



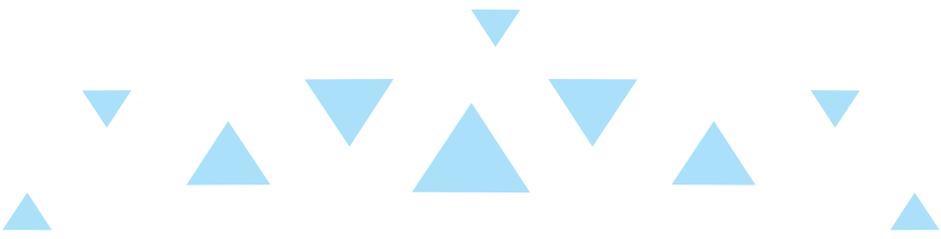
ОБЪЕДИНЕННАЯ  
МЕТАЛЛУРГИЧЕСКАЯ  
КОМПАНИЯ

# «НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ»

## АКСЕЛЕРАТОР ИННОВАЦИОННЫХ ПРОЕКТОВ ПРОФИЛАКТИКИ БЕЗНАДЗОРНОСТИ И ПРАВОНАРУШЕНИЙ

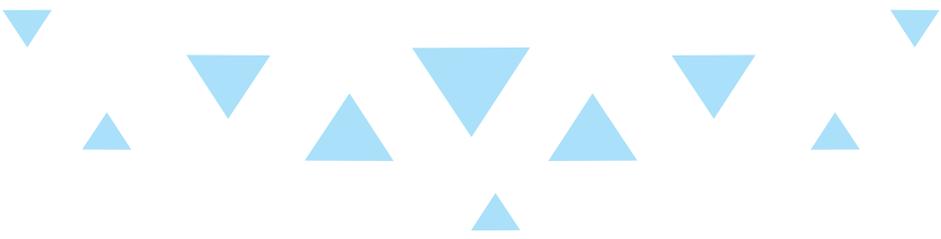
Опыт реализации проекта – победителя конкурса  
социальных и благотворительных проектов «ОМК-Партнерство »

г. Выкса  
2020 г.



Составитель: М.А. Ефимова, А. А. Черногорцева  
-Нижний Новгород: Благотворительный фонд «Жизнь без границ», 2020.  
Данное издание не предназначено для коммерческого использования,  
распространяется бесплатно

Издание осуществлено в рамках проекта  
«Акселератор инновационных проектов профилактики безнадзорности и  
правонарушений «Новые возможности» – победителя конкурса  
социальных и благотворительных проектов «ОМК-Партнерство»  
благотворительного фонда «Жизнь без границ», распространяется  
бесплатно



## ПОЧЕМУ ИМЕННО МЫ?

- Мю снова набрала поганок, - сказал Муми-папа.
- В прошлом году она собирала мухоморы.
- Надо надеяться, на следующий год это будут уже лисички, - сказала Муми-мама.
- Или, по крайней мере, сыроежки.
- Приятнее жить с надеждой, - заметила малышка Мю, смеиваясь про себя.

*Тове Янссон "Дитя-невидимка"*



## О ФОНДЕ

**Год основания:** 2012

**Цель:** оказание помощи и поддержки лицам, находящимся на попечении государства

**Время работы:** 8 лет

**Количество реализованных программ:** 12

**Участники:** более 2500 детей и подростков

### **Миссия:**

- Мы ценим и верим в каждого ребенка
- Мы считаем, что нет трудных детей, а есть трудные жизненные ситуации
- Мы помогаем детям, которые нуждаются в поддержке и внимании
- А главное, мы помогаем им поверить в себя

### **Ценности:**

- Внимание к личности
- Индивидуальный подход
- Равные условия
- Профессионализм
- Системность и долгосрочность
- Ответственность

### **Целевая аудитория:**

- Дети и подростки со сложностями в социальной адаптации, состоящие на межведомственном контроле в Комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав
- Воспитанники и выпускники детских домов и школ-интернатов
- Родители
- Специалисты системы образования и социальной политики
- Волонтеры-наставники

### **Центр наставничества**

**С июля 2019 года БФ «Жизнь без границ» стал ресурсным центром наставничества над детьми и подростками, находящимися в социально опасном положении.**

### **Миссия центра наставничества для Нетрудных подростков # Хулиганодом:**

- Создать учебную площадку для специалистов НКО, учебных заведений города и области, детских домов и школ-интернатов;
- Создать учебную площадку для кандидатов в наставники и поддержки действующих наставников;
- Осуществить оказание помощи целевой группе (юридическая, психологическая, информационная, профилактическая);
- Создать профессиональное сообщество наставников и специалистов помогающих профессий;
- Тиражировать опыта наставничества в регионы ПФО.

### **Центр наставничества для Нетрудных подростков # Хулиганодом**

- Адаптирован под детей и подростков и является безопасным пространством для самовыражения, образования и развития
- Все занятия проводятся на безвозмездной основе
- Подростки самостоятельно выбирают для себя занятия по душе
- В Центре проводятся регулярные занятия для окружения подростка (родители, учителя, воспитатели, наставники)
- Организован родительский клуб, где можно получить помощь и поддержку

***Мы готовы ответить на ваши вопросы, провести для вас тренинги и семинары  
Звоните и пишите нам!***

## **ЗАЧЕМ МЫ ЭТО ПРИДУМАЛИ ?**

Современное состояние криминогенной ситуации в целом по стране и на территории Нижегородской области обуславливает необходимость интенсивного развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних.

По данным Комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав (далее – КДНиЗП, Комиссия) при Правительстве Нижегородской области на межведомственном контроле в Комиссиях муниципальных районов и городских округов Нижегородской области на 1 января 2020 г. состоит 1050 подростков в возрасте от 10 до 17 лет. За 2019 год на заседаниях КДНиЗП было рассмотрено более 3500 дел об административных правонарушениях в отношении несовершеннолетних.

На территории НО отсутствует финансируемая региональная программа по профилактике безнадзорности правонарушений несовершеннолетних. На сегодняшний день в НО действует лишь комплексный межведомственный план, в соответствии с которым государственные органы достаточно разрозненно и формально организуют проведение профилактических мероприятий.

