

Тренинговое занятие на тему «Не применяй силу — ты сильнее насилия!»

Цель: формирование у детей навыков ненасильственного общения, развитие эмпатии, уважения и умения конструктивно решать конфликты.

Задачи:

1. Дать детям представление о понятии насилия и его формах.
2. Развивать навыки самоконтроля и умения выражать свои эмоции безопасно.
3. Формировать установки на уважительное отношение к другим людям.
4. Способствовать сплочению группы, развитию доверия и взаимопомощи.

Оборудование:

Карточки с ситуациями, ватман, фломастеры, стикеры, музыка для релаксации.

Ход занятия

- 1. Организационный момент (3–5 минут)

Психолог: «Здравствуйте, ребята! Сегодня мы поговорим о том, как важно уметь управлять собой, не отвечать на зло злом и быть сильнее насилия.»

Игра-приветствие «Комплимент по кругу» — каждый участник говорит соседу что-то доброе.

- 2. Упражнение «Что такое насилие?» (10 минут)

Психолог: «Как вы понимаете слово “насилие”? Какие бывают его формы?»

Ответы фиксируются на ватмане.

Вывод: Насилие бывает физическим, словесным, эмоциональным — и всегда приносит боль.

- 3. Мини-группа «Как можно по-другому?» (10 минут)

Дети делятся на группы и получают карточки с конфликтными ситуациями.

Примеры: тебя толкнули, обидел друг, не делятся мячом.

Задача — предложить ненасильственное решение. Обсуждение и презентация ответов.

- 4. Упражнение «Я сильнее насилия» (10 минут)

Каждый получает стикер с фразой: «Я сильнее насилия, потому что...» и дописывает окончание.

Примеры: «...умею договариваться», «...умею прощать».

- 5. Упражнение «Добрые руки» (5 минут)

Участники встают в круг, берутся за руки.

Психолог: «Передадим друг другу тепло и доброту. Мы команда, и сила наша — в доброте!»

- 6. Рефлексия (5 минут)

Вопросы: Что нового вы узнали? Что значит быть сильным человеком? Как можно противостоять насилию без агрессии?

- 7. Итог

Психолог: «Настоящая сила — это не ударить, а понять, простить, договориться. Каждый из вас может быть примером доброты и внутренней силы!»

Конспект занятия для 8 класса

Тема: «Как справляться с трудными чувствами и где искать помощь»

Форма проведения: групповое занятие / психологический тренинг

Продолжительность: 40–45 минут

Ведущий: школьный психолог / классный руководитель

Цель занятия:

Помочь подросткам распознавать трудные эмоции, развивать навыки саморегуляции и знать, куда обращаться за поддержкой в сложных ситуациях.

Задачи:

1. Научить распознавать свои эмоции и отличать основные виды трудных чувств.
2. Обучить стратегиям безопасного выражения и управления эмоциями.
3. Ознакомить с источниками поддержки: родители, педагоги, школьный психолог, горячие линии.
4. Формировать навыки доверительного общения и самопомощи.

Ход занятия

I. Вступление

- Приветствие и создание доверительной атмосферы.
- Объяснение целей занятия: *«Сегодня мы научимся распознавать свои чувства и узнаем, как справляться с ними безопасно».*
- Короткое обсуждение: какие эмоции испытывают подростки чаще всего (радость, грусть, злость, тревога, страх).

II. Разминка / упражнение «Эмоциональная шкала»

- На доске рисуется шкала от 1 до 10.
- Учащиеся выбирают число, соответствующее их текущему эмоциональному состоянию.
- Ведущий просит кратко назвать эмоцию и обсудить, что помогает её снизить или понять.

Цель: развивать эмоциональную осознанность.

III. Обсуждение трудных чувств

- Ведущий задаёт вопросы:
 - Что такое «трудные чувства»?
 - Какие чувства бывают особенно сложными? (гнев, тревога, грусть, разочарование)
- Рассмотрение ситуаций, когда трудные эмоции мешают учёбе, общению или самооценке.
- Обсуждение признаков сильных эмоций: сердцебиение, напряжение мышц, желание кричать или плакать.

IV. Стратегии управления эмоциями

- Обучение простым техникам саморегуляции:
 1. Дыхание — медленный вдох-выдох 5–10 раз.
 2. Пауза — остановиться и назвать эмоцию.
 3. Запись чувств — дневник эмоций, короткие записи о переживаниях.
 4. Физическая активность — короткая разминка, прогулка.
 5. Разговор с доверенным человеком — родитель, друг, педагог, психолог.
 6. Позитивная переоценка ситуации — поиск конструктивного выхода.
- Практическое упражнение: учащиеся делятся с соседом, какой способ работает лучше всего для них.

