**КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ ДЕТСКОГО ДОМА СЕМЕЙНОГО ТИПА**

**«БУЛЛИНГ – ПРОБЛЕМА ИЛИ НОРМА?»**

*Войтехович Евгения Александровна*

*педагог-психолог*

*государственного учреждения образования*

*«Средняя школа № 1 г. Несвижа»*

**Основная часть**

Буллинг – притеснение, травля. Дискриминация. Это особый вид насилия. Когда один человек (или группа) физически нападает, или угрожает другому, более слабому физически и морально человеку (или группе лиц).  
От случайной драки буллинг отличается систематичностью и регулярностью повторов.

Любой, кто выбирает травлю как метод, будь то взрослый или ребенок, показывает свою неполноценность, и та сила, с которой человек травит другого, определяет степень неполноценности тирана.

Физическое насилие: избиение, пинки, шлепки.

Эмоциональное насилие: насмешки, угрозы, обидные клички, унижение в присутствии других, распространение слухов и сплетен

Экономическое насилие: порча и отнятие личных вещей, денег, вымогательство

Кибербуллинг: анонимные звонки оскорбляющего или угрожающего характера, съемка компрометирующих фото- и видеоматериалов, публикация их в сети, создание групп для выражения ненависти и травли определенного человека.

Жертвами буллинга часто становятся дети, поддающиеся влиянию, без собственной инициативы, дети, дорожащие своими отношения с буллером, дети, неумеющие сопереживать  
и сочувствовать, принимающие травлю за развлечение, дети жестоких родителей, испытывающие страх наказания.

На сегодняшний день проблема буллинга очень актуальна. Многие несовершеннолетние не умеют общаться без насильственных действий, что влечёт за собой множество последствий. Это влияет, в первую очередь, на интеллектуальное и личностное развитие учащегося [6, c. 316].

Цель работы: помощь воспитанникам детского дома семейного типа в формировании корректного поведения в ситуации буллинга.

Задачи:

1. Формирование у воспитанников умений выбирать правильную стратегию поведения в конфликте.

2.Формирование умения использования стратегии разрешения конфликта.

3.Повышение уверенности в себе, формирование навыков саморегуляции.

Условия проведения: программа рассчитана на 5 занятий  
с длительностью 45 минут и периодичностью 1 раз в неделю.

**Занятие № 1 «Булинг – проблема или норма?»**

Цель занятия: ознакомление с проблемой булинга

Задачи:

- ознакомить с понятием «булинг»

- определить социальную структуру булинга

- описать типы булинга

Обсуждение фотографий буллинга и его последствий.

Рассказ о буллинге с элементами беседы (сопровождается показом презентации).

Слайд 1-3. Буллинг – причины, формы, профилактика.

Буллинг – притеснение, травля. Дискриминация. Это особый вид насилия. Когда один человек (или группа) физически нападает, или угрожает другому, более слабому физически и морально человеку (или группе лиц).  
От случайной драки буллинг отличается систематичностью и регулярностью повторов [3, c. 352].

Цель буллинга: за агрессивным поведением скрыть свою неполноценность. Любой, кто выбирает травлю как метод, будь то взрослый или ребенок, показывает свою неполноценность, и та сила, с которой человек травит другого, определяет степень неполноценности тирана.

Слайд 4-6. Участники буллинга: буллеры, жертвы, зрители.

Жертвы буллинга. Типичных жертв школьного террора нет. Любой ребенок может им стать.

Зрители буллинга: дети, боящиеся быть на месте жертвы, дети, поддающиеся влиянию, без собственной инициативы, дети, дорожащие своими отношения с буллером, дети, неумеющие сопереживать  
и сочувствовать, принимающие травлю за развлечение, дети жестоких родителей, испытывающие страх наказания.

Виды буллинга:

Физическое насилие: избиение, пинки, шлепки...

Эмоциональное насилие: насмешки, угрозы, обидные клички, унижение в присутствии других, распространение слухов и сплетен

Экономическое насилие: порча и отнятие личных вещей, денег, вымогательство

Кибербуллинг: анонимные звонки оскорбляющего или угрожающего характера, съемка компрометирующих фото- и видеоматериалов, публикация их в сети, создание групп для выражения ненависти и травли определенного человека [5, c. 204].

