

ЛЕКЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ МЛАДШИХ КЛАССОВ

Тема: «Адаптация и безопасность»

Целевая аудитория: родители учащихся 1–4 классов

Продолжительность: 25–30 минут

Форма: лекция + обсуждение

1. Вступление

Переход в начальную школу — один из самых важных этапов в жизни ребёнка.

Чтобы адаптация прошла мягко и безопасно, взрослым необходимо понимать, какие трудности испытывают дети и как помочь им преодолеть новый этап.

2. Понятие адаптации

Адаптация — это процесс привыкания ребёнка к:

- новому режиму дня,
- учителю,
- требованиям школы,
- коллективу сверстников,
- новым нагрузкам и правилам.

Основные признаки успешной адаптации:

- стабильное эмоциональное состояние;
- ровные отношения с одноклассниками;
- отсутствие резких перепадов настроения;
- нормальный аппетит и сон;
- желание посещать школу;
- постепенный рост учебной самостоятельности.

Признаки неблагополучной адаптации:

- частые жалобы на плохое самочувствие;
- страх идти в школу;
- агрессия или плаксивость;
- замкнутость;
- резкое снижение интереса к занятиям;
- проблемы со сном.

3. Как родители могут помочь ребёнку адаптироваться

1. Поддерживайте стабильный режим

- ложиться спать и просыпаться в одно и то же время;
- ограничивать гаджеты вечером;
- готовить вещи заранее.

2. Укрепляйте уверенность ребёнка

- хвалите за старание, а не только за результат;
- сравнивайте ребёнка только с самим собой;
- поддерживайте инициативу.

3. Развивайте самостоятельность

- ребёнок может сам: собрать портфель, переодеться, вымыть руки, выполнить простые поручения.

4. Создайте спокойную эмоциональную атмосферу дома

- избегайте критики, криков, давления;
- обсуждайте школьные события без обвинений.

5. Поддерживайте контакт с учителем и психологом

- посещайте родительские собрания;
- сообщайте о важных семейных событиях;
- вовремя реагируйте на рекомендации специалистов.

4. Безопасность младшего школьника

Безопасность — важнейшая часть социального и психологического благополучия ребёнка.

Разновидности школьной безопасности

- Физическая безопасность — соблюдение правил поведения, ПДД, поведения на переменах.
2. Эмоциональная безопасность — отсутствие травли и угроз.
 3. Информационная безопасность — безопасное использование гаджетов.
 4. Безопасность общения — умение обращаться за помощью.

5. Как родители могут обеспечить безопасность

1. Учить ребёнка правильно реагировать на трудности

- говорить спокойным голосом;
- не мстить;
- обращаться к взрослым за помощью.

2. Говорить о границах

- «твое тело принадлежит только тебе»;
- «никто не может заставить тебя делать то, что неприятно».

3. Цифровая безопасность

- контролируйте контент, которым пользуется ребёнок;
- устанавливайте родительский контроль;
- объясняйте, что нельзя общаться с неизвестными людьми в сети.

4. Создавайте климат доверия

Ребёнок должен знать:

“Я могу рассказать родителям всё, и меня поймут.”

6. Когда обращаться к психологу

- ребёнок резко меняет поведение;
- появляются страхи, тики, нарушения сна;
- конфликты в классе;
- сильные эмоциональные реакции;
- ребёнок не хочет идти в школу;
- трудности в общении или учебной мотивации.

Психолог не осуждает, а помогает ребёнку и семье вернуть эмоциональный комфорт.

7. Заключение

Адаптация — процесс постепенный.

При поддержке взрослых ребёнок быстрее становится уверенным, спокойным, организованным и успешным.

ОПРОСНИК БУЛЛИНГА ОЛЬВЕУСА (адаптированная версия для 5–10 классов)

Инструкция:

Прочитай вопросы и выбери ответ, который больше всего подходит.

Ответы анонимные.

