

**Семинар-практикум
«Профилактика буллинга в школе»**

**КОНФЛИКТНОСТЬ В СОВРЕМЕННОЙ
ШКОЛЕ ГЛАЗАМИ ПОДРОСТКОВ**

Возможности интернет ресурса Безтравли.рф
для профилактики травли в школе

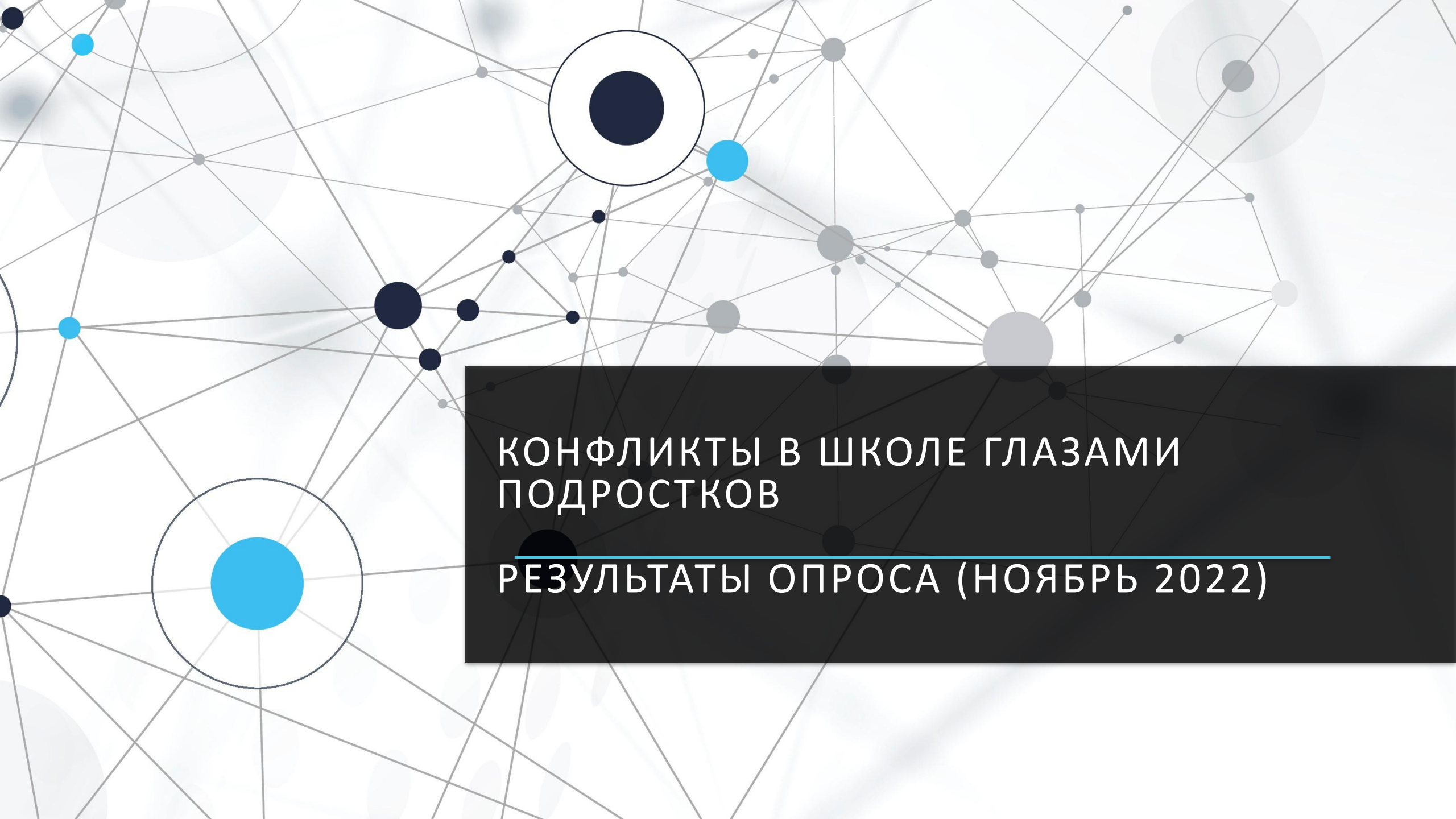
Орлова Марина Владимировна
педагог-психолог, методист ЦПМСС Красносельского района

ШКОЛА ЯВЛЯЕТСЯ МОДЕЛЬЮ, В КОТОРОЙ ОТРАЖАЮТСЯ ВСЕ СОЦИАЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ, ПРОИСХОДЯЩИЕ В ГОСУДАРСТВЕ

Россия является приемником СССР и реализует политику многонационального государства, уважения к культуре и обычаям различных народов

После развала Советского Союза в системе образования был внедрен проект "Толерантность", благодаря которому создавались условия для интеграции новых обучающихся в образовательную среду, создание условий для обучения и освоения русского языка, для успешной социализации

