

## **Какие методики можно использовать для учащихся:**

Данные методики позволяют выявить выбор стратегий поведения в ситуации буллинга, уровень самооценки. Ведь предупредить возникновение такого явления как буллинг гораздо легче, чем работать с его последствиями!

- *Опросник уровня агрессивности Басса-Дарки*
- *Тест агрессивности «Опросник Л.Г. Почебут»*
- *Методика измерения уровня тревожности «Школа Дж. Тейлора»*
- *Методика оценки отношений подростка с классом*
- *Опросник «Ситуация буллинга в школе» В.Р. Петросянц*
- *Исследование самооценки по методике Демо-Рубинштейн*
- *Тест на локус контроля Дж. Роттера*
- *Тест Э. Хайма для определения стиля борьбы со стрессом*
- *Анкета «Наличие ситуации буллинга в школе»*
- *Анкета «В нашем классе/ школе»*

## **Игры и упражнения по профилактике «травли» (буллинга)**

### **Упражнение «Зеркало»**

Учащиеся работают в парах. Один ученик совершает разнообразные действия, другой, словно отражение в зеркале, должен повторять их. По первому сигналу ученики меняются ролями, а по второму — партнерами. Игра заканчивается тогда, когда каждый из участников побывает и зеркалом, и человеком и поработает со всеми членами группы.

После завершения упражнения все садятся на свои места, проводится обсуждение игры. Учащиеся отвечают на вопросы:

- С кем было лучше работать? Почему?
- С кем не очень понравилось? Почему?

### **Упражнение «Слепой и поводырь»**

Работа в парах. Учащийся должен провести партнера, у которого завязаны глаза, через полосу препятствий, но только с помощью словесных инструкций. Дети меняются ролями и партнерами, после окончания работы обсуждают, у кого получилось руководить лучше, а у кого — хуже.

### **Упражнение «Запретное число»**

Участники считают по порядку, не называя определенные числа (например, заканчивающиеся на цифру 3), можно просить их вместо запретного числа выполнять какое-нибудь движение.

### **Игра «Заморозить—разморозить»**

Один участник (или несколько) замирает с открытыми глазами, другие пытаются вывести его из оцепенения, заставить улыбнуться. Нельзя прикасаться к «замороженному». Потом меняются ролями. По результатам игры выбирают самого стойкого участника.

### **Упражнение «Подарок»**

Дети вытягивают карточки с именами участников группы. Каждый должен придумать и написать, какое бы качество он подарил товарищу (чье имя ему досталось), чтобы тому было легче общаться с окружающими.

### **Упражнение «Я – это ты»**

Ученикам предлагается разбиться на пары и за 2 минуты узнать как можно больше друг о друге (возраст, интересы, увлечения, членов семьи). Затем от лица своего партнера подробно рассказать присутствующим о себе и ответить без помощи своего партнера на все вопросы группы.

**Упражнение «Интергированный урок рисования и сказкотерапии «Мы все такие разные».** Написание нового конца для сказки «гадкий утенок». Осознание и развитие личностных качеств, развитие толерантности, понимания, что все разные. Обозначение причин возникновения в классе неприятия одного ребенка другими. Обозначают пути личностного изменения, развития.