

**Йоланда Зографова, Антоанета Христова, Диана Бакалова,
Екатерина Димитрова, Виктория Недева-Атанасова**

ПРОГРАМА ЗА ПРЕВЕНЦИЯ И ИНТЕРВЕНЦИЯ НА АГРЕСИЯТА И НАСИЛИЕТО В УЧИЛИЩЕ

*Проектът е финансиран от Министерството на образоването и науката по
Договор № Д01-166/31.08.2018 г. и Договор № Д01-113/11.06.2019 г. с предмет:
Програма за превенция (и интервенция) на агресията и насилието в училище*

Министерство на образоването и науката

**БЪЛГАРСКА АКАДЕМИЯ НА НАУКИТЕ
Институт за изследване на населението и човека**

София, 2020

**Министерство на образованието и науката
БЪЛГАРСКА АКАДЕМИЯ НА НАУКИТЕ
Институт за изследване на населението и човека**

Проектът е финансиран от Министерството на образованието и науката по Договор № Д01-166/31.08.2018 г. и Договор № Д01-113/11.06.2019 г. с предмет: Програма за превенция (и интервенция) на агресията и насилието в училище

ПРОГРАМА ЗА ПРЕВЕНЦИЯ И ИНТЕРВЕНЦИЯ НА АГРЕСИЯТА И НАСИЛИЕТО В УЧИЛИЩЕ

Автори:

Проф. д-р Йоланда Зографова
Проф. д-р Антоанета Христова
Доц. д-р Диана Бакалова
Гл. ас. д-р Екатерина Димитрова
Гл. ас. д-р Виктория Недева-Атанасова

Редактор Мая Конова

© Министерство на образованието и науката, 2020 г.

© Първо издание в електронен формат, ISBN: 978-954-8973-31-1

ПРОГРАМА ЗА ПРЕВЕНЦИЯ И ИНТЕРВЕНЦИЯ НА АГРЕСИЯТА И НАСИЛИЕТО В УЧИЛИЩЕ

*Проектът е финансиран от Министерството на образованието и науката по
Договор № Д01-166/31.08.2018 г. и Договор № Д01-113/11.06.2019 г. с предмет:
Програма за превенция (и интервенция) на агресията и насилието в училище*

СЪДЪРЖАНИЕ

УВОД...../...5

1. Накратко за Програмата за превенция и интервенция на агресията и насилието в училище...../...8

2. Обучение за прилагане на Програмата за превенция и интервенция на агресията и насилието в училище...../...10

3. Агресия, насилие и социално-психологични характеристики на детско-юношеската възраст...../...11

3.1. Агресията в контекста на училищната среда...../...11

3.2. Насилието и тормозът в контекста на училищната среда...../...12

3.3. Социално-психологична характеристика на учениците от I-IV клас...../...15

3.4. Социално-психологична характеристика на учениците от V-VII клас...../...16

3.5. Социално-психологична характеристика на учениците от VIII-XII клас...../...18

4. Методи, процедури и указания по прилагане на Програмата...../...20

5. Организационен етап на Програмата – диагностика...../...23

5.1. Методи за диагностика на учениците от I-IV клас...../...23

5.1.1. *Протокол за наблюдение...../...23*

5.1.2. *Социометрия на агресията в класа...../...24*

5.1.3. *Проективни методи...../...25*

5.2. Методи за диагностика на учениците от V-XII клас...../...27

5.2.1. *Метод на незавършените изречения...../...27*

5.2.2. *Въпросник за измерване на груповата сплотеност...../...28*

5.2.3. *Въпросник за агресия на Бъс-Пери/...29*

5.2.4. *Социометрия на агресията в класа...../...29*

5.2.5. *Въпросник за изследване на тормоза сред връстниците...../...30*

6. Същински етап на Програмата – превенция и интервенция...../...31

6.1. Модул (социално-психологичен тренинг) за превенция на агресията и насилието в училище в началния етап на обучение – I-IV клас...../...32

6.2. Модул (социално-психологичен тренинг) за интервенция на агресията и насилието в училище в началния етап на обучение – I-IV клас...../...38

6.3. Модул (социално-психологичен тренинг) за превенция на агресията и насилието в училище в прогимназиален етап на обучение – V-VII клас...../...47

6.4. Модул (социално-психологичен тренинг) за интервенция на агресията и насилието в училище в прогимназиален етап на обучение – V-VII клас...../...54

6.5. Модул (социално-психологичен тренинг) за превенция на агресията и насилието в училище в гимназиален етап на обучение – VIII-XII клас...../...63

6.6. Модул (социално-психологичен тренинг) за интервенция на агресията и насилието в училище в гимназиален етап на обучение –VIII-XII клас...../...72

7. Как да работим с агресивния ученик: препоръки за родители и педагози...../...82

ЛИТЕРАТУРА...../...87

ПРИЛОЖЕНИЯ...../...88

Приложение 1. Формуляр за информирано съгласие (от родители)/...88

Приложение 2. Протокол за наблюдение на агресивното поведение сред учениците от I-IV клас...../...89

Приложение 3. Социометрия на агресията в класа за I-IV клас...../...91

Приложение 4. Бланка за рисуване за I-IV клас...../...93

Приложение 5. Диагностични методи за V-XII клас...../...95

УВОД

Тази Програма се основава на резултатите от изследване на формите, факторите и мотивите за прояви на агресия сред ученици¹. Изследването е подготвено и проведено от екип учени от Департамент „Психология” на Института за изследване на населението и човека (ИИНЧ-БАН), през периода октомври 2017 – февруари 2018 година в 18 основни, средни и професионални училища/гимназии в различни по-големина градове в страната (София, Бургас, Велико Търново, Хасково, Мездра, Раднево), сред 992 ученици от IV, VI, VIII и X клас, както и сред 115 учители. Резултатите са представени в аналитичен доклад и презентирани пред експерти от МОН. Очертани са основни тенденции при проявите на агресия в училище от гледна точка и на учениците, и на учителите.

От изследваните учители 87% посочват, че са били свидетели на вербална агресия, 77% на индиректна агресия, а 49% на физическа агресия между ученици.

Установява се, че вербалната агресия е най-разпространената форма на агресия сред учениците и от гледна точка на самите ученици. Подигравките и дразненето са най-чести по отношение на съученици, а заяждането – по отношение на учители. Около 70% от учениците признават, че им се е случвало да крещат, обиждат и псуват други хора. На повече от 30% от тях, това се е случвало по-често от веднъж. Момчетата използват тази форма на агресия по-често в сравнение с момичетата, но що се отнася до словесната агресия спрямо учители – момчетата и момичетата не се различават значимо в проявите си.

Проявите на физическа агресия са значително по-слабо разпространени както според учениците, така и според учителите. Все пак, близо половината от изследваните ученици (45%) споделят, че им се е случвало да участват в сбивания в училище поне веднъж или по-често. Заплахите и физическата агресия спрямо съученици и учители, е доста по-често срещана при момчетата в сравнение с момичетата.

За индиректната форма на агресия (разпространяване на клюки, наговаряне) сред ученици се установява, че е най-рядко срещана според самите ученици (43%), но не и според техните учители (77%). Не се наблюдават значими различия в проявите на индиректна агресия между момчетата и момичетата.

Във възрастов план се очертава следната тенденция: с нарастване на класа се увеличават проявите на вербална, индиректна и по-лека физическа агресия, но заплахата и по-тежките прояви на физическа агресия (побой), са най-ясно изразени при учениците от VIII клас.

Резултатите от изследването на мотивацията за агресия показват, че най-често посочван мотив за проява на физическа агресия, от страна на самите ученици, е защита на по-слаб съученик, който е бил обект на агресия. Физическата агресия в отговор на провокация (обида, удар, защита на собствената чест, говорене зад гърба), също е често срещан мотив за физическа агресия. Най-рядко учениците посочват мотиви като родителски възпитателни практики („да отвърнеш на удара с удар”), стремеж към

¹ Изследването е финансирано по проект на МОН, Договор № Д01-295 / 27.09.2017 г.

контрол и идентифициране с агресивни модели на поведение. Момчетата по-често изтъкват всеки от изследваните мотиви за физическа агресия, в сравнение с момичетата. С нарастване на възрастта на учениците, се обогатява и репертоарът от мотиви за проява на агресия.

Интересен резултат от изследването са установените различия в оценките на учители и ученици относно мотивацията за физическа агресия на учениците. В контраст на мнението на учениците, според които водещ мотив за тяхната физическа агресия е защита на по-слаб ученик, според учителите основна причина са възпитателните практики в семейството, насърчаващи насилието, в отговор на насилие. Учителите нареждат мотива за защита на по-слаб ученик на едно от последните места. Освен това, според учителите, мотиви, свързани с нормативния контекст и стремежа към доминиране чрез агресия са водещи, докато учениците рядко ги припознават като причини за проява на физическа агресия. Очертаните различия и липсата на единомислие между учители и ученици относно мотивацията за агресия открояват полетата, на които е необходимо да се обърне специално внимание при планиране и разработване на програми за превенция на агресията в училище.

Учениците твърдят, че използват предимно адаптивни стратегии за справяне в конфликтни ситуации на агресивна провокация (напр., разбиране на причините за провокацията, игнориране на провокатора и опит за разговор). Използването на дезадаптивни стратегии (напр. агресивен отговор или избягващо поведение), е по-често сред момчетата и сред учениците от VIII и X клас. Те са резултат от неуспех при прилагане на адаптивни стратегии и отговор на системна агресивна провокация (тормоз).

Факт, разкрит в изследването е, че при идентификация с агресивни личности „побойници“, учениците са склонни да повишават готовността си да заплашват учители, които според тях ги провокират. Многобройни изследвания в психологията доказват, че агресията ражда агресия и че насилието предизвиква насилие.

Установява се и значима връзка между проблемните поведения и различните форми на агресията на учениците. Най-често срещаните проблемни поведения, които са и най-значимо свързани с проявите на агресия (най-вече словесна) към съученици и учители в училище, са: бягствата от училище, употребата на алкохол, тютюнопушенето, лъжите с цел лична облага и срещите с приятели, които родителите не одобряват.

Много важен резултат е, че половината от изследваните учители споделят, че се срещат не само с единични случаи на ученици, трудно податливи на социален контрол и въздействие, но и с цели паралелки/класове, в които се наблюдават чести конфликти между ученици, между ученици и учители, прояви на групов тормоз и агресия, както и нарушаване на дисциплината и училищния ред, от страна на голяма част от учениците. Близко 2/3 от преподавателите (64%) споделят, че се нуждаят от специализирано обучение за работа с подобни паралелки.

Установява се, че комплекс от фактори във и извън училищна среда влияят върху агресивността на учениците и проявите на агресия и тормоз в училище:

- **личностни характеристики на ученика** (най-вече отмъстителност, гняв и стремеж към контрол) (Zografova et al., 2019);

- **когнитивни характеристики** (вкл. негативна представа за себе си и другите, морално одобрение на агресията, приписване на вина и агресивно намерение, идентификация с агресивни модели на поведение);
- **семейна среда** (най-вече влошени отношения между родителите, между родителите и ученика, негативни възпитателни практики и наказания, злоупотреба с ПАВ на член от семейството);
- **приятели с проблемно поведение извън училище;**
- **медии** (най-вече компютърни игри, съдържащи насилие и тормоз във виртуалните социални мрежи);
- **толерантност на обществото към насилие.**

Въпреки че учителите също следва да са авторитет и незаменим агент за изграждане на ценностната система на ученика и за коригиране на негативни семейни възпитателни практики, резултатите от изследването показват, че учителите по-скоро прехвърлят отговорността за агресивното поведение на учениците към извънучилищната среда, главно към родителите на ученика.

Най-общо, изследването доказва, че агресията, вкл. тормозът в училище, е комплексен и многоаспектен феномен, който се проявява в различни форми, в чиято основа лежи разнообразна мотивация и който се влияе от множество фактори във и извън училищна среда. Цялостната превенция на този феномен изисква прилагане на интегриран, координиран и системен подход, който предполага активно участие и съгласувани мерки, от страна на всички отговорни институции, училищния персонал, ученици и родители, а не само кризисни и ситуативни мерки, насочени към осуетяване на физически посегателства между ученици, или пък срещу учители. Особено важно е в ранна възраст да се представят предимствата на алтернативни модели на поведение с просоциални характеристики.

Предложената по-долу Програма илюстрира последователен, конкретен и практически-ориентиран подход за превенция на агресията в училище. Тя легитимира онази част от диагностиката, превенцията и интервенцията, която касае агресията, насилието и тормоза, единствено в рамките на училищната среда и единствено от страна на учениците спрямо съученици и учители. Не се адресират целенасочено извънучилищни фактори за агресията сред учениците, т.е. превенция в извънучилищна среда, както и агресията от страна на учител към ученик.

1. НАКРАТКО ЗА ПРОГРАМАТА ЗА ПРЕВЕНЦИЯ И ИНТЕРВЕНЦИЯ НА АГРЕСИЯТА И НАСИЛИЕТО В УЧИЛИЩЕ

При създаването на Програмата е използван теоретико-приложен подход. От научна гледна точка са представени дефиниции и анализ на понятията агресия, насилие и тормоз, описание на процедурата по прилагане на Програмата, формулиране на целите/подцелите на Програмата, социално-психологична характеристика на различните възрастови групи ученици. Научният обзор обхваща преглед на 10 съществуващи програми за работа в училище по проблемите на агресията и насилието, прилагани в различни държави – САЩ, Русия, Австрия, Германия.

Цел на Програмата

Основната цел на Програмата е да се осъществи превенция (профилактика), или където е необходимо интервенция (корекционно въздействие), чрез които да се минимизират съществуващите агресивни и деструктивни прояви на учениците в българското училище, както и да се намалят проблемите, свързани с насилието и тормоза в училищна среда.

Подцели на Програмата

Подцелите са свързани с дейностите за превенция и интервенция на агресията, насилието и тормоза в училище. Те са следните:

- Подобряване на комуникативните умения, с оглед насърчаване на положителните взаимоотношения между учениците в рамките на даден ученически клас;
- Развиване на самопознанието, познанието за другия и изграждане на реалистична самооценка на учениците;
- Създаване на позитивна атмосфера, сътрудничество и сплотеност в класа/паралелката;
- Подобряване на контакта с емоциите (вкл. положителни и отрицателни), адекватното им изразяване и снижаване на емоционалното напрежение сред учениците;
- Укрепване на нагласите, които са несъвместими с агресията, насилието и тормоза, вкл. развиване на емпатията като средство за разбиране на емоциите и гледната точка на другия;
- Овладяване на техники за редуциране на гнева и снижаване на мотивацията за проява на агресивно поведение.

Основният акцент на Програмата е нейният приложен характер, разгърнат в рамките на два етапа:

1. Организационен етап - диагностика на агресията, насилието и тормоза сред учениците чрез въпросници и проективни методи и

2. Същински етап - упражнения/игри за превенция и интервенция на агресията и насилието в училище за трите етапа на обучение в българските училища, както и кратки практически насоки за учители и родители за работа с агресивния ученик.

По-конкретно, упражненията и игрите, включени в Програмата, са обособени в два вида модули (социално-психологични тренинги) – за превенция и за интервенция на агресията и насилието в училище. Двата вида тренинги включват един и същ набор от

модули с различно съдържание, подробно разгледани в Програмата. Създадени са три отделни модула – по един за всеки от трите етапа на обучение (за ученици от I до IV клас; от V до VII клас и от VIII до XII клас).

За всяко упражнение/игра, във всеки от модулите за трите етапа на обучение, е представен алтернативен аналогичен вариант, в случай на необходимост от по-продължително прилагане на Програмата (повече от 1 срок) и др. случаи, описани в процедурата по прилагане на Програмата.

Програмата съдържа общо 78 упражнения/игри, вкл. алтернативните им варианти – 36 за превенция (т.е. по 12 за всеки етап на обучение) и 42 за интервенция (т.е. по 14 за всеки етап на обучение).

Важно е да се има предвид, че интервенция се прилага в паралелки, които отговарят на следния критерий: повече от 3-ма агресивни ученици, идентифицирани като такива от поне 30% от съответната паралелка. В останалите паралелки се осъществява превенция.

Създадената Програма може да бъде прилагана ефективно като Програма за превенция и интервенция на агресията и насилието в училище в рамките на българските училища. Необходимо е всички училищни психолози/педагогически съветници, които прилагат Програмата, да преминават специализирано обучение. При липса на психолог/педагогически съветник в дадено училище, могат да бъдат обучени класни ръководители.

За улеснение на обучените специалисти при прилагане на Програмата в края на Ръководството са поместени следните приложения: Формуляр за информирано съгласие от страна на родителите (Приложение 1), бланки на всички диагностични методи (Приложения 2 – 5), описани в Програмата.

2. ОБУЧЕНИЕ ЗА ПРИЛАГАНЕ НА ПРОГРАМАТА ЗА ПРЕВЕНЦИЯ И ИНТЕРВЕНЦИЯ НА АГРЕСИЯТА И НАСИЛИЕТО В УЧИЛИЩЕ

Препоръчително е обученията на психолози/педагогически съветници да се провеждат на семинарен принцип, по региони на планиране, за да обхванат максимален брой специалисти от съответните региони. Оптималният брой обучаеми е 12-15 в рамките на едно обучение, а максималният брой не трябва да надхвърля 20 участници.

Специализираното обучение в същността си е обучение на обучители, тъй като обучаващите се ще придобият необходимите теоретико-приложни знания и умения, които да могат успешно да предадат на други специалисти, след като бъдат сертифицирани от създателите на Програмата.

Препоръчително е специализираното обучение да се проведе в **три етапа**:

1) Въвеждащ етап – теоретична подготовка. Включва запознаване с възрастовите особености на децата и юношите в трите етапа на обучение, както и задълбочено представяне на целите, същността, структурата, методите и процедурата на прилагане на Програмата.

2) Практически етап – учене през преживяване. Включва участие на обучаващите се специалисти в упражненията/игрите от Програмата, модерирани от нейните създатели. Идеята е, обучаващите се лично да усетят въздействието на упражненията/игрите върху емоциите, мислите и поведението им, да ги споделят и обсъдят с останалите участници в обучението.

3) Супервизия – наблюдение на практическите умения на обучаващите се. Провежда се в едно избрано базово СУ в областен град от съответния регион, в което обучаващите се прилагат практическите умения, усвоени в хода на обучението.

Успешно завършилите трите етапа на обучение получават сертификат, който им дава право да прилагат Програмата и да обучават други в нейното приложение.

Важно е да се отбележи, че обучението по Програмата може да се осъществява само и единствено от авторите на Програмата, или от сертифицирани от тях обучители.

В хода на прилагане на Програмата, сертифицираните обучители могат творчески да адаптират/модифицират някои упражнения/игри, в зависимост от спецификата на паралелката/класа.

3. АГРЕСИЯ, НАСИЛИЕ И СОЦИАЛНО-ПСИХОЛОГИЧНИ ХАРАКТЕРИСТИКИ НА ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАТА ВЪЗРАСТ

3.1. Агресията в контекста на училищната среда

Агресията най-общо се определя като поведение, целящо причиняване на вреда на друг човек, като различieto на формите на агресия следва традиционните критерии, дефинирани още в работата на А. Бъс (Buss, 1961): физическа и вербална; директна и индиректна; активна и пасивна. Въпреки че, от теоретична гледна точка, и трите посочени параметъра са широко приети, само първият е послужил за основа на многобройни операционализации и измервания. Към физическата агресия се отнасят действията, включващи физически контакт /или намерение за такъв контакт/ с цел причиняване на физическа вреда – например в училище това са: удряне, блъскане, ритане, хапане, драцене, затваряне в стаята или тоалетната. В по-широк смисъл към тази форма могат да се отнесат и чупенето/увреждането на лични вещи, както и заплахите за физическа саморазправа, макар да не съответстват изцяло на приетата дефиниция. Вербалните форми включват обиди, неприлични прякори, подигравки, дразнене, осмиване, викове, крясъци и др.