V. Где искать помощь

- Ведущий рассказывает о возможных источниках поддержки:
 - родители и близкие;
 - школьный психолог и социальный педагог;
 - классный руководитель;
 - горячие линии помощи подросткам.

ЛЕКЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Тема: «Как поддержать подростка: профилактика стрессов, эмоционального выгорания и трудных состояний»

1. Вступление (5 минут)

Уважаемые родители!

Период подросткового возраста — время больших внутренних изменений. Дети могут переживать эмоциональные сложности, которые не всегда умеют правильно выразить. Наша задача — научиться замечать первые признаки напряжения и создать условия, где ребёнок чувствует поддержку и безопасность.

2. Почему подростки испытывают эмоциональные трудности?

- Перестройка гормональной и нервной систем
- Давление учёбы и ожиданий
- Конфликты со сверстниками
- Стремление быть пригласённым
- Страх неудачи
- Формирование самооценки

Важно: эмоциональные сложности — не слабость, а нормальный этап развития.

3. Первые признаки эмоционального напряжения

Родителям важно обращать внимание, если подросток:

- стал замкнутым, раздражительным, вспыльчивым
- перестал общаться с друзьями
- жалуется на усталость, проблемы со сном
- избегает школы, внезапно падает успеваемость
- много времени проводит в телефоне
- высказывает фразы: «Мне ничего не хочется», «Мне надоело»

Эти признаки — сигнал о необходимости мягкой, внимательной поддержки.

4. Что родителям делать в первую очередь?

Правило №1 — Выслушивать без оценок

✗ «Ты придумал»

✗ «Не выдумывай»

✗ «В твоём возрасте у меня было хуже»

✓ «Я рядом»

✓ «Тебя услышала»

✓ «Спасибо, что поделился»

5. Как разговаривать с ребёнком в трудных состояниях

Золотая формула общения:

1. Спокойно

2. Без критики

3. Открытые вопросы

4. Поддерживающие фразы

Примеры:

- «Я вижу, что тебе непросто. Что могло помочь тебе сейчас?»
- «Ты не один, мы справимся вместе»
- «Давай подумаем, что может улучшить твоё состояние»

6. Профилактика в семье: что действительно работает

✓ Ежедневные короткие разговоры «Как прошёл день?»

✓ Минимум критики — максимум поддержки

✓ Совместные семейные дела

ИНСТРУКТАЖ ДЛЯ ВАХТЁРОВ

Тема: «Профилактика эмоциональных кризисов у учащихся. Действия вахтёра»

Встреча №1

1. Введение

Цель встречи:

Обучить вахтёров навыкам своевременного выявления эмоциональных кризисов у учащихся, правильным действиям в ситуациях риска и взаимодействию с педагогами/психологом.

Актуальность:

- Вахтёр — первый человек, с которым ученик сталкивается на входе.
- Эмоциональные кризисы могут проявляться внешне.
- Ранняя реакция снижает риск конфликтов, буллинга, суицидального поведения, побегов с уроков.

2. Что такое эмоциональный кризис школьника?

Основные признаки:

Поведенческие:

- резкое изменение настроения;
- плач, подавленность, тревожность;
- агрессивность, беспокойство, суетливость;
- попытки уйти из школы, скрыться;
- закрытость, избегание контакта.

Внешние проявления:

- неопрятность, дрожь, бледность;
- следы слёз, покрасневшие глаза;
- напряжённая поза, скрещённые руки.

Вербальные признаки:

- фразы «Мне всё надоело», «Я никому не нужен», «Не хочу в школу»;
- жалобы на давление сверстников или учителей.

3. Роль вахтёра в профилактике

Вахтёр обязан:

1. Наблюдать за эмоциональным состоянием входящих учащихся.
2. Замечать признаки сильного стресса, агрессии, подавленности.
3. Установить спокойный, ненавязчивый контакт, если поведение вызывает тревогу.
4. Не оставлять такого ученика без внимания (особенно у выхода).
5. Оповестить классного руководителя/дежурного администратора/психолога.
6. Сопровождать ребёнка в безопасное место до прибытия педагога.
7. Избегать давления, критики, обвинений.

4. Алгоритм действий вахтёра при эмоциональном кризисе

Шаг 1. Оцените состояние ученика

– Агрессивный? растерянный? плачет? хочет уйти?

– Оценивайте безопасно, без приближения, если ученик взволнован.

Шаг 2. Спокойно обратитесь

Примеры фраз:

- «Я вижу, тебе сейчас непросто. Давай я помогу».
- «Пойдём в тихое место, чтобы ты мог успокоиться».

