заметить, что отвергают не всего человека, а только определенный способ его поведения. Когда гнев точно сфокусирован, подросток не попадает столь сильно под его воздействие.

**Упражнение «Тест на доверие»**

На середину круга положите какой-либо предмет, например вазу или книгу. Объясните учащимся, что сейчас начнется игра, которая делает невидимое зримым. Каждый из них должен встать на определенном расстоянии (каждый участник расстояние определяет самостоятельно) от находящегося в середине круга предмета. Кто встает вплотную к нему, тот тем самым говорит о высокой, по его мнению, степени доверия в группе. Чем слабее у игрока ощущение безопасности и доверия в группе, тем больше будет выбранное расстояние. Попросите участников поэкспериментировать с разными расстояниями, пока они не ощутят, что выбрали место правильно.

Когда каждый из участников найдет свое место, предложите всем оглядеться и оценить сложившуюся ситуацию (кто, как, где стоит, где находится сам участник). Далее попросите каждого участника кратко объяснить, что он хотел выразить своим выбором места. Выбранное положение и высказывания других членов группы можно комментировать.

Вывод, к которому необходимо подвести подростков: доверие в группе — не постоянная величина, а некий процесс. Никто не может принудить себя испытать чувство доверия. Никто не может заставить другого проникнуться доверием. С одной стороны, доверие завоевывается медленно и в связи с конкретным опытом. С другой — доверие легко разрушается, если мы чувствуем себя задетыми. Каждый стремится избежать травм. И для этого люди часто прибегают к простому средству — не подпускают слишком близко других людей.

**Игра «Король»**

Слово педагога-психолога: «Кто из вас когда-нибудь мечтал стать королем? Какие преимущества получает тот, кто становится королем? А какие неприятности это приносит? Вы знаете, чем добрый король отличается от злого? Я хочу предложить вам игру, в которой вы можете побыть королем. Не навсегда, конечно, а всего лишь минут на десять».

Игроки определяют короля. Остальные участники — слуги, они должны делать все, что он приказывает. Король не имеет права отдавать приказы, которые могут обидеть или оскорбить других участников. Он может приказать, например, чтобы его носили на руках, чтобы ему кланялись, чтобы подавали ему питье, чтобы слуги были у него «на посылках» и т. д. Когда время «правления» короля закончится, группа собирается в круг и обсуждает полученный в игре опыт. Это поможет каждому из тех, кто станет следующим королем, соизмерять свои желания с внутренними возможностями остальных детей и войти в историю добрым королем.

Вопросы для обсуждения:

Как ты чувствовал себя, когда был королем?

Что тебе больше всего понравилось в этой роли?

Легко ли было тебе отдавать приказы окружающим?

Что ты чувствовал, когда был слугой?

Легко ли тебе было выполнять желания короля?

Когда королем был Петя (Вася), он был для тебя добрым или злым королем?

Как далеко добрый король может заходить в своих желаниях?

**Упражнение «Безмолвный крик»**

Организуя деятельность по профилактике школьного буллинга, научите детей даже при самой сильной обиде или гневе не чувствовать себя жертвой. Данное упражнение поможет подростку ощутить себя хозяином положения, понять, что он может одновременно контролировать себя и избавляться от напряжения, а это — хорошая основа для последующего размышления о том, как избавиться от проблемы, являющейся причиной этого напряжения.

Инструкция учащимся: «Закройте глаза, трижды глубоко вдохните и с силой выдохните. Представьте, что вы идете в тихое и приятное место, где никто вас не потревожит. Вспомните о ком-нибудь, кто действует вам на нервы, злит или причиняет вам какое-либо зло. Представьте, что этот человек еще сильнее раздражает вас. Пусть ваше раздражение усиливается. Определите сами, когда оно станет достаточно сильным — таким, что больше терпеть невозможно. Тот человек тоже должен понять, что дальше раздражать вас уже нельзя. Для этого вы можете закричать изо всех сил, но так, чтобы этого никто не услышал, т. е. кричать нужно про себя. Откройте рот и закричите про себя так “громко”, как только сможете. Закричите еще раз и в этот раз — “еще громче”!.. А теперь снова вспомните о человеке, который осложняет вам жизнь. Представьте, что каким-то образом вы мешаете ему злить вас. Придумайте в своем воображении, как вы сможете сделать так, чтобы он больше не мучил вас (*1 мин*). А теперь откройте глаза и расскажите, что вы пережили».