Вместе с тем, традиционные методы воспитательного воздействия на несовершеннолетних «группы риска» не дают желаемого результата. По итогам исследования, проведенного фондом (2018-2019гг-проект "Формула жизни", поддержанный фондом Президентских грантов), 85% опрошенных учителей и социальных педагогов школ уверены, что детей данной категории выработался стойкий иммунитет к профилактическим беседам, посещениям на дому, неудовлетворительным оценкам. В тоже время они испытывают дефицит конструктивного, позитивного общения как со сверстниками, так и со взрослыми. Поэтому для качественной работы системы профилактики необходимо внедрять инновационные методы и технологии работы, актуальные в настоящее время, для чего в первую очередь необходимо повышать профессиональную компетентность специалистов, работающих в сфере профилактики, а главное, повышать эффективность межведомственного взаимодействия. В рамках данного проекта, основываясь на успешном опыте команды фонда в организации работы по профилактике безнадзорности и правонарушений, мы предложим специалистам органов и учреждений системы профилактики, в том числе – входящим в состав КДН создать пройти обучение на Акселераторе инновационных проектов профилактики, создать, защитить и подготовить к реализации проекты по эффективной профилактической работе с несовершеннолетними.

Проект «Акселератор инновационных проектов профилактики безнадзорно-

сти и правонарушений. Новые возможности » имеет комплексный подход и направлен на совершенствование системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних в г.Выкса на основе улучшения качества межведомственного взаимодействия и внедрения инновационных практик профилактики.

БФ «Жизнь без границ» успешно реализует в НО эффективную технологию профилактики правонарушений, инструментом которой является наставничество над подростками, состоящими на межведомственном контроле в комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав (далее – КДНиЗП, Комиссия).

Мы подбираем, обучаем наставников, осуществляем психологическое сопровождение наставников и подопечных, проводим комплексную работу с родителями подростков, их учителями, ведем обширную работу по повышению квалификации специалистов органов системы профилактики, развиваем межведомственное взаимодействие.

Работая плотно по данной теме, мы сделали вывод, что специалисты, участвующие в проведении профилактической работы с несовершеннолетними, нуждаются в методической поддержке, а также другие наши партнёрские организации имеют потребность в обучении и необходимости расширения инструментария профилактической работы, применения в работе с подучетными подростками и их семьями новых методик и технологий.

В рамках проекта специалистами фонда будет разработана Акселерационная программа для специалистов межведомственных команд, состоящих из представителей органов и учреждений системы профилактики, с целью повышения межведомственного взаимодействия, повышения их компетенций, обучения новым методам и технологиям.

Таким образом, проектом будет запущен процесс совершенствования системы профилактики, включающий в себя комплекс инновационных методик, технологий в профилактической работе с подростками и семьями, находящимися в социально-опасном положении и состоящими на межведомственном контроле в КДНиЗП.

**Цель проекта:** Совершенствование системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних в г.о.г Выкса на основе улучшения качества межведомственного взаимодействия и внедрения инновационных практик профилактики.

## КАК МЫ ЭТО ДЕЛАЛИ:

Участие в проекте приняли 2 целевые группы: взрослые-специалисты КДНиЗП, школьные учителя, психологи и социальные педагоги и дети: ученики Ближнепесоченской основной школы школы.

Для команд специалистов были проведены онлайн занятия, целью которых было повышение базовых компетенций специалистов, профилактика профессионального и эмоционального выгорания специалистов, а главное, ознакомление с инновационными методиками и технологиями работы с подростками .

В рамках проекта было проведено обучение специалистов системы образования и КДНиЗП. Каждый вторник и четверг проходили занятия, в которых приняло участие более 60 человек.

Спикерами выступали Сергей Скуратовский, психолог Благотворительного фонда "Жизнь без границ", Коновалов Антон Юрьевич, профессиональный медиатор и тренер по медиации, автор концепции школьных служб примирения, г. Москва, Сененкова Светлана Александровна, коуч РСС ICF, директор коучингового центра "Исток", Сарычев Алексей Александрович, главный тренер федерации регби, мастер спорта международного класса и др.

С ребятами мы провели форсайт-сессию, в ходе которой они, разделившись на 4 команды, определили самые важные с точки зрения подростков, проблемы, которые ведут к совершению правонарушений. Подростки разработали идеи для проектов: создание фотовыставки, песни и видеоролика

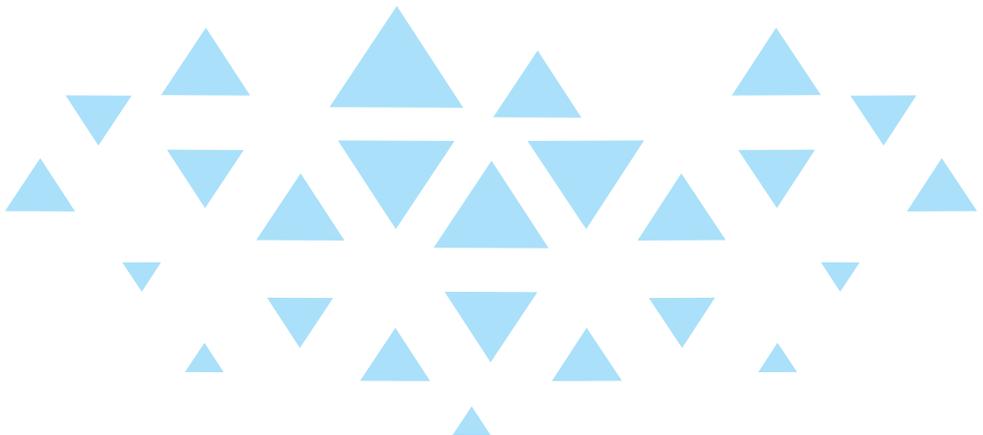
Помогать в этом участникам проекта взялись: Анжела Кулагина , федеральный редактор портала Geo.pro в Нижнем Новгороде ,Алена Скрылева, создатель школы кино и ТВ «Планета талантов» , а так же Никита Подколызин, творческая личность, певец, участник студенческого совета ИЭП ННГУ им.Лобачевского. Они провели с ребятами занятия-мастерские по подготовке проектов: «Геометрия-не только учебник»-как снимать фото, какими ресурсами пользоваться при редактировании фото, секреты фотографов, где черпать вдохновение. «Съемка и монтаж видео на телефон или видеопродакшн прямо в смартфоне» и творческий мастер-класс «Внутри музыки».