Шаг 3. Обеспечьте безопасность

- Не позволяйте уходить с территории школы.
- Если ученик плачет — предложите воды, стул.

Шаг 4. Сообщите педагогам

Сразу уведомить:

- классного руководителя,
- школьного психолога,
- администратора.

Шаг 5. Передайте ребёнка ответственному специалисту
Фиксируйте ситуацию в журнале наблюдений (если ведётся).

5. Ситуации повышенного риска

Вахтёр обязан немедленно сообщить администрации, если:

- ученик пытается покинуть школу;
- проявляет сильную агрессию;
- говорит об угрозах себе или другим;
- находится без родителей в ранние часы/вечерние;
- приходит с травмами или в сильном стрессе.

6. Практическая часть «Отработка фраз»

Вахтёры отрабатывают мягкие фразы:

- «Что-то случилось? Я могу помочь».
- «Не спеши уходить, подожди здесь, сейчас подойдёт педагог».
- «Давай сядем, подышим спокойно».

ИНСТРУКТАЖ ДЛЯ ВАХТЁРОВ — ВСТРЕЧА №2

Тема: «Эмоциональная поддержка и профилактика конфликтов среди учащихся»

Форма: инструктаж / практическое занятие

Продолжительность: 45 минут

Ведущий: школьный психолог

Участники: вахтёры школы

1. Введение

- Приветствие участников.
- Цель встречи: развитие практических навыков выявления конфликтов и оказания эмоциональной поддержки учащимся.
- Краткий обзор предыдущей встречи (№1) и напоминание правил: наблюдать, спокойно реагировать, сообщать специалистам.

2. Виды конфликтов и стрессовых ситуаций

Основные типы конфликтов среди учащихся:

- Ссоры и споры на уроках и переменах;
- Буллинг и травля;
- Ситуации недопонимания между одноклассниками;
- Эмоциональные всплески после оценок, замечаний учителя;
- Проблемы личного характера (семья, друзья, соцсети).

Признаки учащегося в конфликте или стрессе:

- резкая смена настроения;
- агрессивные или пассивные реакции;
- попытки скрыться, уйти;
- вербальные признаки: угрозы, жалобы, обидные слова.

3. Действия вахтёра при конфликтной ситуации

Алгоритм действий:

1. Наблюдение: оценка поведения и эмоционального состояния.
2. Безопасная дистанция: не вмешиваться физически, сохранять спокойствие.
3. Спокойный контакт: мягкие вопросы и фразы поддержки:
 - «Я вижу, тебе тяжело, давай подождём вместе педагога»
 - «Могу помочь, но сначала успокоимся»
4. Сообщение ответственным: классному руководителю, психологу, администратору.
5. Сопровождение: при необходимости, безопасно, до появления педагога.
6. Фиксация: запись ситуации в журнал (если требуется).

4. Практическая часть

Упражнение 1: «Разбор реальных ситуаций»

- Ведущий зачитывает 3–4 типовые ситуации (спор на перемене, словесная ссора, грубость в коридоре).
- Вахтёры обсуждают, какие действия безопасны и эффективны.

Упражнение 2: «Фразы поддержки»

- Тренировка спокойных фраз:
 - «Давай решим спокойно»
 - «Могу помочь, но сначала сядем и подышим»
 - «Пожалуйста, подожди, сейчас подойдёт педагог»

Обратная связь психолога: оценка действий, рекомендации.

5. Подведение итогов

- Напоминание: сила вахтёра — в спокойствии, наблюдении и правильной передаче информации.
- Важность фиксировать конфликты и своевременно сообщать педагогам.
- Закрепление ключевой фразы:
«Спокойствие, внимание и правильное направление — лучший способ помочь учащемуся»

ИНСТРУКТАЖ ДЛЯ ВАХТЁРОВ — ВСТРЕЧА №3

Тема: «Ранняя профилактика конфликтов и эмоциональная поддержка учащихся»

Форма: инструктаж / практическое занятие

Продолжительность: 45 минут

Ведущий: школьный психолог

Участники: вахтёры школы

1. Введение

- Приветствие участников, проверка присутствия.
- Цель встречи: закрепить навыки раннего выявления эмоциональных кризисов и конфликтов, научить действиям до прибытия педагога.
- Напоминание правил: наблюдать, сохранять спокойствие, не вступать в спор, передавать информацию ответственным лицам.

2. Признаки начинающегося конфликта или эмоционального стресса

Признаки:

- учащийся становится раздражительным, нервным;
- резкие смены настроения;
- вербальные проявления: обидные слова, угрозы, жалобы;
- попытки скрыться, уйти с территории школы;
- физические признаки: напряжённая поза, дрожь, покрасневшие глаза, следы слёз.