БЛОК 1. ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ

1. Класс: _____
2. Пол:
 - ☐ Девочка
 - ☐ Мальчик

БЛОК 2. ОПЫТ БУЛЛИНГА

1. Как часто за последние 2 месяца ты сталкивался(-лась) с тем, что тебя обижали или травили?

- ☐ Никогда
- ☐ 1–2 раза
- ☐ 2–3 раза в месяц
- ☐ 1 раз в неделю
- ☐ Несколько раз в неделю

2. Какие виды травли ты испытывал(-а)? (можно выбрать несколько)

- ☐ Словесные оскорбления
- ☐ Насмешки, издевательства
- ☐ Угрозы
- ☐ Физическое насилие (удары, толчки)
- ☐ Социальная изоляция (не принимают в игры, не разговаривают)
- ☐ Кибербуллинг (сообщения, фото, видео)
- ☐ Порча вещей
- ☐ Другое: _____

3. Как часто ты становился(-лась) свидетелем травли других?

- ☐ Никогда
- ☐ Иногда
- ☐ Часто
- ☐ Почти всегда

4. Как ты думаешь, почему дети травят других?

- ☐ Чтобы показать силу
- ☐ От скуки
- ☐ Чтобы понравиться другим
- ☐ Потому что сами переживают трудности
- ☐ Другое: _____

БЛОК 3. РЕАКЦИИ И ПОМОЩЬ

5. Что ты делал(-а), когда видел(-а), что кого-то травят?

- ☐ Ничего
- ☐ Поддерживал(-а) жертву
- ☐ Смеялся(-лась) вместе с обидчиками
- ☐ Сообщал(-а) взрослым
- ☐ Пытался(-лась) остановить
- ☐ Другое: _____

6. Если тебя обижали, кому ты рассказывал(-а) об этом?

- ☐ Никому
- ☐ Родителям
- ☐ Другим

- ☐ Классному руководителю
- ☐ Психологу
- ☐ Другим взрослым
- ☐ Никому, потому что боялся(-лась)

7. Получил(-а) ли ты помощь?

- ☐ Да, помогли
- ☐ Немного помогли
- ☐ Нет, не помогли
- ☐ Не обращался(-лась)

БЛОК 4. АТМОСФЕРА В КЛАССЕ

8. Насколько безопасно ты чувствуешь себя в школе?

- ☐ Очень безопасно
- ☐ Скорее безопасно
- ☐ Не всегда безопасно
- ☐ Часто небезопасно

9. Есть ли у тебя кто-то, кто может поддержать тебя в школе?

- ☐ Да, всегда
- ☐ Иногда
- ☐ Редко
- ☐ Нет

БЛОК 5. ПРЕДЛОЖЕНИЯ

10. Что, по твоему мнению, поможет уменьшить буллинг в школе?

(открытый ответ)

Социометрия. Исследование школьного коллектива.

Цель: Изучение ученического коллектива (первичная стратификация по социометрическому статусу, динамика в сфере интеллектуально-деловых и эмоциональных предпочтений).

Детям даётся инструкция: «Мы хотим, чтобы ваш (ваш) класс был самым дружным. Но, возможно, что-то мешает этому. Чтобы разобраться в этой проблеме, мне нужна ваша помощь. Перед вами анкеты. Здесь несложные вопросы, но они касаются ваших отношений друг с другом. Отнеситесь серьёзно и отвечайте честно. Анкеты обязательно нужно подписать. Я даю честное слово, что никто, кроме меня, не узнает о том, что вы написали. Ни с кем не советуйтесь и не подсматривайте в чужие анкеты. Важно только ваше мнение».

Анкета напечатана в виде таблицы. Определены места для ответов.

Интерпретация полученных результатов

Анализируя полученные положительные выборы, можно сделать вывод о наличии в нем:

«Звезд» – члены группы, захватывающие «центр сцены», подобно звезде. В высшую группу относят тех, кто получил 6 и более предпочтений;

«Предпочитаемых», которые поддерживают в целом неплохие отношения с большинством членов коллектива – они получают от 3 до 5 выборов;

«Пренебрегаемых», то есть тех, кто поддерживает хорошие отношения с очень узким кругом своих одноклассников или только друг с другом – они получают от 1 до 2 выборов;

«Отвергаемых», то есть тех, кто не принят в коллективе, они не получают положительные выборы.