За разлика от физическата и вербалната агресия, индиректната е значително по-слабо проучена. Тя често е операционализирана като вид социална манипулация – агресорът манипулира другите, за да атакуват те жертвата вместо него. На практика той използва социалната структура – взаимоотношенията в групата – за да причини вреда, без лично да участва в атаката, което до голяма степен му позволява да остане неидентифициран и да избегне ответните действия. Една от най-разпространените и лесни за реализация форми на индиректна агресия е разпространението на слухове и клюки с цел дискредитация и изолация на индивид от групата.

Разграничаването на физическата, вербалната и индиректната агресия има и възрастови аспекти. Според К. Бьорквист трите вида агресия са не само три различни агресивни стратегии, но и три фази в развитието на агресията, които частично се припокриват (Bjorkqvist, 1992). От социална гледна точка, агресията по правило се разглежда като неприемлива форма на поведение и постепенното осъзнаване на този факт от децата води до промяна на агресивните стратегии към не толкова очевидни форми. Малките деца, които все още не са развили достатъчно вербални или социални умения, разчитат предимно на физическата агресия – момчетата, които са по-активни и често физически по-силни, е по-вероятно да използват физическа агресия, докато за момичетата е по-типично отдръпването от ситуацията или търсенето на помощ. С развитието на речта и вербалните умения се появяват повече средства за изразяване на агресията, без да се разчита на физическата сила. В резултат на това се развива вербалната агресия, както и заради явно социално неприемливия характер на физическата агресия, тя започва да се замества с вербална и индиректна.

Преходът от една агресивна стратегия към друга се определя от промяната в съотношението *ефект-опасност (полза-цена)*, отразяващо субективната оценка за очаквания ефект и вероятните отрицателни последици от действията. Агресорът оценява: **първо**, ефектът от избраната стратегия и **второ**, опасността – физическа, психична и социална, за да постигне максимален ефект при минимум опасност. Например, физическата агресия може да е много ефективна, но е рискована и затова с напредването на възрастта тя постепенно се измества от други форми. При индиректната агресия съотношението ефект-опасност е по-благоприятно: тя също може да е много ефективна – увреждаща и болезнена за жертвата – но агресорът има възможност да остане неидентифициран и да избегне отмъщението. Индиректната агресия обаче се

развива най-късно, защото успешната манипулация на отношенията на жертвата с другите изисква определено равнище на социална интелигентност.

През последните няколко години в употреба влиза и понятието **киберагресия**, което означава опит за нанасяне на вреда чрез съвременни електронни средства за комуникация – интернет и мобилни телефони.

Към тази форма се отнасят разпространението на клюки, слухове, обиди, лична информация, снимки, видеоклипове и др., чрез социалните мрежи, форуми, чатове, електронна поща, други системи за комуникация, с цел злопоставяне, дискредитиране и изолация на жертвата. Към киберагресията спадат и кражбите на самоличност, когато чрез разбиване на пароли, от името на жертвата и без нейно съгласие, се изпращат съобщения до трети лица. В други случаи, вместо опити за дискредитация, жертвата може директно да е заплашвана или изнудвана, напр., чрез заплаха за разпространение на дискредитираща я информация. Освен чрез интернет, киберагресията може да се извършва и чрез мобилните системи за комуникация – чрез обаждане, изпращане на текстове и мултимедийни съобщения, разпространение на снимки, видеоклипове и др. (Калчев, 2012).

3.2. Насилието и тормозът в контекста на училищната среда

Особено близък до агресията е феноменът *насилие*. Изследователите го характеризират като междуличностна форма на причиняване на физическа вреда. Всъщност разликата с определенията на агресията се състои основно в степента и сериозността на нанесените вреди и главно във физическата им форма (Greene, 2005). В този смисъл физическо насилие е много рядко срещано в училищна среда - за разлика от различни форми на агресията, в т.ч. физическа, вербална, индиректна и др. но в по-слаба степен на изразеността на физическата форма. Както отбелязват обаче С. Берчник и В. Ташнер, увеличаването на агресивните прояви, което е характерно за индивидуалното развитие - от малка към по-висока възраст, се свързва и с пораждање и предизвикване на по-тежките форми на физическо насилие. Насилието се свързва предимно с по-тежки физически форми на агресия, но то е разглеждано и в разновидностите на психологично, сексуално насилие на различни нива на взаимоотношения - между връстници в училище, между учители и ученици, родители и децата им, и др. (Berčnik & Tašner, 2019). Насилието между връстници, нерядко назовавано и като тормоз, определят като насилие с цел да нанася физическа или/ психологична вреда (Olweus, 2001).

Изследвания на различни автори обхващат разнообразни фактори, предизвикващи или насърчаващи насилието в училище. Посочвани са фактори като семейната и по-обща социална среда и характеристиките им в криминогенна насока, икономическите условия на регионално или местно равнище, общественото толериране на прояви на агресия и насилие, медийните влияния върху поведението на подрастващи и младежи и др. (вж. Зографова, 2018).

В действителност цяла система от фактори са доказано значими за формирането на агресивни деца, за проявата на насилие – това са социализиращи фактори като семейството, приятелския кръг, училището, медийните послания, филми, компютърни игри и не на последно място и социалните мрежи. Като се има предвид, че зад всеки от тези фактори действат различни техни характеристики – напр., в какво семейство се формира детето и ученикът, с какви и колко родители живее, има ли още близки около него, какво е образователното и социално-икономическото равнище на това семейство, в какъв регион живее и т.н. Всичко това усложнява много цялостната комплексна постановка за едно сериозно изследване.

Актуалността и значимостта на дискутираната тема е безспорна не само на национално равнище, а всъщност насилието сред деца в училище е феномен, разпространен и нарастващ в световен план. В училища в различни страни се увеличава броят на агресивните прояви и на насилието. Вестник „The Gardian“ има тематична рубрика, в която се представя онлайн дискусия между учители на случаи на агресия в училищата им и начините, по които те се справят с проблемни ученици. Повечето са били свидетели на домашно насилие, побой, криминални прояви и др.

Възрастовата граница на агресията и насилието постоянно пада, като вече нерядко се срещат и примери на агресивно поведение и на деца от първите класове на началното училище. През 2015 г. 10-те държави с най-високи нива на насилие в училище са САЩ, Великобритания, Южна Африка, Полша, Япония, България, Франция, Белгия и Австралия. Глобализацията, силно повишената мобилност и особено връзките чрез социалните мрежи правят лесно преносими моделите на поведение, както и нагласите, представите за поведенческите активности и за последиците от едно или друго действие.

Практически препоръки за превенция и редуциране на насилието и агресията в училище могат да бъдат извлечени и на базата на голям брой вече разработени и утвърдили се програми. Важни пунктове, на които се обръща внимание в страни, в които се работи от години по прилагането на подобни програми, са например обучение на администратори и учители как да реагират на актове на насилие, как да се избягва агресията в училищата, като същевременно се подобрява успешното представяне на учениците. Предлага се да бъдат показвани примери на добро поведение в училище, а ученици и учители да бъдат по-добре информирани за законите и правилата относно асоциалното поведение, да се осигурява среда, сред която учениците да се чувстват добре приети и да имат чувство за принадлежност. Важно е превенцията на агресията и насилието и всички мерки на интервенция да се прилагат след научна обосновка и на основата на научен подход. В обширен мета-анализ на 24 изследвания на влиянието на въведени програми за превенция и интервенция на насилието в училище се достига до изводи за ефективността на програми, насочени към редуциране на агресивни поведения като побой, хулиганство, обидно етикетирание и други подобни поведения в училищна среда. Основен резултат от анализа е, че общо програмите въздействат положително. Най-общите и ефективни подходи се приема, че са универсалните програми, прилагани за всички ученици в клас или в училище, както и специални индивидуални програми, насочени към проблемни деца. Подходите са главно когнитивни, но включват и развитие на поведенчески умения, социални умения, както и тренингови консултативни форми (Wilson & Lipsey, 2007).

Интересът към *тормоза* от връстниците в училище значително нараства след изследванията на Д. Олуеус, стартирали в началото на 70-те години на XX век в Швейцария и продължени в Норвегия. Тормозът в училище се разпознава по три основни характеристики:

- 1) враждебна, злонамерена агресия – извършвана с цел причиняване на физическо или психическо страдание;
- 2) осъществявана многократно – систематично, за продължителен период от време;
- 3) от един връстник или група върху друг от позицията на злоупотреба със сила – жертвата е очевидно по-слаба и не може успешно да се защити.

Най-характерната черта при оказването на тормоз е небалансирано силово отношение между тези, които тормозят, и онези, които са тормозени. Това не е случайно или изолирано явление, а поведение, повтаряно многократно и продължително във времето спрямо същия човек, с когото съществува подчертана разлика в силата. Чрез

различни актове на тормоз по-силният ученик (ученици) системно, целенасочено, злонамерено и безмилостно се стреми да нарани, навреди или да сплаши по-слабия. Тормозът не е просто дразнене, а много сериозно действие, оставящо травматични следи, защото тормозеният не може да се защити със собствени усилия. Тормозът не спира от само себе си, без външна намеса.

Д. Олуеус разграничава три основни типа тормоз:

- **физически:** удряне, блъскане, ритане, щипане, задържане на друг ученик чрез физически контакт;
- **вербален:** заплашване, дразнене, обиждане, продигравки, изнудване, наричане с обидни имена, разпространяване на лъжи и слухове;
- **емоционален/психически:** избягване, игнориране, преднамерено изключване от група или занимание, манипулиране, осмиване (социален тормоз).

Друг известен изследовател на тормоза – Кен Ригби – в мащабните си изследвания и публикации обръща внимание на динамичния характер на явлението.

Тормозът включва:

„желание да се нарани някой + действието на нараняване + несъразмерност на силите + (по правило) повторение на поведението + несправедливо използване на сила + видимо наслаждение на тормозещия и чувство за потиснатост на жертвата” (Rigby, 2003). Той е модел на общуване и социално въздействие, чиято цена е висока и за двете страни.

Д. Олуеус например очертава типовете, които са склонни да тормозят другите. Те имат следните характеристики: нужда от висок статус и власт, силно желание да контролират и доминират, импулсивност, липса на емпатия, търсене на признание от другите в качеството им на лидери, преживяване на радост при вида на потиснатата жертва (цит. по Rigby, 2003).

Ситуацията на тормоз рядко включва само две страни, традиционно определяни като тормозещ и жертва. Обикновено става дума за повече от двама участници с различни роли, според динамиката, статуса и силовите отношения в групата. Много често тормозът се извършва, за да получи тормозещият определен статус от наблюдателите – „най-силен, отворен, готин, известен, лидер“. Моделът на тормоза може да се представи като триъгълник или дори четириъгълник, включващ ролите на тормозещ, помощници на тормозещия (наричани също „последователи“), тормозен, странични наблюдатели и евентуално защитник (защитници), които подкрепят активно жертвата, като заемат ясна позиция и се противопоставят на тормозещия. Според Олуеус и други учени, в типичния „кръг на тормоза“ (Olweus, 2001) участват различни действащи лица. Важно е да се отбележи, че разпределението на ролите не е статично. Възможно е учениците динамично да сменят ролите си.

3.3. Социално-психологична характеристика на учениците от I-IV клас

Съществуват основни фактори, които оказват влияние върху психичното и личностното развитие на първокласника. Към тях се отнасят: промяна на дневния режим, нови междуличностни отношения в училище, отношения с началния учител, смяна на водещия тип дейност и т.н. Първият учител и първите дни на обучение са важни за формиране на мотивацията за учене.

Изграждането на мотивационни структури е в пряка зависимост от положителните или отрицателните подкрепления, които ученикът получава за резултатите от своята дейност. В тази възраст е важно детето да постигне равновесие между двата основни мотива „Аз съм длъжен“ и „Аз искам“. Успешността на обучението и поведението в училище зависи преди всичко от благополучните отношения на детето с родителите и с връстниците му. Повечето проблеми в тази възрастова група са провокирани от проблемите с адаптацията, или приспособяването на детето към училищния живот. В различни степени се проявява тази затруднена адаптация. Отношението към средата е важно – не толкова средата въздейства на човека, но и той сам изменя социално-психологическата ситуация. Това е важен фактор още с пристъпването на детето в училищната среда – в първи клас. Децата не приемат по еднакъв начин новите условия, в които попадат. Основните социално-психологични моменти, които въздействат на социално-психологичната адаптация в училище, са следните:

- **Адаптация към новия режим на деня** – продължителността на урока, броят на уроците, домашната самоподготовка и други;
- **Адаптация към ученическия клас** – проблеми, свързани с придобиването на социален статус в групата от връстници;
- **Трудности с адаптацията**, разположени в сферата на взаимоотношенията с учителя;
- **Трудности в адаптацията**, обусловени от изменения на ситуацията в дома – изменение отношението на родителите към детето, повишаване на изискванията им за дисциплинираност.

При високи нива на адаптация ученикът се отнася позитивно към училището, възприема адекватно изискванията на учителя, проявява интерес към самостоятелната учебна дейност, подготвя си уроците, а в класа заема благоприятно статусно положение.

При средни нива на адаптация отношението към училището е позитивно и не възникват негативни преживявания у детето във връзка с неговото посещаване. Единствено е необходим по-висок контрол от страна на възрастните към ученика и учебната му дейност. Детето разбира учебния материал, решава поставените му задачи, но се съсредоточава единствено, когато му е интересно. Иначе се сприятелява с много свои съученици.

При ниски нива на адаптация ученикът се отнася негативно или индиферентно към училището, често се оплаква от заболявания, доминира потиснатото настроение, наблюдават се нарушения на дисциплината, учебният материал се усвоява фрагментарно, няма интерес към подготовката на домашните работи, а близки приятелства с деца от класа не се наблюдават. При такива ученици вниманието е на много ниско равнище, а паузите, които правят между занятията, са доста дълги.

Психологическите затруднения в тази възраст са свързани с особеностите на формирането и функционирането на учебната дейност за детето. Тогава са налице проблеми, съпътстващи постъпването в училище и адаптацията към него. Подобна ситуация често води до разочарования и враждебност към училището. Успеваемостта на такива деца често се установява под техните потенциални възможности, а в поведенчески план са възможни прояви на агресия. Ситуацията може да се усилва чрез прояви на грешно поведение и от страна на родителите, когато те чувстват сериозни

опасения и дори разочарование от своите деца и ги лишат от емоционална подкрепа. Трудностите в социално-психологическата адаптация към училището и отсъствието на емоционална сигурност в дома откриват пътя към вариациите на патологично личностно развитие при детето. Тревожни, от гледна точка на възможни дезадаптации в поведението в по-нататъшни етапи на развитие на детето, се явяват следните особености в поведението на учениците от начален етап на обучение:

- Ниска познавателна активност и личностна незрялост, които се проявяват в нарастващи желаниа към по-висок социален статус на ученика;
- Усилване на влечението към ситуации на жестокост и агресия;
- Немотивирани колебания на настроеността, също така конфликтност, гневливост, по незначителни поводи;
- Реакции на протест по повод училищни занимания;
- Хиперкомпенсаторни реакции в стремеж за привличане на внимание чрез отрицателни поведенчески прояви на грубост, неизпълнение на изискванията и т.н. (Неруш, 2013: 156-167).

В тази възрастова група най-разпространени са т.нар. емоционални нарушения – раздразнителност, повишено ниво на емоционално реагиране, слаба осъзнатост на собствените емоции, както и на тези, които изпитват околните. Наличието на проблем във всяка от тези групи може да задълбочи неразбирането на детето за себе си и за света, който го заобикаля, което от своя страна, води до агресивни прояви.

3.4. Социално-психологична характеристика на учениците от V-VII клас

Този период е най-критичният в живота на човека, а се приема и като най-труден, от гледна точка на организацията и ръководството на учебно-възпитателната дейност. В същото време пубертетната възраст е от съществено значение за физиологичното и психичното развитие, за формиране на личностните качества, защото интензивно се усвояват нравствени ценности, формира се активна социална позиция, цели и социална идентификация. Феномените, характерни за тази възраст, са противопоставяне на възрастните, социално бунтарство, конфликти с учители и родители. В този период има определена специфика при общуването с връстниците и възрастните. В училище се общува с много учители, които преподават различни дисциплини. Отношението на ученика към учебния процес се пречупва през призмата на симпатия-антипатия, която функционира при общуването с всеки учител. Като се прибавят и изискванията на отделните преподаватели, се получава сложна система от противоречиви чувства на ученика към учебните му задължения.

Груповото въздействие върху отделната личност през този период също оказва влияние върху психичното ѝ развитие. Като правило тийнейджърът е лесно податлив на групов натиск както в официалните, така и в неофициалните (неформалните) групи. Започва формирането на фундаменталните личностни потребности от общуване с връстниците и от самоутвърждаване. В процеса на удовлетворяването им тийнейджърът усвоява нормите и идеалите на социалната среда, осмисля целите, към които се стреми. В хода на социалната си идентификация и реализация той среща вътрешни /психични/ противоречия, които сам не е в състояние да осъзнае и съответно да разреши.

Доминиращ мотив в поведението в тази възраст заема потребността от самоутвърждаване. Понякога тя е толкова силна, че се реализира чрез аморални и асоциални постъпки, което е характерно най-вече за „трудните деца“. Липсата на авторитет сред връстниците, накърнената чест и достойнство, са най-голямото унижение за тийнейджъра. При тийнейджъра е силна потребността от одобрение. Затова учениците се стремят да попаднат в такива контактни групи, където биха получили най-висока оценка (референтни групи). Но не са редки случаите, при които личностно значимите оценки се получават в групи с асоциално поведение.

Формирането на тийнейджърските групи, както и груповите взаимоотношения се характеризират с изключителна динамичност. Мястото, което тийнейджърът заема в групата има за него особено психологическо значение. Изследванията показват, че „трудните деца“ не се ползват със симпатията на връстниците си, с тях не се контактува често и те са аутсайдери. От своя страна, изолираните деца се обособяват в група със свой лидер и свои интереси. Наличието на подобни групи в класа създава сериозни проблеми (Стойков, 2001: 200-207).

Особеностите на тази възрастова група се заключават в това, че за формирането на личността на подрастващите социалните фактори оказват водещо влияние, а биологичните – опосредствано.

Социални фактори на психическото развитие се явяват:

- Преходът от начален към среден етап на обучение, където занятията се водят от много учители по различните предмети, което съществено изменя учебната ситуация и общуването ученик-учител.
- Разширяване на обществената, социално-полезна дейност на ученика в класа и училището, както и разширяване на кръга на общуване с връстниците.
- Промяна на положението на ученика в семейството, където родителите започват да му се доверяват повече, да му възлагат сложни домашни задачи и да го включват в обсъждане на семейните проблеми.

Биологични фактори на психичното развитие се явяват:

- Началото на половото съзряване;
- Бурното физическо развитие.

Агресивността по отношение на авторитетите, негативизмът, упорството, разказите за собствените недостатъци и т.н. се появяват не от самото полово съзряване, а посредством социалните условия, в които съществува подрастващият – неговият статус в групата на връстниците, взаимоотношенията с авторитетите. Зад всяка външна реакция на подрастващия стои някаква психологическа причина.

Отношенията с приятелите се намират в центъра на живота на подрастващите и като цяло определят повечето страни на неговото поведение и действия. За подрастващите е важно не само да бъдат заедно с връстниците, но и да заемат подобаващо за тях положение, статус. Именно неумението, невъзможността да се сдобият с подобно положение често се явява причина за недисциплинираност и дори правонарушения, от страна на подрастващите. Този процес се съпровожда и с повишен

конформизъм по отношение на значимата група от връстници. Всеки зависи от останалите, стреми се към връстниците и е готов да изпълни това, към което го подтиква груповото поведение (Стойков, 2001, пак там).

Това е етапът на обучение, при който се установяват най-високи нива на агресивните и деструктивни прояви в училище, като тук и най-често се сформират т.нар. „трудни“ ученически класове (Димитрова, 2014). Проблемните полета в тази възрастова група са не само наличните емоционални нарушения, но още по-често започват да се открояват поведенческите нарушения, като: хронични затруднения в общуването с връстниците както на индивидуално, така и на групово равнище, демотивация по отношение на учебната дейност, сформирани на вредни навици (тютюнопушене, алкохол и др.), наличие на ограничен набор от реакции при възникване на проблемна ситуация. Наблюдава се и занижена, или завишена самооценка.