Обсуждение примеров:

Ведущий приводит типовые ситуации из школьной практики, участники делятся наблюдениями.

3. Алгоритм действий вахтёра

Шаги действий:

1. Наблюдение и оценка: определить эмоциональное состояние и возможный риск.
2. Спокойный контакт: мягкие фразы поддержки.
Примеры:
 - «Вижу, тебе тяжело. Давай подождём вместе педагога»
 - «Могу помочь, но сначала давай успокоимся»
3. Обеспечение безопасности:
 - не оставлять ученика одного;
 - не позволять покинуть территорию;
 - при агрессии сохранять дистанцию.
4. Сообщение ответственным: классному руководителю, школьному психологу, администратору.
5. Сопровождение: безопасно направить в кабинет психолога или к ответственному лицу.
6. Фиксация: при необходимости занести краткое описание ситуации в журнал.

4. Практическая часть

Упражнение 1: «Ролевая игра»

- Один участник играет учащегося в стрессовой ситуации, другой — вахтёра.
- Цель: отработать спокойные фразы, алгоритм действий, безопасное сопровождение.

Упражнение 2: «Разбор нестандартных ситуаций»

- Ведущий предлагает 2–3 сложные ситуации:
 - ученик пытается уйти во время перемены;
 - словесная ссора в коридоре;
 - ученик плачет после конфликта.
- Вахтёры совместно выбирают действия, обсуждают правильные реакции.

5. Подведение итогов

- Обсуждение успешных и сложных моментов практики.
- Повторение ключевых правил: наблюдение, спокойствие, передача информации, сопровождение.
- Напоминание: «Спокойствие, внимание, правильная передача — лучший способ помочь учащемуся».

ЛЕКЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ (кл.рук 8 кл)

Тема: «Предотвращение насилия в школе»

Форма: лекция / семинар

Продолжительность: 40–45 минут

Аудитория: педагоги школы

Ведущий: школьный психолог

Цель лекции:

Обучить педагогов методам профилактики насилия в школе, распознаванию признаков насилия и агрессии, а также способам безопасного реагирования.

Задачи:

- Ознакомить с видами насилия в школе (физическое, психологическое, словесное, кибербуллинг).
- Дать практические рекомендации по выявлению признаков насилия среди учащихся.
- Обучить педагогов алгоритму действий при выявлении насилия.
- Повысить компетентность педагогов в формировании безопасной школьной среды.

Структура лекции

I. Введение

- Приветствие, настрой на диалог.
- Актуальность темы: насилие в школе влияет на успеваемость, эмоциональное состояние и развитие личности учеников.
- Краткая статистика: распространённые формы насилия среди школьников.

II. Виды насилия в школе

- Физическое: удары, толчки, драки.
- Словесное: оскорбления, угрозы, крики.
- Психологическое: манипуляции, унижения, давление сверстников.
- Кибербуллинг: оскорбления и угрозы в соцсетях и чатах.

Примеры: разобрать несколько типичных ситуаций на уроках и переменах.

III. Признаки насилия и агрессии

- Изменение поведения учащегося (замкнутость, агрессия, тревожность).
- Следы физического воздействия.
- Жалобы на одноклассников, жалобы на учителей.
- Негативные изменения успеваемости.

IV. Алгоритм действий педагогов при выявлении насилия

1. Наблюдение и фиксирование фактов — записывать, что произошло, время, участников.
2. Обеспечение безопасности — предотвратить эскалацию, изолировать конфликтные ситуации.
3. Обращение к школьному психологу — для проведения индивидуальной беседы и консультации.
4. Информирование администрации школы — классный руководитель, заместитель директора.
5. Поддержка жертвы и работа с агрессором — корректная беседа, выявление причин конфликта, рекомендации для родителей.
6. Документирование действий — журнал происшествий, отчёт о принятых мерах.

V. Профилактика насилия

- Формирование культуры уважения в классе, примерное поведение, совместные проекты, обсуждение конфликтов.
- Регулярные тренинги и беседы с учащимися о безопасном поведении.
- Вовлечение родителей в работу по предотвращению конфликтов.
- Работа с группами риска (подростки с агрессивным поведением или жертвы насилия).
- Развитие эмоциональной грамотности и навыков саморегуляции у школьников.