Фамилия, имя: _____

Анкета для мониторинга

№	Вопрос	Ответ
1.	С кем ты хотел бы сидеть за одной партой?	
2.	С кем ты не хотел бы сидеть за одной партой?	
3.	С кем ты хотел бы делать домашние задания?	
4.	С кем ты не хотел бы делать домашние задания?	
5.	Кого ты хочешь пригласить на свой день рождения?	
6.	Кого ты не хочешь пригласить на свой день рождения?	
7.	Кого бы ты хотел видеть командиром вашей группы?	
8.	Кого бы ты никогда не выбрал командиром?	
9.	Кого бы ты попросил о помощи в трудной ситуации?	
10.	Кого бы ты не попросил о помощи в трудной ситуации?	

Лекция / беседа для детей: «Дружба, поддержка и правила безопасного общения»

Цель: Формирование у учащихся навыков безопасного общения, умения выстраивать дружеские отношения, распознавать риски и обращаться за поддержкой.

1. Что такое дружба?

Дружба — это взаимоотношения, основанные на доверии, уважении и взаимопомощи.

Признаки здоровой дружбы:

- тебе комфортно с этим человеком;
- друг уважает твои границы;
- вы умеете договариваться;
- поддерживаете друг друга;
- радуетесь успехам друга, а не завидуете.

2. Как поддерживать друга

- Слушай внимательно, не перебивая.
- Спрашивай: «Чем я могу помочь?»
- Не высмеивай чувства друга.
- Предлагай поддержку, но не дави.
- Если проблема серьёзная — помоги обратиться к взрослому.

3. Что такое безопасное общение

Безопасное общение — это общение, в котором человек чувствует себя защищённым и может свободно выражать свои мысли, не боясь оскорблений, давления или угроз.

Правила безопасного общения:

1. Уважай личные границы — свои и других.
2. Не высказывайся грубо, даже если ты расстроен.
3. Не распространяй чужие секреты и личную информацию.
4. Не отправляй и не пересылай обидные сообщения.
5. Если что-то тревожит — сразу сообщи взрослому.
6. В интернете:
 - не отправляй личные фото незнакомым;
 - не переходи по странным ссылкам;
 - не вступай в конфликты;
 - блокируй обидчиков.

4. Ситуации, где нужно быть осторожным

- кто-то заставляет тебя что-то делать («если не сделаешь — больше не друзья»);
- шантаж, угрозы, давление;
- насмешки, оскорбления, унижение;
- навязывание общения;
- распространение слухов или личных данных.

Если такое произошло — это не дружба, и важно обратиться за помощью.

5. К кому обращаться за поддержкой

- родители;
- классный руководитель;
- школьный психолог;
- социальный педагог;
- любой взрослый, которому доверяешь.

Рекомендации для учителей по предотвращению насилия в школе

1. Создание безопасной атмосферы в классе

- Формируйте доверительные отношения с учащимися.
- Устанавливайте чёткие правила поведения, одинаковые для всех.
- Демонстрируйте уважительное общение — дети повторяют модели взрослых.
- Поддерживайте позитивный климат: поощряйте сотрудничество, взаимовыручку.

2. Раннее выявление признаков насилия и буллинга

Обращайте внимание на:

- изменения в поведении (замкнутость, тревожность, агрессия);
- снижение успеваемости;
- избегание школы или отдельных учеников;
- жалобы на оскорбления, угрозы, давление;
- конфликтные отношения в группе.

3. Реагирование на инциденты

- Не игнорировать жалобы или подозрения.
- Сохранять нейтральность, не обвинять детей без проверки фактов.
- Зафиксировать ситуацию (кто, где, когда, что произошло).
- Немедленно сообщить администрации и школьному психологу.
- При необходимости — организовать индивидуальные беседы и наблюдение.