Просмотр видеороликов «История надо мной издевались», «Добро», «социальный ролик украинского бокс-клуба» с последующим обсуждением.

Диагностический блок

Опросник риска буллинга (А.А. Бочавер, В.Б. Кузнецова, Е.М. Бианки, П.В. Дмитриевский, М.А. Завалишина, Н.А. Капорская, К.Д. Хломов).

**Занятие №2**

Цель: создание благоприятной атмосферы

Упражнение «Мои ассоциации» (модифицировано М.Ф. Луканиной). Участники по кругу называют свое имя и первую ассоциацию с самим собой, какая приходит им в голову. Например, «Марина – волна, Инна – котенок, Слава – меч и т.д.». Каждый последующий человек называет имена  
и ассоциации всех предыдущих. После того как все участники назвали свое имя, необходимо назвать к своему имени и ассоциации какое-нибудь личностное качество (Марина – волна – стремительная, Инна – котенок – ласковая, Слава – меч – уверенный). Круг повторяется еще раз.

Упражнение «Визитная карточка».

Играющие садятся в круг и, передавая друг другу какой-нибудь маленький предмет, рассказывают о себе. Рассказывают не просто так, а по специальной схеме. Первый играющий называет свое имя («меня зовут Вася»). Второй тоже представляется  
и добавляет какую-нибудь информацию о себе, например – сколько ему лет («меня зовут Таня, мне одиннадцать лет»). Третий говорит, как его зовут, сколько ему лет и еще что-то о себе, например, чем он любит заниматься  
в свободное время («меня зовут Сева, мне двенадцать лет, я люблю кататься на роликах»). Четвертый должен рассказать о себе по двум первым пунктам (имя, возраст), как-то прокомментировать третий пункт и добавить еще что-нибудь новое («я Андрей, мне одиннадцать лет и три месяца, я на роликах кататься не умею, зато очень люблю свою собаку») и т.д. При обсуждении игры можно спросить ребят, что требовалось тем, кто вступил в игру в самом конце, и предложить поговорить о том, как правильно слушать собеседника.

Упражнение «Групповые правила». Участники тренинга совместными усилиями вырабатывают те нормы и правила, которые кажутся им важными и необходимыми во время работы. Есть несколько вариантов  
по выработке групповых правил. Можно предложить высказаться желающим о том, какие они хотели бы установить на занятиях правила, чтобы чувствовать себя комфортно и безопасно. Ведущий фиксирует на ватмане все предложения, затем идет короткое обсуждение.

Вот некоторые из правил:

1. Правило поднятой руки: высказываются по очереди, когда один говорит, другие молча слушают, и, прежде чем взять слово, поднимают руку.

2. Без оценок: принимаются разные точки зрения, никто никого не оценивает.

3. «Здесь и теперь»: то, что происходит на занятии, остается между участниками и не выходит за пределы круга.

4. Правило «стоп»: если обсуждение какого-то личного опыта участников становится неприятным или небезопасным, то, чей опыт обсуждается, может закрыть тему, сказав «стоп». Групповые правила можно не записывать на ватмане, а нарисовать.

Мозговой штурм «Проблемы, которые нас волнуют». Цель: определение круга рабочих ситуаций, актуализация вопросов, которые участникам хотелось бы проработать на тренинге. Участники тренинга делятся на группы. Каждой группе необходимо определить круг проблем, которые могут возникать у подростков. По окончании работы происходит обсуждение и анализ получившихся результатов.

Шеринг. Осознание своих чувств и внутренних процессов, что происходят, анализ и закрепление опыта, постановка цели на будущее.

**Занятие № 3**

Цель: развитие навыков самопознания.

Упражнение «Автопортрет». Цель: формирование умений распознавания незнакомой личности, развитие навыков описания других людей по различным признакам. Инструкция: «Представьте себе, что вам предстоит встреча с незнакомым человеком, и нужно, чтобы он узнал вас. Опишите себя. Найдите такие признаки, которые выделяют вас из толпы. Опишите свой внешний вид, походку, манеру говорить, одеваться; может быть, вам присущи обращающие на себя внимание жесты». Работа проходит в парах. В процессе выступления одного из партнеров другой может задавать уточняющие вопросы для того, чтобы «автопортрет» был более полным. На обсуждение в парах отводится 15–20 минут. По окончании задания участники садятся в круг и делятся впечатлениями.