КОНСПЕКТ РОДИТЕЛЬСКОГО СОБРАНИЯ

Тема: «Как мы можем защититься от буллинга и кибербуллинга»
Аудитория: родители учащихся 5–10 классов
Форма: собрание с обсуждением и практическими рекомендациями
Продолжительность: 40–45 минут
Ведущий: школьный психолог

Цель собрания:

Повысить родительскую осведомлённость о буллинге и кибербуллинге, обучить методам профилактики, защите ребёнка и взаимодействию с педагогами и психологами.

Задачи:

1. Ознакомить родителей с понятиями «буллинг» и «кибербуллинг».
2. Рассмотреть признаки и последствия для детей.
3. Обучить родительским действиям при выявлении насилия.
4. Раздать памятки с рекомендациями для родителей и детей.

Ход собрания

I. Вступление

- Приветствие родителей, обозначение темы.
- Краткое объяснение актуальности проблемы: буллинг и кибербуллинг негативно влияют на успеваемость, здоровье и психологическое состояние детей.
- Цель: дать родителям знания и практические навыки защиты ребёнка.

II. Основные понятия

- Буллинг: систематическое агрессивное поведение одного или группы детей по отношению к сверстнику (физическое, словесное, психологическое).
- Кибербуллинг: агрессия через интернет, социальные сети, мессенджеры, чаты.
- Примеры реальных ситуаций и их последствий.

III. Признаки буллинга у ребёнка

- Избегание школы, тревожность, плохое настроение.
- Следы травм, испорченные вещи, жалобы на сверстников.
- Частые болезни или снижение успеваемости.
- Перепады настроения, замкнутость или агрессия.

IV. Как родители могут помочь

Рекомендации:

1. Разговаривайте с ребёнком о школе, друзьях и эмоциях.
2. Не игнорируйте жалобы на травлю.
3. Фиксируйте случаи буллинга (скриншоты сообщений, записи).
4. Сразу сообщайте классному руководителю, школьному психологу, администрации.
5. Развивайте у ребёнка навыки безопасного поведения в интернете.
6. Поддерживайте уверенность ребёнка, не обвиняйте его.

Практическое обсуждение:

- Обсуждение возможных ситуаций в школе и в интернете, обмен опытом.

V. Профилактика буллинга и кибербуллинга

- Участвуйте в школьных проектах по профилактике.
- Следите за онлайн-активностью ребёнка, объясняйте правила безопасного поведения.
- Разговаривайте о важности взаимоуважения и дружбы.
- Развивайте эмоциональную грамотность детей: как выражать эмоции, как справляться с конфликтами.

Семинар для педагогов

«Профилактика насилия в школе: роль педагога»

Цель семинара: повышение профессиональной компетентности педагогов в вопросах профилактики насилия и создания безопасной образовательной среды.

Задачи:

- актуализировать проблему насилия в школьной среде;
- познакомить педагогов с видами и признаками насилия;
- рассмотреть причины и факторы риска;
- обозначить алгоритм действий педагога при выявлении случаев насилия;
- обсудить эффективные профилактические меры.

Целевая аудитория: педагогические работники

Форма проведения: семинар с элементами дискуссии

Продолжительность: 40-45 минут

Структура семинара

1. Вступительная часть

Ведущий:

«Безопасная школа — это не только отсутствие конфликтов, но и атмосфера уважения, доверия и поддержки».

Обсуждение:

- Что педагоги понимают под насилием?
- Почему тема остаётся актуальной?

2. Понятие и виды насилия

Рассматриваются:

- физическое насилие;
- психологическое насилие;
- социальное давление и изоляция;
- кибернасилие.

Отдельно подчёркивается отличие конфликта от систематического насилия.

3. Признаки возможного насилия у обучающихся

Обсуждаются возможные сигналы:

- резкие изменения поведения;
- замкнутость, тревожность;
- снижение успеваемости;
- агрессивные реакции;
- избегание школы.

Вывод: раннее выявление — ключ к профилактике.

4. Причины и факторы риска

Факторы:

- неблагополучная семейная среда;
- отсутствие навыков общения;
- низкая эмпатия;
- неконтролируемая цифровая среда;
- недостаток внимания со стороны взрослых.

5. Алгоритм действий педагога

Рассматриваются шаги:

1. Наблюдение и фиксация фактов
2. Тактичный разговор с ребёнком
3. Информирование классного руководителя / администрации
4. Взаимодействие с психологом, соцпедагогом
5. Работа с классом и родителями

Подчёркивается недопустимость игнорирования проблемы.

6. Профилактика насилия в школе

Эффективные меры:

- формирование классных правил;
- развитие эмоционального интеллекта;
- регулярные классные часы;
- сотрудничество с родителями;
- личный пример педагога.

7. Итог и рефлексия

Обсуждение:

- Что из услышанного можно применить в практике?
- Какие меры профилактики уже используются в школе?