4. Профилактика агрессии и школьного насилия

- Использовать элементы тренингов общения на уроках и классных часах.
- Проводить групповые активности, направленные на развитие эмпатии и толерантности.
- Учить детей конструктивному разрешению конфликтов.
- Регулярно обсуждать правила безопасного и уважительного поведения.

5. Работа с родителями

- Проводить просветительские встречи по теме буллинга и интернет-безопасности.
- Информировать родителей о нормах поведения в школе и ответственности.
- Взаимодействовать индивидуально с семьями учащихся, вовлечённых в конфликт.
- Давать рекомендации по контролю интернет-активности детей.

6. Взаимодействие педагогического коллектива

- Поддерживать единый подход к реагированию на насилие.
- Документировать все случаи агрессии.
- Своевременно передавать информацию психологу и администрации.
- Совместно разрабатывать профилактические мероприятия.

7. Профилактика кибербуллинга

- Напоминать детям о правилах цифровой безопасности.
- Проводить занятия по культуре общения в соцсетях.
- Отслеживать атмосферу в школьных чатах.
- Информировать родителей о киберрисках.

Классный час 6 класс: «Как не стать жертвой и не стать агрессором»

Цель занятия:

Формирование навыков безопасного поведения, развитие умения защищать свои границы и уважать границы других, профилактика буллинга и агрессивного поведения.

1. Введение в тему

Учитель начинает беседу вопросами:

- Кто такой «жертва»?
- Кто такой «агрессор»?
- Почему иногда дети попадают в такие роли?

Объяснить, что в школе важно не только учиться, но и уметь строить уважительные отношения.

2. Почему дети становятся жертвой?

Причины могут быть разные, например:

- стеснение, замкнутость;
- страх попросить помощи;
- неумение защищать личные границы;
- желание избежать конфликта любой ценой.

Важно: жертвой может стать любой человек, это не вина ребёнка.

3. Почему дети становятся агрессором?

- желание казаться сильным;
- стремление привлекать внимание;
- низкий контроль эмоций;
- повторение моделей поведения взрослых;
- стремление доминировать над другими;
- отсутствие понимания последствий.

4. Как не стать жертвой

Детям объясняют конкретные навыки:

Навыки безопасного поведения

- Уверенно говорить «нет».
- Не оставаться с проблемой один на один — обращаться к взрослым.
- Не поддерживать насмешки и оскорбления в свой адрес.
- Уметь просить о помощи и говорить о том, что тревожит.
- Держать осанку, смотреть собеседнику в глаза — уверенное поведение отпугивает агрессоров.
- Избегать ситуаций, где часто возникают конфликты.

5. Как не стать агрессором

- Уважай границы других.
- Не высмеивай, не унижай, не дави.
- Если злишься — используй безопасные способы выражения эмоций: (глубокое дыхание, пауза, переключение).
- Помни: слова могут причинить такую же боль, как и действия.
- Не участвуй в групповых издевательствах — ответственность несут все.
- Перед отправкой сообщения подумай: «Мне бы понравилось такое получить?»

6. Мини-ситуации для обсуждения

Учитель делит детей на группы. Каждой группе даётся ситуация.

Примеры:

Ситуация 1:

В чате класса появился мем с одноклассником. Большинство смеётся. Что делать?

Ситуация 2:

Тебя толкнули в коридоре и сказали: «Ты сам виноват». Как правильно реагировать?

Ситуация 3:

Ты заметил, что одноклассник стал избегать перемены и сидит один. Как поступить?
Обсуждаются варианты поведения: безопасные, смелые, социально правильные.

7. Итог

Учитель подводит итог:

- не становиться жертвой — значит знать и защищать свои границы;
- не становиться агрессором — значит уважать других;
- в школе нет места насилию;
- помощь всегда рядом.

Памятка детям (коротко)

Не становись жертвой:

1. Говори уверенно.
2. Держись спокойно и уверенно.
3. Говори о проблемах взрослым.