В настоящее время в школу начали поступать дети, рожденные поколением детей 90-х

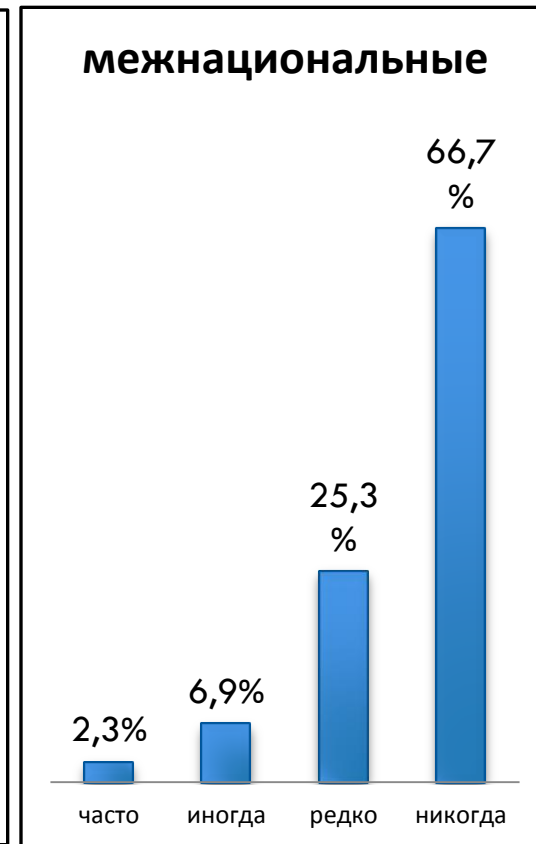
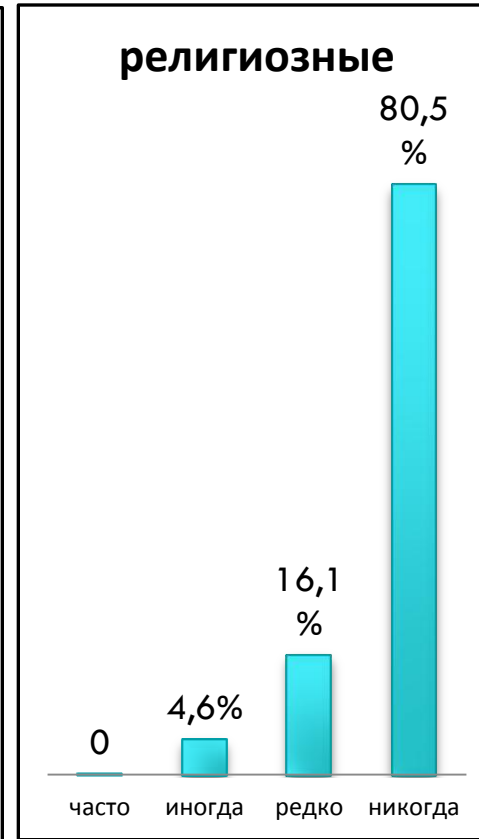
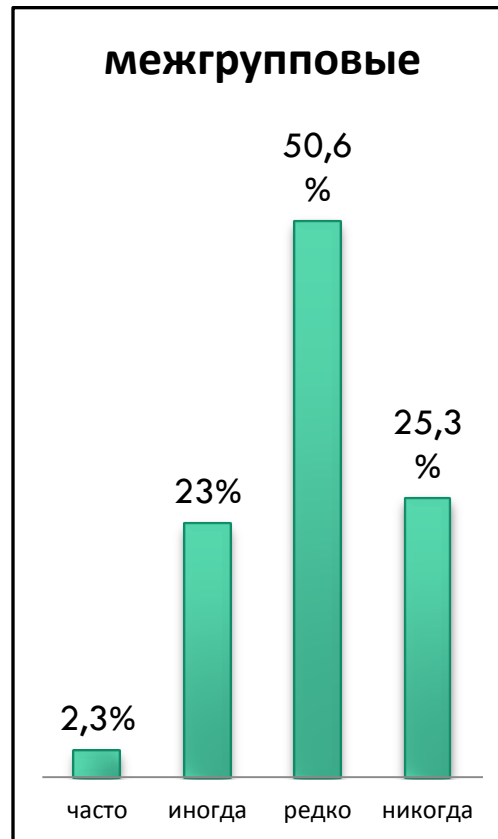
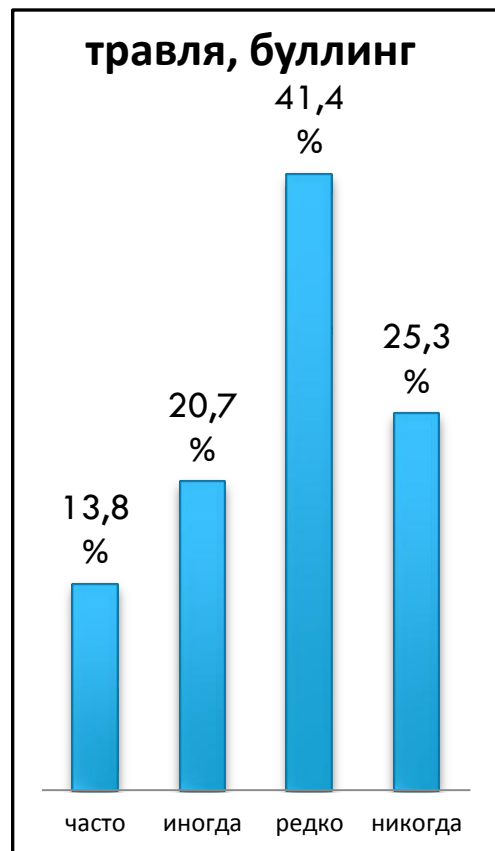
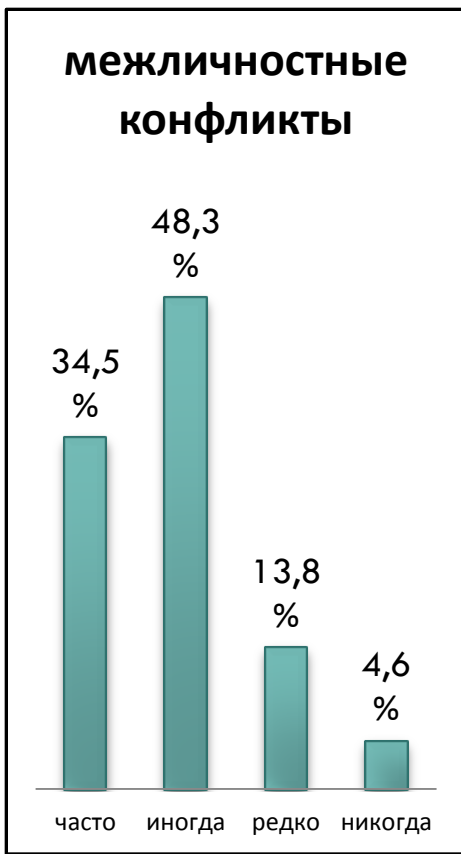