3.5. Социално-психологична характеристика на учениците от VIII-XII клас

В така наречената горна училищна възраст попадат учениците от VIII-XII клас. Водеща дейност е учебната и трудово-професионалната, като успоредно с това се формират нови личностни качества, свързани с насочеността на личността, професионалните интереси, самосъзнанието и идеалите. Основна задача на юношата е неговото социално самоопределение, т.е. социалната му идентификация. Психологически център в мислите и чувствата на юношата е изборът на професия. Самосъзнанието за собствените дарби и способности също е мотивационен елемент за професионална насоченост. На този етап повечето юноши възприемат своята външност, физическа сила и способности относително реалистично. Това дава основание за положителна самооценка, жизнерадост и увереност на по-голямата част от тях. Случаите на занижена самооценка и песимизъм се срещат по-рядко.

Стремещт към оригиналност и индивидуалност у юношата понякога се изразява чрез демонстративност в облеклото, външния вид и поведението, която може да влезе в противоречие с нормите и стандартите на обществото. Въпреки това потребността от самостоятелност и от общуване с възрастните е по-засилена, отколкото в предшестващия възрастов период. Юношите започват да осъзнават компетентността им както в процеса на обучение, така и в процеса на своята социална реализация. И все пак, потребността от общуване с връстниците продължава да има голямо значение за юношата (Стойков, 2001).

Въпреки по-голямата осъзнатост на юношите от горен етап на обучение и там се наблюдават немалко случаи на ученици, които имат агресивни прояви. Тук най-вероятните проблемни сфери са: обострени взаимоотношения с възрастните, отричане на авторитети, не приемане на препоръки и изисквания, промяна в характера на взаимоотношенията с връстниците /значимите други/, силен стремеж към себеутвърждаване и др.

За да бъде ефективна корекционната дейност при тези юноши, важно е да се идентифицират авторитетите, лидерите, които биха могли да им въздействат в правилна насока. Авторитети за тях могат да бъдат родители, учители, други връстници, училищният психолог или други експерти. Именно те могат да бъдат основните медиатори при превенцията на агресията и насилието в конкретната възрастова група.

4. МЕТОДИ, ПРОЦЕДУРИ И УКАЗАНИЯ ПО ПРИЛАГАНЕ НА ПРОГРАМАТА

Прилагането на Програмата за превенция и интервенция на агресията и насилието в училище се състои от два основни етапа: организационен (диагностичен) и същински. Вторият същински етап може да бъде или превенция (профилактика), или интервенция (корекционно въздействие), в зависимост от резултатите от диагностичния етап.

През първия организационен етап от прилагането на Програмата е необходимо да се извърши предварителна диагностика на учениците от всички паралелки на начален, среден и горен курс на обучение. Този етап е абсолютно наложителен, за да се установят равнищата на агресия, насилие и тормоз в различните паралелки и класове, и това да даде отправна точка относно приложението на създадените методи за превенция и интервенция. Поради факта, че в училищната среда най-подготвените специалисти по отношение на индивидуалната и групова диагностика са психологът и/или педагогическият съветник, необходимо е именно те да бъдат обучени да прилагат описаните в Програмата диагностични методи. Препоръчително е диагностиката да бъде извършена в края на първия месец, от началото на учебната година, в рамките на един учебен час (напр., час на класния). Важно е диагностиката да се осъществява в началото на всяка учебна година, особено ако в паралелката са приети нови ученици. Препоръчително е диагностиката да се извършва и при случаи на внезапно възникнали конфликти и инциденти, свързани с прояви на агресия и насилие.

Към прилагане на модулите за превенция се пристъпва, ако при предварителната диагностика психологът/педагогическият съветник установи, че в дадена паралелка/клас не се наблюдават повече от 3-ма ученици с високи нива на агресивност и чести, или сериозни прояви на агресия, които са идентифицирани като агресивни от поне 30% от съответната паралелка.

Интервенция или корекционно въздействие се налага, ако в дадена паралелка/клас се установят средни или високи нива на агресивност, както и чести и/или сериозни прояви на агресия (напр., чести прояви на вербална или индиректна агресия и дори еднократни прояви на физическа агресия), проявявани от поне 3-ма ученици, които са идентифицирани като агресивни от минимум 30% от съответната паралелка. Учениците, диагностицирани като агресивни, могат да съставляват „агресивно ядро”, или да са единични случаи.

Превенцията и интервенцията, описани в Програмата, се осъществяват само на групово равнище (ниво паралелка). Ако в дадена паралелка, след прилагането на диагностичните методи, се установят 1-2 ученици с по-чести и/или сериозни прояви на агресия, или повече от 3, които обаче са идентифицирани като агресори от по-малко от 30% от останалите, препоръчително е психологът/педагогическият съветник да работи с тях по индивидуална Програма за интервенция по негова преценка. Освен това, необходимо е да се приложат модулите за превенция от Програмата и на групово равнище в класа, към който те принадлежат.

В случай, че психологът/педагогическият съветник нямат възможност/капацитет да осъществяват Програмата едновременно във всички класове, важно е приоритетно да я провеждат в класовете, които са новосформирани, т.е. I, V и VIII/IX клас (в зависимост от профила на училището). Установено е, че именно тези класове са критични по отношение на отключването на различни агресивни прояви, тъй като са преходни и съответно предполагат нова динамика в междуличностните и междугрупови отношения на учениците.

Децата, постъпили в I клас, идват от детската градина и е необходимо да се адаптират към новата учебна ситуация. Учениците от V клас се преместват от начален в среден етап на обучение, често в променен състав в рамките на една паралелка. Освен това м се налага да се адаптират към нови преподаватели по различни предмети. В VIII/IX клас юношите обикновено сменят училището, например се преместват от ОУ/СУ в професионално училище/гимназия. Освен че се намират в най-тежкия възрастов период на пубертета, им се налага и да се социализират в нова среда.

За да има максимално положителен ефект, необходимо е превантивната Програма да започне да се осъществява непосредствено след анализ на резултатите от

предварителната диагностика - от втория месец на първия срок на всяка учебна година. Подходящ е именно този момент, тъй като учениците от класа вече са се опознали до известна степен.

Важно е да се отбележи, че ако резултатите от диагностичния етап не покажат нужда от интервенция, необходимо е да се осъществи **превенция** в паралелката/класа. Препоръчително е превенцията да се реализира през първия учебен срок в рамките на 3-4 учебни часа, започвайки от втория месец. Тоест, до края на срока се отделят по 1 или 2 учебни часа на месец за тази цел.

Ако резултатите от диагностичния етап покажат нуждата от интервенция, препоръчително е **интервенцията** да се провежда не по-малко от 2 пъти в месеца (напр., през седмица) от втория месец до края на първия учебен срок, с обща продължителност на интервенцията от 6-8 учебни часа за целия период.

След като премине този период, необходимо е отново да се диагностицират нивата на агресия, за да се установи дали се наблюдава позитивна промяна (т.е. редуциране на агресивността, честотата и/или тежестта на агресивните прояви), както и дали е необходимо прилагането на Програмата да продължи. Ако се установи сходна честота или тежест на агресивните прояви в класа, повтарят се модулите за интервенция в техния алтернативен вариант (вж. Вариант 2 след всяка игра/упражнение).

Препоръчително е диагностиката, превенцията и интервенцията да се осъществяват в часовете на класа от психолога и/или педагогическия съветник на училището. Периодът между прилагането на диагностичния и превантивния етап на Програмата не трябва да бъде повече от две седмици.

С оглед коректно и ефективно прилагане на Програмата, психолозите/педагогическите съветници е необходимо да се съобразят със следните важни процедурни и методически указания:

- ✓ Своевременно събиране на Формуляри за информирано съгласие от родителите за участие на учениците в Програмата, с цел оптимизиране на процеса на провеждането ѝ (в случай на необходимост);
- ✓ Извършване на включеното наблюдение и попълване на протокола за наблюдение за учениците от I-IV клас в рамките на не по-малко от 4 учебни часа през първия месец от първия учебен срок. Наблюдението може да се осъществи както по време на учебните часове, така и в междучасията;
- ✓ Попълване на Формата на социометричния метод при I-IV клас, преди прилагане на проективните техники;
- ✓ При проективните техники – в отговор на въпроси от попълващите, необходимо е да се посочи, че могат да рисуват с каквото изберат (моливи, флумастери и т.н.), с какъвто цвят/цветове искат, да изобразят които съученици/животни искат, да включат или не себе си, да изпишат или не имената на нарисуваните, да изобразят съучениците си във или извън училищна среда;
- ✓ Относно социометричната методика – при въпрос от попълващите трябва да се посочи, че могат да изпишат повече, по-малко или нито едно име. Вместо празен ред е по-добре да се изпише „няма такива” или др. под. Личните имена на посочваните ученици е необходимо да се изписват целите (без кратки обръщения/прякори), като се постави инициал на фамилията, ако има повече деца с едно и също име;
- ✓ Прилагане на Въпросника за агресия на Бъс-Пери (AQ) само при ученици VIII-XII клас;
- ✓ Гарантиране на анонимността на всеки ученик, както и на спокойната атмосфера в класа при провеждане на диагностиката на входа и изхода;

- ✓ Адаптиране на продължителността и регулярността на модулите за превенция и интервенция, в зависимост от спецификата на класа и броя ученици в него;
- ✓ Придържане към реда и съдържанието на различните модули;
- ✓ Възможно присъствие на учител/класен ръководител по време на провеждане на игрите/упражненията, за да подпомага процеса, но без да се допуска намесата им с обяснения и насоки;
- ✓ Разделяне на паралелката в 2 групи от максимум 10-15 ученици при по-големите проблемни паралелки (над 20 ученици), в които нивата на шум обикновено са завишени и овладяването на учениците е доста по-трудно от това в останалите паралелки. По възможност паралелно провеждане на интервенцията в двете групи, за да бъде по-ефективна;
- ✓ П-образно (О-образно) подреждане на учениците в класната стая с цел по-добра видимост и комуникация между тях по време на игрите/упражненията;
- ✓ Задължително подреждане на учениците по време на игрите/упражненията по начин, различен от обичайния в клас, където обикновено се групират според социално-емоционални предпочитания един към друг. По възможност в една и съща игрова подгрупа да попадат ученици, които не общуват помежду си често, или не се разбират добре. Например, добра идея е подреждането и разпределянето в подгрупи, според поредния номер в класа, или на случаен принцип;
- ✓ Препоръчително провеждане на по-динамичните игри/упражнения от Програмата във физкултурния салон/актовата зала на училището, особено при големи паралелки с повече от 25 ученици;
- ✓ Осигуряване на равностойна възможност за изява, участие, споделяне в игрите/упражненията за всеки ученик;
- ✓ Готовност за своевременна реакция и индивидуална консултация на ученик, в случай на отключване на негативни преживявания или активиране на стара емоционална травма по време на участието му в Програмата.

В случаи на висока честота и/или тежест на агресивните прояви, насилието и тормоза сред учениците, както и при отсъствие на кадри или на физически капацитет на психолога/педагогическия съветник, да обхванат всички паралелки и класове, за които се диагностицира необходимост от прилагане на Програмата, за нейното изпълнение могат да бъдат привлечени и обучени класни ръководители или външни експерти, които притежават педагогическа или психологическа квалификация.

И накрая, важно е да се отбележи, че определени промени може да се наблюдават още при приключване на модулите за превенция или интервенция, но устойчива и дълбока промяна в нагласите и поведението, свързани с агресията и насилието, може да се измери след близо година от стартиране на приложението на Програмата.

5. ОРГАНИЗАЦИОНЕН ЕТАП НА ПРОГРАМАТА – ДИАГНОСТИКА

Това е етапът, който е неделима, структурообразуваща част от цялостната визия за една успешна Програма. През него се извършва диагностична дейност, чрез която се установява степента на проявление на видовете агресивни поведения както на отделния ученик, така и на ученическия клас, възприеман като малка социална група. По този начин се прецизира кои ученически класове е необходимо да бъдат подложени на превенция и кои на интервенция.

Организационният етап включва предварително подбрани методи за диагностика на агресивното поведение, които е необходимо да се приложат от страна на психолога/педагогическия съветник. Поради обективни различия във възрастово и психосоциално отношение, предложените методи за диагностика са съобразени с възрастовите особености на учениците от всеки етап на обучение (начален, среден и горен). Идеята е да се избегне изкривяване на получените резултати от прилагане на едни и същи методи във всички етапи на обучение.

5.1. Методи за диагностика на учениците от I-IV клас

5.1.1. Протокол за наблюдение

От една страна, наблюдението позволява целенасочено да се открият тези особености на учениците, които интересуват учителя или училищния психолог в даден момент. От друга страна, включеното наблюдение предполага потвърждаване на получените резултати, което ги прави по-надеждни. От трета страна, получените, с помощта на метода на наблюдението, данни могат да се систематизират, обобщават и съпоставят едни с други.

Съществено преимущество на наблюдението се явява това, че то позволява да се установят различни особености в поведението на хората в естествена за тях обстановка. Благодарение на това, в наблюдението може да се отчете ситуационният контекст, който има влияние върху събитията, които предшестват и следват наблюдаваното поведение.

В началото се определя *целта на наблюдението*: какво конкретно ще се наблюдава.

След това се избира *методът на наблюдение*. Изборът на метод на наблюдение зависи преди всичко от целта, от предпочитанието на наблюдаващия, от неговия опит, от наличието на контакт и доверително отношение с наблюдаваните лица.

Накрая е необходимо да се разработи *карта/протокол за наблюдение*, подходяща за изследваната група, целите и условията на наблюдението.

Процедура и продължителност: препоръчително е включеното наблюдение и попълването на протокола за наблюдение да се осъществи в рамките на не по-малко от 4 учебни часа през първия месец от първия учебен срок (т.е. поне по 1 учебен час седмично). Може да се извърши както по време на учебните часове, така и в междучасията.

Протоколът за наблюдение на агресивното поведение сред учениците от I-IV клас, априориран за Програмата, е представен в Приложение 2.

5.1.2. Социометрия на агресията в класа

Социометричният метод изучава поведението на индивида в групата, ролята на отделните членове в нея и техния статус. Методът е създаден от Дж. Морено и се гради върху изследване на нагласите и предпочитанията на отделния индивид към едно или повече лица от групата.

Резултатите от прилагането на социометричния метод се обработват и представят в социоматрица (вж. по-долу).

Социоматрица (пример)

За паралелка от..... ученици (брой), възраст (клас).....

№	Избиращ	Избрани							Направени избори		Всичко
		A	B	C	D	E	...	N	+	-	
1	A		++	++	-	-			2	2	4
2	B	++		++	-	-			2	2	4
3	C	++	++						2	0	2
4	D	+				-			1	1	2
5	E	+	-	-	+				2	2	4
....
n
	Получени +	4	2	2	1	0			9		
	-	0	1	1	2	3				7	
	Всичко										16

В зависимост от броя получени избори на въпроси № 1 и 2 се ранжира статусът на учениците – от най-предпочитани до най-непредпочитани. Учениците, които са получили избори от поне 30% от участниците при отговор на въпроси № 3, 4, 5 и 6, се считат съответно за вербално, индиректно и физически агресивни. Учениците, които са получили избори от поне 30% от участниците при отговор на въпрос № 5, се считат за най-агресивни по отношение на по-леката форма на физическа агресия в дадения клас. Тези, с избори от поне 30% от участниците, при отговор на въпрос № 6, се разглеждат като най-агресивни по отношение на по-тежката форма на физическа агресия, тоест най-агресивни изобщо.

Социометричният метод, апробиран за Програмата, е представен в Приложение 3.

Забележка: Методът е подходящ за приложение на учениците от II до IV клас, предвид недостатъчно развитите умения за писане и разбиране на въпросите при учениците от I клас. Идентифицирането на ниска сплотеност, влошени междуличностни взаимоотношения и наличие на аутсайдери дава ценни насоки за изпълнението на превантивната Програма.

Продължителност: 10-15 минути.

5.1.3. Проективни методи

За учениците, които принадлежат към възрастовата група 6-10 години (I-IV клас), е най-приемливо да се използват проективни методи, тъй като те все още не са достатъчно осъзнати по отношение на собственото поведение, както и по отношение на поведението на връстниците, а и не са усвоили докрай писмената реч. Освен това, като допълнителен метод може да се вземе мнението/оценката и на учителя им, и/или училищния психолог/педагогически съветник.

Посредством различни проективни техники, по косвен път се разкриват лични отношения, преживявания, ценностна ориентация. Разкриват се и афекти, страхове, конфликти и различни скрити страни от личността на изследваното лице (Батоева, 2007: 165).

Проективните рисунки са разнообразни и могат да се приемат за диагностика на различни свойства и състояния на личността, както и за диагностика на учебната мотивация, груповата идентичност и социално-психичния климат.

Социално-психичният климат е устойчиво състояние на групата, относително стабилна и типична за нея емоционална настройка, отразяваща реалната ситуация на вътрегруповото взаимодействие и междуличностните отношения. Той се явява отражение на актуалната социално-психологическа ситуация в групата и оказва съществено влияние върху емоционалното състояние и върху ефективността на дейността и общуването на нейните членове.

Параметри	Критерии за оценка	Признаци в рисунката
Учебна мотивация	Учебна	Изображения за учебния процес и неговите характеристики (чинове, дъска, ученици, учител и т.н.).
	Комуникативна	Изображения на вътреурочната дейност и учащите се.
	Игрова	Изображение на процеса на игра (самостоятелно или със съучениците).
	Неопределена	Няма признаци, които позволяват да се определи типът училищна мотивация.
Социално-психичен климат	Благоприятни	Изображение на съучениците, тяхното очертаване. Отсъствие на застриховане, нормален натиск, минимум зачертаване, изтриване. Предпочитани са ярки, „светли“ цветове. Изображението е очевидно приятно, ситуацията със съучениците е неутрална.
	Неблагоприятни	Отсъствие на изображение на съучениците.
Групова идентичност	Сформирана	Наличие на изображение на съучениците, включени в обща дейност. Наличие на символ, обозначаващ груповото единство (напр. названието на класа). Равенство при изобразяване на фигурите на съучениците (по размер, цвят, шрих и т.н.), споменаване на категорията „Ние“.
	Несформирана	Отсъствие на изображение на съучениците в процеса на съвместна дейност. Противопоставяне на някои фигури на останалите съученици с помощта на различни изразни средства (размери, шрих, цветове, натиск и др.).

За проучване на социално-психичния климат в класа, учебната мотивация и груповата идентичност, психологът/педагогическият съветник може да избере една от следните две проективни техники: „*Съучениците от моя клас*“ или „*Училище на животните*“ (вж. Приложение 4).

Цел: Позволява да се изследват проблеми, свързани с учебната мотивация, груповата идентичност и социално-психичния климат.

Процедура: Допуска се индивидуално и групово прилагане на метода. Необходим е лист А4, обикновени и цветни моливи, флумастери и др.

Инструкция за „Съучениците от моя клас“: Моля, нарисуйте рисунка на тема: „Моите съученици“.

Инструкция за „Училище на животните“: Моля, нарисуйте картина на тема: „Какво би било, ако нашето училище се преобрази в училище на животните, а не на децата?“

Забележка: В отговор на въпроси от попълващите, е необходимо да се посочи, че могат да рисуват с каквото изберат (моливи, флумастери и т.н.), с какъвто цвят/цветове искат, да изобразят които съученици/животни искат (като включват, или не включват себе си), да изпишат, или не имената на нарисуваните, да изобразят съучениците си във или извънучилищна среда. За достоверност на резултатите е по-добре учителят да отсъства в момента на рисуването, тъй като присъствието му ограничава учениците свободно да изразят мнението и поведенческите си специфики. Следва и да се отчете, че някои рисунки може да не съдържат информация за ученическия клас, към който принадлежи авторът им. Това се случва, когато той е индивидуалист, не е интегриран в класа или пък отношенията му с класа се характеризират с високо емоционално напрежение.

Анализ на резултатите:

Продължителност: 20-25 минути.