## План Акселератора «Новые возможности»

	Спикер	Тема
1	<b>Ефимова М.А.</b> Президент БФ «Жизнь без границ»	Технология реализации Программы первичной профилактики употребления алкоголя несовершеннолетними «Отвечай за себя»
2	<b>Коновалов А.Ю.</b> , МГППУ, руководитель направления «Школьные службы примирения» Общественного центра «Судебно-правовая реформа», председатель Ассоциации кураторов служб примирения и медиаторов г. Москвы.	-Что такое служба примирения? -Что такое восстановительный подход? -Как научить классных руководителей и педагогов улаживать отношения с учениками, родителями и между собой -Как создать и развить службу примирения в учреждениях системы профилактики? -Кто такие медиаторы-ровесники?
3	<b>Скуратовский С.М.</b> Психолог БФ «Жизнь без границ» , консультант, тренер	Кибербуллинг как социальное явление. Причины, специфика, методы работы  Групповая динамика
4	<b>Лаврентьева Я.В.</b> Психолог БФ «Жизнь без границ», игропрактик, специалист по работе с МАК	Трансформационно-психологические игры, как способ экологичного взаимодействия с семьями и подростками, находящимися в социально опасном положении
5	<b>Сененкова С.А.</b> Руководитель представительства ICC ИСТОК в Нижнем Новгороде	Не выгорать! Простые способы сохранить своё психологическое и физическое здоровье даже в самых сложных условиях
6	<b>Гурцкая Н.В.</b> Руководитель отдела по правовой работе и безопасности микрофинансовой организации	Как уберечь себя от финансового мошенничества в сети интернет Правонарушения с использованием банковских карт
7	<b>Лоза О.А.</b> Психолог-консультант, телесно-ориентированный терапевт	Терапевтическое влияние музыки на подростков разных фаз сознания в профилактике правонарушений

## План Акселератора «Новые возможности»

	Спикер	Тема
8	<b>Голубь М.В.</b> Директор социального фонда «Право на жизнь»	Применение игровых технологий в профилактике безнадзорности и ассоциального поведения
9	<b>Сарычев А.А.</b> Главный тренер федерации регби, мастер спорта международного класса	«Регби-хулиганская игра для джентльменов»
10	<b>Анжела Кулагина</b> Руководитель портала ГЕОМЕТРИЯ в Нижнем Новгороде	«Геометрия-это не только учебник»
11	<b>Алена Скрылева</b> Директор школы кино и телевидения «Планета талантов»	«Съемка и монтаж видео на телефон или видеопродакшн прямо в смартфоне»
12	<b>Никита Подкользин</b> Творческая личность, певец, участник студенческого совета ИЭП ННГУ им. Лобачевского	Творческий мастер-класс «Внутри музыки»



## **НЕМНОГО ПОДРОБНЕЕ О ПРОГРАММЕ «НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ»**

**Сененкова Светлана Александровна**

**Руководитель представительства ICC ISTOK в Нижнем Новгороде**

<https://coachistok.ru/>

**8-910-129-39-00**

**Не выгорать! Простые способы сохранить своё психологическое и физическое здоровье даже в самых сложных условиях**

1. Определение Эмоционального выгорания . Заболевания не входит в список ВОЗ

2. Стадии и симптомы

3. Техника «Обратная сторона Луны»

4. Взгляд с непривычного фокуса внимания.

5. Подумать, о чем нам сообщает наше состояние. Что нужно изменить?

6. Техника «Душ»

7. Практика mindfulness ( практика осознанности ) . Учимся наблюдать за собственными ощущениями в моменте, быть внимательными к своим ощущениям, чтобы вовремя замечать, что не так, вовремя расслабляться.

8. Коучинговый диалог с педагогами

9. Какие методы вам помогают обрести душевное равновесие?



**Лаврентьева Яна Владимировна**

**Психолог БФ «Жизнь без границ», игропрактик, специалист по работе с МАК**

[www.zhizn-bez-granits.ru](http://www.zhizn-bez-granits.ru)

**г.Н.Новгород, ул.Бекетова, д.48**

**8-902-30-03-99**

**Трансформационно-психологические Игры, как способ экологичного взаимодействия с семьями и подростками, находящимися в социально опасном положении**

Трансформационные игры – один из методов и способов помощи в решении целого ряда психологических проблем. Они призваны помочь человеку справиться со стрессами, улучшить эмоциональный фон, зарядиться энергией, повысить уровень осознанности, уточнить цели



и принять необходимые решения в таких сферах как: Творческая самореализация и построение бизнеса, поиск работы и карьерное развитие, реализация мечты и достижение целей, личные отношения, вопросы семьи (детско-родительские) и брака, здоровье и красота, духовный рост и философия и многое др.

### **Как выглядят ТИ**

Сегодня трансформационные игры чаще всего выглядят как настольные. Некоторые из них подразумевают только групповой формат, в другие можно играть индивидуально. Встречаются трансформационные игры, в которых поле занимает большую площадь, а ходы игроки делают, используя не фишку, а свое тело – переходят с клетки на клетку. Иногда в процесс игры включается ролевое взаимодействие, игра приобретает черты психодрамы. ТИ – это определенная форма психологического тренинга.

### **Подходы, применяемые в ТИ**

Общим для большинства трансформационных игр является то, что они объединяют в себе *игротехнику, психотерапию и коучинг*. *Игровая форма* позволяет создать *безопасное* пространство, где у игрока *есть право на ошибку*, где формируется *атмосфера принятия и взаимодействия*, что очень важно для развития, раскрытия потенциала, поиска ограничений и расширения границ возможного. *Психотерапевтический подход* позволяет выявить привычные стратегии поведения и проверить их эффективность, распознать скрытые мотивы действий и часто повторяющиеся ситуации (сценарии). *Коучинговый подход* позволяет увидеть новые варианты решения вопросов, поставить конкретные цели и разработать стратегию для достижения желаемого.

### **Экологичность ТИ**

Трансформационные игры являются одной из самых экологичных методик самоисследования. Игрок *сам определяет*, как глубоко он готов пойти, как далеко готов двигаться в реализации запроса. Он может взять паузу, может выйти из игры. В трансформационных играх *нет проигравших*. Каждый участник получит то, ради чего он пришел: изменения своей внутренней картины мира и как результат – возможности изменения реальности. Трансформационные игры выстраиваются таким образом, чтобы соблюдались *личные границы* игроков, заранее обсуждаются вопросы *конфиденциальности* и правил взаимодействия.

### **Кто может провести трансформационную игру?**

Любой специалист, работающий с людьми, после прохождения обучения может проводить трансформационные игры. В связи с тем, что игры становятся всё более востребованы и с каждым днём приобретают все большую популярность, появился запрос на профессиональных ведущих трансформационных и бизнес-игр, так называемых игропрактиков.

На данный момент существуют центры, где проходит обучение игропрактиков.