Упражнение «“Я” глазами других “Я”» (модифицировано М.Ф. Луканиной).

Цель: получение обратной связи о себе, тренировка невербальных методов общения, развитие ассоциативной памяти для запоминания имен; психологическое раскрепощение с целью создания благоприятного климата в группе, получение.

Данная игра является модифицированным вариантом известной игры «Ассоциации». Предлагаемая форма упражнения хороша тем, что в игру оказываются включены все участники тренинга, каждый получает возможность узнать представление о себе в большом количестве ассоциативных сравнений. Участникам тренинга раздаются карточки, на которых написано некоторое понятие. Необходимо «проассоциировать» всех сидящих в круге (включая себя самого) по предложенным характеристикам. В течение некоторого времени участники работают самостоятельно, а потом по очереди, называя доставшееся им понятие, рассказывают о получившихся ассоциациях, объясняя, чем были вызваны подобные метафорические образы.

После завершения круга необходимо проанализировать, чьи варианты ассоциаций были наиболее близки участникам, что им понравилось, а что нет в получившихся образных характеристиках:

– Чьи варианты показались вам наиболее точно вас характеризующими?

– Чьи ассоциации вас удивили?

– Согласны ли вы с тем, как вас воспринимают в обществе? и т. д.

Варианты ассоциативных понятий: цветок; канцелярский товар; растение; машина; животное; напиток; погодное явление; предмет одежды; цвет; эпоха; овощ; фрукт; предмет мебели; сказочный персонаж; украшение; игрушка; цифра; страна; бытовая техника; книга; музыкальный инструмент; время года; киногерой; политический деятель и т.д.

Шеринг. Осознание своих чувств и внутренних процессов, анализ и закрепление опыта, постановка цели на будущее.

**Занятие № 4, № 5**

Цель: построение адекватного образа «Я», развитие навыков самопознания, совершенствование знаний и представлений о себе

Представление «Ромашка» (модифицировано М.Ф. Луканиной). Цель: ближе познакомить участников группы между собой, показать вариативность личностных качеств, расширить границу принятия друг друга.

На ватмане или доске участники группы должны по очереди нарисовать цветок – ромашку. Каждый должен нарисовать один лепесток и написать на нем свое имя. На каждую букву своего написанного имени нужно назвать одно свое положительное качество.

Например: Лена – ласковая, естественная, нужная, активная. Следующий участник рисует еще один лепесток и пишет свое имя. В итоге получается красивый цветок. Как правило, выполнение данного упражнения носит творческий характер и часто рисуется не только лепесток, а стебель, горшок с землей, солнышко и т.д. – в зависимости от фантазии подростков. Помимо диагностических функций (ширина, длина лепестков и т.п.) игра позволяет участникам узнать новое друг о друге. Можно предложить группе отслеживать, какие качества личности называются чаще, и на основании этого разделить группу на микрогруппы (например, группа активных, группа любимых, группа веселых). Это позволяет данное упражнение использовать как переходное для организации групповой работы. Деление по приятным личностным признакам позволяет участникам группы более толерантно относится друг к другу, увеличивая зону их взаимного принятия.

Упражнение «Незаконченные предложения» (модифицированное Е.М. Калинкиной). Цель: выявление проблем, понимание подростком своих эмоций, формирование образа «Я». Подростку предлагается закончить следующие предложения:

– Я – буря…

– Я – светлячок, потому, что…

– Я – дверь, за которой скрывается…

– Я – словно сжатый кулак, когда...

– Я – лодка, которая плывет по…

– Я – сейчас лампочка…

– Я – прекрасный цветок…

– Я – словно рыба…

– Я – коробочка, в которой спрятано ...

– Я – сказка о…

– Я – интересная книжка про…

– Я – драгоценность потому, что я... и т.д.

Выполнение этого упражнения позволяет обратиться к личностному опыту подростка и показывает его отношение к проблеме. По итогам работы можно обсудить результаты и проговорить, почему были те или иные ассоциации. Часто это помогает подростку осознать проблему. Можно предложить подростку выбрать из всех предложений наиболее подходящие и неподходящие к нему определения, это позволяет получить доступ к структуре самооценки подростка.

