**Методические рекомендации к развивающей игре «СтопХам».**

***Цель*** – сформировать осознанное отношение к своим действиям   
в ситуациях межличностных конфликтов, помочь освоить способы защиты   
и сформировать конструктивные копинг - стратегии в ситуациях межличностных конфликтов.

***Задачи:***

* рассказать о феномене буллинга (понятие буллинга, травли, что является им, отличие от ссоры);
* познакомить с ключевыми ролевыми позициями во время буллинга (жертва-агрессор-наблюдатель);
* познакомить с основными моделями поведения в конфликтной ситуации;
* посредством ролевой имитационной игры разобрать разные способы поведения и проанализировать каждый с точки зрения их конструктивности;
* расширить репертуар копинг-стратегий участников игры.

***Целевая аудитория игры:*** подростки от 12 лет и старше.

Группа до 20 человек.

***Требования к компетенции ведущего:*** игру проводит педагог-психолог, психолог, педагог, прошедший повышение квалификации по направлению подготовки «игровые технологии в образовании».

***Этапы игры:***

1. Знакомство ведущего с группой, установление правил взаимодействия во время игры.
2. Разделение участников на подгруппы.
3. Знакомство с понятием «буллинг» и теоретический блок.
4. Демонстрация примеров конструктивного и неконструктивного поведения в ситуации буллинга.
5. Начало игры и разыгрывание ситуаций.
6. Завершение игры, общее подведение итогов группы.

***Время проведения игры:*** 1 час 30 минут.

***Теоретическая основа к созданию игры:***

В литературе по конфликтологии и медиации представлена двумерная модель регулирования конфликтов (авторы К. Томас и Р. Килманн), описывающая поведенческие стратегии людей в конфликтных ситуациях:

В основе измерения лежат 2 оси – направленность человека на совместность, кооперацию и учет интересов других и направленность на защиту и активное отстаивание преимущественно собственных интересов.

Соответственно этим двум основным измерениям выделяются пять способов разрешения конфликтов:

* уклонение (уход);
* приспособление (односторонняя уступка);
* конфронтация (принуждение, борьба, соперничество);
* сотрудничество (консенсус, кооперация);
* компромисс (взаимные уступки).

Также существует и трехмерная модель поведения личности в конфликте:

|  |  |
| --- | --- |
| Модель поведения | Поведенческие проявления |
| Конструктивная | Стремление уладить конфликт, нацеленность на поиск приемлемого решения, выдержка и самообладание, доброжелательное отношение к сопернику, открытость и искренность, в общении лаконичность и немногословность. |
| Деструктивная | Постоянное стремление к расширению и обострению конфликта, постоянное принижение партнера, негативное оценивание его личности, проявление подозрительности и недоверия к сопернику, нарушение этики общения. |
| Конформистская | Пассивность, склонность к уступкам, непоследовательность в суждениях и поведении, легкое соглашение с точкой зрения соперника, уход от острых вопросов. |

Ниже приведены конкретные примеры конструктивного и неконструктивного поведения, которые можно озвучить или показать демонстрационно путем ролевого разыгрывания или предложить в виде раздаточного материала:

***Деструктивные стратегии поведения в конфликте.***

* Запугивание и угрозы. Общая формула: «потому что я сильнее тебя», «потому что если ты не…, то я …»
* Унижение партнера, оскорбления в его адрес, насмешки. Общая формула: «потому что ты (делаешь это всегда неправильно; никогда не можешь ясно объяснить, что ты хочешь; никогда не доводишь дело до конца; просто дурак; ничего в этом не понимаешь)».
* Ссылки на свой авторитет или отрицание авторитета другого. Общая формула: «потому что я… (здесь решаю; лучше в этом разбираюсь)», «потому что ты… (мямлишь, у тебя немодная одежда)».
* Уклонение от обсуждения проблемы. Примеры: «По-моему, ты преувеличиваешь ситуацию», «Я вообще не вижу здесь никакой проблемы», «Тебе показалось, это просто шутка».
* Лесть, манипуляция. Примеры: «Неужели ты не пойдешь мне навстречу, ведь ты же все можешь и тебе это ничего не стоит», «Ты же моя лучшая подруга, что трудно сделать …»).
* Сведение возникшей конфликтной ситуации к «плохому характеру» участника (или участников) конфликта. С помощью этого приема занятая человеком позиция интерпретируется как следствие тех или иных его личностных особенностей и тем самым обесценивается.
* «Привязывание» неустраивающего поведения человека к интересам группы, состоящее в противопоставлении интересов отдельной личности и группы в целом. Например: «Из-за тебя все будут страдать», «Не будь стукачом, не смей говорить». В этом случае возникает потенциальная возможность давления на человека со стороны группы.
* Компрометирование другого человека, использование уязвимых сторон, секретов против самого же человека.