## **ТИПЫ Трансформационных Игр**

Все трансформационные настольные игры разделяются на три типа: - эзотерические («Лила-чакра», «Сатори»); - бизнес-игры («Денежный поток», «Моя профессия и деньги», «MatriX»); - психологические («Твое время», «Основной инстинкт», «Самосаботаж»)

### **Трансформационные игры – не панацея от всех проблем!**

Игра – не волшебство, это всего лишь способ стимулирования человека. Игра не всегда оправдывает ожидания. Иногда человек, приходя на игру, преследует одни цели, а к концу понимает, что они совершенно не соответствуют его истинным потребностям. Игра – не лечение. Серьезная психическая болезнь или хронический невроз невозможно устранить при помощи тренинга. Эффективность процесса во многом зависит от ведущего.

1. Трансформационные психологические игры – один из методов решения проблем в разных сферах жизни человека.

2. Форматы игр и варианты взаимодействия участников.

3. Подходы и техники, применяемые в ТИ (игротехника, психотерапия, коучинг).

4. Экологичность ТИ (безопасность, равенство игроков, соблюдение личных границ, конфиденциальность).

5. Требования к Ведущему ТИ.

6. Классификация ТИ.

7. ТИ – помощник для специалиста помогающей профессии.

8. Проведение он-лайн игры «Твое время»

## **Гурцкая Наталья Владимировна**

**Руководитель отдела по правовой работе и безопасности микрофинансовой организации  
8-986-766-26-36**

**Как уберечь себя от финансового мошенничества в сети интернет.**

### **Взлом аккаунта**

Почти каждому из нас в социальных сетях приходили сообщения с просьбами помочь в трудной ситуации. Мошенников отличает то, что они просят помочь исключительно деньгами. Если это ваш близкий друг, позвоните ему на сотовый и спросите о произошедшем. Если вы общаетесь редко, попросите предоставить факты и номер телефона, по которому вы сможете связаться.



Не переводите деньги человеку, пока не пообщаетесь с ним лично.

Чтобы обезопасить свой аккаунт от взлома, проверьте пароль. Надёжный пароль состоит из 9 знаков и более, содержит заглавные буквы, цифры и символы.

### **Фишинговые приложения и сайты**

Фишинг - вид интернет-мошенничества, при котором данные пользователя утекают через фальшивые приложения и сайты.

Для фишинга злоумышленники создают копию популярного сайта или приложения и активно её распространяют. Предлоги для перехода по ссылке могут быть самые разные: от уведомлений о посетителях страницы до сообщений со ссылкой на, якобы, интересную информацию или статью. В любом случае не рекомендуется открывать подозрительные ссылки в сообщениях от неизвестных людей.

Перед переходом по ссылке проверяйте правильность адреса. Мошенники часто используют в своей работе ложные адреса. Например, адрес [vkontakte.w6.ru](http://vkontakte.w6.ru) не относится к социальной сети «ВКонтакте» и может быть использован для фишинга.

### **Выигрыш призов**

Вас просят оплатить доставку подарка. Схема с подарками часто применяется к пользователям, которые участвуют в розыгрышах по репостам. Разыгрывать мошенники могут всё что угодно: от бесплатного маникюра до автомобиля и квартиры в Москве.

Чтобы раскусить мошенника, достаточно попросить доказательства о том, что выиграли именно вы, а не кто-то другой.

### **Группы «Отдам даром»**

В группах «Отдам даром» участники предлагают обменять или просто подарить ненужные вещи. Чтобы получить бесплатную вещь, участник сообщества делает репост интересующей записи. После определённого времени даритель сам выбирает человека из списка поделившихся и договаривается о сделке.

Детские игрушки, тумбочки и посуда не вызывают подозрений, но часто можно наткнуться на объявления о дорогой бытовой и цифровой технике. Отличить обман можно по следующим критериям:

1. Закрытые комментарии и отсутствие подписи в объявлениях. В настоящих группах участники общаются и задают интересующие вопросы о товаре. В группах мошенников комментарии закрыты.

2. Вас просят оплатить доставку. «Вещь уже ваша, нужно просто оплатить доставку», - заверяют недобросовестные дарители. В реальной жизни люди не будут заниматься доставкой ненужных им вещей.

## Instagram

Instagram сильно отличается от остальных социальных сетей, поэтому и схемы мошенничества в нём другие.

Одна из самых свежих — создание фейковых аккаунтов с обещаниями бесплатных брендовых вещей или скидков. Вы делаете репост, заполняете анкету, на почту приходит уведомление о выигрыше и номер кошелька, через который можно оплатить доставку. Когда профиль собирает достаточно денег, злоумышленники его удаляют.

Если вы сомневаетесь в подлинности профиля, напишите напрямую представителям официального магазина. Они подскажут, настоящая ли это акция или обычный развод.

Другая схема — аккаунты для накрутки лайков и подписчиков. Такие профили предлагают за небольшую плату сделать вашу страницу популярной, а после перевода нужной суммы пропадают. Здесь работает только один совет — не ведитесь.

### Просматривать рекламу за деньги

На подобную работу может согласиться только новичок в сети. Вывести средства у Вас вряд ли получится, так как порог вывода будет на уровне 95-100 долларов, которые набрать фактически невозможно, так как за работу «платят» 0.05 доллара. Со временем все меньше накликанных и просмотренных реклам будет учитываться. Да и «валюта» будет у Вас внутренняя - искусственная.

### Покупка/ продажа товаров на «авито» и других сайтах

Та же самая схема работает на сайтах продажи товаров: мошенники просят CVV код карты якобы для перевода денег продавцу или выманивают личные данные жертвы.

### Куда обратиться, если вас обманули в интернете?

1. В первую очередь сообщить родителям о ситуации.
2. Телефон 112 никто не отменял, можно вызвать правоохранителей домой либо написать заявление в отделении полиции.
3. Позвонить на горячую линию банка.

## ЛОЗА Ольга Алексеевна

Психолог-консультант, телесно-ориентированный терапевт

8-953-567-28-57

1. Тело-наш инструмент (взаимосвязь мыслей, чувств и тела).

2. Музыкальная терапия - использование музыки в немзыкальных целях, и сферы ее применения.

3. Возможные цели музыкальной терапии.



4. Физиологические и психологические результаты.

5. Влияние музыки и движения на мозг.

6. Упражнения:

-Глубокое дыхание как основа снятия стресса.

-Body-jazz (Габриэлла Рот, США).