5.2. Методи за диагностика на учениците от V-XII клас

При учениците на възраст 11-18 години (V-XII клас), се увеличава възможността за самоописване на собственото поведение и това на околните. Това дава възможност за целите на диагностиката да се използват въпросници за самооценяване на самите ученици. С тяхна помощ се установяват взаимоотношенията в класа, груповата сплотеност, както и личностните и групови нива (високи, средни, ниски) на агресия, насилие и тормоз. Предвидено е въпросниците да се попълват в рамките на един учебен час.

5.2.1. Метод на незавършените изречения

Методът на незавършените изречения (модификация по метода на Дж. Сакс), е подходящ предимно за учениците от V до VIII клас, но може да се използва ефективно и до XII клас.

Цел: Методът позволява изследване на взаимоотношенията в класа и груповата идентичност, както и анализ на емоционалните отношения на учениците към основните компоненти на образователната среда.

Методът на незавършените изречения, апробиран за Програмата, е представен в **Приложение 5.**

Забележка: Важно е психологът/педагогическият съветник да не дава примери за завършване на изреченията, за да не прави внушения на учениците. Методът може да се използва както в индивидуална, така и в групова форма. Незавършените изречения могат да бъдат модифицирани за конкретните диагностични цели.

Продължителност: 10 минути.

Обработка на резултатите: С помощта на качествен анализ се оценява преобладаващата нагласа в отговорите на ученика – позитивна, неутрална или негативна. Като позитивна нагласа се интерпретират отговорите, които насочват към положително или неутрално отношение към класа като цяло, към отделни подгрупи и съученици, към учебния процес и т.н. Отговорите, които са наситени с преживяване на тревога, страх, обида, злоба и други отрицателни емоции, се разглеждат като отсъствие на позитивна нагласа.

5.2.2. Въпросник за измерване на груповата сплотеност

Груповата сплотеност изразява интензитета на междуличностните отношения, вътрегруповите дистанции и оказва влияние върху ефективността на дейностите на една група. Прилага се модифициран вариант на Въпросник за измерване на груповата сплотеност по С. Сешър.

Цел: Измерване на груповата сплотеност и взаимоотношенията в ученическия клас (анонимно).

Въпросникът за измерване на груповата сплотеност, апробиран за Програмата е представен в Приложение 5.

Обработка на резултатите: На базата на попълнените въпросници се изчислява съвкупен показател за сплотеност от оценките на отделните въпроси, който варира от 5 до 17 точки. Колкото е по-висок съвкупният показател, толкова по-висока е сплотеността. Общ бал от 5 до 8 показва ниска сплотеност; от 9 до 13 – умерена; от 14 до 17 – висока. (вж. таблицата по-долу).

Въпрос №	Отговор/Оценка			
	1	2	3	4
1.	1	2	3	4
2.	1	2	3	4
3.	1	2	3	-
4.	1	2	3	-
5.	1	2	3	-
<u>Общ бал:</u>				

Продължителност: 5 минути.

5.2.3. Въпросник за агресия на Бъс-Пери

Въпросникът представлява 29-айтемна скала за самооценка на агресията (The Aggression Questionnaire, Buss&Perry, 1992). Агресията като личностна характеристика се разглежда в трикомпонентен модел, който включва:

- **Инструментален (моторен) компонент** – физически действия или вербални изяви, причиняващи физическо или психическо страдание.
- **Афективен компонент** – гняв, склонност на човека да изпада в състояния на гняв (реакция, предполагаща физиологична възбуда и подготовка за агресивни действия).
- **Когнитивен компонент** – враждебност, характеризираща се с негативизъм, озлобеност и чувство за преживяна несправедливост.

За целите на диагностиката в рамките на настоящата Програма е включена съкратена 16-айтемна версия на въпросника. Запазена е 4-факторната структура на оригиналния въпросник, както следва: Физическа агресия (4 айтема – 3, 6, 9, 13); Вербална агресия (4 айтема – 1, 4, 8, 10); Гняв (3 айтема – 2, 11, 14); Враждебност (5 айтема – 5, 7, 12, 15, 16).

Цел: Идентифициране на различни форми на агресия (физическа и вербална) и личностни характеристики, свързани с агресията (гняв и враждебност) сред учениците.

Въпросникът за агресия на Бъс-Пери, апробиран за Програмата, е представен в Приложение 5.

Забележка: Препоръчително е въпросникът да се прилага само при ученици VIII-XII клас.

Продължителност: 10-15 минути.

5.2.4. Социометрия на агресията в класа

Социометричният метод изучава поведението на индивида в групата, ролята на отделните членове в нея и техния статус. Методът е създаден от Дж. Морено и се гради върху изследване на нагласите и предпочитанията на отделния индивид към едно или повече лица от групата.

Социометричният метод, апробиран за Програмата, е представен в Приложение 5.

Резултатите от прилагането на социометричния метод се обработват и представят в социоматрица (вж. по-долу).

Социоматрица (пример)

За паралелка от..... ученици (брой), възраст (клас).....

№	Избиращ	Избрани							Направени избори		Всичко
		A	B	C	D	E	...	N	+	-	
1	A		++	++	-	-			2	2	4
2	B	++		++	-	-			2	2	4
3	C	++	++						2	0	2
4	D	+				-			1	1	2
5	E	+	-	-	+				2	2	4
...
n
	Получени +	4	2	2	1	0			9		
	-	0	1	1	2	3				7	
Всичко										16	

В зависимост от броя получени избори на въпроси № 1 и 2 се ранжира статусът на учениците – от най-предпочитани до най-непредпочитани. Учениците, които са получили избори от поне 30% от участниците при отговор на въпроси № 3, 4 и 5, се считат съответно за вербално, индиректно и физически агресивни. Учениците, които са получили избори от поне 30% от участниците при отговор на въпрос № 6, се считат за най-агресивни по отношение на всички форми на агресия в дадения клас.

Забележка: Идентифицирането на ниска сплотеност, влошени междуличностни взаимоотношения и наличие на аутсайдери дава ценни насоки за изпълнението на превантивната Програма.

Продължителност: 5-10 минути.

5.2.5. Въпросник за изследване на тормоза сред връстниците

За оценка на тормоза от връстниците в училище се използва 6-айтемна модифицирана версия на въпросника на Д. Олуеус (the Bully/Victim Questionnaire – 1989), ревизиран през 1991 г. (Olweus 1993, 1999) и адаптиран на български език от П. Калчев (Калчев, 2003).

Цел: да се изследва тормозът в училище, разглеждан като враждебна, злонамерена агресия, осъществявана систематично за продължителен период от време от един връстник или група върху друг.

Процедура: Изследването с въпросника се провежда анонимно, като форматът на въпросите предполага определяне на конкретен период от време (в случая „През тази учебна година”). Психологът/педагогическият съветник отбелязва паралелката/класа, в които е попълнен въпросникът.

Въпросникът за изследване на тормоза сред връстниците, апробиран за Програмата, е представен в **Приложение 5**.

Продължителност: 5 минути.

6. СЪЩИНСКИ ЕТАП НА ПРОГРАМАТА – ПРЕВЕНЦИЯ И ИНТЕРВЕНЦИЯ

През този етап се провежда същинската дейност по превенция и интервенция. Специфичното е, че тя е отделна за всяка възрастова група.

Като цяло упражненията са под формата на игри/упражнения, които повишават позитивното настроение и сплотеността на групата, насочват към емоционално разтоварване, снижават нивата на личностна тревожност, развиват позитивната самооценка. Не на последно място целта им е учениците да придобият умения адекватно да управляват гнева и агресивните си импулси.

Упражненията/игрите, включени в Програмата, са разделени в два вида модули (социално-психологичен тренинг) – за превенция и за интервенция, по един за всеки от трите етапа на обучение (за ученици от I до IV клас; от V до VII клас и от VIII до XII клас).

Двата вида модули включват един и същ набор от модулни елементи:

- въвеждащо упражнения (за релаксация);
- подобряване на комуникативните умения на учениците;
- развиване на уменията за самопознание, интерперсонална перцепция и създаване на реалистичен Аз-образ;
- създаване на позитивна атмосфера, сътрудничество и сплотеност в групата;
- емоционална саморефлексия и изразяване на емоциите;
- редуциране на гнева и мотивацията за проява на агресивно поведение.

За всяко упражнение/игра, във всеки от модулите за трите етапа на обучение, е представен алтернативен аналогичен вариант, в случай на необходимост от продължително прилагане на Програмата (повече от 1 срок) и др. случаи, описани в процедурата по прилагане на Програмата.

Програмата съдържа общо 78 упражнения/игри, вкл. алтернативните им варианти – 36 за превенция (т.е. по 12 за всеки етап на обучение) и 42 за интервенция (т.е. по 14 за всеки етап на обучение).

Разликите между упражненията/игрите в модулите за превенция и интервенция се определят от времеемкостта и енергоемкостта за изпълнението им, както и от дълбочината и дългосрочността на въздействието им. За игрите/упражненията в модула за интервенция е предвидено близо два пъти по-дълго време, както и инвестиция на по-голям вътрешен ресурс, в сравнение с игрите/упражненията в модула за превенция. Те са с по-дълбинен характер, тъй като навлизат в най-дълбоките структури на личността, адресират и спомагат за преформулиране на базови негативни емоции и убеждения, и съответно предпоставят трайни поведенчески промени в положителна посока.

За постигане на максимално добър резултат от изпълнението на Програмата, е необходимо психологът/педагогическият съветник да се придържа към реда и съдържанието на различните модули.

6.1. Модул (социално-психологичен тренинг) за превенция на агресията и насилието в училище в началния етап на обучение – I-IV клас

- **Въвеждащо упражнение (за релаксация)**
- **Комплименти / Пожелания**

Цел: Да се повиши нивото на сближаване и да се намали нивото на вътрешното напрежение.

Процедура и инструкция:

Вариант 1: Децата са подредени в кръг или П-образно и започват да си подават топка един на друг по посока на часовниковата стрелка. Този, който подава топката казва комплимент (нещо добро/хубаво, (напр., «Ти си добър приятел») на съседа си отляво, като се обръща към него по име. Психологът/педагогическият съветник инструктира учениците да казват комплиментите ясно и високо, така че да чува целият клас. При наличие на достатъчно време играта се повтаря като се сменя посоката на подаване на топката (т.е. към съученика отдясно).

Вариант 2: Децата са подредени в кръг или П-образно и започват да си подават топка един на друг по посока на часовниковата стрелка. Този, който подава топката казва хубаво/добро пожелание (напр., «Пожелавам ти да имаш много приятели») на съседа си отляво, като се обръща към него по име. Психологът/педагогическият съветник инструктира учениците да казват комплиментите ясно и високо, така че да чува целият клас. При наличие на достатъчно време играта се повтаря като се сменя посоката на подаване на топката (т.е. към съученика отдясно).

Анализ на груповата дейност:

- Някой затруднил ли се е да каже нещо хубаво/добро, или да направи позитивно пожелание на съученик?
- Някой почувствал ли се е засегнат/обиден от комплимент/пожеланието, което е получил?

Продължителност: 15 минути.

- **Подобряване на комуникативните умения на учениците**
- **Комуникационна рисунка / Разговор без думи**

Цел: Тази техника има за цел развитието на невербални комуникативни умения и изразни средства при взаимодействието между учениците. Тя допринася за създаването на непринудена атмосфера, която активизира пряката комуникация между учениците в класа.

Процедура и инструкция:

Вариант 1: Психологът/педагогическият съветник разпределя учениците по двойки. Препоръчително е двойките да бъдат разпределени на случаен принцип. Важно е в една двойка да не попадат деца, които общуват най-често помежду си. На всяка двойка се дава по един лист хартия за рисуване и цветни моливи. Задача на всяка двойка е партньорите заедно да си „поговорят“ върху листа, но само чрез рисунка. Процесът на „говорене“ - рисуване може да се ограничи в рамките на 10-15 минути. Психологът/педагогическият съветник инструктира изрично рисунката да не включва изписани думи/изречения. След приключване на рисуването двойките показват пред целия клас и обсъждат онова, което са почувствали по време на играта. В разговора се обсъждат предимно различия в чувствата и емоциите. Разговорът се модерира от психолога/педагогическия съветник.

Вариант 2: Психологът/педагогическият съветник разпределя учениците по двойки. Препоръчително е двойките да бъдат разпределени на случаен принцип. Важно е в една двойка да не попадат деца, които общуват най-често помежду си. Психологът/педагогическият съветник инструктира двойките да си «поговорят» без думи (пантомимично, само с жестове, мимики и ползвайки налични предмети). Процесът на „говорене“ по двойки може да се ограничи до 10 минути. След приключване на упражнението двойките обсъждат онова, което са почувствали по време на играта, пред целия клас. В разговора се обсъждат предимно различия в чувствата и емоциите. Разговорът се модерира от психолога/педагогическия съветник.

Анализ на груповата дейност:

- Доколко трудно е било на учениците да спазват инструкцията и да не разговарят с думи помежду си?
- Успели ли са невербално да изразят своите мисли и чувства?
- Успели ли са да разберат невербалните послания на съучениците си?
- Какво най-много им е пречило при взаимното разбиране?

Забележка: Опитът от приложението на тази техника е положителен. Тя позволява учениците да се замислят върху разнообразните начини и средства за общуване. За разлика от по-дълбинните (психодинамични) техники, тази техника не провокира чувство за опасност.

Продължителност: около 40 минути заедно с дискусията.

Материали: листове и цветни моливи.

- Умение за самопознание, интерперсонална перцепция и създаване на реалистичен Аз-образ
- Какво ни е общото? / Какво ни различава?

Цел: Целта на тази техника е да даде на учениците възможност да откриват някои свои личностови характеристики, общи и различни от тези на класа, към който принадлежат. Техниката спомага за развитие на самопознанието, на познанието за останалите членове на общността. Чрез нея се осъзнават приликите и разликите, без това да се превръща в източник на напрежение. Същевременно тази техника помага на участниците да формират своите социални ориентации, както и да си изяснят своя статус в групата.

Процедура и инструкция:

Вариант 1: Психологът/педагогическият съветник започва играта с инструкцията: „В единия ъгъл на помещението да застанат тези, които са по-добри по математика, а в другия – онези, които са по-добри по родна реч“. Ако някои ученици смятат, че попадат и в двете категории едновременно, могат да формират трета група в средата на стаята. Същата инструкция се повтаря по още 5-7 критерия за разделяне на класа по сходства/различия по избор на психолога/педагогическия съветник.

Вариант 2: Психологът/педагогическият съветник започва играта с инструкцията: „От едната страна на помещението да застанат тези, които са кротки, а от другата - онези, които са буйни“. Ако някои ученици смятат, че попадат и в двете групи едновременно, могат да формират трета група в средата на стаята. След това психологът/педагогическият съветник инструктира учениците сами да формулират още 5-7 критерии, по които биха желали да се установят сходства и различия между тях.

Анализ на груповата дейност:

- Кое е било изненадващо за учениците?
- Кой какви критерии за разпределение е предложил?
- Как са се чувствали учениците по време на и след участието си в различните разпределения?

Забележка: Опитът показва, че разпределенията според релевантни критерии са една много полезна информация за по-нататъшната груповая дейност. Оказва се, че учениците в тази дейност по-късно често се връщат към тези преживявания.

Продължителност: около 10-15 минути в зависимост от броя на критериите.

- Създаване на позитивна атмосфера, сътрудничество и сплотеност в групата

➤ **Дай усмивка / Подай ръка**

Цел: Да се създаде положителна нагласа и атмосфера на единство, за да се подобри възможността за изразяване на емоционалното състояние.

Процедура и инструкция:

Вариант 1: Децата стоят в кръг и се държат за ръце. Психологът/педагогическият съветник дава следната инструкция: „*Погледнете съседите си отляво и отдясно и им се усмихнете*“.

Вариант 2: Децата стоят в кръг. Психологът/педагогическият съветник дава следната инструкция: „*Обърнете се към съседите си отляво и отдясно дайте 5/се ръкувайте с тях.*“ Инструкцията за ръкуване е по-подходяща за III-IV клас, а тази за „Дай 5“ за I-II клас.

Анализ на груповата дейност:

- Някой затруднил ли се е да поздрави/да се усмихне на свой съученик?
- Някой почувствал ли се е засегнат/обиден от поздрава/усмивката, която е получил?

Продължителност: около 5 минути.

- **Емоционална саморефлексия и изразяване на емоциите**

➤ **Прожекция на детски лица/Прожекция на емотикони**

Цел: Децата да се научат да разпознават различни емоции.

Процедура и инструкция:

Вариант 1: Психологът/педагогическият съветник показва/прожектира детски лица, които изразяват различни базови емоции (радост, тъга, страх, изненада, гняв, отвращение) на дъската пред целия клас. Презентацията трябва да се ограничи до 12 детски лица - по 2 за емоция, показвани в случен ред. При показването на всяко лице психологът/педагогическият съветник пита учениците: „*Според вас, как се чувства това дете?*“ Остава се свободна инициатива на учениците да отговорят, след което се прави групово дискусия.

Вариант 2: Психологът/педагогическият съветник показва/прожектира емотикони, отразяващи различни базови емоции (радост, тъга, страх, изненада, гняв, отвращение) на дъската пред целия клас. Презентацията трябва да се ограничи до 12 емотикона - по 2 за емоция, показвани в случен ред. При показването на всеки емотикон психологът/педагогическият съветник пита учениците: „*Според вас, какво чувство показва този емотикон?*“ Остава се свободна инициатива на учениците да отговорят, след което се прави групово дискусия.

Анализ на груповата дейност:

- Има ли някой, който не е успял да разбере какво чувство изразява някое от показаните лица/емотикони?
- Кое от показаните лица/емотикони най-много е допаднало на учениците? А кое не?
- Според учениците, има ли лице/емотикон, което/който най-много прилича на тях?
- Като кое от показаните лица/емотикони учениците се чувстват най-често?
- Като кое от показаните лица/емотикони учениците се чувстват сега?

Забележка: Играта е много подходяща и при индивидуално психологическо консултиране на ученици. За да придобие по-дълбинен характер, по отношение на всяка от емоциите може да се добавят следните въпроси: 1. «Кое те кара да се чувстваш така?»; 2. «Какво правиш, когато се чувстваш така?» От отговорите може да се изведат стратегии/техники за ефективно справяне с негативните емоции.

Продължителност: 30-40 минути, заедно с дискусията.

Материали: презентация на компютър или хартия на детски лица/емотикони.

- **Редуциране на гнева и снижаване на мотивацията за проява на агресивно поведение**
- **В клетка / В зоопарка**

Цел: Да се отреагират по безопасен начин негативни емоции, свързани с прояви на агресия.

Процедура и инструкция:

Вариант 1: Децата „се превръщат” в онези животни, които сами пожелаят. Психологът/педагогическият съветник дава следната инструкция: „*Седнете зад столовете сякаш сте в клетка. Покажете как се държи вашето животно*“. Всеки ученик представя своето животно, опитвайки се да предаде звуците, които издава и поведението му възможно най-точно. Останалите деца се опитват да познаят кое животно се представя. Когато всички са „разпознати”, клетките се отварят и „животните“ излизат на свобода. Тогава те могат свободно да се движат, скачат, тичат, пищят, съскат, ръмжат и т.н.

Вариант 2: Психологът/педагогическият съветник пита: „*Деца, ходили ли сте в зоопарка? Кои животни видяхте там?*” След като децата изброят животните, психологът/педагогическият съветник решава кое дете в какво животно ще се преобрази. Необходимо е психологът/педагогическият съветник да съобрази избора си с индивидуалните характерови особености на учениците, като напр., инструктира по-буйно дете да се превърне в по-кротко животно, а по-кротко дете – в по-буйно животно. Той инструктира на ухо всеки ученик кое животно трябва да имитира. Всеки ученик представя своето животно, опитвайки се да предаде звуците, които издава и поведението му възможно най-точно. Останалите деца се опитват да познаят кое животно се представя. Когато всички са „разпознати”, „животните“ започват свободно да се движат из зоопарка, да скачат, тичат, пищят, съскат, ръмжат и т.н.