Вопросы для обсуждения:

Получилось ли в своем воображении крикнуть очень-очень громко?

Кого вы представили в образе своего злого духа?

Что вы кричали?

Что вы придумали, чтобы остановить этого человека?

**Упражнение «Карта желаемых чувств»**

Инструкция учащимся: «Составьте карту чувств, которые вам хотелось бы пережить в ближайшее время. Спросите себя, в каких ситуациях можно пережить желаемые чувства? Что их может пробудить:

общение с друзьями, другом, подругой;

успехи в учебе;

общение с природой;

интересный досуг;

занятие любимым делом;

забота о других людях;

ваша внешность;

состояние здоровья;

материальные приобретения и т. д.

Разберитесь последовательно с каждой ситуацией. Запишите, какие чувства хотели бы пережить. Пожелайте себе таких переживаний, которые, несомненно, доставят вам удовольствие… Определите свое эмоциональное состояние “здесь и сейчас”. Актуализируйте те состояния и переживания, которые вам особенно приятны».

**Упражнение «Шутливое письмо»**

Часто проблему решить легче, если подходить к ней не только оптимистически, но и с чувством юмора. В ходе этого упражнения дети могут написать шутливое письмо знакомому, в общении с которым они испытывают трудности. Это письмо относится к разряду тех, которые можно писать, но не стоит отправлять.

Инструкция учащимся: «Выберите кого-нибудь, на кого вы недавно рассердились, с кем у вас сложные отношения. Напишите этому человеку шутливое письмо, в котором безмерно преувеличьте все свои чувства по отношению к нему. Также вы можете безгранично преумножить и “провинности” этого человека. Старайтесь писать настолько смешно, чтобы вам самому захотелось посмеяться над этой проблемой или этим конфликтом».

По окончании желающие могут прочитать свои письма вслух. Завершите упражнение игрой в «снежки»: участники комкают свои письма и кидаются ими друг в друга пару минут.

Вопросы для обсуждения:

Как вы себя чувствовали, когда писали шутливое письмо?

Что было при этом труднее всего?

Легко ли вам было преувеличить собственные чувства, например злость или обиду?

Можете ли вы иногда смеяться над собой?

Как вы думаете, что бы сказал человек, которому вы писали, если бы прочитал ваше письмо?

Когда полезно смеяться над конфликтом? (Например, когда конфликт возникает по недоразумению.)

**Игра «Спускаем пар»**

Инструкция учащимся: «Сядьте в один общий круг. Каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердится. Обращайтесь при этом к конкретному человеку. Например: “Алена, мне обидно, когда ты говоришь, что все мальчишки дураки” или “Федя, я выхожу из себя, когда ты назло мне сбрасываешь вещи с моей парты”. Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте все, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдет очередь “спустить пар”. Если кому-то из вас будет совершенно не на что пожаловаться, то можно просто сказать: «У меня пока ничего не накипело, и мне не нужно “спускать пар”». (*Когда круг “спускания пара” завершится, учащиеся, на которых жаловались, могут высказаться по этому поводу*.) А теперь подумайте о том, что вам сказали. Иногда вы можете изменить в себе то, что мешает другим, иногда вы не можете или не хотите ничего менять. Услышали ли вы о чем-то таком, что можете и хотите изменить в себе? Если да, то вы можете сказать, например: “Я не хочу больше называть всех мальчишек дураками” или “Я больше не хочу сбрасывать твои вещи с парты”».

**Упражнение «Избавляемся от гнева и агрессивности»**

Инструкция учащимся: «Сядьте поудобнее, расслабьтесь, глубоко вдохните 3–4 раза и закройте глаза. Вообразите, что вы попали на небольшую выставку. На ней представлены фотографии людей, на которых вы разгневаны, которые вызывают у вас злость, вас обидели или поступили с вами несправедливо. Походите по этой выставке, рассмотрите портреты. Остановитесь у любого из них. Вспомните какую-нибудь конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком. Постарайтесь мысленно увидеть самого себя в этой ситуации… Представьте, что вы выражаете свои чувства человеку, на которого разгневаны. Не сдерживайтесь, не стесняйтесь в выражениях и действиях, говорите ему все, что хотите, делайте этому человеку все, к чему побуждают ваши чувства. Если вы закончили упражнение, дайте знак — кивните головой. Вдохните 3–4 раза и откройте глаза».

Вопросы для обсуждения:

Поделитесь с группой своим опытом. Что легко, что трудно было делать в этом упражнении? Что понравилось, что не понравилось?