7. Списки музыки (для участников)

<https://ruv.hotmo.org/artist/4399>

<https://ruv.hotmo.org/artist/707>

<https://ruv.hotmo.org/artist/2660>

<https://ruv.hotmo.org/artist/105739>

<https://ruv.hotmo.org/artist/5395>

**Скуратовский Сергей Максимович**

**Психолог БФ «Жизнь без границ», консультант, тренер**

**[www.zhizn-bez-granits.ru](http://www.zhizn-bez-granits.ru)**

**г.Н.Новгород, ул.Бекетова, д.48**

**8-902-30-03-99**



**Кибербуллинг как социальное явление. Причины, специфика, методы работы**

**О кибербуллинге**

-Систематическая травля в сети Интернет - это кибербуллинг.

-Причины кибербуллинга идентичны причинам обычной травли.

-Меньше рычагов влияния. Кибербуллинг продолжается круглосуточно.

## 16 ВИДОВ КИБЕРБУЛЛИНГА

HAPPY SLAPPING

КИБЕРСТААКИНГ

ИЗОЛЯЦИЯ

СЕКСТИНГ

ТРИФЕРСТВО

ТРУМИНГ

АУТИНГ

ФРЕЙТИНГ

ПРЕСЛЕДОВАНИЕ

КЕТФИШИНГ



ТРОЛЛИНГ

ГРУППЫ НЕНАВИСТИ

МОШЕННИЧЕСТВО

ОБМАН

ВИРТУАЛЬНАЯ ПЕРЕПАЛКА

ДИССИНГ

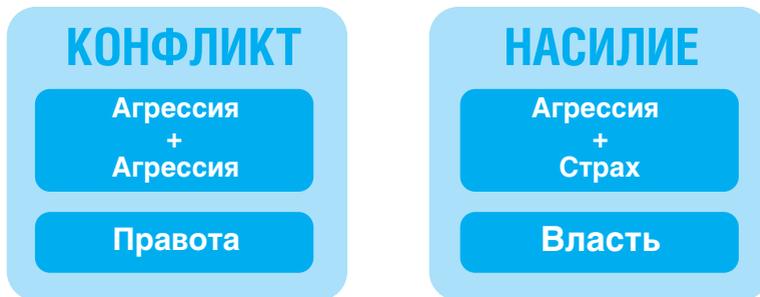
## Причины буллинга:

1. Педагогические (неправильно сформирован класс, агрессивный и напряженный микроклимат класса или школы в целом, непрофессиональная позиция педагога)
2. Семейные и психологические (контролирующие и холодные родители, сценарии жертвы и агрессора, опыт насилия в семье)
3. Социальные (пропаганда насильственных отношений, протестные настроения в обществе, социальная неустроенность)

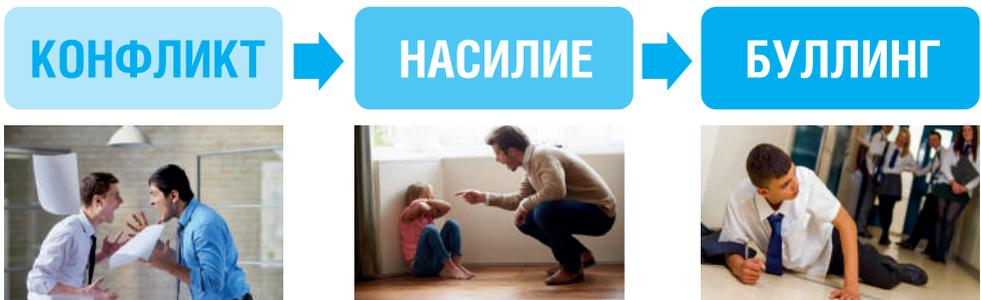
## Мифы о буллинге

- Травля происходит в любой социальной группе.
- Травля является и всегда будет оставаться нормальной составляющей взросления.
- «Для твоей же пользы»: из опыта травли ребенок извлекает для себя урок.
- Есть такие дети, которых обязательно будут травить.
- Подмена проблемы: путать травлю и непопулярность.
- «Сами разберутся...»

## Чем конфликт отличается от насилия?



## Динамика напряжения



## Мотивы буллинга

Зависть

Чувство  
неприязни

Месть

Борьба за власть

Самоутверждение

Стремление  
удивить

Стремление  
разрядиться

Стремление быть  
в центре  
внимания

Желание унижить,  
запугать

## Почему агрессия превращается в буллинг?



## Сетевая идентичность

Сетевая идентичность — это совокупность гипертекстовых компонентов сетевого облика индивида, формируемого им в рамках онлайн-среды с целью самопрезентации и отражающего реальные аспекты его личности.

-Нет смысла ее отрицать.

-Интернет - это среда обитания, а не инструмент.

-Основа сетевой идентичности - информация, цифровой след.

-В интернете действуют те же психологические закономерности, что и в классе.

## Понятие «Цифровой след»

Цифровой след (его ещё называют цифровым отпечатком, а также цифровой или кибертенью) — это информация о человеке, которая остаётся в Сети после просмотра им веб-страниц.

Цифровой след бывает активным и пассивным.

Активный — это посты в блоге, комментарии к обсуждениям, голоса в поддержку петиций, переписка, лайки и так далее. Из всего этого складывается виртуальный образ личности.

Пассивным цифровым следом считаются данные, оставленные непредумышленно: ip-адрес устройства или история посещений.

Кто идёт по следу?

IT-компании, которые, собственно, и предоставляют интернет-услуги, используют цифровые следы, чтобы управлять вниманием пользователей в коммерческих целях через сервисы, приложения и таргетированную рекламу

Интернет Параноя - или как убирать свои следы:

1) Если вы решили вступить в соцсеть, где обязательно надо указать свой номер телефона или e-мэйл, или то и другое сразу, излишним будет создать специально для этой цели почтовый ящик с привязкой к основному и завести вторую сим-карту.

2) Закройте свои странички от посторонних и обязательно засекретьте списки друзей и групп.

3) Будьте осторожны в комментариях, оставленных в открытых группах: личность комментатора может проявиться в них очень ярко, особенно если запись была сделана под влиянием эмоционального порыва.

4) Перед тем как опубликовать скриншот, войдите в любой графический редактор и удалите с изображения всю техническую информацию об операционной системе, браузере, закладках и т.д.

5) скоординируйте свои действия с родными и друзьями, иначе все ваши усилия не принесут результата: вас выследят через чужие аккаунты.