Анализ на груповата дейност:

- Защо учениците са избрали своето животно? / Харесва ли им животното, което е било избрано за тях и защо?
- Трудно ли е на учениците да имитират избраното животно? Защо?
- По-спокойни ли се чувстват учениците след играта?

Забележка: Важно е играта да бъде последна преди междучасието, тъй като след нея за учениците е трудно да се концентрират и да участват в не толкова динамични игри.

Продължителност: 30-40 минути.

6.2. Модул (социално-психологичен тренинг) за интервенция на агресията и насилието в училище в началния етап на обучение – I-IV клас

- Въвеждащо упражнение (за релаксация)

➤ **Бръчки / Дишане за релаксация**

Цел: Снемане на тревожността и подготовка за основните модули за интервенция.

Процедура и инструкция:

Вариант 1: Учениците се подреждат в кръг и се хващат за ръка. Психологът/педагогическият съветник дава следната инструкция: *„Вдишвайте и издишвайте няколко пъти (четири пъти). И последния път, когато вдишвате – изпуснете въздуха. Отлично! Усмехнете се на съученика си отдясно, а сега на съученика си отляво (зарадвайте се). Намръцете вежди (ядосайте се), набръчкайте носа си (сякаш не харесвате нещо), нацупете устни (сякаш ви се плаче), повдигнете веждите си (изненадайте се), а сега отново се усмихнете на съученика си отдясно и на съученика си отляво. Отпуснете мускулатурата на лицето си, погледнете спокойно. Вдишвайте-издишвайте (четири пъти). Bravo!“* За изразяване на всяка емоция се отделя около 1 минута.

Вариант 2: Учениците са подредени в кръг или П-образно. Психологът/педагогическият съветник дава следната инструкция: *„Сложете длан на корема. Вдишайте от корема така, че да усетите как той се движи. Вдишвайте бавно през носа със затворена уста (бройте до 5). Сега направете пауза (бройте до 3). Сега издишайте бавно и докрай през носа или устата (бройте до 5 или повече). Сега дишайте, както обикновено (2-3 пъти). Повторете 10 пъти. Ако ви се завие свят, направете малка почивка и след това продължете. Докато дишате, може да си повтаряте: "Чувствам се все по-добре" при всяко издишване.“* Преди учениците да започнат упражнението за успокояващо дишане, психологът/педагогическият съветник демонстрира техниката за дишане и след това брой, докато учениците правят упражнението със затворени очи. Подходящо е упражнението за дишане да се направи на фона на релаксираща музика.

Анализ на груповата дейност:

- Някой затруднил ли се е да изрази чувство/да диша по този начин?
- Някой почувствал ли се е засегнат/обиден от израза на съученик, който стои до него/почувствал ли се е напрегнат или неспокоен по време на упражнението за дишане?

Продължителност: около 10 минути.

Материали: релаксираща музика (напр., през компютър или мобилен телефон).

- **Подобряване на комуникативните умения на учениците**
- **Гласовете на животните / Животинско царство**

Цел: Целта е да се развива невербалната комуникация под формата на освобождаваща, активизираща игра.

Процедура и инструкция:

Вариант 1: Психологът/педагогическият съветник казва тихо/на ухо на всеки ученик название на едно животно. При по-голям брой играчи (около 30) едно название се повтаря 5 пъти (т.е. общо 6 животни), а при по-малък брой играчи (до 20) повторенията са 4 (т.е. общо 5 животни). Учениците не трябва да казват на никого какво е тяхното животно. На учениците се поставя задача да имитират своето животно с помощта на звуци и движения, типични за него. По такъв начин, вървейки, например като маймуна и врякайки, участниците си търсят еднакво с тяхното животно, за да образуват група. Когато групите вече са образувани, животното на всяка група трябва да бъде разпознато от останалите групи, само по звуците и поведението (без думи).

Вариант 2: Психологът/педагогическият съветник пуска записи на звуци, издавани от 5-6 животни, според големината на паралелката. Всеки ученик си избира едно животно, без да споделя кое е то със своите съученици. На учениците се поставя задача да имитират избраното от тях животно с помощта на звуци и движения, типични за него, така че да разпознаят „себеподобните” животни, да бъдат разпознати от тях и да образуват група. Когато групите вече са образувани, животното на всяка група трябва да бъде разпознато от останалите групи, само по звуците и поведението (без думи).

Анализ на груповата дейност:

- Колко бързо са се събрали групите?
- Коя е най-голямата/малката група, т.е. кое животно е най-предпочитано/най-малко предпочитано (при Вариант 2)? Защо?
- Кой среща големи трудности при имитиране на животното?
- Кой общува разбираемо? А кой неразбираемо?

Забележка: Препоръчително е играта да се направи в по-голямо помещение или във физкултурния салон. Важно е да бъде последна преди междучасието, тъй като след нея за учениците е трудно да се концентрират и да участват в не толкова динамични игри. Психологът/педагогическият съветник в никакъв случай не оценява участниците в смисъл на добро-лошо представяне. Наблюденията му служат, за да се ориентира на кого му е необходима помощ в областта на комуникацията, евентуално в областта на емоционалните бариери.

Продължителност: около 30 минути.

Материал: записи на звуци от 5-6 животни (напр., през компютър или мобилен телефон).

- Създаване на позитивна атмосфера, сътрудничество и сплотеност в групата
- Доброто хипопотамче / Красивото цвете

Цел: Да се развива чувството за единство, сътрудничество и сплотеност в групата.

Процедура и инструкция:

Вариант 1: Децата се нареждат в кръг и се хващат за ръце. Психологът/педагогическият съветник казва, а учениците повтарят след него: „Ние сме

едно голямо, добро хипопотамче. Нека чуем как то диша. И сега дишаме заедно. Вдишваме - направете крачка напред. Издишваме – направете крачка назад. Нашето хипопотамче диша много гладко и спокойно. Да чуем как бие голямото му сърце. “ Удар на сърцето - стъпка напред, удар на сърцето - стъпка назад и т.н.

Вариант 2: Децата се нареждат в кръг и се хващат за ръце. Психологът/педагогическият съветник казва, а учениците повтарят след него: *„Ние сме едно голямо и красиво цвете, което сутрин се разтваря, а вечер се затваря за сън. Нека разцъфтим и се затворим заедно с него. Разцъфваме заедно - крачка назад. Затваряме се за сън – крачка напред. Нашето цвете е много красиво и ароматно. Усещате ли го как ухае? Нека разцъфнем отново с него - стъпка назад, а сега да се затворим за сън - стъпка напред и т.н.*“

Анализ на груповата дейност:

- Някой затруднил ли се е да изпълни инструкциите на играта? Какво го е затруднило?
- Кой е пречил и кой е помагал за изпълнението на груповото упражнение?

Продължителност: до 10 минути.

- **Самопознание, интерперсонална перцепция и създаване на реалистичен Аз-образ**
 - **Гласуване „Страх” / Гласуване „Гняв”**

Цел: Задълбочаване на самопознанието и взаимното познание между учениците в класа, които са източник на вътрешни проблеми, чувство за несигурност и превъзходство. Позволява на учениците да осъзнаят, че не са изключения и че повечето техни връстници се сблъскват с подобни проблеми. С помощта на разговори върху страховете и безпокойствата се създават предпоставки за контрол върху тях и

възможности за взаимна подкрепа или съвместно търсене на пътищата за разрешаване и отстраняване на тези преживявания и пораздащите ги чувства.

Процедура и инструкция:

Вариант 1: Психологът/педагогическият съветник въвежда със следното: „*Всеки човек има страхове, но рядко говори за тях. Ето защо, рядко разбираме, че и другите се страхуват като нас.*“

Инструкция: „Кой от вас....“

- се притеснява, ако учителят му се кара?
- се страхува от тъмнината?
- сънува кошмари?
- се страхува от непознати хора?
- се страхува, че може да го набият?
- се страхува, че може да получи забележка в училище?
- се страхува от изпитване в училище?
- се страхува, че може да остане без приятели?“

Учениците вдигат ръка, съобразно отговорите си. След приключване на задачата, психологът/педагогическият съветник обсъжда с учениците техните реакции.

Вариант 2: Психологът/педагогическият съветник въвежда със следното: „*Всеки човек понякога се ядосва и изпитва гняв, но невинаги го показва и говори за това. Ето защо, често не разбираме, че и другите се ядосват като нас.*“

Инструкция: „Кой от вас....“

- се ядосва, когато учителят му се кара?
- се ядосва, когато приятел не му обръща внимание?
- се ядосва, когато получи забележка в училище?
- се ядосва, когато съученик го обижда?
- се ядосва, когато се представи добре в училище, а не го оценят справедливо?
- се ядосва, когато мама или татко му се карат?
- се ядосва, когато не му разрешават да играе с приятели?
- се ядосва, когато приятел го обвини в нещо?“

Учениците вдигат ръка съобразно отговорите си. След приключване на задачата, психологът/педагогическият съветник обсъжда с учениците техните реакции.

Анализ на груповата дейност:

- Хареса ли ви упражнението?
- Какво ви изненада?
- Какво правите, когато се ядосвате?
- Как се чувствате сега?

Забележка: Използваната техника се намесва ярко в емоционалните преживявания на учениците. Ето защо психологът/педагогическият съветник не изисква много ангажирано и лично мотивирано отношение. Освен това той трябва да притежава достатъчно професионален опит, за да избегне риска от емоционално нараняване на учениците. Правилно приложена тази техника утвърждава процеса на адекватно себевъзприемане на учениците. Ако някой от учениците се почувства притеснен, гневен или разстроен след упражнението, необходимо е психологът/педагогическият съветник

да му обърне индивидуално внимание, или да проведе индивидуална консултация с него, за да понижи нивото на отрицателни емоции.

Продължителност: 40-45 минути.

- **Емоционална саморефлексия и изразяване на емоциите**
- **Изрази своята емоция / Разпознай емоцията на другия**

Цел: Децата опознават и изразяват своите емоции и разбират повече за емоционалността на другия.

Процедура и инструкция:

Вариант 1: Психологът/педагогическият съветник разпределя класа по двойки на случаен принцип. Кани една двойка да застане пред класа. Прошепва на всеки ученик от двойката да изиграе една от следните емоции към съученика си в двойката:

- страх;
- радост;
- тъга;
- отвращение;
- гняв;
- изненада;
- срам;
- вина;
- скука;
- удоволствие;
- възхищение;
- спокойствие;
- притеснение.

Всеки ученик от двойката трябва да познае каква емоция е изиграл неговият партньор. В случай, че някой от двойката се затрудни с разпознаването на емоцията, психологът/педагогическият съветник приканва класа да помогне с разпознаването. Процедурата се повтаря за всички двойки.

Вариант 2: Психологът/педагогическият съветник разпределя класа по двойки на случаен принцип. Учениците може да станат прави или да останат по чиновете си. Дава задача на ухо на всеки ученик от всяка двойка да изиграе една от следните емоции към съученика си в двойката:

- страх;
- радост;
- тъга;
- отвращение;
- гняв;
- изненада;
- срам;
- вина;
- скука;
- удоволствие;
- възхищение;
- спокойствие;
- притеснение.

Всеки ученик от всяка двойка трябва да познае каква емоция е изиграл неговият партньор. В случай, че някой от двойката се затрудни с разпознаването на емоцията, психологът/педагогическият съветник помага с разпознаването, обръщайки специално внимание на затруднената се двойка. След приключване на играта всички обсъждат заедно.

Анализ на груповата дейност:

- Изиграването на кои емоции е било лесно и на кои по-трудно за учениците?
- Какво е затруднило учениците при играта?
- Чувствали ли са се по този начин в училище или вкъщи? (за всяка от емоциите)

Продължителност: 40-45 минути.

- **Редуциране на гнева и снижаване на мотивацията за проява на агресивно поведение**
- **Малкият актьор / Малкият писател**

Цел: Понижаване на мотивацията за агресия чрез сублимиране на агресивните импулси през креативност и творческа себеизява.

Процедура и инструкция:

Вариант 1: Психологът/педагогическият съветник избира и прожектира на дъската/екран кратък откъс от анимационен филм (до 5 мин), който съдържа ситуация, в която героите проявяват вербална или физическа агресия/насилие. Той спира прожекцията в най-напрегнатия момент, когато остава неясно каква ще бъде развързката на историята. Разделя класа на групи от 3-5 ученика на случаен принцип (в зависимост от големината на паралелката, макс. 6 групи) и им поставя задача да режисират по групи развързката на историята (35 мин). Всяка група изиграва своята развързка на историята пред целия клас в рамките на не повече от 5 мин. и всички обсъждат заедно. Всички ученици гласуват за най-добра идея за развързка и отделно за най-добра актьорска игра.

Вариант 2: Психологът/педагогическият съветник избира и прочита кратък откъс от популярна детска приказка (до 2 стр.), който съдържа ситуация, в която героите проявяват вербална или физическа агресия/насилие. Той спира прочита на приказката в най-напрегнатия момент, когато остава неясно каква ще бъде развързката на историята в приказката. Разделя класа на групи от 3-5 ученика на случаен принцип (в зависимост от големината на паралелката, макс. 6 групи) и им поставя задача да съчинят по групи развързката на историята в приказката, както и да добавят илюстрация към нея (общо 35 мин). Всяка група прочита своята развързка на историята и показва своята илюстрация пред целия клас в рамките на не повече от 5 мин. и всички обсъждат заедно. Всички ученици гласуват за най-добра идея за развързка и отделно за най-добра илюстрация.

Анализ на груповата дейност:

- Лесно/трудно ли е било на учениците в групите да съгласуват идеите си и да представят развързката на историята?
- Кой се е включил активно и кой е бил по-пасивен при създаването и представянето на развързката?
- Коя развързка подкрепя и коя не подкрепя агресията/насилието?
- Кои развързки учениците харесват най-много? Защо?
- Ако някоя група е предложила развързка, която поощрява агресията/насилието, може ли учениците да предложат позитивна алтернатива.

Забележка: Необходимо е за тези игри да се отделят два последователни учебни часа.

Продължителност: 80-90 минути.

Материали: мултимедия + екран; за малкия актьор - откъс от анимационен филм (до 5 мин), който съдържа ситуация, в която героите проявяват вербална или физическа агресия/насилие; за малкия писател – откъс от популярна детска приказка (до 2 стр.), който съдържа ситуация, в която героите проявяват вербална или физическа агресия/насилие; листове хартия А4; моливи, флумастери и/или пастели.

➤ **Футбол / Народна топка**

Цел: Понижаване на мотивацията за агресия чрез сублимиране на агресивните импулси посредством физическа активност, регламентирана с правила.

Процедура и инструкция:

Вариант 1: Играта прилича на футбол. Играчите се разделят на два отбора. Вместо топка се използва завързан найлонов плик с хартия, която учениците собственооръчно са намачкали предварително. Психологът/педагогическият съветник е съдия. Учениците могат да играят с крака, с ръце, с глава. „Топката” може да бъде ритана, хвърляна и задържана, но не повече от 5 секунди. „Съдията” следи и за това да не се използват ръце и крака, ако няма „топка”. При нарушение, „съдията” свири фал и „топката” преминава в другия отбор, а нарушителите се отстраняват от полето. Основната задача на играта е да се отбележи гол във вратата на противниковия отбор. Играта продължава 30 минути.

Вариант 2: Играта прилича на народна топка. Играчите се разделят на два отбора. Използва се топка за плажен волейбол, дунапренена или малка надуваема топка. Психологът/педагогическият съветник е съдия. Целта на всеки отбор е да улучи и извади от игра противниковите играчи. Учениците могат да играят с ръце и с крака. „Топката” може да бъде хвърляна, ритана и задържана. „Съдията” следи за спазване на правилата, вкл. ако някой е улучен, без да е успял да хване топката, отстранява го от играта. Играта продължава 30 минути.

Анализ на груповата дейност:

- Кой е нарушил правилата? По каква причина?
- Ако някой е бил отстранен/улучен, как се е почувствал?
- Кой е помагал на съотборниците си и кой е играл самостоятелно?
- Кой най-често и най-силно е целил, бутал, блъскал, ритал играч от другия отбор или дори съотборник?

Забележка: Необходимо е тези игри да се провеждат във физкултурния салон на училището, за да се осигури повече свободно пространство и да се минимизират рисковете от контузии.

Продължителност: 40-45 минути.

Материали: за футбола - големи найлонови пликове (2-3 броя, за да се сложат един в друг за по-голяма здравина на топката), листове хартия/вестници/списания за мачкане, свирка за „съдията”; за народната топка - топка за плажен волейбол, дунапренена или малка надуваема топка, свирка за „съдията”.

6.3. Модул (социално-психологичен тренинг) за превенция на агресията и насилието в училище в прогимназиален етап на обучение – V-VII клас

- Въвеждащо упражнение (за релаксация)
 - Атоми / Геометрични фигури

Цел: Да се постигне емоционална и мускулна релаксация, както и да се увеличи концентрацията и позитивното отношение към по-нататъшна групова дейност.

Процедура и инструкция:

Вариант 1: Учениците стоят прави в по-широко свободно пространство в стаята. Психологът/педагогическият съветник казва: „*Представете си, че всички сме атоми. Атомите постоянно се движат и от време на време се обединяват в молекули. Броят на атомите в молекулите може да бъде различен. Сега всеки започва бързо да се движи из стаята. Ще ви казвам числа. Например, когато кажа 3, вие бързо трябва да се хванете за ръце в групи по трима, за да образувате молекули от три атома.*“ Психологът/педагогическият съветник първо демонстрира примера пред учениците, след което упражнението започва. Той също взема участие в играта и започва да съобщава различни числа (брой атоми в молекулите).

Вариант 2: Учениците стоят прави в по-широко свободно пространство в стаята. Психологът/педагогическият съветник инструктира: „*Ще правим заедно геометрични фигури. Сега всеки започва бързо да се движи из стаята. Ще ви казвам различни геометрични фигури (триъгълник, квадрат, правоъгълник, петъгълник, шестоъгълник). Например, когато кажа правоъгълник, вие бързо трябва да се хванете за ръце в групи по четирима, така че да образувате правоъгълник. Необходимо е да съобразите, че колкото ъгли/страни има фигурата, толкова деца трябва да я образуват. Важно условие е да няма фигура, образувана само от момчета или само от момичета. Във всяка фигура трябва да има поне 1 момче сред момичета или поне 1 момиче сред момчета.*“ Психологът/педагогическият съветник първо демонстрира примера пред учениците, след което упражнението започва. Той също взема участие в играта и започва да съобщава различни геометрични фигури.

Анализ на груповата дейност:

- Как са се почувствали учениците по време на играта? А как се чувстват сега?
- Кой е бил най-активен по време на играта? А кой най-пасивен?
- Някой бил ли е агресивен?
- Някой отнасял ли се е с неприязън към другите по време на играта?
- Имало ли е ученици, които не са искали да се хванат за ръце с другите в молекулите/геометричните фигури?
- Имало ли е нещо изненадващо в поведението на отделните ученици?

Продължителност: около 10 минути.

- **Подобряване на комуникативните умения на учениците**
- **Строго секретно / Таен код**

Цел: Да се развият комуникативните умения на учениците, както и да се проследят изкривяванията на комуникацията и комуникационните канали и да се предостави ценна информация за механизмите на комуникация.

Процедура и инструкция:

Вариант 1: Класът, заедно с психолога/педагогическия съветник седи в кръг. Той шепнешком казва на съседите си отляво и отдясно едно и също сложно изречение (напр., *Разхождам се по оживените от хора улици на един прекрасен малък град и избирам подаръци за приятелите си, които ме очакват да се върна с нетърпение*). Всеки от тях на свой ред също шепнешком предава изречението на своя съсед. Този процес продължава дотогава, докато се получи среща на информацията по кръга. След това се сравняват двете последни версии с първоначалната информация. Ако класът е малоброен (до 15 ученици), психологът/педагогическият съветник подава изречение само в едната посока, което да се върне до него. Той сравнява полученото с подаденото от него изречение. Играят всички ученици.