Не становись агрессором:

1. Не унижай других.
2. Контролируй эмоции.
3. Отвечай за свои слова.

Тренинг для 5–6 классов

«Эмоциональная регуляция. Как управлять эмоциями без агрессии»

Цель тренинга:

Научить учащихся распознавать свои эмоции, безопасно выражать их и применять способы саморегуляции, чтобы избегать агрессии.

Продолжительность: 40–45 минут

Форма: тренинг, групповая работа, практические упражнения.

1. Вводная часть

Психолог приветствует участников, объясняет цель тренинга.

Обсуждение вопросов:

- Зачем нам эмоции?
- Почему иногда эмоции становятся «слишком сильными»?
- Можно ли злиться без вреда для себя и других?

2. Упражнение «Угадай эмоцию»

Психолог показывает карточки с эмоциями или изображениями лиц.

Дети называют чувства и обсуждают:

- Как тело реагирует?
- Где в теле «живёт» эмоция?

Цель: научить узнавать эмоции и проявления в теле.

3. Мини-лекция: «Почему появляется агрессия?»

Объяснить детям простым языком:

- Агрессия — это не эмоция, а реакция на сильные чувства: злость, обиду, страх, стыд, несправедливость.
- Агрессия появляется, когда мы не умеем выражать чувства иначе.
- Существуют безопасные способы выразить злость.

4. Практика «Стоп-эмоция»

Ученики отрабатывают технику:

1. Стоп — остановиться, не отвечать сразу.
2. Дыхание — 2-3 глубоких вдоха и выдоха.
3. Наблюдение — «Что я сейчас чувствую?»
4. Выбор — «Как я могу безопасно поступить?»

Учитель проговаривает варианты:

- сделать паузу;
- уйти от конфликта;
- обратиться за помощью;
- сказать спокойным голосом, чего хочешь: «Мне неприятно. Остановись».

5. Упражнение «Как сказать без крика»

Парная работа.

Задание:

Каждая пара получает карточку с ситуацией:

Примеры ситуаций:

- Одноклассник случайно задел тебя в коридоре.
- В чате кто-то высмеивает твою работу.
- Друг не вернул вещь вовремя.
- Ты устал, а тебя дразнят.

Нужно:

1. Сначала показать *негативную реакцию* (как делать не надо).
2. Затем — *конструктивную реакцию* без агрессии.

Обсуждение: что помогло успокоиться?

6. Техника №2: «Кулаки — облака»

Учитель объясняет:

- Сжать кулаки всем телом (символ злости).
 - Затем «разжать» и встряхнуть руки (эмоция проходит).
 - Сделать вдох и представить, как злость «уплывает» в облака.
- Эффект: физическое напряжение уходит, агрессия не накапливается.

7. Техника №3: «Стакан эмоций»

Психолог объясняет:

- Эмоции — как вода в стакане: если налить слишком много — «перельётся».
- Нужно вовремя «выливать лишнее»:
 - разговаривать;
 - писать;
 - переключаться;
 - использовать дыхание;
 - обращаться к взрослому.

8. Завершение — круг обратной связи

Каждый ребёнок завершает предложение:

- «Я понял, что эмоции можно...»
- «Мне помогла техника...»
- «Теперь я попробую...»

Психолог делает вывод:

Умение управлять эмоциями — это навык. Чтобы не быть агрессивным, нужно учиться замечать, что ты чувствуешь, и выбирать безопасный способ выражения эмоций.

АНКЕТА “КЛИМАТ КЛАССА” (5–10 классы)

Цель: определить особенности психологического климата в классе, уровень удовлетворённости взаимоотношениями, выявить риски конфликтности и буллинга.

Инструкция: Отметь тот вариант ответа, который больше всего подходит тебе. Анкета анонимная.

1. Мне нравится мой класс.

- да
- скорее да
- не очень
- нет

2. У меня есть друзья в классе.

- да
- мало
- не уверен(а)
- нет

3. Я чувствую себя в классе комфортно.

- всегда
- чаще всего
- редко
- почти никогда

4. Одноклассники относятся ко мне с уважением.

