**Тимошинская основная общеобразовательная школа**

**Методическая разработка**

**« Новое школьное пространство»**

Педагог-психолог

Зелинская О.Г.

**ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

***Консультирование педагогов по различным ситуациям, связанных с ситуацией буллинга***

*Буллинг - (от англ.слова bull– бык) - намеренное и регулярное причинение вреда одним человеком или группой лиц другому человеку, который не может за себя постоять (запугивание, унижение, физический или психологический террор). Определяется как притеснение, длительный процесс сознательного жестокого физического и (или) психического отношения со стороны одного или группы детей по отношению к другому ребёнку (другим детям).*

***Технология реагирования на выявленные или установленные факты буллинга***

 *1. При установлении факта либо подозрение на существование ситуации буллинга учитель сообщает о сложившейся ситуации представителю администрации.*

*2. Администрация, совместно с социально-психологической службой школы принимает решение о неотложности реагирования на выявленный факт агрессии. Если случай буллинга выявлен, крайне важна совместная работа педагогического коллектива, администрации школы и родителей по ее устранению, а также профилактика возникновения аналогичной ситуации.*

 *3. Проводится непосредственная работа с жертвами буллинга и преследователями.*

*Действия учителей*

 *Не игнорировать, не преуменьшать значение факта буллинга.*

*• В школе следует прийти к общему пониманию и соглашению о том, что буллинг является проявлением насилия. Тогда повышается восприимчивость к ситуациям буллинга и появляется способность адекватно реагировать (в том числе наблюдателей и сторонников агрессора) на эту ситуацию.*

 *Занять позицию.*

*• Позиция учителей не должна быть отстраненной: «Пусть сами разбираются».*

 *Если учителю стало известно о случае буллинга, или он стал свидетелем такого случая, он должен: o занять ясную и недвусмысленную позицию, срочно принять меры, проинформировать родителей. o объяснить участникам ситуации буллинга, каковы психологические последствия для жертвы этой ситуации. o попытаться добиться того, чтобы, по меньшей мере, «наблюдатели», а по возможности и сам буллер изменили свою позицию в отношении происходящего. При этом не стоит переходить грань и унижать буллера.*

 *Нужно понимать, что дети - эмоционально незрелые личности, которые только проходят процесс взросления. Если ученик постоянно самоутверждается за счет более слабого с проявлением агрессии, это может указывать на определенные психологические проблемы этого ребенка.*

*Действия классного руководителя*

*1. Проинформировать педагогический коллектив Педагогический коллектив должен знать о случае буллинга и взять ситуацию под контроль*

*2. Если ребенок подтвердил Вам в разговоре, что он стал жертвой буллинга: Выслушайте и поддержите ребенка.*

*• Скажите ребенку:*

*Я тебе верю (это поможет ребенку понять, что вы в состоянии помочь ему с его проблемой). Поблагодарите ребенка за то, что он поделился с вами своими переживаниями, выразив желание встретиться с ним еще раз.*

*Мне жаль, что с тобой это случилось (это поможет ребенку понять, что вы пытаетесь понять его чувства).*

 *Это не твоя вина (дайте понять ребенку, что он не одинок в подобной ситуации: многие его сверстники сталкиваются с разными вариантами запугивания или агрессии в тот или иной момент взросления).*

*Хорошо, что ты мне об этом сказал (это поможет ребенку понять, что он правильно сделал, обратившись за помощью и поддержкой). Ребенок нуждается в повышении самооценки.*

 *Оцените его смелость: «Ты проявил настоящую смелость, рассказав мне все о том, что произошло». Я постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность (это поможет ребенку с надеждой посмотреть в будущее и ощутить защиту).*

*Достаточно будет провести беседы со всеми участниками травли, показать неприглядность поведения агрессоров и выказать собственное негативное отношение к происходящему.*

***После 12 лет моральные*** *убеждения уже сформировались, и их будет не так просто изменить. Личность и авторитет взрослого отходят на второй план, а на первый выходит группа ровесников. Поэтому действовать придется тонко, формируя общественное мнение.*