Вариант 2: Класът, заедно с психолога/педагогическия съветник седи в кръг. Той шепнешком казва на съседите си отляво и отдясно код от 7 числа, които не са поредни, не се повтарят и не са логически свързани помежду си (напр., 4958037). Всеки от тях на свой ред също шепнешком предава кода на своя съсед. Този процес продължава дотогава, докато се получи среща на информацията по кръга. След това се сравняват двете последни версии с оригинала на кода. Ако класът е малоброен (до 15 ученици), психологът/педагогическият съветник подава код само в едната посока, който да се върне до него. Той сравнява получения с подадения от него код. Играят всички ученици.

Анализ на груповата дейност:

- Как реагират учениците на изкривяването на информацията?
- Колко голямо е било изкривяването?
- До каква степен учениците осъзнават личната си отговорност и риска за изкривяване на информацията?
- Какъв е опитът им с изкривяване на информация в реалния живот?

Продължителност: 15 минути, в зависимост от броя на учениците в класа.

- **Умения за самопознание, интерперсонална перцепция и създаване на реалистичен Аз-образ**
 - **Моите добри качества / Моите таланти**

Цел: Целта е да се развива невербалното емоционално изразяване, саморефлексията, идентичността и позитивният Аз-образ на учениците.

Процедура и инструкция:

Вариант 1: Психологът/педагогическият съветник дава следната инструкция на учениците, които са наредени в кръг: „*Всеки човек носи в себе добри страни на*

характера, качества, за които знае, че са добри. Това обаче невинаги се знае от останалите. Помислете в какво се изразява вашата най-добра страна на характера (най-голяма добродетел). След малко – един след друг, без думи, ще покажем на другите тази добра страна на характера“. Пантомимичното пресъздаване преминава през целия кръг, в който участва и психологът/педагогическият съветник. Той може да бъде пръв и като такъв да даде пример на всички останали как да преодолеят бариерите. За да пресъздадат своята добродетел, възможно най-точно и ясно, учениците могат да ползват помощта на свой съученик като партньор в пантомимата. При всяка демонстрация учениците отгатват за какво качество/добродетел става въпрос. След играта се провежда дискусия и разговор за груповата дейност.

Вариант 2: Психологът/педагогическият съветник дава следната инструкция на учениците, които са наредени в кръг: „Всеки човек има някакви способности, специални умения, таланти, в които знае, че е добър. Това обаче невинаги се знае от останалите. Помислете в какво се изразява вашият най-голям талант. След малко – един след друг, без думи, ще покажем на другите този наш голям талант“. Пантомимичното пресъздаване преминава през целия кръг, в който участва и психологът/педагогическият съветник. Той може да бъде пръв и като такъв да даде пример на всички останали как да преодолеят бариерите. За да пресъздадат своя талант, възможно най-точно и ясно, учениците могат да ползват помощта на свой съученик като партньор в пантомимата. При всяка демонстрация учениците отгатват за какъв талант става въпрос. След играта се провежда дискусия и разговор за груповата дейност.

Анализ на груповата дейност:

- До каква степен учениците са способни да изразят себе си невербално?
- Успяват ли учениците да разпознаят своите добри качества и таланти, или не? Отговарят ли те на реалността?
- Кой изобщо не е в състояние да намери своите добри качества и таланти?
- Кой намира у себе си прекалено много добри качества и таланти?

Забележка: Възможно е учениците да осъзнаят, че не могат да изразяват адекватно себе си и да усетят отрицателно отношение към самите себе си, или от страна на другите. Психологът/педагогическият съветник трябва да помогне на онези, които не могат да намерят позитивни качества и таланти в себе си, като им посочи някои от тях, както и да неутрализира иронизиране от страна на съученици. Вариант е това да бъде направено и от съученици по предложение на психолога/педагогическия съветник. От особено значение е създаването на освободена и сигурна груповата атмосфера.

Продължителност: около 30-40 минути, в зависимост от броя на учениците в класа.

- **Създаване на позитивна атмосфера, сътрудничество и сплотеност в групата**
- **Приказка на класа/Групова рисунка на класа**

Цел: Да развива креативността, сътрудничеството и груповата кохезия, както и способността за слушане, положителното емоционално преживяване и изразяване на емоциите.

Процедура и инструкция:

Вариант 1: Класът, заедно с психолога/педагогическия съветник, се нареждат в кръг. Той започва да разказва приказен сюжет по избор. В началото използва много кратка част от известна или измислена приказка или разказ. Казва едно кратко изречение, с което започва разказът (напр., „Имало едно време в едно голямо училище, един специален ученически клас”). Ученикът от лявата му страна повтаря изречението и

добавя своя част от разказа също в едно изречение. Всеки следващ повтаря измисленото изречение от предходния и добавя ново изречение до последния ученик, който поставя финала на приказката.

Вариант 2: Класът, заедно с психолога/педагогическия съветник, се нареждат в кръг. Той започва 2 рисунки върху лист хартия/картон, като рисува по един детайл на всеки лист (напр., покрив на къща на единия и човече на другия). След това подава един лист на ученика от лявата си страна и един – на този отдясно. Те на свой ред добавят по един детайл и подават на следващия съученик. Всеки следващ допълва груповите рисунки на класа и така до последните ученици, които ги завършват. Важно е и двете рисунки да са преминали през всички ученици в класа в двете посоки по кръга.

Анализ на груповата дейност:

- С какво са характерни изреченията/детайлите на отделните участници?
- Кой е бил и кой не е бил емоционално ангажиран с разказа/рисунаците?
- Кой е допринесъл за сътрудничеството? Кой е смущавал групата с неподходящи изречения/детайли в рисунаците?
- С какво е бил характерен процесът на творчеството?
- Какви емоции преобладават в приказката/рисунаците? Какви отсъстват от тях?

Продължителност: около 40-45 минути заедно с дискусията.

Материали: листове хартия А4; моливи, флумастери или пастели.

- **Емоционална саморефлексия, изразяване на емоциите, редуциране на гнева и снижаване на мотивацията за проява на агресивно поведение**

Упражнението по-долу обединява в себе си темите за овладяване на гнева и емоциите изобщо в едно.

- **Емоциите в тялото ми/Образът на моите емоции**

Цел: Учениците да се научат да разпознават, локализират в тялото, изразяват и овладяват различни базови емоции както негативни, така и позитивни.

Процедура и инструкция:

Вариант 1: На всеки ученик се дава по един лист А4, на който да нарисуват схематичен образ на човешкото тяло по пример, нарисуван от психолога/педагогическия съветник на дъската. Учениците трябва да разполагат и с достатъчно количество моливи: сини, червени, жълти и черни. Важно е да се подчертае, че нарисуваният от тях образ трябва да бъде максимално реалистичен, т.е. плътен, подходящ за оцветяване. Учениците могат да подхождат творчески към образа, като добавят коса, очи, аксесоари и т.н.,

съобразно желанията си. Психологът/педагогическият съветник инструктира: „Представете си, че сега сте много ядосани на някого или нещо. Опитайте се да почувствате гнева с цялото си тяло. Може би ще бъде по-лесно да си представите скорошен случай, когато сте били ядосани на някого. Почувствайте къде в тялото е вашият гняв. Как се чувствате? Оцветете тези области на тялото с червен молив. Сега си представете, че се страхувате от нещо. Какво може да ви изплаши? Представете си го? Къде се намира вашият страх? Оцветете с черен молив това място на листа.” По същия начин психологът/педагогическият съветник приканва учениците да обозначат със синьо частите от тялото, в които преживяват тъга, а в жълто – радост. За изобразяването на човешкото тяло, както и за обозначаване на всички 4 емоции в него, се отделят не повече от 15-20 мин.

Вариант 2: На всеки ученик се дават по 4-ри листа А4. Учениците трябва да разполагат и с достатъчно количество моливи: червени, зелени, оранжеви и тъмносини. Психологът/педагогическият съветник дава следната инструкция: „Представете си, че сега сте много ядосани на някого или нещо. Опитайте се да си представите яда си. Може би ще бъде по-лесно да си спомните за скорошен случай, когато сте били ядосани на някого. Как изглежда ядът ви? Нарисувайте първия образ на вашия яд, който ви хрумва с червен молив. Сега си представете, че изпитвате отвращение (гнус) от нещо. Какво може да ви отврати/погнуси? Представете си го. Как изглежда вашето отвращение? Кой е първият образ, който ви хрумва? Нарисувайте го със зелен молив на отделен лист.” По същия начин психологът/педагогическият съветник приканва учениците да нарисуват образите на още 2 базови емоции - с оранжево образа на своята изненада (приятна), а с тъмно синьо – на своята мъка. За изобразяването на всички 4 емоции се отделят не повече от 15-20 мин.

Анализ на груповата дейност:

- Къде в тялото си са усетили учениците различните емоции? Как са ги изобразили?
- Кое е чувството, което е било най-лесно да си представят и почувстват в тялото си/да изобразят? А кое е било най-трудно?
- Кога учениците са изпитвали такива емоции?
- Как са се справяли учениците, когато са изпитвали тези емоции?

Продължителност: около 40-45 минути.

Материали: листове хартия А4; моливи, флумастери или пастели.

6.4. Модул (социално-психологичен тренинг) за интервенция на агресията и насилието в училище в прогимназиален етап на обучение – V-VII клас

- Въвеждащо упражнение (за релаксация)
 - Смяна на местата/Трите шарана

Цел: Активно двигателно освобождаване за намаляване на вътрешното напрежение на и между учениците в класа.

Процедура и инструкция:

Вариант 1: Учениците седят в кръг. Психологът/педагогическият съветник стои прав в средата на кръга. Той казва: „*Да станат всички момичета / момчета / четни номера / нечетни номера в класа / всички, на които не им се ходи на училище*” или др. по преценка на психолога/педагогическия съветник. Маха един стол, така че столовете да станат с един по-малко от броя на учениците в кръга. Психологът/педагогическият съветник продължава: „*А сега бързо всеки да се опита да седне на празен стол, различен от този, на който е седял.*” Останалият без стол заема мястото на психолога/педагогическия съветник в средата на кръга и задава по аналогичен начин критерий за смяна на местата по избор. Препоръчително е играта да се проведе в около 10 кръга.

Вариант 2: Учениците стоят прави в кръг и си подхвърлят топка помежду си, като се стараят тя да не попадне в ръцете на трима техни съученици (т.е. „трите шарана“), които са в средата на кръга и се опитват да я хванат. Ако някой от шараните хване топката, той сменя мястото си с този, който я е хвърлил. Трите шарана се избират на случаен принцип от психолога/педагогическия съветник. Те имат право да се организират помежду си и да правят стратегии за хващане на топката. Препоръчително е играта да включва не по-малко от 10 смени на „шаран“.

Анализ на груповата дейност:

- Кой е попаднал и кой не е попаднал в средата на кръга?
- Колко бързи са отделните ученици? Как се организират (за „Трите шарана“)?
- Как са се почувствали учениците по време на играта?
- Кой е играл спокойно?
- Кой е бил напрегнат?

Забележка: Психологът/педагогическият съветник се включва в игрите, за да скъси ненужното разстояние между себе си и учениците. Така процесите на освобождаване протичат по-ефективно. Препоръчително е игрите да се проведат във физкултурния салон на училището или в актовата зала.

Продължителност: около 10-15 минути.

Материали: лека надуваема топка (за „Трите шарана“).

- **Подобряване на комуникативните умения на учениците**
 - **Професия/Филмов герой**

Цел: Да се развият невербални комуникативни умения и разпознаване на невербалното поведение на другите.

Процедура и инструкция:

Вариант 1: Седем до десет ученици излизат извън стаята/залата. През това време учениците, останали в стаята в рамките на до 5-7 мин., се договарят за някаква професия/занаят, която/който един от тях да представи пантомимично (без думи). Всеки от учениците извън стаята влиза поотделно и наблюдава представлението на професията/занаята, като се опитва да разбере каква е тя/какъв е той и да я/го пресъздаде по същия невербален начин на следващия поканен в стаята. Представящите ученици може да ползват асистенти, предмети, аксесоари, грим за своето представление. Последният влязъл, след като гледа представлението, казва за каква професия/занаят става дума. В края на играта се сравнява и обсъжда представянето на професията/занаята от всички ученици.

Вариант 2: Седем до десет ученици излизат извън стаята/залата. През това време учениците, останали в стаята в рамките на до 5-7 мин., се договарят за някакъв популярен/любим филмов герой, който един от тях да представи пантомимично (без думи). Всеки от учениците извън стаята влиза поотделно и наблюдава представянето на филмовия герой, като се опитва да разбере кой е той и да го пресъздаде по същия

невербален начин на следващия поканен в стаята. Представящите ученици може да ползват асистенти, предмети, аксесоари, грим за своето представление. Последният влязъл, след като гледа представлението, съобщава пред всички за кой филмов герой предполага, че става въпрос. В края на играта се сравнява и обсъжда представянето на филмовия герой от всички ученици.

Анализ на груповата дейност:

- Как учениците успяват да изразят невербално чувствата, мислите и действията си?
- Как успяват да разберат невербалните послания на другите?
- Къде става изкривяването в невербалното общуване – кой какво пропуска или опростява?
- Какво им пречи да изразяват себе си и да разбират другите добре невербално?
- Какво ги прави несигурни в невербалното общуване?
- Какви изразни средства не им достигат?
- Какви чувства изпитват учениците?
- Кога са се чувствали по подобен начин в реалния живот?

Забележка: Предимство на тази техника е, че допринася за създаване на освободена, забавна атмосфера, като същевременно с това развива ефективно невербалните умения на учениците и е стимул за размишления върху ефективността на собствените форми и средства на общуване.

Продължителност: около 40-45 минути заедно с дискусията.

- **Умения за самопознание, интерперсонална перцепция и създаване на реалистичен Аз-образ**
- **Магически магазин/Пазар за преживявания**

Цел: Да даде възможност на учениците да познаят качествата на личността си, чувствата си и идеалния образ за себе си.

Процедура и инструкция:

Вариант 1: Учениците са подредени в кръг. Инструкцията на психолога/педагогическия съветник е следната: *“Всички ние имаме положителни и отрицателни качества – такива, които ни помагат и такива, които ни пречат да се развиваме като личности и да имаме добри отношения с другите хора. Ето защо, сега предлагам да играем игра на име “Магически магазин”. В този магазин се търгуват и разменят човешки качества. Вземете лист хартия и маркер и отгоре на листа с големи букви напишете: “КУПИ” и под него добавете 5-7 качества, които искате да купите, т.е. да притежавате. Сложете този лист на гърдите си. Сега вземете 5-7 малки листа и на всеки малък лист напишете по едно качество, което искате да продадете, т.е. с което искате да се разделите. И така, вече се намирате в „Магическия магазин“. Разходете се из магазина. Разгледайте кой от какви качества иска да купи и кой какви продава. Купувайте и продавайте свободно. Можете да размените едно качество, което продавате, за едно, две или три качества, които продава някой друг. Но помнете, че не може просто да давате качества, без да получите други в замяна.”*

По време на играта психологът/педагогическият съветник постоянно стимулира активността на участниците. Играта спира тогава, когато магазинът затваря с думите: “6 часът е! Магазинът затваря.”

Вариант 2: Учениците са подредени в кръг. Инструкцията на психолога/педагогическия съветник е следната: “Всички ние сме преживявали приятни и неприятни случки/събития – такива, които са ни карали да се чувстваме добре и такива, които са ни карали да се чувстваме зле. Ето защо, сега предлагам да играем игра на име “Пазар за преживявания”. На този пазар се търгуват и разменят приятни и неприятни преживявания/случки. Вземете лист хартия и маркер и отгоре на листа с големи букви напишете: “КУПИ” и под него добавете 5-7 случки, които искате да купите, т.е. неща, които бихте искали да преживеете. Сложете този лист на гърдите си. Сега вземете 5-7 малки листа и на всеки малък лист напишете по една случка, която искате да продадете, т.е. такава, която бихте искали да не сте преживели. И така, вече се намирате на „Пазара за преживявания“. Разходете се из пазара. Разгледайте кой от какви случки иска да купи и кой какви продава. Купувайте и продавайте свободно. Можете да размените една случка, която продавате, за една, две или три случки, които продава някой друг. Но помнете, че не може просто да давате случки, без да получите други в замяна.”

По време на играта психологът/педагогическият съветник постоянно стимулира активността на участниците. Играта спира тогава, когато пазарът затваря с думите: “6 часът е! Пазарът се затваря.”

Анализ на груповата дейност:

- Какво харесва на учениците в упражненията и какво не?
- Какво искат да купят и да продадат отделните ученици?
- Кои качества/преживявания се намират лесно и кои трудно?
- Коя роля хареса на учениците повече: на купувач или на продавач?
- Как са се чувствали учениците в двете роли?
- До каква степен учениците са критични към себе си?

Забележка: Броят на купуваните и продаваните качества се увеличава пропорционално на годините/класа. Например, в 6 клас всеки ученик купува/продава по 6 качества или преживявания. Необходимо е да се избягва морализиране и дискусия само за положителните качества и преживявания.

Продължителност: около 40 минути.

Материал: листове хартия А4 и кубче с малки бели листчета – по 5-7 броя за всеки ученик, флумастери, безопасни игли.

- Създаване на позитивна атмосфера, сътрудничество и сплотеност в групата
- Герб на групата/Колаж на груповите интереси

Цел: Да се подкрепят няколко особено значими групови процеси в началния етап от динамиката на класа: - развитие на групова идентичност, принадлежност и взаимоотношения; - създаване на групова структура, норми и т.н.; - взаимно откриване и опознаване на амбициите, собствените комуникативни умения, формите на общуване с другите, вкл. сътрудничество, активност и ангажираност в груповите задачи.

Процедура и инструкция:

Вариант 1: Психологът/педагогическият съветник разделя учениците на групи от 3 до 5 души и им дава инструкция: „*Нека всяка група изработи свой герб с мото, който да изразява духа на групата и отношенията в нея.*”

Всяка група има на разположение картон, бои (флумастери/моливи) пастели, ножици и лепило. Формата и съдържанието на герба и мотото се определят единствено и само от решението на отделните групи. Гербът може да бъде плосък или обемен. Същинската работа по направата на герба е добре да бъде сведена до 20 минути. Групите излъчват по един или двама свои представители, които показват и коментират герба на групата пред останалите групи. Другите групи, от своя страна, може да споделят своите наблюдения, асоциации, чувства, да задават въпроси и да коментират, както и да гласуват за най-впечатляващ герб. Добре е гербовете да бъдат постоянно изложени в класната стая.

Вариант 2: Психологът/педагогическият съветник разделя учениците на групи от 3 до 5 души и им дава инструкция: „Нека всяка група открие какви общи интереси свързват учениците в нея. Направете колаж от снимки/образи, изрязани от вестници, списания и други материали. Нека всяка група избере и свое мото, което да отразява общите интереси на групата.”

Всяка група има на разположение картон, вестници/списания/брошури/листовки, бои/флумастери/моливи/пастели, ножици и лепило. Съдържанието на колажа и мотото се определят единствено и само от решението на отделните групи. Колажът може да бъде разнообразен и с оцветяване/рисушки по желание на групата, но и съобразени с целта. Същинската работа по направата на колажа е добре да бъде сведена до 20 минути. Групите излъчват по един или двама свои представители, които показват и коментират колажа на групата пред останалите групи. Другите групи, от своя страна, може да споделят своите наблюдения, асоциации, чувства, да задават въпроси и да коментират, както и да гласуват за най-впечатляващ колаж. Добре е колажите да бъдат постоянно изложени в класната стая.

Анализ на груповата дейност:

- Как е протекъл процесът на създаване на герб/колаж?
- Взели ли са участие всички членове на групи? Налагал ли е някой мнението си?
- Как групите са избрали свой представител(и) – говорител(и)?
- Как всяка група коментира герба/колажа?
- Какви символи се открояват върху герба и какви интереси в колажа на всяка от групите?
- Какви чувства и впечатления споделят членовете на другите групи?
- Колко силно е съперничеството между групите?

Продължителност: около 40-45 минути, в зависимост от големината на групата.

Материали: за „Герб на групата”: картон формат А2, бои, флумастери, моливи, пастели, ножици и лепило; за „Колаж на общите интереси”: картон формат А2, вестници, списания, брошури, листовки, бои, флумастери, моливи, пастели, ножици и лепило.