КОНФЛИКТЫ В ШКОЛЕ ГЛАЗАМИ
ПОДРОСТКОВ

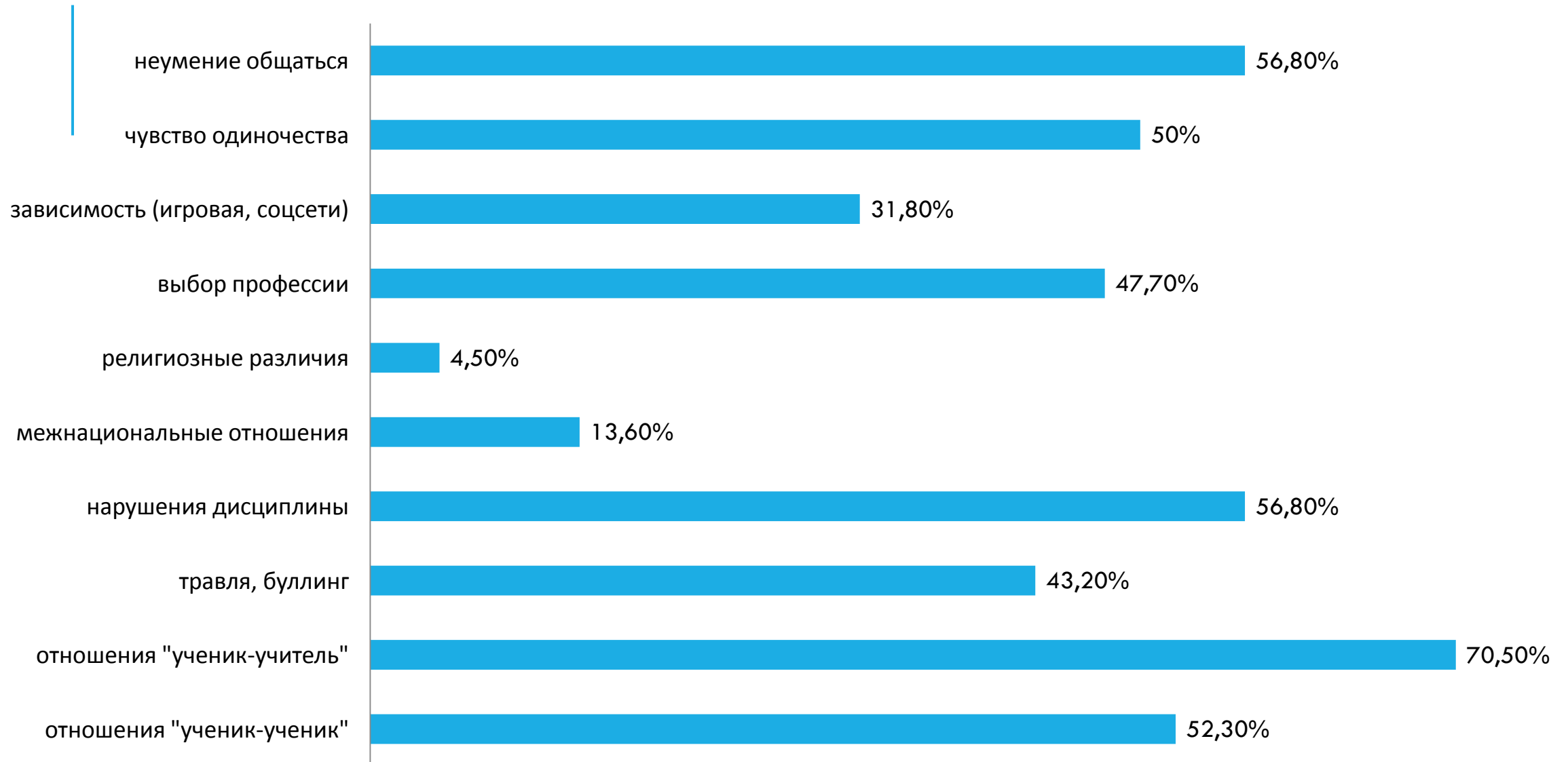
РЕЗУЛЬТАТЫ ОПРОСА (НОЯБРЬ 2022)

КАК ЧАСТО ПРИХОДИТСЯ ВАМ СТАЛКИВАТЬСЯ В ВАШЕЙ ШКОЛЕ СО СЛЕДУЮЩИМИ ВИДАМИ КОНФЛИКТОВ?