***В ходе разговора с классом следует:***

 *Обсудить с ребятами в классе случай буллинга.*

*• Такой разговор лишит ситуацию насилия покрова «тайны», сделает ее явной для всех, поможет разрешить конфликтную ситуацию. Вместе обсудить имеющиеся правила противодействия и профилактики буллинга или выработать новые правила общения и поведения. При этом активно используется потенциал тех школьников, которые ведут себя позитивно. Обозначить травлю как «болезнь группы».*

*• Установить твёрдые рамки и ограничения нежелательного поведения.*

*• Ввести «санкции» за подобное поведение.*

*• Обеспечить последовательное введение и осуществление «санкций».*

***План беседы с детьми должен содержать такие ключевые моменты:***

*1. Прямота. Назовите проблему своим именем – это – травля, насилие. Объясните, что травля — это проблема класса, а не конкретного человека.*

 *2. Смена ролей. Приведите пример таким образом, чтобы каждый почувствовал себя на месте жертвы. «Представь себе, что ты заходишь в класс, здороваешься, а от тебя все отворачиваются, что ты почувствуешь?»*

*3. Объясните, что люди разные, и у каждого человека имеются свои индивидуальные 3 особенности, которые могут раздражать других.*

*4. Обсудите и введите новые правила поведения и личную ответственность за их нарушения. Предложите лидерам, инициирующим насилие, взять на себя ответственность за введение новых правил поведения и общения в классе. Это поможет им сохранить лицо и выйти из деструктивной позиции.*

*5. Изучите морально-психологическую обстановку в классе, Проведите анкетирование и обсудите его результаты.*

***РАБОТА СО ШКОЛЬНИКАМИ***

 *« Мои слабости» игры- упражнения для младших школьников*

***Цель:*** *обучение тому, как находить в себе не только сильные, но и слабые стороны; повышение уровня самопонимания на основе осознания своих ограничений: положительных и отрицательных качеств, своих индивидуальных особенностей.*

***Упражнение «Под микроскопом»***

*–У многих из нас есть небольшие слабости, привычки, от которых мы хотели бы избавиться как можно скорее. Они не столь заметны, сразу не бросаются в глаза, но тем не менее часто мешают в жизни. Наверняка у каждого из вас найдутся слова, которые вы больше никогда не хотели бы произносить, а тем более вслух. Давайте попробуем выявить эти неприятные мелочи, свойственные нам, как бы взглянем на себя через окуляр микроскопа. Что мы там увидим? Запишите, то, что увидите.*

***Упражнение «Принимаю ответственность на себя»***

*–Давайте подумаем о том, за что каждый из вас отвечает в жизни. Думаю, вы согласитесь с тем, что человек становится личностью только тогда, когда добровольно и сознательно принимает на себя ответственность. Если этого нет, то мы так и остаемся малыми детьми, сколько бы лет нам ни исполнилось. Так за что вы отвечаете в этой жизни? Лично вы? За покупку хлеба или уборку своей комнаты? За уроки сестры или за то, чтобы забрать младшего брата из детского сада? Подумайте и запишите все, что придет вам на ум. На это вам дается 5 минут.*

***Упражнение «Каким меня видят окружающие?»***

*–Ответьте на вопрос и запишите: «Как меня воспринимает группа?» Опишите подробно, как вас оценивает группа. Например: «Группа в целом воспринимает меня как живого, очень эмоционального человека, который ни над чем серьезно не задумывается».*

***Упражнение «Я – центр воли»***

*–Сядьте удобно, выпрямите спину. Закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов, мысленно следя за своим дыханием. Затем повторите вслух или про себя:*

*У меня есть тело, но Я – это не мое тело. Мое тело может быть больным или здоровым, усталым или бодрым, но это не влияет на меня, на мое истинное Я.*

*Мое тело – прекрасный инструмент для ощущений и действий во внешнем мире, но оно всего лишь инструмент. Я хорошо с ним обращаюсь, я стараюсь, чтобы оно было здоровым, но мое тело – это не Я.*