- **Емоционална самореклексия и изразяване на емоциите**

- **Моего сърце/Моят най-добър приятел**

Цел: Да предостави на учениците възможност да изразят и сами да формулират личностово значими чувства или отношения, които са важна част от тяхната емоционална йерархия.

Процедура и инструкция:

Вариант 1: Психологът/педагогическият съветник казва: „Помислете кой има място във вашето сърце и колко е голямо това място. Нарисувайте едно голямо сърце и след това очертайте в него частите, които принадлежат на „обитателите” на вашето сърце. Във всеки дял от сърцето напишете името на „обитателя”, който обичате или харесвате.” Учениците разполагат с 15 минути за изпълнение на задачата.

Психологът/педагогическият съветник продължава с една по-трудна задача: „Има ли още свободно място в сърцето ви? Колко обичате самия себе си? Колко голямо е мястото във вашето сърце, което принадлежи на вас самите и което показва колко обичате себе си?”

Желателно е всеки ученик да покаже и разкаже за своето сърце и неговите „обитатели”, след което учениците заедно обсъждат.

Вариант 2: Психологът/педагогическият съветник казва: „Помислете си за вашия най-добър приятел/приятелка. Опитайте се да го нарисувате. А сега до рисунката напишете поне 3 причини, заради които именно той/тя е най-добрият ви приятел (т.е. Какъв е той? Какво обичате и цените в него? Какви са неговите качества?)”. Учениците разполагат с 20 минути за изпълнение на задачата.

Желателно е всеки ученик да покаже и разкаже за своя най-добър приятел, след което учениците заедно обсъждат.

Анализ на груповата дейност:

- Кой харесва и кой не харесва играта?
- Има ли нещо, което е затруднило учениците?
- Колко хора, които не са от семейството, учениците са приели в сърцето си? (за „Моето сърце”)
- За кого учениците не са били уверени, че има място в сърцето им? (за „Моето сърце”)
- Забравили ли са някого? (за „Моето сърце”)
- Колко е голямо мястото, което учениците са заделили за себе си? (за „Моето сърце”)
- Достатъчно ли обичат себе си? (за „Моето сърце”)
- Какво ценят в хората, които носят в сърцето си? (за „Моето сърце”)

Забележка: Опитът с приложението на играта „Моето сърце” е много положителен. Ефективен е самият процес на формиране на чувствата или на търсенето на емоционално близки хора. Повечето от участниците всъщност за първи път в живота си започват да се ориентират какво точно обичат/ценят в близките си хора (валидно и за двете игри). Паралелно се утвърждава и атмосфера на доверие и психологическа сигурност в групата.

Продължителност: около 40 минути.

Материали: листове, бои, флумастери, моливи, пастели, химикалки.

- Редуциране на гнева и снижаване на мотивацията за проява на агресивно поведение
- Агресивният ученик/Агресивната група

Цел: Да помогне на децата да разберат това, което се нарича „агресивно поведение”, собственото си агресивно поведение, както и агресивното поведение на някой друг.

Процедура и инструкция:

Вариант 1: Психологът/педагогическият съветник разделя учениците в диади на случаен принцип. Инструктира диадите: „*Представете си агресивен ученик. Какви са неговите характеристики (външност, характер)? Какво обикновено прави той/тя - как се държи, какво казва, как го казва и др.? Нарисувайте негов портрет и го опишете с поне 5 основни характеристики.*“ Всяка диада разполага с 20 минути за изпълнение на тази задача. След това всяка диада представя рисунката и описанието на своя агресивен ученик и го изиграва - как ходи, как се държи, как изглежда, какво казва, с каква интонация и др.

Вариант 2: Психологът/педагогическият съветник разделя учениците на групи от 3-5 деца на случаен принцип. Инструктира групите: „*Представете си група от агресивни ученици. Какви са нейните характеристики – как изглежда, как обикновено се държат членовете ѝ, какво казват, как го казват и др.? Нарисувайте групата от агресивни ученици и я опишете с поне 5 основни характеристики.*“ Всяка група

разполага с 20 минути за изпълнение на тази задача. След това учениците представя рисунката и описанието на своята агресивна група и я имитира като поведение.

Анализ на груповата дейност:

- Какво харесват и какво не харесват учениците в агресивния ученик/група?
- Какво биха искали да променят в такъв ученик/група?
- Познават ли ученик или група от ученици, които са агресивни?
- Кога и как самите те проявяват агресия?
- Как мислят, защо някои ученици стават агресивни?

Продължителност: 40-45 минути.

Материали: листове, химикалки, бои/флумастери/моливи/пастели.

➤ **Агресор / Жертва**

Цел: Да помогне на децата да разберат това, което се нарича „агресивно поведение”, както и ролите на агресор и жертва през преживяване.

Процедура и инструкция:

Вариант 1: Психологът/педагогическият съветник разделя учениците в диади на случаен принцип. Инструктира всеки от учениците в диадите: „*Сигурно всеки или почти всеки от вас е попадал в някаква ситуация, в която се е държал агресивно към някого. Припомнете си подробности за ситуацията - как сте се държали, с кого и защо сте се държали така, какво сте казали, как сте го казали, как сте се чувствали тогава. Изиграйте ситуацията, като инструктирате вашия партньор в диадата как да изпълни ролята на онзи, с когото сте се държали агресивно.*” Диадите разполагат с 10 минути за подготовка. Всеки от учениците в диадата изпълнява пред класа по веднъж ролята на агресор (по реална ситуация), като другият му асистира в ролята на жертва.

Вариант 2: Психологът/педагогическият съветник разделя учениците в диади на случаен принцип. Инструктира всеки от учениците в диадите: „*Сигурно всеки или почти всеки от вас е попадал в някаква ситуация, в която е бил обект или жертва на агресия. Припомнете си подробности за ситуацията – какво се случи, кой и защо се е държал така с вас, как сте реагирали, какво сте казали, как сте го казали, как сте се чувствали тогава. Изиграйте ситуацията, като инструктирате вашият партньор в диадата как да изпълни ролята на онзи, който се е държал агресивно с вас.*” Диадите разполагат с

10 минути за подготовка. Всеки от учениците в диадата изпълнява пред класа по веднъж ролята на обект/жертва на агресия (по реална ситуация), като другият му асистира в ролята на агресор.

Анализ на груповата дейност:

- Как са се почувствали по време на играта?
- Какво харесват и какво не харесват учениците в ролите на агресора и жертвата?
- Било ли им е трудно да изиграят някоя от ролите? Какво ги е затруднило?
- В коя роля са попадали по-често?
- Могат ли учениците да предложат алтернативно (неагресивно) развитие на ситуацията?

Продължителност: 40-45 минути.

6.5. Модул (социално-психологичен тренинг) за превенция на агресията и насилието в училище в гимназиален етап на обучение – VIII-XII клас

- **Въвеждащо упражнение (за релаксация)**
 - **Молекули/Кой ще отпадне**

Цел: Тази техника има за цел да създаде динамична атмосфера в групата, да подготви, освободи и концентрира учениците за по-нататъшна групов дейност. Друга нейна цел е да насочи вниманието върху възприемането на физическия контакт, способността за себеутвърждаване, възприемането на рефлексията на собствените чувства при динамични игри.

Процедура и инструкция:

Вариант 1: Всички ученици свободно се движат из класната стая. Психологът/педагогическият съветник извиква различни числа, в зависимост от които те се свързват в молекули, хващайки се под ръка. Например, № 4 означава, че трябва да се образуват четворки. Когато се образува по-голямо или различно от четворката формирование, всички от съответната група отпадат от играта. Отпадат и онези, които са останали вън от четворките. Играе се дотогава, докато не останат само двама играчи - победители. Психологът/педагогическият съветник също може да вземе участие в играта.

Вариант 2: Столовете се подреждат в кръг с облегалките навътре. Столовете са с един по-малко от броя на учениците. Психологът/педагогическият съветник

инструктира учениците да обикалят бавно около подредените в кръг столове. След като той силно плесне с ръце, всеки ученик се стреми да седне на стол. Този, който остане прав, отпада от играта. След всеки кръг на играта се маха един стол и играта се повтаря с останалите участници. Упражнението се осъществява в десет кръга.

Анализ на груповата дейност:

- Как са се почувствали учениците по време на играта?
- Как възприемат отделните ученици физическия контакт (само за „Молекули”)
- Кой е проявил силен дух на съперничество. Какви средства е използвал?
- Кой е бил най-изявен и активен? А пасивен? А агресивен?
- Кой бързо се е предал в тази състезателна атмосфера?
- Кой е възприемал другите с неприязън?
- Какво е било изненадващото в поведението на отделните ученици?

Забележка: Игрите може да предизвикат напрежение между членовете на групата, ако съперничеството се прояви прекалено силно. Някои ученици могат да се почувстват оцетени. В този случай е препоръчително да се обърне внимание на протичането на игрите, на поведението и преживяванията на отделните участници, да се подкрепи изразяването на чувствата и обратните връзки, да се търси аналогия с подобни ситуации в живота.

Продължителност: 10-15 минути.

- **Подобряване на комуникативните умения на учениците**
 - **Еднопосочна комуникация/Двупосочна комуникация**

Цел: Да развие комуникативни умения, вкл. ефективно слушане и разбиране в ситуация на изпълнение на задача за насърчаване на сътрудничеството.

Процедура и инструкция:

Вариант 1: От групата се избира един играч, който играе ролята на демонстратор. Останалите разполагат с по един лист, молив и гумичка. Инструкцията, която дава психологът/педагогическият съветник е: „*Върху листа нарисувайте един квадрат така, както ви го описва демонстраторът*“. Демонстраторът получава лист с нарисувани на него различно групирани квадрати /вж. Карта 1/. Той не трябва да показва рисунката на групата и не отговаря на въпроси. Може само да обясни до два пъти (вкл. по различен начин) групирането на квадратите. Всички рисуват.

Вариант 2: От групата се избира един играч, който играе ролята на демонстратор. Останалите разполагат с по един лист, молив и гумичка. Инструкцията, която дава психологът/педагогическият съветник е: „*Върху листа нарисувайте един квадрат така, както ви го описва демонстраторът*“. Демонстраторът получава лист с нарисувани на него различно групирани квадрати /вж. Карта 2/. Той не трябва да показва рисунката на групата, но може да отговаря на въпроси. Всички рисуват.

Анализ на груповата дейност:

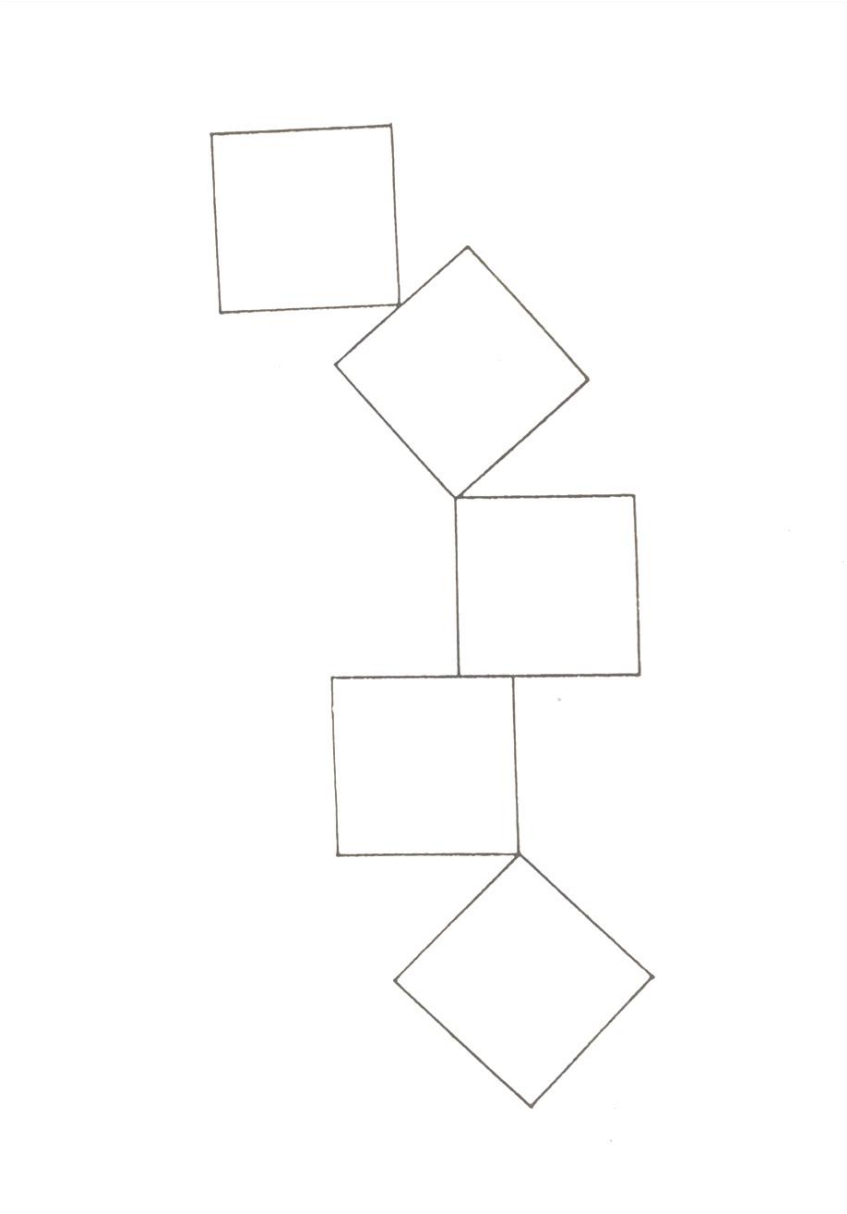
- Как играчите възприемат инструкцията и предложения алгоритъм на работа?
- Как се е чувствал демонстраторът?
- Какво най-много е попречило на участниците при изпълнение на задачата?

- Какво най-много е помогнало на участниците при изпълнение на задачата?

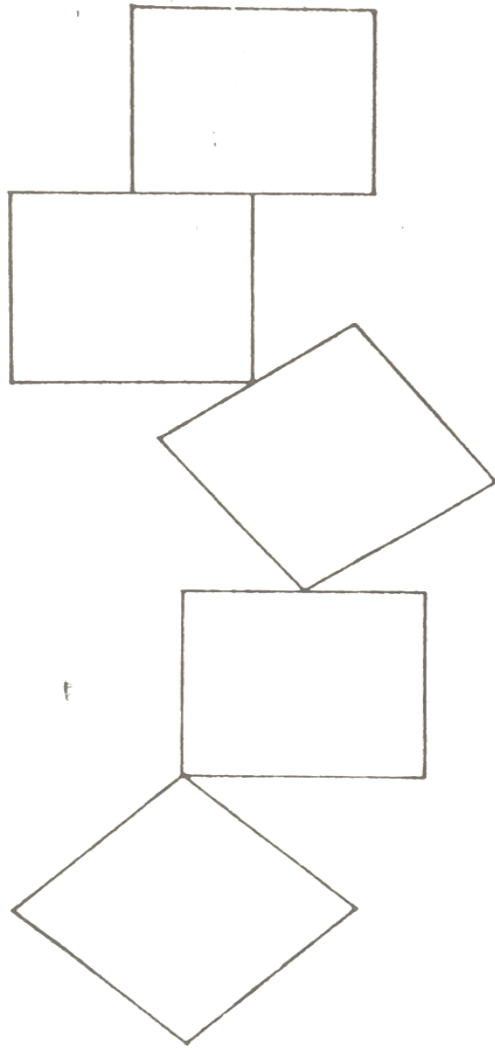
Продължителност: около 25 минути заедно с дискусията.

Материали: моливи, гуми, листове, образци – Карта 1 и 2, или аналогични образци по избор на психолога/педагогическия съветник.

Карта 1.



Карта 2.



- **Умения за самопознание, интерперсонална перцепция и създаване на реалистичен Аз-образ**
- **Моят етикет/Етикет от съседа**

Цел: Свободно определяне на своя значима характеристика, за която ученикът преценява, че другите трябва да бъдат осведомени; насърчаване на доверието сред учениците в класа.

Процедура и инструкция:

Вариант 1: Психологът/педагогическият съветник моли всеки да се представи пред останалите по-различно от обикновено. Към името си всеки трябва да напише на малко листче някакъв етикет (прилагателно или описателен признак), който го характеризира достатъчно добре по негова преценка. Например, „Юри - майсторът на късия разказ“, „Уникалната художничка Юлия“ и др. Психологът/педагогическият съветник въвежда учениците в упражнението, като пише и поставя етикет първо на себе си. Играта се обсъжда от всеки поотделно и заедно от всички.

Вариант 2: Психологът/педагогическият съветник моли всеки да представи съседа си отдясно пред останалите по-различно от обикновено. Към името на съученика си отдясно всеки трябва да напише на малко листче някакъв етикет (прилагателно или описателен признак), който характеризира съученика достатъчно добре по преценка на оценяващия. Например, „Георги - голмайсторът“, „Мария – певицата с кадифения глас“ и др. Психологът/педагогическият съветник въвежда учениците в упражнението, като пише и поставя етикет на първия ученик от дясната си страна. Играта се обсъжда от всеки поотделно и заедно от всички.

Анализ на груповата дейност:

- Какви етикети са поставили отделните ученици сами на себе си /на съучениците си?
- Положителни ли са, или в някаква степен са отрицателни?
- Съумяват ли да характеризират себе си/съучениците си адекватно?
- Кой е бил напрегнат?
- Кой се е чувствал освободено?

Забележка: Психологът/педагогическият съветник само модерира, без да споделя професионално мнение за индивидуалното представяне на учениците. Опитът от приложението на тази техника показва, че учениците по-често адекватно посочват свои и чужди водещи характеристики.

Продължителност: около 25-30 минути.

Материали: малки листчета (по възможност лепящи) и химикалки.

- Създаване на позитивна атмосфера, сътрудничество и сплотеност в групата
- Доверие на сляпо/Живо столче

Цел: Да се осъзнае взаимозависимостта между учениците в класа, да се създадат доверителни отношения и дух на сътрудничество.

Процедура и инструкция:

Вариант 1: Психологът/педагогическият съветник инструктира учениците от класа да образуват плътно затворен и максимално тесен кръг. Един от тях застава в центъра. Ако учениците са повече 17, психологът/педагогическият съветник разделя класа на два кръга. Всички стоят близо един до друг, държат се здраво през кръста. Основното правило е да не се разкъсва кръгът. Намиращият се в центъра се опитва свободно да падне върху останалите със затворени очи, след което мястото му в центъра на кръга се заема от онзи, върху когото е паднал. Важна задача на учениците от кръга е да не допуснат съученикът им в центъра да падне на земята и да се контузи. Смяната се извършва до 15 пъти. Във втората част всеки си избира партньор, към когото се обръща с гръб, отпуска се и свободно пада назад от малко разстояние (около 30-40 см), след което ролите се разменят. Важна задача на поемащия падането е да не допусне съученикът му в двойката да падне на земята и да се контузи. Ако остане време, двойките може да се преконфигурират.

Вариант 2: Психологът/педагогическият съветник разделя учениците по тройки на случаен принцип. Инструктира двама от учениците от всяка тройка да образуват столче с ръце. Столчето се образува, като всеки от двамата хване с дясната си ръка китката на лявата си ръка и се „сглоби“ със съученика си на принципа на пъзела. Третият ученик трябва да седне и да се отпусне напълно на „столчето“ и така тройката да направи няколко крачки заедно. След това ролите се разменят, така че всеки от учениците да седне на „столчето“. Важна задача на образуващите столче е да се държат здраво и да внимават съученикът им да не падне и да не се нарани. Ако остане време, тройките може да се преконфигурират.

Анализ на груповата дейност:

- Как се чувстват учениците по време на и след упражнението?
- При кого съществуват проблеми с падането/отпускането, т.е. с доверието?
- Кой отказва да участва в упражнението?
- Кой от учениците, които играят ролята на опора, не подхожда сериозно към упражнението?

Забележка: В никакъв случай не трябва да се допуска умишлено предизвикано падане, или някакви други прояви на агресивност!

Продължителност: около 10-15 минути.