Однако все эти меры позволяют эффективно играть в прятки лишь с другими пользователями. От программистов, хакеров и хозяев Интернета - IT-компаний - таким образом укрыться не удастся. Тут возможен лишь один путь: удалиться из всех социальных сетей, завершить электронную переписку, отказаться от покупок в онлайн-магазинах, выбросить компьютер со смартфоном и вообще прекратить всякое взаимодействие с Интернетом, включая погодные серверы.

Если в 2006 году только 11 процентов крупных работодателей проверяли, что происходит в социальных сетях потенциального сотрудника, то в 2017-м это делали уже 70 процентов! А поскольку спрос рождает предложение, то уже возникли компании, специализирующиеся на сборе цифровой информации о человеке с последующим предоставлением её тому, кто заплатит.

## Защита от буллинга. Родителям

-НЕ ИГНОРИРУЙТЕ ЭТО!

-СНЯТЬ С РЕБЕНКА ЧУВСТВО ВИНЫ!

-Дать понять, что вы на его стороне.

-Контактировать, доверять и доверяться.

-Помогите ребёнку обрести уверенность в себе и умение противостоять нападениям сверстников.-Поговорите с классным руководителем, педагогами, родителями обидчика Вашего ребёнка.

-Рассмотрите вариант с переводом в другую школу или класс.

## Профилактика буллинга. Родителям

ДОВЕРИЕ

ГРАНИЦЫ

УВЕРЕННОСТЬ

УМЕНИЕ  
ОБЩАТЬСЯ

### О классе

-Класс – это организм, работа и жизнь которого подчиняется определенным законам.

-Напряжение, эмоциональная энергия в классе должна распределяться примерно *поровну*.

-Выпускается напряжение, как правило, с помощью *конфликтов*.

-Когда в классе есть «козел отпущения» - это *дисбаланс*, это ненормально.

-Идеальная ситуация – когда каждый ученик имеет *реальную* возможность побыть ситуативным лидером.

-Забота о групповой динамике - *обязанность школы*.

### Модель развития команды по Такману



## Цикл развития группы



### 0 классе

-Класс – это организм, работа и жизнь которого подчиняется определенным законам.

-Напряжение, эмоциональная энергия в классе должна распределяться примерно *поровну*.

-Выпускается напряжение, как правило, с помощью *конфликтов*.

-Когда в классе есть «козел отпущения» - это *дисбаланс*, это ненормально.

-Идеальная ситуация – когда каждый ученик имеет *реальную* возможность побыть ситуативным лидером.

-Забота о групповой динамике - *обязанность школы*.

### Понятие групповой динамики. Специфика ГД в классе. Методы управления ГД.

#### Класс как организм

-Класс как система функционирует в определенном жизненном цикле. *Жизненный цикл класса* встроен в экосистему школы, экосистема школы - в экосистему общества и т. д.

-Основные параметры групповой динамики класса - *напряжение, сплоченность и активность* (работоспособность)

-*Групповые роли* в классе - не формальные показатели, а отражение баланса напряжения в группе

-Управление групповыми процессами в классе требуют гибкости *педагогической позиции*

#### Групповая динамика

Класс – это организм. Есть определенные закономерности, которые проявляются в любой группе, будь то класс, коллектив, семья или государство. Есть роли, которые занимают и играют члены группы. Есть определенные стадии развития группы. Есть групповое напряжение: эмоции, стресс, личные проблемы школьников, давление учителей, учебные нагрузки – все это источники эмоционального напряжения, которое появляется в любой рабочей группе.

Важно понять, что такое напряжение – это нормально. В помещении размером с двушку собрались 25 абсолютно разных людей, которые должны вести себя определенным образом и выполнять определенную сложную оцениваемую работу, осознавая, что оценка повлияет на их дальнейшую жизнь. И все это происходит почти каждый день (а исключением выходных и каникул) в течении 10 лет. Возникнет ли здесь напряжение? Конечно, причем оно возникает по определенным закономерностям.

- рассказать про альфу, омегу, бету, гамм ... напряжение фокусируется альфой. Омега – противовес.

Напряжение выпускается с помощью конфликтов, движения, массового поведения.

Буллинг в этом смысле – это некая болезнь класса, дисфункция, когда энергия, вместо того, чтобы рассеиваться по всему организму, собирается в одном месте. Так повторялось из года в год, из поколения в поколение, но это не значит, что это явление – в порядке вещей. Хотя бы потому, что бывшие агрессоры могут спокойно вспоминать свои школьные годы за кружечкой пива, а жертвы насилия, школьные «козлы отпущения» всю последующую жизнь будут видеть насильников в своих супругах, работодателях и начальниках. Им будет сложно взять ответственность за свою жизнь, они будут принимать те решения, которые вынуждены принимать, а не, которые им нравятся. У них будет все время немножечко не хватать духу на какие-нибудь решительные шаги. И от этих травм уйти можно, как правило, с помощью психотерапевта, потому, что это – реальные травмы.

# ПРЕЖДЕ, ЧЕМ ПОМОГАТЬ ДРУГИМ, ПОМОГИ СЕБЕ!

Важные советы специалистам помогающих профессий  
Профилактика выгорания



## Правила заботы о себе

Как считаете, сможет голодный повар накормить других людей?

Работая с детьми, включаясь в их жизнь, важно опираться на собственные ресурсы в своей работе.

Практика показывает, что привычка заботиться о себе помогает эффективнее помогать другим.

Не «догоню и причину добро», а скорее, из намерения «не навредить, быть рядом»

В психологии есть правило 21 дня. Если возьмете в привычку делать две или три практики в течение трех недель, то сможете увидеть не только результаты, но наработать автоматизмы.

Увидите, как практика стала вашей частью жизни и помогает повышать ее качество.

### 1. Первое правило-быть в себе или быть в теле.

Помните поговорку: «Ушел в себя, вернусь не скоро» или «вышел из себя»?

Когда мы чувствуем себя, свое тело, его границы, то спокойнее реагируем на происходящее вокруг. Становимся более устойчивыми.

**Техника:** Делаем глубокий вдох-считаем до 10-медленно выдыхаем. Повторяем четыре-пять раз. В процессе дыхания обращаем внимание на свои стопы-это наша опора и то, что дает нам устойчивость, позволяет крепко стоять на земле. Можно делать сидя на стуле, стоя. Техника настолько проста в использовании,

что ее можно применять в общественном транспорте, в сложных стрессовых ситуациях, перед важным событием.

## **2. Эмоциональная река.**

Без эмоций наша жизнь была бы похожа на конвейерное производство. Человек более сложная система и эмоции в нашей жизни играют важную сигнальную роль.