ЧАСТО - НЕСКОЛЬКО РАЗ В НЕДЕЛЮ
ИНОГДА - 1-2 РАЗА В МЕСЯЦ
РЕДКО - НЕСКОЛЬКО РАЗ В ГОД



Какие проблемы в классе Вас волнуют?



КОРОТКО О ВАЖНОМ

34,5% подростков, участвовавших в опросе (всего 44 человека, возраст 14-16 лет) отмечают как «часто встречающиеся» межличностные конфликты (между обучающимися, между обучающимися и педагогами). На втором месте 13,8% - конфликты между «группой и личностью»: травля и буллинг.

Проблемы, которые волнуют подростков так же относятся к сфере взаимоотношений между сверстниками и взрослыми, между сверстниками. Важны проблемы связанные с наущениями дисциплины и неумением конструктивно взаимодействовать и общаться с окружающими.

Основой возникающих конфликтов становятся неудовлетворенные социальные потребности, что характерно для подросткового возраста (общение, внимание, принятие группой, уважение)

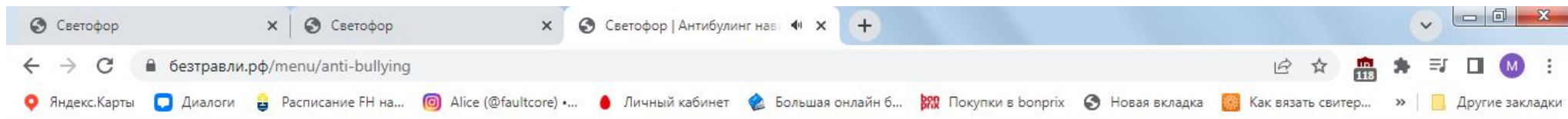
Конфликты, связанные с межнациональными и межконфессиональными различиями в современной образовательной среде встречаются редко и респонденты не отмечают их в качестве значимых проблем



ЗНАКОМСТВО С КОНТЕНТОМ РЕСУРСА

BEZTRAVLI.RF

БЕЗТРАВЛИ.РФ



Антибулинг навигатор

Методические материалы. Лекции,
статьи и пособия

Лекции для педагогов и родителей по травле и детской безопасности

Правила антибуллинга:

1. Уважай личность каждого
2. Взаимное уважение «Счастливо»
3. Уважай особенности друг друга
4. Уметь разрешать конфликты

В рамках проекта вы можете:

- Получить методические материалы и пособия для педагогов и родителей
- Получить индивидуальные консультации и материалы для детей и подростков
- Получить тренинги для детей и подростков

Антибуллинговый плакат

для размещения в фойе школы

Типология и профилактика травли

Лекция-семинар с практикумом

Нескучно о важном: детская безопасность

Лекция для родителей и педагогов

Конфликты и не только

Пособие-выставка для всей семьи Материалы по профилактике травли

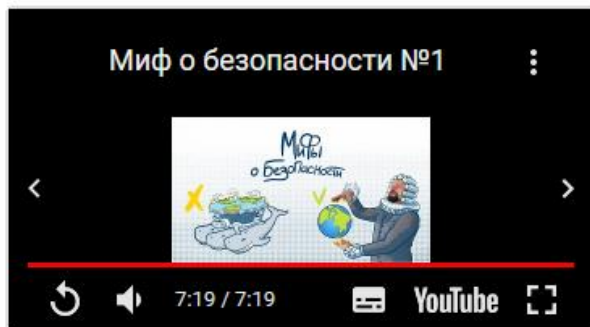
Типология и профилактика травли

Презентация Материалы

Антибулинг-навигатор

Дорожная карта по работе с травле, пособие Материалы

Мифы о безопасности



Миф 1

"Опасные незнакомцы"



Миф 2

"Почему нельзя учиться на примере кругов доверия?"



Миф 3

"Мифы о травле"



Миф 4

"Цветные волосы и не только"



Миф 5

"Что мы никогда не узнаем о безопасности из фильмов про бандитов? (или плохих тренингов)"



Миф 6

"Забирать телефон нужно! Мифы и правда о зависимости"



Наглядные пособия



Плакаты для классов

Рекомендуется размещение на протяжении всего курса работы по профилактике травли



Плакаты для классов

Рекомендуется размещение на протяжении всего курса работы по профилактике травли



Плакаты для классов

Рекомендуется размещение на протяжении всего курса работы по профилактике травли

Лекции по эмоциональному интеллекту



Лекция 1

Что такое эмоциональный интеллект?