- да
- иногда
- не всегда
- нет

5. В нашем классе часто происходят конфликты.

- почти никогда
- редко
- иногда
- часто

6. В классе есть ученики, которые могут обижать других.

- нет
- 1–2 человека
- несколько человек
- много

7. Если у меня проблема, я могу обратиться к кому-то из одноклассников.

- да
- иногда
- затрудняюсь
- нет

8. Одноклассники помогают друг другу.

- да
- иногда
- редко
- нет

9. В классе есть сплочённость и чувство “мы”.

- да
- скорее да
- скорее нет
- нет

10. Как ты оцениваешь климат своего класса?

- благоприятный
- в целом нормальный
- напряжённый
- неблагоприятный



БЕСЕДА ДЛЯ 7 КЛАССА

«Кибербуллинг: как защитить себя в интернете»

1. Цели беседы

- Сформировать у подростков представление о кибербуллинге.
- Научить безопасному поведению в сети.
- Развить навыки самозащиты и грамотной реакции на интернет-агрессию.

2. Вводная часть

Психолог :

«Сегодня мы поговорим о кибербуллинге — травле в интернете. Она может происходить в соцсетях, чатах, играх, сообщениях. Важно знать, как вовремя распознать опасность и защитить себя».

Мини-вопрос классу:

- Что вы понимаете под словом «кибербуллинг»?
- С какими негативными ситуациями в интернете вы сталкивались?

3. Основная часть

Что такое кибербуллинг?

Формы:

- оскорбления, угрозы, издевательские комментарии;
- распространение слухов, фотошкол, личных фото без разрешения;
- взлом страницы или создание фейкового профиля;
- массовая атака сообщениями.

Почему подростки становятся жертвами?

- доверчивость;
- излишняя открытость (слишком много личной информации);
- желание быть популярным;
- отсутствие настроек приватности.

Как защитить себя?

- Не выкладывать личные данные (адрес, школа, номер телефона).
- Никому не передавать пароли.
- Установить двухфакторную авторизацию.
- Делать страницы закрытыми для незнакомых людей.
- Удалять и блокировать подозрительные аккаунты.

Что делать, если стал жертвой кибербуллинга?

1. Не отвечать агрессору — это подогревает конфликт.
2. Сделать скриншоты, сохранить переписку.
3. Заблокировать нарушителя.
4. Сообщить взрослым: родителям, классному руководителю, школьному психологу.
5. Пожаловаться через функции соцсетей: «Пожаловаться», «Заблокировать».

4. Практическое упражнение

Ситуация:

Ученик получает оскорбительные комментарии под фотографией в соцсети.

Ученики обсуждают:

- как он должен поступить;
- какие шаги безопасности выполнить;
- кому сообщить.

Учитель подводит итог:

«Главная цель — не вступать в конфликт, сохранить доказательства, защитить аккаунт и обязательно поговорить со взрослым».

5. Завершение

Психолог:

«Интернет может быть безопасным, если соблюдать правила. Важно помнить: вы всегда можете обратиться за помощью».

Тренинг для 7–8 классов

«Навыки общения. Учимся говорить без конфликта»

Продолжительность: 40–45 минут

1. Цели тренинга

- Развитие у подростков навыков конструктивного общения.
- Формирование умения выражать эмоции и позицию без агрессии.
- Профилактика конфликтов в учебном коллективе.
- Тренировка навыка активного слушания.

2. Оборудование

- карточки с фразами;
- листы А4;
- маркеры/ручки;
- доска/флипчарт.

3. Ход тренинга

I. Вступление

Психолог:

«Сегодня мы поговорим о том, как общаться так, чтобы вас слышали, и как самим понимать других без конфликтов».

Мини-обсуждение:

- Почему люди ссорятся?
- Что помогает договариваться?

Фиксация ответов на доске:

непонимание — резкие слова — эмоции — давление — отсутствие слушания.

II. Упражнение 1. «Активное слушание»

Работа в парах.