Кто из окружающих вошел в вашу галерею? На ком вы остановились?

Какую ситуацию вы представили? Расскажите о ней.

Как менялось ваше состояние в ходе упражнения?

Чем отличаются чувства в начале и конце упражнения?

**Упражнение «Самый-самый»**

Инструкция учащимся: Участники делятся на команды. «Каждый человек — уникальная личность. В чем-то он совершенно неподражаем и вне всякой конкуренции. Но именно из-за того, что не все это видят, человек может быть неудовлетворен тем, как окружающие к нему относятся. Давайте исправим это. Пусть в каждой команде участники расскажут о своих достоинствах, которыми они могут соперничать с другими. Итак, задумайтесь и по очереди, каждый в своей команде, расскажите о личных достоинствах и подтвердите их фактами. На подготовку отводится одна минута… А теперь расскажите о своих достоинствах с подтверждающими их фактами…».

После того как участники закончат свои выступления, подведите итоги и предложите каждой команде выделить «самого-самого» по тем показателям, которые обсуждались. Например, самый-самый высокий, самый-самый веселый, самый-самый находчивый и т. д. Затем попросите учащихся выделить самого-самого в группе.

**Упражнение «Покажи ситуацию»**

Участники делятся на пары. Каждой паре выдайте карточку с кратким описанием какой-либо конфликтной ситуации. Задача — подготовить и показать описанную ситуацию. Разговаривать при этом нельзя, можно использовать только мимику, движения и т. п. Задача остальных участников — определить, какой именно конфликт описан на карточке у выступающей пары.

Материал к упражнению. Ситуации

1. Вы ехали на велосипедах, столкнулись и теперь разбираетесь, кто прав, а кто виноват.

2. Ты выбираешь в магазине определенную модель роликовых коньков, а продавец нахваливает тебе другую, говоря, что она позволяет быстро ездить.

3. Ты собираешься поздно вечером на дискотеку, а мама не хочет тебя туда отпускать, говоря, что это опасно.

4. Ты принес учительнице домашнее задание, а она не хочет его принимать, утверждая, что ты его списал.

5. Вы с другом решили вместе прогуляться, но не можете договориться, куда именно идти: один хочет в парк, а второй на набережную.

**Игра «Иван Иванович»**

Для этого упражнения понадобятся несколько добровольцев (5–7) — количество зависит от числа участников тренинга. Добровольцы выходят из кабинета и ждут, пока их не пригласят. В это время объясните учащимся правила игры: добровольцы будут заходить по одному и прослушивать рассказ. Их задача — пересказать услышанное следующему, вошедшему в кабинет участнику. Подсказывать нельзя.

Задача аудитории — следить за тем, как искажается информация при ее передаче от одного человека к другому.

Когда зайдет последний участник и передаст полученную информацию группе, снова зачитайте оригинал. Предложите учащимся проанализировать, как и почему информация искажается при передаче от одного человека к другому.

Материал к игре. Текст для пересказа «Свадьба на острове Ява»

Весьма своеобразно проходит королевская свадьба на индонезийском острове Ява, где сохранились еще древние аристократические обычаи. Сначала жених дарит невесте слиток золота весом 99 граммов, роскошное издание Корана и молельный набор, поскольку на Яве распространен ислам. При этом религиозные верования островитян замысловатым образом переплелись с народными обычаями. Затем под традиционную музыку новобрачные бросают друг в друга листья бетеля, что символизирует любовь. Потом жених наступает на свежее куриное яйцо, а невеста в тазике омывает ему испачканную ногу. Это символизирует привязанность и верность. После этого пара начинает ползать по помещению на коленях, выпрашивая у сидящих в креслах близких родственников прощение. Завершается церемония тем, что жених и невеста кормят друг друга из рук.

**Список литературы**

1. Гуреева И.В. Психология. Упражнения, игры, тренинги 5-11 классы. М.: Корифей. 2010г.

2. Кон И. С. Что такое буллинг и как с ним бороться? «Семья и школа». 2006. № 11

3. Макартычева Г.И. Коррекция девиантного поведения. Тренинги для подростков и их родителей.

4. Профилактика школьного буллинга. Методические материалы / Автор-составитель: А.Ненашева. – Южно-Сахалинск, 2015.

5. Сафронова М.В. Буллинг в образовательной среде — мифы и реальность // Мир науки, культуры, образования. 2014. № 3