Лекция 2

Упражнения и игры на развитие эмоционального интеллекта



Лекция 3

Структура эмоционального интеллекта



Лекция 4

Эмоциональный интеллект в ситуации конфликта и травли



Плакаты к урокам

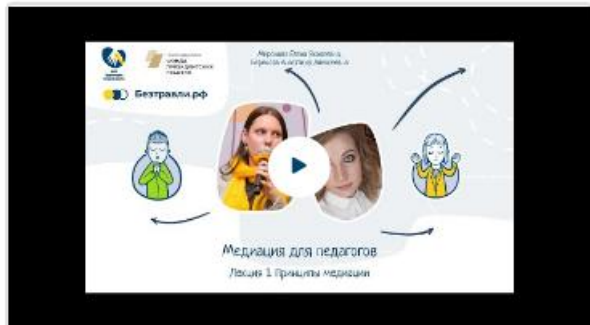
Шкала эмоций



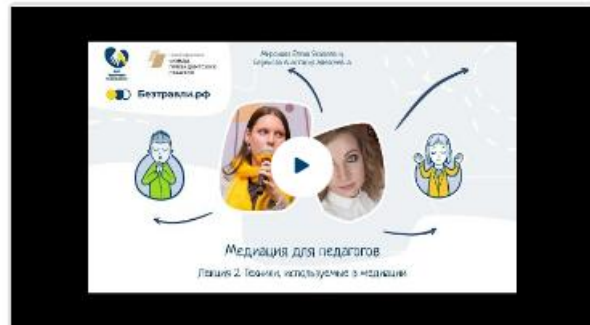
Плакаты к урокам

Правила обсуждения

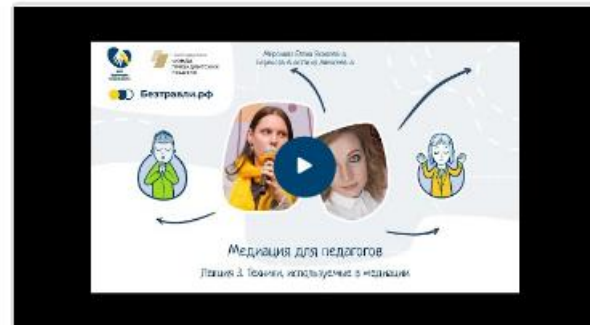
Лекции по медиации для педагогов



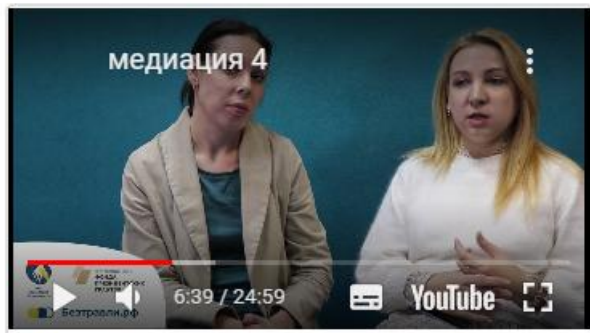
Лекция 1
Принципы медиации



Лекция 2
Техники, используемые в медиации



Лекция 3
Пример тренинга или урока по медиации



Лекция 4



Информационный плакат



Информационный плакат

Лекции по фасилитации в учебном процессе



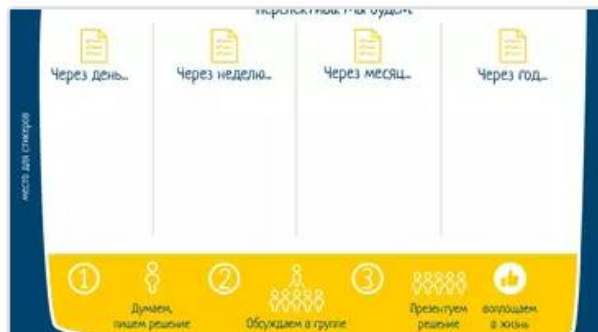
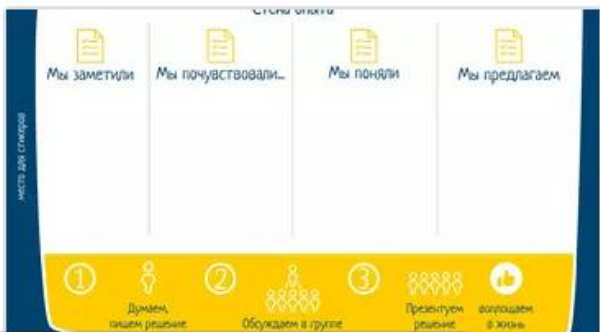
Фасилитация
 применение фасилитации в учебном процессе



Плакаты для работы
 Правила обсуждения




Плакаты к урокам
 Базовый плакат



<https://безтравли.рф/uploads/41b87ffa952edfb8e3d335398acabb11.jpg>

Лекции по фасилитации в учебном процессе



Фасилитация
 применение фасилитации в учебном процессе

Плакаты для работы
 Правила обсуждения

Правила обсуждения

Мы уважаем мнение каждого
 Работаем в группе, даем высказать мнение всем
 Ценим каждое мнение
 Тщательно разбираем каждый вопрос

Если мы кого-то обидели, немедленно извинимся! Шутка хороша, когда смешно всем
 Не используем грубые слова и насмешки
 Не перебиваем никого, учимся слушать и слышать

1. Думаем, пишем решение
 2. Обсуждаем в группе
 3. Презентуем решение
 4. Возвращаем в жизнь

Плакаты к урокам
 Базовый плакат

Решения команды 1
 Решения команды 2
 Решения команды 3
 Решения команды 4

1. Думаем, пишем решение
 2. Обсуждаем в группе
 3. Презентуем решение
 4. Возвращаем в жизнь

Плакаты к урокам

Мы заметили
 Мы почувствовали...
 Мы поняли
 Мы предлагаем

1. Думаем, пишем решение
 2. Обсуждаем в группе
 3. Презентуем решение
 4. Возвращаем в жизнь

Плакаты к урокам

Через день...
 Через неделю...
 Через месяц...
 Через год...