*У меня есть тело, но Я – это не мое тело.*

*У меня есть эмоции, но Я – это не мои эмоции. Мои эмоции многочисленны, изменчивы, противоречивы. Однако я всегда остаюсь собой, своим Я, радуюсь или горюю, успокаиваюсь или волнуюсь, надеюсь на что-то или отчаиваюсь. Поскольку я могу понимать, наблюдать и оценивать свои эмоции и, более того, управлять, владеть ими, использовать их, то, очевидно, что они есть мое Я.*

*У меня есть эмоции, но Я – не мои эмоции.*

*У меня есть интеллект, но Я – это не мой интеллект.*

*Он достаточно развит и активен.*

*Он является инструментом для познания окружающего и моего внутреннего мира, но он – это не мое Я.*

*У меня есть интеллект, но Я – это не мой интеллект.*

*Я – центр чистого самосознания.*

*Я – центр воли, способный владеть и управлять моим интеллектом, эмоциями, телом и всеми моими психическими процессами.*

*Я – это постоянное и неизменное Я.*

*РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ*

**РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ ( запланировано на сентябрь 2024г.)**

**8 класс**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКА**

**Цель:** Помочь преодолеть трудности во взаимоотношениях родителей и детей-подростков.

**Задачи:** 1. познакомить родителей с особенностями подросткового периода;

2. выработать новую тактику поведения по отношению к под­росткам;

3. предупредить конфликтные ситуации в семье и в школе.

**Оформление**: плакаты или оформление доски с цитатами:

• «В подростковом возрасте многие человеческие достоинства проявляются в чудаческих и неподобающих поступках» (И. *Гете);*

• «Структура личности подростка... В ней нет ничего устойчивого, окончательного и неподвижного. Все в ней - переход, все течет» *(Л.С. Выготский).*

**Оборудование:** проектор, компьютер, экран, презентация «Психологические возрастные особенности подростка»

**Форма проведения:**

**Ход собрания**

**I. Вступительное слово учителя**

- Уважаемые папы и мамы! Ваши дети вступили в один из самых интересных, бурных и сложных этапов своей жизни - отрочество. Сегодня мы поразмышляем о некоторых психологических особенностях подросткового возраста и подготовим себя к новым задачам в воспи­тании наших детей. **Основная** из них - перевод подростков в систему норм и требований для взрослых.

Развитие подростка - это начало поиска себя, своего уникального «Я». Это путь становления индиви­дуальности. В психологии этот период времени называют периодом **«брожения психики»,** он почти всегда бывает болезненным. Это время обострения проблем, когда часто возникает взаимонепонимание де­тей и взрослых. Чтобы его избежать, мы должны хорошо представлять, что происходит с нашими детьми и как найти с ними общий язык.

**II. Родительский всеобуч «Психофизическое развитие** **подростков»**

- Каковы возрастные границы подросткового возраста? Сколько лет подростку?

1. Основным критерием для периодов жизни является не календарный возраст, а анатомо-физиологические изменения в организме. **Половое созревание** определяет границы этого периода. Начало постепенного увеличения секреции половых гормонов начи­нается с 7 лет, но интенсивный и островыраженный подъем секре­ции отличает подростковый возраст. Это сопровождается внезапным увеличением роста, возмужанием организма, развитием вторичных половых признаков.

Переходный возраст приводит к временной дестабилизации за­щитных сил организма, что снижает сопротивляемость к вредным воздействиям. Могут отмечаться и функциональные отклонения со стороны сердечно-сосудистой и нервной систем: повышение арте­риального давления, нарушение ритма сердечной деятельности, нейровегетативная неустойчивость.