***Конструктивное поведение в конфликте (в т.ч. при травле):***

* Самому не издеваться над другими и уважать чужие границы, давая понять, что хочешь аналогичного отношения к себе.
* Спокойно и твердо дать понять, если не нравится какая-либо шутка или поведение в свой адрес, без эмоций и ответной агрессии, например: «Мне не нравится то, что ты сказал. Не шути так больше», «Мне неприятно, больше, пожалуйста, не делай так», «Хватит!».
* Можно поставить обидчика на место, предложив ему представить себя на месте объекта насмешки и неприятного поведения со стороны и поинтересоваться, чтобы он сам ощутил в этой ситуации. Спокойно попросить остановиться и больше так не делать впредь.
* Игнорирование и физический спокойный уход от обидчика, не давать ему зацепиться за свою реакцию.
* В некоторых случая напряжение и ситуацию может разрядить юмор, где в ответ на насмешку можно ответить тоже шуткой, но не унижающей ни себя, ни обидчика, т.е. пошутить над ситуацией. Так можно показать свою устойчивость обидчику и свидетелям (а он это делает, чтобы выглядеть круче в глазах других), что насмешка не достигла цели.
* При повторении неприятных ситуаций и невозможности самостоятельно защитить себя нужно обязательно сказать взрослым, причём как учителю, так и родителям. Замалчивание не решит проблему, необходимо сообщать о буллинге, подключая взрослых, потому что это не только проблема того, кого травят, а всей группы сверстников, родителей агрессора и остальных, педагогов.
* Перед разговором со взрослыми нужно сформулировать и постараться подробно изложить, что происходит, предоставив доказательства, если они есть (контент в соцсетях, записки с оскорблениями, испорченные вещи) и сделать это наедине, например, с классным руководителем или другим педагогом, кто может помочь, чтобы не спровоцировать еще большую волну агрессии на себя.
* Важно назвать имена агрессоров, поскольку им также требуется помощь в коррекции их поведения. В данной ситуации превыше всего право защитить свое достоинство, здоровье, обратиться за помощью, как принято делать в трудной ситуации. Также важно рассказать, чем ранили и обидели действия обидчика(ов) и попросить помочь разрешить учителя возникшую проблему.
* Похожая тактика потребуется и для разговора с родителями: необходимо выбрать время для разговора, когда взрослые сосредоточены на ребенке. Можно подойти и начать разговор с фразы: «Я хочу поговорить с тобой о том, что меня беспокоит». Следует поговорить с родителями по возможности спокойно, заранее сформулировав то, о чем важно сказать, постараться чётко объяснить, что происходит: кто и как издевается. Можно записать все случившееся на случай, если нахлынут эмоции и чтобы не забыть изложить какие-то важные факты и детали.
* Конструктивной может быть просьба какое-то время не посещать учебное заведение, чтобы прийти в себя, а также перевод в другой класс\группу\школу (самый крайний вариант).

***Отдельные рекомендации в ситуации кибербуллинга:***

1. Не распространять в Интернете информацию, которая, став публичной, может создать проблемы и доставить серьёзное беспокойство. Это касается как фотографий, так и текстовых сообщений.
2. Избегать провокационного контента. Не нужно публиковать на своих личных страницах фотографии, видео, текстовые сообщения, мемы, которые могут привлечь нежелательное внимание.
3. Не вступать в споры в комментариях. Комментарии — это то место, где кибербуллеры чаще всего подстерегают потенциальную жертву. Не нужно вступать в полемику в обсуждениях, чтобы не попадаться на глаза «троллям».
4. Не отвечать. Если нападки уже начались, не нужно отвечать, защищаться или отстаивать свою позицию. Такая реакция только подпитывает интерес хулигана. Столкнувшись с полным равнодушием, он успокоится.
5. Закрыть страницу. Большинство соцсетей сегодня позволяет создать приватный профиль — таким образом можно снизить вероятность того, что к тебе возникнет нежелательное внимание, и всегда можно ограничить доступ к своей персональной информации.
6. Заблокировать. Если обидчик пишет уже не в комментариях, а досаждает в сообщениях или на личной странице, нужно заблокировать его.
7. Соблюдать чужие границы. Если собственные резкие и насмехающиеся комментарии, мемы и иной оскорбительный контент могут привлечь и вызвать пристальное внимание кибербуллеров и стать причиной издевательства с стороны.