1. Думаем, пишем решение
 2. Обсуждаем в группе
 3. Презентуем решение
 4. Возвращаем в жизнь

Плакаты к урокам

Предложить
 Перестать
 Начать

1. Думаем, пишем решение
 2. Обсуждаем в группе
 3. Презентуем решение
 4. Возвращаем в жизнь

<https://безтравли.рф/uploads/41b87ffa952edfb8e3d335398acabb11.jpg>

Лекции по профилактике выгорания для педагогов



Лекция 1

Выгорание: оценка ситуации



Лекция 2

Личные границы



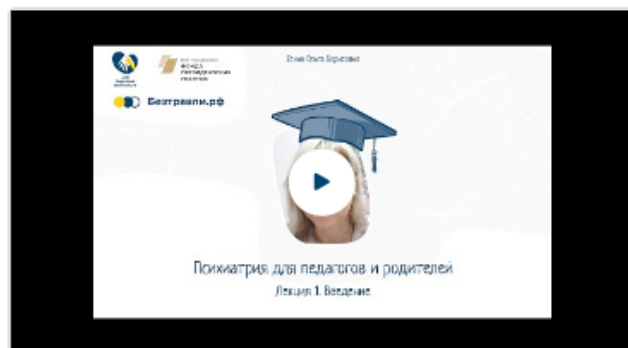
Лекция 3

Эмоциональная гигиена



Лекция 4

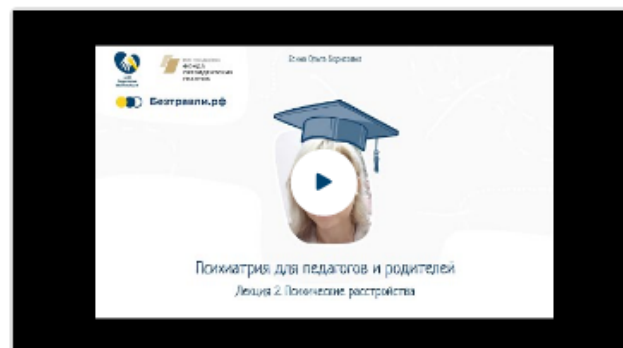
Лекции по психиатрии для педагогов



Лекция 1

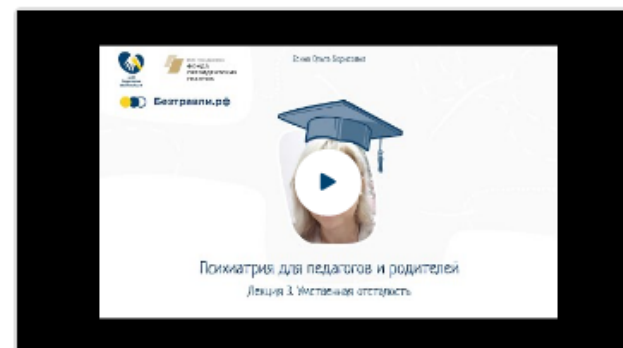
Основы психиатрии

Материалы



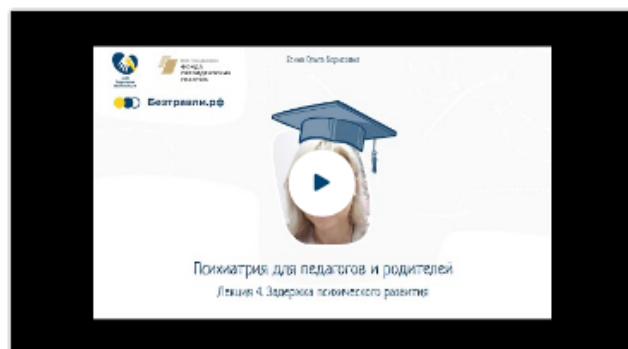
Лекция 2

Психические расстройства

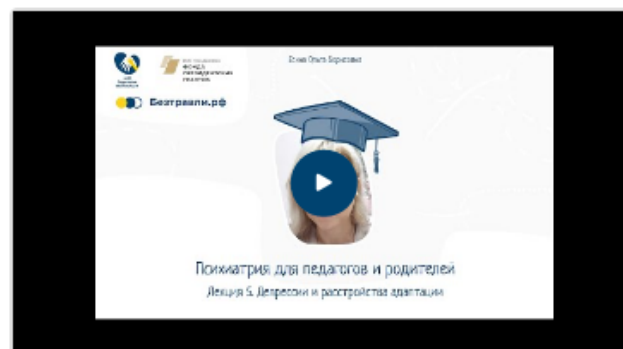


Лекция 3

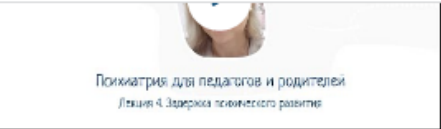
Умственная отсталость



Лекция 4



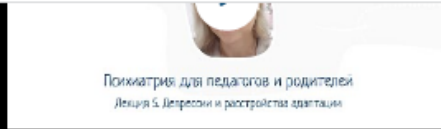
Лекция 5



Психиатрия для педагогов и родителей
Лекция 4. Задержка психического развития

Лекция 4

Задержка психического развития

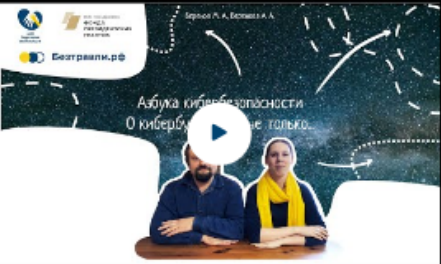


Психиатрия для педагогов и родителей
Лекция 5. Депрессии и расстройства адаптации

Лекция 5

Депрессии и расстройства адаптации

Лекции по сетевой безопасности



Азбука кибербезопасности
О кибербезопасности не только...

Азбука сетевой безопасности

Лекция по сетевой бнзопасности

Сетевая безопасность

Пособие для всей семьи [Материалы](#)

ЮРИДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТРАВЛИ И КАК ПИСАТЬ ЖАЛОБЫ

Светофор Светофор Светофор | Антибуллинг нав

безтравли.рф/menu/anti-bullying

Яндекс.Карты Диалоги Расписание ФН на... Alice (@faultcore) *... Личный кабинет Большая онлайн б... Покупки в bonprix Новая вкладка Как вязать свитер... >> | Другие закладки

Лекции по юридическим аспектам травли

Юридические аспекты работы с травлей
Лекции юриста

Жалоба на школу (образец)
Образцы жалоб [Материалы](#)

Жалоба на действия работников школы (образец)
Образцы жалоб [Материалы](#)

Жалоба директора школы в прокуратуру (образец)
Образцы жалоб [Материалы](#)

Жалоба директору школы (образец)
Образцы жалоб [Материалы](#)

EN 12:50

СЕРИЯ ФИЛЬМОВ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ТРАВЛИ

The screenshot shows a web browser window with the following elements:

- Browser Tabs:** Three tabs are open, all titled "Светофор".
- Address Bar:** The URL is "безтравли.рф/menu/security-area".
- Page Title:** "Территория безопасности" (Territory of Safety).
