Министерство образования и науки Республики Коми

**Государственное учреждение Республики Коми**

**«Детский дом им. А.А. Католикова для детей-сирот**

**и детей, оставшихся без попечения родителей»**

**(ГУ РК «Детский дом им. А.А. Католикова для**

**детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей»)**

Коми Республикаса велӧдан да наука министерство

“Бать-мамтӧм да бать-мам дӧзьӧртӧг кольӧм челядьлы А.А. Католиков

нима челядь керка” Коми Республикаса канму учреждение

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

167031, Республика Коми, г. Сыктывкар, ул. К. Маркса, 120

Тел./факс 24-01-46, тел. 21-90-57, e-mail: ddsh1@minobr.rkomi.ru

ОКПО **02095306**; ОГРН **1021100524906**;

ИНН/КПП /**1101483331/110101001**

**Тренинг с воспитанниками 10-14лет.**

**Работа с воспитанниками.**

 **«Профилактика агрессивного поведения (буллинг,кибербуллинга,жестокого обращения,сквернословия ит.д)».**

Составитель –

**Зюзева Надежда Александровна**

Воспитатель

Квалификационная категория:без категории.

ГУ РК «Детский дом им. А. А. Католикова

 для детей-сирот и детей, оставшихся

 без попечения родителей»

89042007138

Сыктывкар 2023г

**Цель тренинга:** повышать толерантность и эмпатию через профилактику конфликтов в межличностных отношениях воспитанников.

**Задачи тренинга**:

- снижение агрессии и враждебных реакций подростков;

- формирование навыка конструктивного реагирования в конфликте;

- содействие улучшению социального самочувствия;

- оптимизация межличностных и межгрупповых отношений;

- изменение представлений о самом себе и об отношениях с окружающими; - устранение психотравмирующей и социально опасной ситуации;

- интеграция «отверженных» детей в коллектив класса.

**Тренинг рассчитан** на подростков 10-14 лет в количестве 12-14 человек.

**Продолжительность тренинга** 60 минут.

**Перечень необходимого оборудования**: стулья по количеству участников группы, лист ватмана с заранее нарисованным стволом дерева, цветные стикеры, клей, лист формата А3 для правил, сосуд и набор цветных камешков.

**Краткое содержание предварительной подготовки к мероприятию:**

Беседы с воспитателем, а так же психологом и социальным педагогом по теме. Определение формального и неформального лидера квартиры, способы работы с группой в целом и отдельными воспитанниками.

**Конспект тренинга.**

**1 этап. Организационный момент (настрой на работу).**

- Здравствуйте ребята! Посмотрите, какой сегодня замечательный день! На улице светит солнце! Давайте создадим солнечное настроение. А чтобы у нас все получилось, повернемся к своему товарищу или соседу и улыбнемся ему самой лучезарной улыбкой! Замечательно! Теперь у нас тоже тепло и солнечно, как на улице.

***Разминка. «Любимое занятие».***

У каждого из нас есть свои любимые занятия, но мы порой даже не подозреваем об интересах тех, кто не являются нашими друзьями, хотя можем знать этих людей не один год. Давайте, обратим внимание на своих одноклассников. Продолжите фразу: «Я люблю...»Каждый участник, по очереди, рассказывает о том, чем ему нравится заниматься..

**2 этап. Основной (введение в тему занятия).**

- Ребята, сейчас я прочитаю вам отрывок из сказки, а вы угадаете ее название.

*Чтение отрывка из сказки Г. Х. Андерсена «Гадкий утёнок»* (Приложение 1.)

- Итак, что же это за сказка? Конечно, это сказка о гадком утенке. А давайте вспомним, что было дальше?

*Ответы воспитанников.*

- Вы очень хорошо помните эту сказку. Правильно, утенка стали обижать.

- Ребята, скажите, какие чувства вы испытываете к утенку? Хочется ли вам его защитить от нападок других птиц? А как вы думаете, почему обижали утенка?

*Ответы воспитанников.*

- Верно, он был не похож на других птиц этого птичьего двора, а главное – он им не нравился. К сожалению, такое явление бывает и среди людей. Особенно часто оно встречается в детских коллективах. Дети тоже могут обижать других детей, которые им не нравятся. Только эти дети не всегда понимают всю серьезность своих поступков. Они думают, что просто играют, смеются и шутят. Но это совсем не забава. А именно: когда человека намеренно доводят до слез, согласованно и систематически дразнят, когда отбирают, прячут и портят его вещи, когда толкают, щипают и бьют, когда обзывают и подчеркнуто игнорируют, — это называется «травля». И это недопустимо.

- Травля – это болезнь. Есть болезни, которые поражают не людей, а классы, компании. Это как если человек не моет руки, то рискует подхватить инфекцию и заболеть. Если класс не следит за чистотой отношений, то заболевает насилием. Любую болезнь нужно лечить. Как вы думаете: травлю можно искоренить либо она была есть и будет? Что может сделать каждый из нас, чтобы таких ситуаций вообще не возникало и что, если она всегда случилась?

*Ответы воспитанников.*

- Молодцы! Вы очень многие моменты отметили верно. Хочу обратить ваше внимание на то, что школьная травля, издевательства, агрессия называется «буллингом». Причем буллинг, это систематическая агрессия, травля. Существуют различные виды буллинга: прямой и скрытый.