Задание:

1. Ученик А рассказывает что-то простое (как прошёл вчерашний день) — 1 минута.
2. Ученик Б слушает, кивает, перефразирует, задаёт уточняющие вопросы.
3. Затем роли меняются.

Обсуждение:

- Что помогало понимать?
- Какие фразы были поддерживающими?

Психолог подводит итог:

Активное слушание = внимание + вопросы + понимание эмоций + отсутствие оценок.

III. Упражнение 2. «Я-сообщения»

Психолог объясняет:

- «Ты-сообщение» обвиняет: *«Ты меня раздражаешь!»*
- «Я-сообщение» описывает чувства: *«Я расстраиваюсь, когда меня перебивают».*

Задание:

Преобразовать фразы:

- «Ты никогда не слушаешь!» → «Мне неприятно, когда мои слова остаются без внимания.»
- «Ты специально меня злишь!» → «Я раздражаюсь, когда на меня кричат.»
- «Хватит шуметь!» → «Мне трудно сосредоточиться при таком шуме.»

Учащиеся зачитывают варианты.

IV. Упражнение 3. «4 шага безконфликтного общения»

Психолог знакомит со схемой:

1 Факт (без оценки): «Когда ты перебиваешь меня...»

2 Эмоция: «...я чувствую раздражение...»

- 3 Потребность: «...потому что мне важно быть услышанным...»
4 Просьба: «...пожалуйста, дослушай меня до конца.»

Мини-группы по 3–4 человека:

Разбор ситуаций:

конфликт из-за группового задания;

спор в чате класса;

обидное замечание в ответ на вопрос.

Каждая группа составляет пример «4 шагов», зачитывает.

V. Упражнение 4. «Стоп-слово»

Техника для ситуации, когда эмоции растут.

Учащиеся должны:

• остановиться;

• назвать чувство;

• сделать паузу;

• предложить решение.

Тренируем мини-диалоги:

• «Я злюсь. Давай обсудим позже.»

• «Мне сейчас неприятно. Давай немного успокоимся и поговорим снова.»

VI. Подведение итогов

Психолог:

«Главный навык — не избегать разговора, а уметь говорить спокойно. Конфликт — это нормально, важно то, как мы его решаем».

Учащимся выдаются рекомендации:

- говорить «Я-сообщениями»;
- сначала слушать, потом отвечать;
- уточнять, а не обвинять;
- помнить о праве на паузу.

РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ 5–10 КЛАССЫ

«Как защититься от буллинга»

1. Цели собрания

- Повысить информированность родителей о формах буллинга и кибербуллинга.
- Научить взрослых распознавать признаки травли у детей.
- Дать рекомендации по защите ребёнка и взаимодействию со школой.
- Укрепить сотрудничество семьи и школы в профилактике насилия.

2. Вопросы для рассмотрения

1. Что такое буллинг? Основные виды и признаки.
2. Причины вовлечения детей в травлю (жертва, агрессор, наблюдатель).
3. Как родители могут вовремя увидеть проблему?
4. Как защитить ребёнка и сформировать безопасное поведение?
5. Действия школы, куда обращаться.
6. Профилактика кибербуллинга.
7. Вопросы родителей.

3. Ход родительского собрания

I. Вступительное слово

Психолог приветствует родителей, обозначает тему и актуальность:

«Буллинг — это повторяющаяся агрессия, направленная на унижение ребёнка. Важно, чтобы школа и семья действовали вместе — только так можно обеспечить безопасность детей».

II. Информационный блок

Что такое буллинг?

- систематическое оскорбление, давление, насмешки;
- кибербуллинг: травля в соцсетях, чатах, играх;
- социальная изоляция, бойкот.

Признаки буллинга у ребёнка

- страх идти в школу;
- потеря вещей, синяки без объяснений;
- проблемы со сном, тревожность;
- снижение успеваемости;
- резкие перепады настроения;
- отказ от телефона/чата или чрезмерная нервозность при использовании.