- Subtitle:** "Фильмотека для школы и семьи" (Film library for school and family).
- Section Header:** "Серия фильмов 'Конфликты и не только'" (Series of films 'Conflicts and not only').
- Video Player Interface:** Three video thumbnails are visible, each with a play button and a progress bar. The first thumbnail is labeled "Трейлер2" (Trailer 2) and has a duration of 0:46 / 1:53. The second and third thumbnails are labeled "Фильм 1 'Конфликты и не только'" and "Фильм 2 'Кто есть кто в конфликте'" respectively, both with a duration of 4:41 / 15:15.
- Taskbar:** The Windows taskbar at the bottom shows several open applications: "D:\Mary\Documents...", "Chrome", "Viber", "Светофор | Террито...", "Microsoft PowerPoin...", and "NordVPN". The system clock shows 12:57.

ПЛАКАТЫ И НАГЛЯДНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ УРОКОВ

Проект «Волонтеры антибуллинга» **Словесная самозащита**

1 Если тебе угрожают, говорят грубости, кричат на тебя

- Первое и самое главное: надо остаться спокойным. Выслушать активно: внимательно, не перебивая. Установить, что хочет сказать, применить уточняющие вопросы. Зачем? Чтобы понять каковы у него ценности и свободы.
- Как оставаться спокойным?
 - Помнить, что шле проговорила — тебя задевает, и если ты обиделся, испугался, разозлился, он добился своей цели, а если ты остался спокойным, он проиграл.
 - Выход в переноску.
 - Ровное дыхание. Запрещаю четыре секунды на вдох, только же на выдох и паузу между ними, можно даже считать и физиологическую боль.
 - Использовать формулу отстаивания своих границ: «Не смей мне угрожать!» Кричать, оскорблять и т.д. — не конструктивно.

2 Если над тобой шутят, дают бестактные советы, комментарии

- Для тонкой атаки не характерен гнев.
- Здесь чаще используются высокомерие, пренебрежение, сарказм.
- Или наоборот, фальшивое простодушие. Можно использовать игнорирование, частичное согласие: «Возможно, ты прав», или отстаивание границ: «Это я сам решу».

3 Если тобой манипулируют, возникает смешанное чувство: похвалы и сопротивления одновременно

Лест. Попытки войти на «слабо», загрузить виной: «Я же так тебя люблю и уважаю! Дай мне сказать, ты что боишься? Или мне из-за тебя доволку повзрослеть!»

Не надо оправдываться и объяснять свое поведение. Можно использовать игнорирование, частичное согласие, когда это кажется тебе более удобным: «Да, умный, да, боюсь», и закрывать разговор как при назойливой просьбе: «Нет, и разговор окончен».

4 Отстаивание своих границ это андэксикон своих требований в форме приказа: «Отпусти», «Убери руки!»