Скрытый буллинг -подразумевает игнорирование ученика, его бойкот, исключение из отношений, намеренное распускание негативных слухов и т.п.

Прямой буллинг- включает в себя прямую физическую агрессию, сексуальное или психологическое насилие. Физическое насилие - умышленные толчки, удары, пинки, побои, нанесение иных телесных повреждений и др. Психологический буллинг связанное с действием на психику, наносящее психологическую травму путём словесных оскорблений или угроз, преследование, запугивание, которыми умышленно причиняется эмоциональные страдания. Отдельно следует отметить кибербуллинг как травлю посредством общения в интернете, мобильной связи.

- Предлагаю вам оценить ваш личный вклад под названием «травля». Пусть один балл будет означать «я никогда в этом не участвую», два балла — «иногда присоединяюсь, но потом жалею», три балла — «травил, травлю и буду травить; это же здорово». Покажите на пальцах, сколько баллов вы поставили бы сами себе.

***Упражнение «Оцени себя»***

- Как я рада, что никто из вас не считает, что травить — это хорошо и правильно. Даже те, кто это делал, потом жалели. Это замечательно, значит, нам будет нетрудно вылечиться.

-Ребята, а давайте с вами немного поиграем!?

***Игра: «Любовь и злость»***

Инструкция: «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».

***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».

***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.

Очень важно предложить учащимся проанализировать, как и почему информация искажается при передаче от одного человека к другому.

**3 этап. Завершение**

***Рефлексия:***

- Что вам понравилось в занятии?

- Что вы можете взять для себя из нашего общения на занятии?

- Одним словом оцените свое состояние во время занятия?

- Я предлагаю вам записать свод правил, которым все будут следовать.

\*У нас не выясняют отношения с кулаками.

\*Не оскорбляют друг друга.

\*Не смотрят равнодушно, когда двое дерутся. Их разнимают.

\*Не смеются над чужими недостатками.

\*Не портят чужие вещи.....

*Дети предлагают свои правила.*

- А теперь пусть каждый поставит под правилами свою подпись, как свидетельство и согласие их соблюдать. Мы повесим эти правила в классе и будем о них помнить. Ведь нельзя делить мир только на черное или белое, хорошее или плохое, в мире много оттенков, поэтому каждый человек имеет положительные и отрицательные черты характера. Но если мы проявляем друг к другу терпимость, чуткость, доброжелательность, нам легко найти общий язык даже с теми, кто не похож на нас.

- Давайте, сегодня вместе вырастим свое дерево толерантности, которое будет напоминать, какие качества помогают людям позитивно общаться.

- У вас есть стикеры – листочки дерева, на которых вы можете написать те качества, которые вам помогают общаться с людьми, а у меня на доске ствол дерева толерантности (дети пишут и приклеивают листочки, а затем зачитывают их).

- Это дерево останется с вами и пусть на нем появляются новые плоды и побеги ваших успехов в толерантном общении с людьми!

- А еще я хочу подарить вам специальный сосуд. С его помощью мы будем ввести «счетчик травли» — каждый, кому сегодня досталось, кто видел что-то похожее на насилие, может положить в него камешек. По числу камешков мы сможем легко определить, насколько нынешний день был лучше предыдущего.

**Ожидаемые результаты**

Профилактические мероприятия позволят создать в образовательной организации безопасное психологическое пространство.

Сформируются устойчивые доброжелательные отношения в группе подростков.

Закрепится навык конструктивного реагирования в конфликте, снизится агрессия, изменятся представления о самом себе.

**Приложение 1.**

**Гадкий утёнок (Г. Х. Андерсен)**

Отрывок.

У утки вылупились утята. Один из них был поздним, да и внешне не удался. Старая утка напугала мать, что это индюшонок, не иначе, но плавал он лучше, чем остальные утята. Все обитатели птичьего двора нападали на гадкого утёнка, даже птичница отталкивала от корма. Мать сначала заступалась, но затем тоже ополчилась против безобразного сына. Однажды утёнок не выдержал и убежал в болото, где жили дикие гуси, знакомство с которыми закончилось печально: хотя два молодых гусака и предложили чудному утёнку дружить, их тут же убили охотники (охотничья собака пробежала мимо утёнка — «видимо, я такой гадкий, что даже собаке противно съесть меня!»). Ночью он добрался до избушки, в которой жили старушка, кот и курица. Женщина приютила его, сослепу приняв за жирную утку, но кот и курица, считавшие себя лучшей половиной мира, травили нового сожителя, ибо он не умел нести яйца и мурлыкать. Когда утёнка потянуло плавать, курица заявила, что это все от дурости, и уродец ушёл жить на озеро, где все по-прежнему смеялись над ним. Однажды он увидел лебедей и полюбил их так, как никого никогда не любил.

Зимой утёнок замёрз во льду; крестьянин принёс домой, отогрел, но от испуга птенец нахулиганил и убежал. Всю зиму он просидел в камышах. Весной взлетел и увидел плывущих лебедей. Утёнок решил отдаться на волю прекрасных птиц — и увидел своё отражение: он тоже стал лебедем! И по мнению детей и самих лебедей — самым красивым и молодым. Об этом счастье он и не мечтал, когда был гадким утёнком.