Почему дети вовлекаются в травлю

- стремление к власти/влиянию;
- ответная агрессия;
- низкая самооценка;
- отсутствие навыков общения;
- давление группы.

III. Практический блок

Как действовать родителям, если ребёнок стал жертвой буллинга

1. Спокойно поговорить, не обвиняя.
2. Зафиксировать факты — сообщения, фото, свидетельства.
3. Немедленно сообщить классному руководителю или психологу.
4. Поддержать ребёнка, объяснить, что он не виноват.
5. Работать вместе со школой, не пытаться «разобраться самим с обидчиком».

Если ребёнок — агрессор

- выяснить причины поведения;
- дать понять, что агрессия недопустима;
- контролировать интернет-активность;

сотрудничать с психологом.

Если ребёнок — наблюдатель

объяснить правила безопасной поддержки:

не участвовать;

не распространять видео/фото;

сообщить взрослому.

IV. Блок «Кибербуллинг»

Как защитить ребёнка:

- закрытые аккаунты, приватность;
- двухфакторная защита;
- правила общения в сети;
- не отвечать агрессору;
- сохранять доказательства;
- блокировать нарушителей;
- сообщать взрослым.

V. Совместное обсуждение и рекомендации

Родителям раздаются краткие памятки:

«10 способов защитить ребёнка от буллинга»,

«Безопасный интернет»,

«Как говорить с подростком о сложных ситуациях».

VI. Итоги и вопросы

Психолог отвечает на вопросы родителей, подводит итоги:

«Буллинг — проблема, которую нельзя игнорировать. Только совместная работа семьи и школы обеспечивает ребёнку безопасность и эмоциональное благополучие».

Тренинг «Конфликты и способы их решения» (8 класс)

Цель: научить подростков понимать причины конфликтов и осваивать конструктивные способы их разрешения.

Задачи:

- дать представление о конфликте и его причинах;
- показать разные стили поведения в конфликте;
- развивать навыки общения, умение слушать и договариваться;
- формировать ответственное отношение к своим поступкам.

Возраст: 8 класс

Продолжительность: 40–45 минут

Форма: тренинг, групповая работа, обсуждение

Ход тренинга

1. Вступление (5 минут)

Ведущий:

«Конфликты случаются у всех. Важно не избегать их любой ценой, а уметь решать правильно».

Короткий вопрос классу:

- Часто ли возникают споры между одноклассниками?
- Всегда ли конфликт — это плохо?

2. Упражнение «Что такое конфликт?» (5 минут)

Учащимся предлагается назвать ассоциации к слову «конфликт».

Вывод:

Конфликт — это столкновение разных мнений, интересов или чувств.

3. Мини-лекция «Причины конфликтов» (5 минут)

Основные причины:

- недопонимание;
- разные взгляды;
- эмоции (обида, злость);
- неумение слушать;
- спешные выводы.

Обсуждение примеров из школьной жизни (без персонализации).

4. Упражнение «Стили поведения в конфликте» (10 минут)

Ведущий объясняет 5 стилей:

1. Избегание — уход от конфликта
2. Приспособление — уступка
3. Соперничество — «победить любой ценой»
4. Компромисс — уступают оба
5. Сотрудничество — поиск решения, выгодного всем

Обсуждение:

- Какой стиль самый полезный?
- В каких ситуациях возможен компромисс?

5. Ролевая работа «Найди решение» (10 минут)

Класс делится на группы. Каждой группе даётся ситуация, например:

- спор из-за места в группе;
- конфликт в чате класса;
- недоразумение из-за слухов.

Задание:

- определить причину конфликта;
- предложить мирное решение;
- представить результат.

6. Упражнение «Я-высказывания» (5 минут)

Пример:

- ☐ «Ты всегда мне мешаешь»
- ☒ «Мне неприятно, когда меня перебивают»

Дети пробуют переформулировать фразы.

7. Рефлексия и итог (5 минут)

Вопросы:

- Что нового вы узнали?
- Как можно решить конфликт без ссор?

Вывод:

«Конфликты можно решать словами, а не агрессией».