Здесь очень важно не столько что сказать, сколько как говорить. Говорить надо достаточно громко, но не кричать. Говорить низким голосом. Говорить медленно и четко. Не использовать слово «нет». Без личной оскорбительности. И не оправдываться!

Правильный тон: Приказ всегда отдается таким тоном, чтобы даже мысленно не возникало ослушаться. А вот наиболее агрессивный тон, особенно сарказм, особенно оскорбительны, только спровоцирует драку! Даже если настроен противнику (А вот трогать противника не надо!)

5 Хорошо, когда всё хорошо!

Разговор о чувствах для самых близких
Обозначить ситуацию + какие чувства она вызывает

«Когда на меня кричат, мне становится очень обидно, я чувствую себя отверженным». Далее можно перейти к просьбе: «Пожалуйста, говори спокойнее».

- Нельзя говорить с обвинением «Ты!»
- Манипуляция под видом диалога о чувствах — недопустимая тактика!
- Важно именно искренне говорить о своих чувствах, а не бездумно использовать словесные формулы.

Стать волонтером антибуллинга, освой словесную самозащиту и обучи друзей защищать себя словом

Безопасностьдети.рф
Безтравли.рф

Если над тобой шутят, дают бестактные советы, комментарии:

- Для тонкой атаки не характерен гнев
 - Здесь чаще используют высокомерие, пренебрежение, отвращение
 - Или наоборот, фальшивое простодушие
- Можно использовать игнорирование, частичное согласие «Возможно ты прав», или отстаивание границ «Это я сам решу!»

ПЛАКАТЫ И НАГЛЯДНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ УРОКОВ

Эмоционариум

Шаг 1. Обозначить эмоцию

Что происходит? → Цель? → Действие?

- Где она находится в теле?
- На что похожа?
- Какого цвета?
- Какие мысли возникают?
- Какие ощущения в теле?
- Что хочется делать?

Цель?

- Ты хочешь ее испытывать?
- Что хочешь испытывать?
- Что может тебе помочь?

Действие?

- Проработай эмоцию.
- Найди нужный ресурс
- или попроси помощи

Шаг 2. Упражнение на черте

Описание упражнения «Управление эмоцией»

1. Вспомни ощущение легкого приятного спокойствия
2. За черту поставь эмоцию, которую хочешь прожить: начинать лучше с радости. Можно представить событие, людей или красивые картины или приятные звуки
3. Шаги за черту и проживи состояние
4. Сделай шаг назад в спокойствие
5. Снова шагни за черту усугубив эмоцию
6. Шагай третий раз важно прожить выбранную эмоцию в движении: двигаться, танцевать, бить по подушке в зависимости от эмоций, после наступления насыщения вернуться в спокойствие. Также можно проработать ярость, а затем страх

Шаг 3. Твои границы это:

- Твои физические границы. Кого ты рад обнять?
- Твои вещи, дневники, увлечения
- С кем ты сам хочешь поделиться ценным для себя?
- Твое время. С кем ты хочешь увидеться именно сейчас?
- Твои чувства

Шаг 4. Математика эмоций

1. Нарисуй шкалу (стрелка с процепками) на максимум 10 см. Как эмоция на качере? минимум, например ярость 100% - уровень раздражения 10%
2. Позици туда-сюда, пока не почувствуешь что управляет процессом или тебе состояние стало комфортным

Хорошо, когда всё хорошо!

Примечание:

Эмоции можно разбить на две группы:

- 1) Бывают эмоции «раскрывающие», с бурными мышечными проявлениями: ярость, бурное счастье, страх, заставляющий бежать.
- 2) Другая группа эмоций — «сжимающие» — проявляется в скованности, скитании зрачков, страх, заставляющий замереть, «каменность» горла.

И для того чтобы сбросить эмоцию в мышечных движениях, в том числе криках, смехе, гране, необходимо из пассивной (сжимающей тело) эмоции перейти в активную (раскрывающую).

Эмоции: презрение, отвращение, злость, досада, ревность, уязвленность, печаль, радость, уважение, спокойствие, тревога, опасение, гнев, растерянность, боязнь, оцепенение, отчаяние, симпатия, умирение, счастье, гордость, принятие, ликование, восторг, смущение, ужас, страх, испуг, стыд, вина, горечь, тоска, грусть, жалость, зависть, ненависть, раздражение, негодование, интерес, предвкушение, сожалеие, беспомощность, принижение, смирение, смущение, ужас, страх, испуг, стыд, вина, горечь, тоска, грусть, жалость.

Советы: Сохранение, Чувств, Эмоция высвободилась, Сбрось эмоцию в движение, Эмоция сбросилась.

Безопасностьдетей.рф **Безтравли.рф**

Эмоционариум:

1 шаг – обозначить эмоцию

Что происходит- цель- действие

Описание упражнения «на черте» – управление эмоцией

2 шаг – математика эмоций (шкала интенсивности)

Твои границы

Никто не может обесценивать твои уверения, вкусы и чувства. Это нарушение границ.

И ты тоже не можешь обесценивать значимое для других

The background features a complex network diagram with various sized nodes (circles) in dark blue, light blue, and grey, connected by thin grey lines. Some nodes are highlighted with larger white circles. A large black rectangle is positioned in the lower right, containing the text.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!