2. Ключ к пониманию психологических перемен подростка - **в** **смене интересов,** в возникновении у него новых социальных потребностей, в отказе от увлечений и стремлений детства. То, что вчера привлекало, становится сегодня неинтересным. Считается, что под­ростковый возраст без увлечений подобен детству без игр. Подростки стараются выделиться оригинальностью своих занятий, возвыситься в глазах окружающих. Им свойственны и лидерские увлечения, ко­торые сводятся к поиску ситуаций, где можно что-то организовать, руководить сверстниками.

К сожалению, в настоящее время некоторые увлечения подро­стков становятся вредными для их возраста: долгое времяпровожде­ние за экранами компьютера или игровых автоматов может привести к психической депрессии подростка. Самый примитивный вид увле­чений - информативно-коммуникативные, в которых проявляется жажда получения новой, не слишком содержательной информации, не требующей никакой критической переработки, и потребность в легком общении со сверстниками - во множестве контактов, позво­ляющих этой информацией обмениваться, - это многочасовые пус­тые разговоры в дворовой компании, созерцание происходящего вокруг - витрин магазинов, уличных происшествий, «глазение» в те­левизор. Такое времяпрепровождение трудно назвать увлечением, но оно очень характерно для большей части подростков. Именно в их среде возникают основные проблемы, связанные с азартными играми, противоправным поведением, ранней алкоголизацией, ток­сикоманией, наркоманией, бродяжничеством.

Потеряв прежние интересы и не обретя новых, подросток вре­менно утрачивает связи со средой, с окружающими его людьми и может ощущать себя очень одиноким. Л. Толстой назвал этот период **«пустыней одиночества».**

*Задача взрослых в этот период* - *занять ре­бенка полезным делом, помочь найти нужное увлечение, обсуждать с ним его потребности.*

3. У подростков появляется **критическое отношение к прежним авторитетам,** и первой жертвой становятся самые близкие люди - родители. Если малыши преклоняются перед родителями, считают их самыми сильными, красивыми, умными, то подросток начинает замечать, что родители не так уж хороши, чтобы восхищаться ими, и может удариться в другую крайность. Иронизируя над этим периодом, Марк Твен заметил: «Когда мне было 14, мой отец был так глуп, что я с трудом переносил его; но когда мне исполнился 21 год, я был изумлен, насколько этот старый человек поумнел за последние семь лет». Не каждый подросток приходит к полному отрицанию родите­лей, но с детским преклонением перед ними расстается практически любой из них.

4. Переходный период требует повышенной затраты ресурсов организма. В сочетании со сменой интересов это может привести к **снижению учебной успеваемости**. Если игнорировать этот факт и усилить воспитательный нажим на школьника, то можно получить обратный результат плюс ухудшение поведения. Психологи отмечают, что у подростков появляется **повышенная утомляемость** во второй половине дня. В это время происходит большинство случаев неповиновения старшим, нарушения учебной дисциплины, пререканий сучителями, проявлений своеволия и упрямства. Возникает сходная с ранним детством ситуация: малыш капризничает, потому что устал, амы наказываем его за неповиновение.

5. Подросткам свойственна **эмоциональная неустойчивость,** неожиданные переходы от радужных надежд к унынию и пессимизму. Придирчивое отношение к родным сочетается с острым недовольством собой. Временами подросток ищет уединения, ему необходимо как-то осмыслить происходящее. Естественно некоторое **отчуждение** по отношению к родным и усиление тяги к сверстникам. Если в такие периоды настойчиво вызывать подростка на откровенность, то можно встретить враждебность, за которой скрывается подавленность и уныние.

Физическое возмужание подростка дает ему ощущение зрелости, но социальный статус его ни в семье, ни в школе не меняется. И тогда начинается борьба за признание своих прав, самостоятель­ность. Подросток требует, чтобы все - и взрослые, и сверстники - к нему относились не как к маленькому, а как к взрослому; появляется желание оградить некоторые стороны своей жизни от вмешательс­тв родителей, определяются собственные вкусы, взгляды, оценки, собственная линия поведения.

6. **Подростки противоречивы.** В семье они стремятся к своей независимости, праву поступать по-своему. А среди сверстников они соглашатели, проявляющие чрезмерную зависимость от чужого мнения.