***Критерии оценки действий и выборов стратегий участников игры:***

* развернутая аргументация выбранного поведения в ситуации
* рефлексивная и эмпатичная позиция (участник говорит из своего состояния, ощущения, может соотнести себя с предлагаемыми ситуациями)
* участники предлагают преимущественно конструктивные решения, в т.ч. опираясь на демонстрационные примеры, предлагают новые варианты конструктивного реагирования
* участники могут самостоятельно сформулировать негативные последствия деструктивных моделей поведения на основе игрового опыта

***Выводы игры:***

*(что важно резюмировать на этапе завершения после общего круга обратной связи от участников)*

* суть травли – не в том, что кто-то кого-то не любит – это насилие и вопрос нарушения прав;
* насилие – страшный пожиратель энергии, от травли страдают все;
* «жертва» получает опыт унижения, отвержения, незащищенности;
* «агрессор» получает опыт безнаказанности, иллюзии своей силы и правоты, что приводит к огрублению чувств, отрезанию возможностей для тонких и близких отношений;
* «свидетели» получает опыт бессилия перед властью толпы, испытывает стыд за свое слабодушие и страх самому оказаться жертвой.

Разработчики игры рекомендуют перед ее проведением и после провести ряд диагностик для подростков психологом учреждения, педагогом-психологом, используя следующие методики:

1. Тест Томаса-Килманна (Thomas-Kilmann Conflict Mode Instrument, TKI), в адаптации Н. В. Шаньгиной (2015).
2. Тест уровня школьной тревожности Филлипса.
3. Социометрический тест.
4. Тест эмоций (модификация опросника Басса-Дарки, сделанная Г. В. Резапкиной для подростков-школьников на основе сокращенной версии Г. А. Цукерман (1995)).
5. Методики экспресс-диагностики В.В. Бойко.

Данные методики делают срез ситуации в коллективе детей, могут помочь увидеть неблагоприятную динамику и наличие групп риска. Предлагаемые методики может провести накануне игры (и спустя время после ее проведения) психолог учреждения, педагог-психолог, классный руководитель при активном содействии школьного психолога.

***Литература:***

1. Методики диагностики эмоциональной сферы: психологический практикум / сост. О.В. Барканова [серия: Библиотека актуальной психологии]. – Вып.2. – Красноярск: Литера-принт, 2009. – 237 с.
2. Борисова Н. А., Белобрыкина О. А., Гейдебрехт Н. А., Штайц Т. К.. [Школьная тревожность: противоречия диагностики (на примере анализа методики Б. Филлипса)](https://cyberleninka.ru/article/n/shkolnaya-trevozhnost-protivorechiya-diagnostiki-na-primere-analiza-metodiki-b-fillipsa) // PEM: Psychology. Educology. Medicine, 2016.
3. Гришина Н.В. Стратегии конструктивного и деструктивного поведения в конфликте – <https://www.elitarium.ru/strategiya-povedeniya-spor-situaciya-problema-obsuzhdenie-cel-argument-avtoritet-metod-manipulirovanie-lest-argumentaciya-konflikt/>
4. Методика Томаса – Килманна на выявление ведущего поведения в конфликтной ситуации <https://nekrasovspb.ru/doc/18tomas-kilmen.pdf>
5. Шаньгина Н. В., Загорюев А. Л.. Опросник стилей управления конфликтом К. Томаса-Р. Килманна – русскоязычная версия: Методическое руководство. Екатеринбург: УИПП, 2015
6. Шаньгина Н. В., Кардашина С. В.. [Психометрические характеристики русскоязычной версии Опросника К. Томаса – Р. Килманна](https://cyberleninka.ru/article/n/psihometricheskie-harakteristiki-russkoyazychnoy-versii-oprosnika-k-tomasa-r-kilmanna-thomas-kilmann-conflict-mode-instrument-tki-r) // Педагогическое образование в России, 2016.