Упражнение «Мое имя» (автор М.Ф. Луканина). Цель: формирование позитивного отношения к своему имени, принятие его, повышение уровня внутренней уверенности.

Имя человека является для него одним из самых важных слов на свете. Часто бывает так, что неуверенным и недовольным собой людям не нравится, как их зовут. А людям, которые относятся к себе позитивно, свое имя чаще всего нравится. Как правило, имя человека является для него важной частью «Я», на которую проецируется отношение к себе. Поэтому работа над принятием своего имени является значимой частью работы над повышением уровня уверенности. Инструкция: на листе бумаги необходимо нарисовать свое имя таким, каким оно представляется участникам. Когда работа выполнена, подросткам предлагается обсудить и проанализировать получившиеся рисунки. Далее необходимо украсить свое имя так, как хочется, главное, чтобы участники получили удовольствие от процесса и результата работы. Показателем хорошего выполнения работы будет позитивное отношение к рисунку и хорошее настроение участников.

Варианты проведения упражнения:

1. Данное упражнение можно использовать в тех случаях, когда человеком может не приниматься какая-то форма его имени. Например, человеку трудно привыкнуть, что к нему должны обращаться по имени отчеству (характерно для студентов и молодых специалистов), подросток стесняется своего имени, так как оно отличается от имен сверстников (национальные имена, редкие имена, необычные имена), или не происходит идентификация не только с именем, но и с фамилией (у девушек, недавно вышедших замуж) и т. д. В таких случаях можно рекомендовать нарисовать или написать именно ту форму имени, к которой человек еще не привык.

2. Если подросткам сложно нарисовать свое имя, то можно предложить им сначала написать его красиво и в той форме, которая ему больше нравится (уменьшительно-ласкательной, к примеру), а потом украсить так, как захочется.

Упражнение «Субличности» (модифицировано М.Ф. Луканиной). Цель: формирование адекватного образа «Я», понимание собственных особенностей, знакомство с собственными личностными ролями, расширение границы понимания своих возможностей.

Участникам предлагается написать 40 своих любых желаний, даже тех, которые могут быть и неосуществимы. После этого необходимо выбрать похожие желания, т.е. желания, направленные на что-то одно, например, желание путешествовать, совершенствовать себя или что-то съесть. Таких «групп желаний» может быть от 2 до 10. После этого необходимо записать одно объединенное, обобщенное желание для каждой из групп и назвать ту свою личностную роль, которая испытывает данное желание.

Например, «Я хочу путешествовать» (роль «Искатель», или «Путешественник», или «Турист» в зависимости от того, какие были желания). По итогам работы участникам предлагается проанализировать получившийся материал по принципу: какие есть у меня личностные роли, нет ли между моими субличностями, т.е. частями моего «Я», противоречий и конфликтов, какие роли я в себе принимаю, а какие нет и т.д. После этого участникам предлагается нарисовать на листе бумаги солнышко со своим именем в круге, где в сектора, образованные лучиками, будут вписаны получившиеся роли. Также предлагается раскрасить сектора в тот цвет, с которым у участников ассоциируется та или иная часть личности. Помимо формирования образа своего внутреннего мира, символ «солнышко» на бессознательном уровне способствует развитию внутренней уверенности и актуализирует позитивные чувства к самому себе. В процессе дискуссии можно предложить участникам посмотреть, какие роли чаще всего встречаются, какие качества у них похожи, а какие отличаются (с целью расширения диапазона качеств и индивидуальных особенностей, по которым люди могут принимать друг друга). Упражнение может стать хорошим поводом обсудить личностные особенности, понять самих себя и научиться понимать и уважать других людей.

**Занятие № 6**

Цель: формирование контроля над поведением, развитие ответственности за свои действия, интеграция образа «Я».

Упражнение-арт «Права и обязанности». Цель: акцентировать внимание подростка на понятии «ответственность», сформировать установку на ответственное поведение, повысить ее значимость. Необходимо нарисовать то, как подросток понимает ответственность. Когда рисунок будет выполнен, важно обсудить результат и по необходимости дополнить образ. Далее с подростком говорится о значении ответственности, вводится понятийное определение ответственности. Потом на другом листе бумаги подросток пишет с одной стороны свои права, с другой – обязанности. Акцентируется внимание на обязанностях как на непременном атрибуте жизни и поведения человека.