Но и родители не всегда последовательны. Возникает своеоб­разный парадокс: готовя ребенка ко взрослой жизни, мечтая о ней, родители не могут принять самостоятельность ребенка как раз тогда, когда зрелость приближается.

7. Половое развитие властно заявляет о себе и накладывает отпечаток на поведение подростка.

Появляется **интерес к противопо­ложному полу,** повышается внимание к своей внешности. Быстрый рост конечностей приводит к временной угловатости, неуклюжести движений. Подростки могут страдать от пониженной самооценки, придавать чрезмерное значение недостаткам своей внешности, ста­новиться застенчивыми, домоседами.

8. Главным стержнем подростковых переживаний является **поиск смысла жизни.** Нелегко ему на нравственном перепутье найти правиильную, разумную дорогу. Подросток нуждается в нравственном авторитете, который ответил бы на все его сомнения. Найдись нежелательный авторитет, поразивший подростка своим «знанием жизни», своей уверенностью, а порой и мнимой щедростью, криминальной псевдоромантикой, и он пойдет по дороге, ведущей к преступле­нию.

Наш выдающийся педагог В.А. Сухомлинский обобщил главные **личностные черты подростка,** показал, как можно их учитывать взрослым.

1. **Непримиримость к злу,** эмоциональное неприятие его, с одной стороны, сочетается с неумением разобраться в сложных явле­ниях жизни - с другой. Погасите эмоциональный порыв, и вы получите холодного, расчетливого человека. Поэтому вслушайтесь в то, что волнует, тревожит подростка, не отмахивайтесь и не отгораживайтесь и него.

2. Подросток хочет быть хорошим, **стремится к идеалу.** Он не любит, когда его прямолинейно воспитывают. Его раздражают словес­ные назидания. Истина всегда дороже, если вы открыли ее сами. Еще в прошлом веке была известна педагогическая аксиома: плохой учи­тель сообщает истину, хороший - открывает ее вместе со своим вос­питанником. Подростки четко улавливают воспитательную фальшь, болезненно реагируют на несправедливость. Неопытность подростка может привести к тому, что из добрых побуждений он может совершить и нечто предосудительное. Альтернатива «виноват - невиноват» слишком упрощает дело. В жизни бывает немало ситуаций и обстоя­тельств, которые нельзя оценить однозначно.

3. Подростку хочется **быть личностью.** Совершить что-нибудь героическое, романтическое, необычное. При наличии потребности к действию и желания самоутвердиться подросток еще не знает, как этого можно добиться, и может попасть в беду.

4. У подростка выражено противоречие между богатством жела­ний и ограниченностью сил. Отсюда множественность и **непостоянс­тво влечений.** «Мудрые» поучения старших - «не разбрасывайся», «думай только об учебе» - порождают лишь конфликт. Подростку очень важно найти свой путь, чтобы одно из увлечений стало призванием. Надо помочь подростку найти себя в труде, в увлечении творческой деятельностью.

5. В подростке сочетаются **романтическая восторженность и грубые выходки.** Восхищение красотой и ироническое отношение к ней. Он стыдится своих чувств. Тонкие человеческие чувства кажутся ему детскими. Он опасается, что его будут считать чересчур чувствительным, и прикрывается грубостью. Если нет нравственной культуры, то можно растерять добрые чувства, приобретенные в детски**е** годы.

***Тестирование родителей***

***Тест «Готовы ли вы к переходному возрасту ребенка?»***

*1. На ваш взгляд, самая большая проблема переходного возраста заключается в том, что ребенок...*

*а) перестает прислушиваться к мнению родителей;*

*б) может попасть в плохую компанию;*

*в) начинает осознавать себя как самостоятельную личность.*

*2. Вспоминая свое детство, вы обычно рассказываете ребенку...*

*а) о том, что вы хорошо учились;*

*б) о похожих проблемах и способах их решения;*

*в) забавные случаи.*

*3. Сколько времени в день вы проводите с ребенком, беседуя о его делах?*

*а) не больше часа;*

*б) около 2 часов;*

*в) больше 2 часов.*

*4. Учитель жалуется на поведение ребенка, в то время как сын или дочка сами утверждают, что виновником происшествия является их одноклассник. Ваши действия...*