Они показывают нам наши уязвимые места и тогда мы злимся, раздражаемся, боимся. Они показывают нам различного вида приятности и тогда мы радуемся, интересуемся, успокаиваемся. Уловить сигналы в течение дня мы не всегда можем. А если не можем понять сигнал, то как можем им управлять?

### **Техника называется «Три вопроса»**

1. Что происходит здесь и сейчас?
2. Зачем я собираюсь это сделать (накричать на ребенка или оскорбить коллегу)?
3. Что даст действие, которое я собираюсь сейчас совершить?

Практика позволяет отделить «зерна от плевел» ,учит регулировать свое эмоциональное состояние и показывает наши зоны роста. Сначала может показаться, что эта простая практика не дает результатов, но в какой-то момент можете почувствовать как количество переросло в качество , и ваша психологическая устойчивость выросла. Там, где вы загорались как спичка, теперь уютный камин ,возле которого можно погреться.

## **3. Я молодец**

В ментальности русского человека все достижения связаны с чем-то грандиозным. Покорить Эверест, сдать годовой отчет, перевыполнить норму. Такой подход убивает желание радоваться мелочам. А если посмотреть с другой стороны?

Например, вы сегодня спокойно поговорили с ребенком, который получил три двойки, но ведь на прошлой неделе он получил пять двоек!

Достижение?

Еще какое!

Сам себя не похвалишь, никто не похвалит. Признание своих маленьких побед позволяет иначе относиться к себе, другим, своей работе.

Помните! «Большой путь начинается с первого шага!» «Быстро-это медленно без перерыва»?

Сколько раз вы себя сегодня похвалили?

## **4. Сундук ресурса**

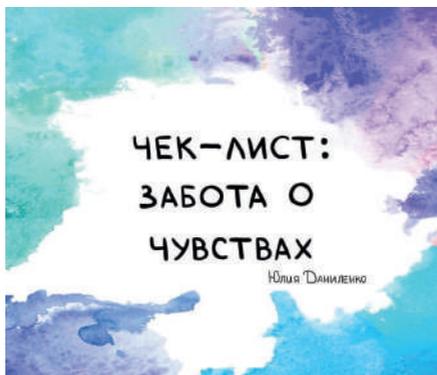
Каждый день нас что-то наполняет. Только не всегда мы можем обращать на это внимание, например, прогулка по улице, красивая картинка, мелодия, чай в тишине. Именно такие нюансы влияют на настроение, помогают восполнить силы, заряжают нашу батарейку, не дают выгореть.

**Техника:** в течение дня замечать, что вас радует, на чем останавливается внимание, в течение 21 дня у вас может накопиться от 50 способов такого наполнения.

Что вас сегодня подзарядило?

## ЧЕК-ЛИСТ «ЗАБОТА О ЧУВСТВАХ»

Это список для изучения, "прислушивания к себе" и пополнения. Вы можете трансформировать его под себя. И иногда сверяться с собой )



- 1) я позволяю себе плакать;
- 2) есть такой человек, которому я могу рассказать, что чувствую, и получить поддержку;
- 3) за последний месяц у меня были выходные, когда я мог/ла "отключить голову";
- 4) у меня нет проблем со здоровьем, которые я игнорирую долгое время;

© psy\_hi\_ka

- 9) есть такое занятие, которое даёт мне ощущение, что "я - живая/живой". Я нахожу время для этого занятия;
- 10) у меня нет такого чувства к определённому человеку, которое я бы носил/а в себе годами и не мог/ла бы выразить или обсудить;
- 11) я достаточно двигаюсь;
- 12) ни одно моё чувство меня не пугает;

© psy\_hi\_ka

- 5) я могу позволить себе изредка "понять";
- 6) у меня есть определенная мысль или какое-то желание, которые наполняют меня энергией;
- 7) за последнюю неделю я целенаправленно радовал/а себя чем-то;
- 8) я позволяю себе периодически "похвастаться" своим достижением;

Юлия Даниленко

- 13) у меня есть свой собственный критерий "я в порядке" и я за ним слежу;
- 14) я легко припомню три счастливых воспоминания;
- 15) мне хватает прикосновений;
- 16) у меня есть такое место, где мне абсолютно безопасно, и я могу быть собой.

Юлия Даниленко

## 49 ВОПРОСОВ, ВЫСВОБОЖДАЮЩИХ СОЗНАНИЕ

Для мозга нет лучшей тренировки, чем искать решение проблемы, сформулированной в форме вопроса. Мы становимся разумнее, глубже и сосредоточеннее. То же самое происходит с сознанием. Правда, неправильный вопрос может привести к апатии, стрессу и депрессии, поэтому к такой тренировке нужно подойти с умом.

Мы выбрали для вас именно те вопросы, которые помогут яснее размышлять, высвободить сознание и освежить собственную психику. Некоторые из них могут на время поставить в тупик, но все же сформулированы таким образом, чтобы в итоге вызвать улыбку и навеять приятный приток мыслей. Но наиболее важный терапевтический эффект, который они несут — желание действовать здесь и сейчас.

Если бы вы не знали, сколько вам лет, сколько бы себе дали?

Что хуже: провалиться с треском или вообще ничего не делать?

Если жизнь так коротка, то почему мы делаем так много из того, что не нравится и делаем мало из того, что нравится?

Когда все было сказано и сделано, уверены ли вы, что сделали больше, чем сказали?

Какая самая главная для вас вещь, которую нужно исправить в этом мире?

Какая самая главная для вас вещь, которую нужно исправить в своей жизни?

Если бы счастье было национальной валютой, какая бы работа сделала вас богатым/богатой?

Вы делаете то, во что верите или довольствуетесь тем, что делаете?

Если бы средняя продолжительность жизни составляла сорок лет, то как бы вы изменили свою жизнь?

Вы больше переживаете о том, чтобы все сделать правильно или чтобы делать правильные вещи?

Вы обедаете с тремя людьми, которых уважаете и которыми восхищаетесь. Они начинают критиковать близкого вам человека, не зная, что это ваш друг. Эта критика необоснована и несправедлива. Как вы поступите?

Если бы вы могли дать единственный совет новорожденному ребенку, каким бы он был?

Вы бы нарушили закон, чтобы спасти любимого человека?

Считали ли вы когда-то что-то сумасшедшей мыслью, которую впоследствии принимали как невероятно креативную?

Что вы делаете иначе, чем другие люди?

Как так получается, что вещи, поступки или мысли, делающие лично вас счастливыми, не делают таковыми других людей?