Упражнение-арт «Мое понимание контроля над эмоциями» (автор – М.Ф. Луканина). Цель: сформировать понятие «контроль», способствовать отработке навыков управления собой. Подростку предлагается нарисовать, как он понимает контроль над эмоциями, каковы его составляющие и значение. Затем обсуждается результат и говорится о способах, помогающих эффективно и конструктивно управлять собой.

Упражнение «Незаконченные предложения – ответственность». Цель: помочь понять, что означает чувство ответственности за себя или за других. Предложения записываются под диктовку; во время паузы участники должны эти предложения закончить; наиболее верна первая реакция; если какое-то предложение не подходит, его можно пропустить; в конце дается немного времени для того, чтобы все завершить: – Быть ответственным для меня означает... – Некоторые люди более ответственны, чем другие, – это люди, которые.... – Безответственные люди – это....... – Свое ответственное отношение к другим я проявляю через…. – Вид ответственности, который, как я чувствую, более тяжел для меня – это...... – Ответственного человека я узнаю по... – Чем сильнее моя ответственность, тем больше я... – Я побоялся бы нести ответственность за... – Быть ответственным по отношению к самому себе – это... – Я несу ответственность за... Проводится обсуждение в парах и в кругу. Ведущий помогает участниками прояснить их точки зрения и осознать степень своей ответственности за свои чувства, мысли, поступки. При проведении обсуждения можно дать участникам почувствовать достоинства и недостатки двух позиций: «ответственности за других» и «ответственного отношения к другим». Приведенные ниже примеры помогут ведущему сориентироваться в этом вопросе. 1. Когда я чувствую ответственность за других, я... (исправляю, защищаю, спасаю, контролирую, перенимаю их чувства…). 2. Принимая ответственность, я беспокоюсь о... (решении, деталях, ответах, обстоятельствах, исполнении том, чтобы не ошибиться…). 3. Проявляя ответственное отношение к другим, я... (проявляю эмпатию (сопереживание, понимание чувств), подбадриваю, делюсь, конфликтую, слушаю…). 4. Я помощник/проводник, т.е. сопровождаю другого. 5. Я думаю, человек сам отвечает за себя и за свои поступки. 6. Я могу доверять и принимать людей такими, какие они есть.

Шеринг. Осознание своих чувств и внутренних процессов, анализ и закрепление опыта, постановка цели на будущее.

Список использованных источников

1. Кривцова С.В. Буллинг в школе VS сплочение неравнодушных.- М.: ФИРО 2011.
   1. Хухлаев О. Не такой, как все. // Школьный психолог. – 2008,  №3.
   2. Баженов, В. Г. Психологические механизмы коррекции девиантного поведения школьников / В. Г. Баженов, В. П. Баженова. — Ростов н/Д : Феникс, 2007. - 352 с.

4.Девиантное поведение и его профилактика : курс лекций / сост. Н. И. Бумаженко. : РИО ВГУ, 2007. - 148 с.

5. Диагностика и коррекция социальной дезадаптации подростков / под ред. С. А. Беличевой. — М. :Социальное здоровье России, 1999. - 204 с.

1. Дмитриев, М. Г. Психолого-педагогическая диагностика делинквентного поведения у трудных подростков / М. Г. Дмитриев, В. Г. Белов, Ю. А. Парфенов. - СПб.: ПОНИ, 2010. - 316 с.
2. Егоров, А. Ю. Клиник и психология девиантного поведения / А. Ю. Егоров, С. А. Игумнов. - СПб :Речь, 2010. - 400 с.
3. Егоров, А. Ю. Расстройство поведения у подростков. Клинико-психологические аспекты / А. Ю. Егоров, С. А. Игумнов. - СПб : Речь, 2005. - 448 с.
4. Коломинский, Я. Л. Психическое развитие детей в норме и патологии / Я. Л. Коломинский, С. А. Игумнов, Л. А. Панько. - СПб : Питер, 2004. - 480 с.