*а) отругаете ребенка, потому что учитель не станет жаловаться беспри­чинно;*

*б) встанете на сторону сына или дочери и будете обвинять одноклассника;*

*в) дома подробно расспросите ребенка и объясните ему, почему учитель счел его виноватым.*

*5. Каких проблем подросткового возраста вы боитесь больше всего?*

*а) отчуждения;*

*б) употребления алкоголя и наркотиков;*

*в) ранних половых контактов.*

*6. В каком возрасте нужно начинать беседовать с ребенком о сексе?*

*а) с 12 лет;*

*б) с 14 лет;*

*в) когда он сам начнет задавать вопросы.*

*7. Ребенок признался, что девочка (мальчик), которая(-ый) ему нравится, не отвечает взаимностью. Что вы ему скажете?*

*а) предложите немного изменить внешность, вести себя более открыто и дружелюбно;*

*б) успокоите, что в его жизни еще будет много других девочек (мальчиков), в сто раз лучше;*

*в) постараетесь отвлечь ребенка от печальных мыслей и пережива­ний.*

*8. Ребенок наотрез отказывается заниматься в кружке, который раньше посещал с удовольствием. Ваши действия?*

*а) предложите ему выбрать другое занятие;*

*б) постараетесь убедить продолжить занятие, чтобы довести начатое дело до конца;*

*в) упрекнете его в лени и нежелании развивать свои способности.*

*9. Подросток просит вас отпустить его с друзьями в клуб, на дис­котеку. Ваша реакция...*

*а) придумаете благовидный предлог, из-за которого ребенку придется отложить встречу с друзьями;*

*б) поговорите с ним об опасных соблазнах, которые таят в себе клубы, и запретите посещать подобные места до 18 лет;*

*в) отпустите при условии, что ребенок будет «выходить на связь» в условленное время.*

*10. Подросток считает себя непривлекательным из-за угрей. Как его можно успокоить?*

*а) обратить внимание на его выразительные глаза и красивую форму носа;*

*б) сказать, что это временное явление, и у всех подростков бывают пры­щи;*

*в) собрать информацию о существующих косметических средствах борьбы с угрями и пообещать купить их.*

*11. Вы обнаружили, что от куртки ребенка пахнет табаком. Что вы предпримете?*

*а) будете искать сигареты в карманах его куртки;*

*б) строго спросите, не начал ли ребенок курить*

*в) заведете разговор о том, что многие подростки рано начинают курить, и как бы невзначай спросите, нет ли таких среди его друзей, и как он сам относится к курению.*

*12. Вы увидели личный дневник, в котором ребенок описывает свой сексуальный опыт...*

*а) признаетесь, что читали дневник, и выскажете свое беспокойство;*

*б) при случае заведете разговор о контрацепции;*

*в) вызовете ребенка на откровенный разговор, чтобы детально разо­браться в ситуации.*

*13. Если вам не нравится кто-то из друзей ребенка, вы обычно...*

*а) просите его меньше общаться с этим другом;*

*б) не разрешаете приглашать друга к вам домой;*

*в) откровенно высказываете свое мнение о нем.*

*14. Что вы скажете ребенку, если услышите, как он грубит бабушке?*

*а) «Как ты разговариваешь с бабушкой?!»;*

*б) «Что у вас произошло?»;*

*в) «Пожалуйста, не обижай бабушку!».*

*15. Ребенок увлекся музыкальной группой, творчество которой нам не нравится. Вы...*

*а) постараетесь понять, что именно привлекает ребенка в музыке лю­бимого коллектива;*

*б) предложите послушать записи других современных и классических исполнителей;*

*в) подвергнете критике тексты песен и аранжировку, чтобы ребенок осознал свое заблуждение*