Есть ли что-то, чего вы не сделали, но должны были? Что вам помешало?

До какой степени вы на самом деле контролируете свою жизнь?

Есть ли нечто, за что вы цепляетесь, а нужно бы отпустить?

Если бы вы родились и жили в другой стране, где бы вы мечтали жить?

Нажимали ли вы на кнопку лифта больше, чем один раз? Почему?

Кем бы вы больше хотели быть: обеспокоенным гением или счастливым идиотом?

Почему вы — это вы?

Хотели бы вы дружить с самим собой, если бы были другим человеком?

Что хуже: когда лучший друг уезжает в другую страну или когда вы теряете связь с ним, живя рядом?

За что вы наиболее благодарны?

Что вы выберете: забыть старые воспоминания или никогда не иметь новых?

Какое ваше самое лучшее детское воспоминание? Что в нем особенного?

Когда в последний раз вы чувствовали себя живым и способным горы свернуть? Как вернуть это состояние?

Если не сейчас, то когда?

Воплощался ли в жизнь ваш наихудший страх?

Вспомните случай пятилетней давности, когда вы были максимально расстроены. С высоты будущего это кажется теперь важным?

Что вы должны потерять, чтобы достичь своей мечты?

Было ли у вас так, что вы гуляли с человеком, не говоря ни слова, и это был один из лучших диалогов в жизни?

Возможно ли точно узнать, что является добром, а что злом?

Если бы вы выиграли сейчас миллион долларов, вы бы оставили свою работу?

Что вы выберете: меньше работать или работать больше на работе, которую любите?

Есть ли у вас ощущение, что проживали сегодняшний день уже сто раз?

Когда в последний раз вы шагали во тьму, имея при себе лишь одну идею, в которую страстно верили?

Если бы вы знали, что все, кого вы любите, умерли завтра, с кем бы сегодня провели время?

Обменяли бы вы 10 лет своей жизни на то, чтобы быть невероятно привлекательным, богатым или известным?

Какая разница между жить и жить по-настоящему?

Как узнать, что пришла пора действовать вместо того, чтобы просчитывать риски?

Если мы учимся на собственных ошибках, тогда почему так боимся их совершать?

Что бы вы сделали, если бы знали, что никто в мире не осудит вас?

Когда последний раз вы прислушивались к собственному дыханию?

Что и кого вы любите больше всего? Как часто вы проявляете эту любовь?

Хотите ли вы через пять лет помнить, что делали сегодня? Как прожить этот день, чтобы его помнить?

Решения принимаются прямо сейчас. Принимаете ли вы их сами или принимают их за вас?

## **ТЫ НИКОГО НЕ МОЖЕШЬ СПАСТИ**

Ты можешь присутствовать с ними, можешь предложить им свою заземленность, свое здравомыслие, свой покой. Ты, даже, можешь разделить с ними свой путь, предложить им свое видение. Но ты не можешь убрать их боль. Ты не можешь пройти их путь вместо них. Ты не можешь дать им правильные ответы, или ответы, которые они в состоянии усвоить прямо сейчас.

Им придется найти свои ответы, задать свои собственные вопросы, подружиться с их собственной неуверенностью. Им придется совершить свои собственные ошибки, почувствовать свою собственную печаль, усвоить свои собственные уроки. Если они по-настоящему хотят быть в покое, им придется довериться исцеляющему пути, который проясняется по мере продвижения. Ты не можешь исцелить их. Ты не можешь рассеять их страх, их гнев, их чувство беспомощности. Ты не можешь спасти их... Ты не можешь ничего исправить. Если ты будешь давить слишком сильно, они могут сбиться со своего уникального пути. Твой путь — возможно не их путь.

Ты не «создавал» их боль. Возможно, ты сделал или не сделал что-то, сказал или не сказал что-то, и тем самым «зацепил» боль, которая уже была у них внутри. Но ты не «создавал» ее, и ты ни в чем не виноват, даже, если они утверждают обратное. Да, ты можешь взять ответственность за свои «слова и поступки». Ты можешь сожалеть о прошлом, но, ты не можешь «стереть» или изменить то, что случилось, ты не можешь контролировать будущее. Все, что ты можешь, это «быть» с ними здесь и сейчас, в твоем единственном месте силы. Ты не отвечаешь за их счастье, а они не отвечают за твое.

Твое счастье не может прийти снаружи. Если так, то это зависимое, хрупкое счастье, которое вскоре обернется печалью. Затем, тебя поглотит «сеть» из обвинений и вины, сожалений и «гонений». Твое счастье взаимосвязано с твоим присутствием, с твоей связью со своим дыханием, с телом, с «землей». Твое счастье не маленькое, и, его невозможно «убрать» страхом, гневом, и даже самым сильным стыдом. Твое счастье — не состояние, не преходящий опыт, не переживание, и не чувство, которое тебе могут дать другие. Твое счастье — бескрайнее, вездесущее, ничем неограниченное пространство сердца, в котором радость и грусть, блаженство и тоска, уверенность и сомнение, одиночество и «соединенность», даже страх и сильное желание, могут сменять друг друга, как дождливая и солнечная погода, которая «присутствует» в бескрайности небес-

ного простора.

Ты никого не можешь спасти. Ты сам не можешь быть спасен, если ты ищешь спасения. Нет «того» кого спасать, кого терять, кого защищать, кого «делать» идеальным или идеально счастливым. Отпусти любой невозможный идеал. Ты прекрасен в своем несовершенстве, возмутительно идеален в своих сомнениях, любим даже в своей неспособности любить. Все эти части тебя — данность, все они часть целого, и ты никогда не был меньше целого.

Ты дышишь, ты знаешь, что ты живой. У тебя есть право быть, существовать, чувствовать то, что чувствуешь, думать то, что думаешь. У тебя есть право на твою радость, и право на твою печаль. И право на твои сомнения тоже. У тебя есть право идти собственным путем. Право быть правым и неправым, право на это гигантское счастье, которое ты знал, когда был маленький. Ты дышишь, и ты неотделим от жизненной силы, которая «оживляет» все, которая знает себя, как все существа, обнаруживает себя в каждом моменте этого невероятно чудесного, изумительного бытия.

Твое «я» не привязано к тому, что другие думают о тебе. Оно связано с луной, с бескрайним космическим простором, с кометами, сверкающими в неизвестных направлениях, с «забыванием» времени и с любовью одиночества... И с этой невыразимой благодарностью перед каждым новым рассветом, непредвиденным, данным...

*Автор - Джефф Фостер.*