- **Емоционална саморефлексия и изразяване на емоциите**

- **Училищна тайна/Любовна тайна**

Цел: Да предостави на учениците възможност да изразят и споделят анонимно проблеми, свързани с техни значими емоционални преживявания, както и да идентифицират границите на допустимо поведение, от страна на другите; да получат обратна връзка за своите преживявания и граници.

Процедура и инструкция:

Вариант 1: Психологът/педагогическият съветник въвежда с думите: *“Всички преживяваме някакви проблеми в училище, за които се притесняваме да потърсим помощ от някого или сме убедени, че никой не може да ни помогне. Ето защо крием от всички, че имаме проблеми. Знаем, че и други ученици имат проблеми в училище, за които не желаят да споделят дори с близките си. Днес всеки от вас има възможност анонимно да сподели свой проблем/преживяване в училище, или проблем на свой съученик, свързан с една или няколко от следните емоции: притеснение, страх, тъга, гняв, отвращение, омраза, завист, яд, разочарование, отчаяние, мъка“*. Всеки ученик пише проблем/преживяване (до 10 минути), на предварително раздадени листчета, които след това се събират и разбъркват от психолога/педагогическия съветник. Той вади и чете произволни листчета и всички заедно обсъждат проблемите и техни възможни решения. От особено значение е анонимността да бъде запазена. Накрая листчетата трябва да бъдат унищожени.

Вариант 2: Психологът/педагогическият съветник въвежда с думите: *“Всички преживяваме някакви любовни вълнения, терзания и проблеми, за които се притесняваме да споделим и да потърсим помощ от някого. Или просто сме убедени, че никой не може да ни помогне. Знаем, че и други имат такива вълнения и терзания, за които не желаят да споделят дори с близките си. Днес всеки от вас има възможност анонимно да сподели свой или чужд любовен проблем/терзание, свързан с една или няколко от следните емоции: притеснение, страх, тъга, гняв, ревност, омраза, завист, яд, разочарование, отчаяние, мъка“*. Всеки ученик пише любовен проблем/терзание (до 10 минути) на предварително раздадени листчета, които след това се събират и разбъркват от психолога/педагогическия съветник. Той вади и чете произволни листчета и всички заедно обсъждат проблемите и техни възможни решения. От особено значение е анонимността да бъде запазена. Накрая листчетата трябва да бъдат унищожени.

Анализ на груповата дейност:

- Кой харесва и кой не харесва упражнението?
- Кой активно предлага решения на проблеми и е най-емпатичен?
- Кой не участва в обсъждането, иронизира проблеми или остава безучастен?
- Кой проблем е направил най-силно впечатление?

Забележка: Възможно е техниката да предизвика напрежение у учениците, но и силни очаквания, свързани с възможността за решаване на значими проблеми. Нито един от проблемите/преживяванията не трябва да бъде омаловажаван или етикетиран. Колкото повече решения се предлагат, толкова по-добре.

Продължителност: около 40-45 минути.

Материали: химикалки и листчета.

- Редуциране на гнева и снижаване на мотивацията за проява на агресивно поведение
- Изложба на гнева/Психодрама на гнева

Цел: Позитивно отреагиране на негативните емоции и агресивността

Процедура и инструкция:

Вариант 1: Психологът/педагогическият съветник разказва притча: „Имало едно време невероятно свирепа и зла змия. Веднъж срещнала един мъдрец и изумена от добротата му, се отказала от своята злоба. Мъдрецът я посъветвал да престане да обижда хората и змията решила да живее безгрижно, без да вреди на никого. Но веднага щом хората разбрали, че змията не е опасна, те започнали да хвърлят камъни по нея, да я влачат за опашката и да ѝ се подиграват. Настъпили трудни времена за змията. Мъдрецът видял какво се случва, изслушал оплакванията на змията и ѝ казал: *Скъпа моя, аз те помолих да спреш да причиняваш болка и страдания на хората, но никога не съм казал да не съскаш и да не ги плашиш.*“

Извод: Няма нищо странно в съскането срещу лош човек или враг, което показва, че можете да се защитите и знаете как да устоите на злото. Можем да се учим да се противопоставяме на злото, без да причиняваме зло в замяна.

В хода на нашата работа ще се запознаете с различни "безвредни" начини за овладяване на собствения си гняв и агресивност. Отпуснете се, поемете дълбоко въздух 3-4 пъти и затворете очи. Представете си, че сте дошли на малка изложба. На нея има снимки на хора, които са ви разгневили, които предизвикват гнева ви, които са ви обидили, или са постъпили с вас несправедливо. Преминете през тази изложба, опитайте се да разгледате тези портрети. Изберете някой от тях и останете пред него. Опитайте се да си припомните всяка конфликтна ситуация, свързана с това лице. Опитайте се мислено да видите себе си в тази ситуация. Представете си, че изразявате чувствата си към този човек. Не въздържайте чувствата си, не се срамувайте да ги изразите, кажете му всичко, което искате. Представете си, че правите на този човек всичко, към което чувствата ви насочват. Не сдържайте действията си, направете каквото искате да направите. Ако сте завършили упражнението дайте знак – кимнете с глава, вдишвайте 3-4 пъти и отворете очи.” След това учениците заедно обсъждат преживяванията си.

Вариант 2: Психологът/педагогическият съветник инструктира учениците да си спомнят за скорошна ситуация, в която са били много ядосани, гневни, обидени на някого. След това ги приканва да седнат един срещу друг по двойки по техен избор и им казва: „*Представете си, че пред вас е човекът, който ви е раздразнил, ядосал, разгневил или наранил. Започнете с думите: "В теб не ми харесва ..."* и сложете край на изречението с думите: „*затова бих искал да те ... (напр. ударя, нараня, ритна, блъсна и др.)*” След това учениците в двойката си разменят ролите. Всички ученици заедно обсъждат преживяванията си.

Анализ на груповата дейност:

- Как учениците са се почувствали по време на упражнението и след него?
- Какво им е харесало и какво не?
- Какво им е било лесно и какво трудно?
- Кога им е било най-трудно да изразят чувствата си?

- Лесно ли им е било да открият какво причинява техния гняв и агресия?
Продължителност: 20 минути.

6.6. Модул (социално-психологичен тренинг) за интервенция на агресията и насилието в училище в гимназиален етап на обучение –VIII-XII клас

- **Въвеждащо упражнение (за релаксация)**
- **Прогресивна мускулна релаксация/Визуализация с предпазен балон**

Цел: Активно двигателно и психично освобождаване за намаляване на вътрешното напрежение на учениците.

Процедура и инструкция:

Вариант 1: Психологът/педагогическият съветник инструктира учениците, като същевременно демонстрира нагледно (може и на фона на релаксираща музика): „Отпуснете се на столовете/чиновете, така че да се чувствате удобно и да не ви стягат дрехи, аксесоари, обувки. Направете три дълбоки вдишвания от корема и издишайте бавно. Представете си как напрежението напуска тялото ви. Сега стегнете пръстите на ръцете си в юмруци и задръжте (7-10 секунди). Сега се отпуснете (15 секунди) и насочете вниманието си към отпуснатата мускулна група. Усетете отпускането и затоплянето ѝ. А сега стегнете бицепсите си, като вдигнете настрани ръцете си и поставите пръстите си на раменете. Отново задръжте (7-10 секунди) и отпуснете (15 секунди).” Психологът/педагогическият съветник продължава да демонстрира упражнението и да инструктира учениците по аналогичен начин за следните мускулни групи: трицепси (с протегнати напред ръце); чело (с повдигане на вежди); околоочие (със затваряне и стискане на очи); челюст (с широко отваряне на устата); врат (с внимателно накланяне на главата назад към гърба - 2 пъти). След това психологът/педагогическият съветник отново инструктира учениците да направят три дълбоки вдишвания от корема, като издишват бавно и като си представят как напрежението напуска тялото им. Продължава с инструкцията за последователно стягане (7-10 секунди) и отпускане (15 секунди) на раменете (с повдигане нагоре), лопатките (с издърпване назад - 2 пъти), гърдите (с дълбоко поемане на въздух), корема (с глътване навътре), задните части (със стягане на полукулбата едно към друго), бедрата и таза, прасците (с повдигане на пръстите на краката към тялото) и стъпалата (със свиване на пръстите надолу). Психологът/педагогическият съветник завършва инструкцията със: „Сега, сканирайте тялото си за остатъчно напрежение и ако усетите, че е останала напрегната мускулна група, повторете упражнението само за тази мускулна група. Представете си как вълна на отпускане ви залива от главата до пръстите на краката.”

Вариант 2: Психологът/педагогическият съветник инструктира учениците, като същевременно демонстрира нагледно: „Затворете очи и си представете кога последно, или най-силно сте изпитвали гняв. А сега си помислете къде се намира гневът в тялото ви. Представете си, че създавате предпазен балон около себе си. Напълнете балона с пурпурночервена светлина. А сега си представете водовъртеж от светлина в балона, насочен към тази част от тялото, в която се намира гневът и как този водовъртеж изсмуква цялата тъмна енергия от това място. Оставете го да изсмуква, колкото е необходимо.” Психологът/педагогическият съветник повтаря упражнението аналогично и за други негативни емоции като: страх, тъга, вина, срам. Инструкцията за цвета на светлината в балона се променя при отделните емоции, както следва: за страх - синя

светлина; за тъга – тъмносиня светлина; за вина – виненочервена светлина; за срам – лилава светлина.

Анализ на груповата дейност:

- Някой затруднил ли се е да изпълни инструкцията? Какво го е затруднило?
- Някой почувствал ли се е напрегнат или неспокоен по време на упражненията?

Забележка: Психологът/педагогическият съветник информира учениците, че е добра идея да практикуват прогресивната мускулна релаксация самостоятелно, поне 10-20 мин на ден, най-добре сутрин и/или вечер по 5-10 мин. Упражнението е най-ефективно, когато се изпълнява в удобно седнало или легнало по гръб положение, на тихо място, или на фона на релаксираща музика, на гладно, без опити за контрол върху тялото.

Продължителност: 10-15 минути.

- Подобриване на комуникативните умения на учениците
- Телевизионно предаване/Филм

Цел: Техниката си поставя за цел развитието на комуникативните умения на участниците, груповата кооперация и интеракция.

Процедура и инструкция:

Вариант 1: Психологът/педагогическият съветник разделя класа на групи от 3-5 ученици. Подготвя няколко листчета, върху които написва названията на различни телевизионни предавания (напр. новинарски емисии, риалити формати, телевизионни състезания, журналистически репортажи, политически и студийни дебати, шоу програми и др.), предпочитани от учениците. Листчетата се сгъват така, че надписът да не се вижда. Всяка група си изтегля по едно листче. Задачата на учениците е да пресъздадат и представят вербално и невербално съответното телевизионно предаване.

Групите се събират поотделно на различни места, за да могат да си подготвят кратък сценарий и да си разпределят ролите (в рамките на 15 минути).

След като всички групи представят своето предаване учениците гласуват за най-добър сценарий и представление. В края на играта учениците обсъждат своите чувства, впечатления, преживявания, наблюдения и т.н.

Вариант 2: Психологът/педагогическият съветник разделя класа на групи от 3-5 ученици. Подготвя няколко листчета, върху които написва названията на различни филми (напр. игрални филми, сериали, документални филми, научно-популярни филми и др.), предпочитани от учениците. Листчетата се сгъват така, че надписът да не се вижда. Всяка група си изтегля по едно листче. Задачата на учениците е да пресъздадат и представят вербално и невербално съответния филм.

Групите се събират поотделно на различни места, за да могат да си подготвят кратък сценарий и да си разпределят ролите (в рамките на 15 минути).

След като всички групи представят своя филм учениците гласуват за най-добър сценарий и актьорска игра. В края на играта учениците обсъждат своите чувства, впечатления, преживявания, наблюдения и т.н.

Анализ на груповата дейност:

- Как са се почувствали учениците при изпълнението на тази задача?
- Как са си сътрудничели учениците във всяка група при подготовката на сценария и представянето?
- Как са изпълнявали „ролите си“ отделните членове на групата?
- Кой е пречил на груповото представление и изпълнение с несъответстваща комуникация или поведение?

Забележка: Психологът/педагогическият съветник не оценява изпълнението на играчите. Важно е насочването към процеса на комуникацията и към моментите, в които тя се изкривява.

Продължителност: около 40 минути.

Материали: листчета с названия на телевизионните предавания/филми.

- Умения за самопознание, интерперсонална перцепция и създаване на реалистичен Аз-образ

➤ **Кой съм, какъв съм?/Кой и какъв искам да бъда?**

Цел: Да се насърчи процесът на самоосъзнаване, развитие на чувството за идентичност и себеприемане, както и опознаване на другите, вкл. разликите и приликите с тях.

Процедура и инструкция:

Вариант 1: Всеки ученик получава пет листчета, върху всяко от които написва по един отговор на въпроса „Кой съм, какъв съм?“. Психологът/педагогическият съветник също участва в упражнението, като чете своите пет отговора/характеристики първи. След това всеки ученик прочита своите пет отговора/характеристики и избира онази, с която най-лесно ще се „сбогува“. Всеки чете характеристиката, с която най-лесно ще се раздели, смачква хартията и я захвърля в средата на помещението. Техниката продължава до последната характеристика (отговор на „кой съм, какъв съм“), която е най-значима – нея всеки си я запазва. В края на играта учениците обсъждат своите чувства, впечатления и преживявания и т.н.

Вариант 2: Всеки ученик получава пет листчета, върху всяко от които написва по един отговор на въпроса „Кой и какъв искам да бъда?“. Психологът/педагогическият съветник също участва в упражнението, като чете първи своите пет отговора/желани характеристики в бъдеще. След това всеки ученик прочита своите пет отговора/желани характеристики и избира онази, с която най-лесно ще се „сбогува“. Всеки чете желаната характеристика, с която най-лесно ще се раздели, смачква хартията и я захвърля в средата на помещението. Техниката продължава до последната характеристика (отговор на „кой и какъв искам да бъда“), която е най-желана – нея всеки си я запазва. В края на играта учениците обсъждат своите чувства, впечатления и преживявания и т.н.

Анализ на груповата дейност:

- Какви характеристики са най-важни/най-желани за отделните ученици?
- С какви свои (желани) характеристики учениците са най-склонни да се разделят?
- Кой е успял и кой не е успял да посочи своя (желана) характеристика по ясен и реалистичен начин?
- Има ли ученици, които не желаят да се разделят със свои (желани) характеристики?

Продължителност: 40 минути, заедно с дискусията.

- Създаване на позитивна атмосфера, сътрудничество и сплотеност в групата
- **Групово табло / Сърце на класа**

Цел: Насърчаване на индивидуалната и груповата изява и кохезия чрез съпреживяване и сътрудничество.

Процедура и инструкция:

Вариант 1: Психологът/педагогическият съветник разпределя учениците в групи от 3-5 човека. Всяка група получава един картон формат А2, стари списания, вестници, маркери, листове за рисуване, ножици, лепило и водни бои. Групата разполага с 20 минути, за да направи свое табло. Сюжетът на таблото се избира от групата. След изтичането на определеното време групите последователно представят таблата си. Всяка група избира свой говорител. Учениците обсъждат своите чувства, впечатления и преживявания и т.н.

Вариант 2: Психологът/педагогическият съветник раздава по един лист формат А5 на всеки ученик. Задачата е да нарисуват себе си, така както се възприемат (необходимо е да изпишат и името си) в рамките на 15 минути. Междувременно на голям картон формат А2 психологът/педагогическият съветник рисува контур на огромно сърце и приканва всеки от учениците да залепи рисунката на себе в очертанията на сърцето, там, където прецени. Пред завършеното общо сърце на класа учениците обсъждат своите чувства, впечатления и преживявания и т.н.

Анализ на груповата дейност:

- Кой се е почувствал добре при изпълнение на груповата задача? Кой би предпочел да работи сам/изолиран от общото сърце?
- Кой най-ярко се е проявил при работата на всяка група? Кой не е успял да се прояви? (за „Групово табло”)
- Кой е надделял и не е допуснал другите да се изявят?
- Как се е отразило поведението на отделните ученици върху сътрудничеството и отношенията в групата?

Забележка: Важно е психологът/педагогическият съветник да не се насочва към това, коя е по-добрата група, кое табло или рисунка са по-хубави и т.н., а да се ориентира към вътреличностната и вътрегруповата динамика на участниците в процеса на изява.

Продължителност: около 40 минути заедно с дискусията.

Материал: картони формат А2, стари списания, вестници, маркери, ножици, лепило и водни бои (за „Групово табло”); картон формат А2, листове формат А5, бои/флумастери/моливи/пастели/химикалки (за „Сърце на класа”).

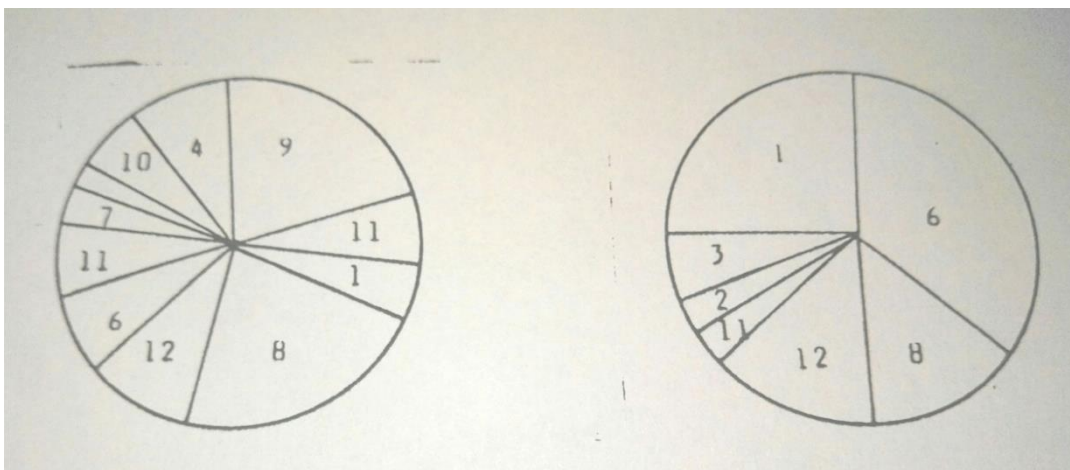
- **Емоционална саморефлексия и изразяване на емоциите**
- **Емоциите ми сега/Моите желани емоции**

Цел: Техниката има за цел развитието на емоционалното самопознание и рефлексията на собственото преживяване.

Процедура и инструкция:

Вариант 1: Психологът/педагогическият съветник инструктира учениците: „Начертайте окръжност. Опитайте се да отбележите със сектори върху окръжността дела на следните емоции в такива пропорции (в такава степен), в каквито най-често ги преживявате: 1. Радост 2. Съжаление 3. Гняв 4. Вина 5. Оптимизъм 6. Безнадеждност 7. Спокойствие 8. Притеснение 9. Безразличие 10. Страх 11.Отвращение 12. Тъга. В случай, че изпитвате някоя друга емоция, която не е посочена, включете я с отделен сектор между останалите, така че да бъде представено вашето преобладаващо емоционално настроение. Може да оцветите всеки сектор в различен цвят, който свързвате с дадената емоция.” (вж. фигурата по-долу, окръжност 1).

Вариант 2: Психологът/педагогическият съветник инструктира учениците: „Начертайте окръжност. Опитайте се да отбележите със сектори върху окръжността дела на следните емоции в такива пропорции /в такава степен/, в каквито бихте искали да ги преживявате: 1. Радост 2. Съжаление 3. Гняв 4. Вина 5. Оптимизъм 6. Безнадеждност 7. Спокойствие 8. Притеснение 9. Безразличие 10. Страх 11.Отвращение 12. Тъга. В случай, че не бихте искали да изпитвате някое от изброените чувства не го включвайте в окръжността. Ако пък искате да изпитате някакво друго чувство, което не е посочено, включете го с отделен сектор между останалите, така че да бъде представено вашето желано бъдещо емоционално настроение. Може да оцветите всеки сектор в различен цвят, който свързвате с даденото чувство/емоция.” (вж. фигурата по-долу, окръжност 2).



Анализ на груповата дейност:

- Какви емоции преобладават при отделните ученици?
- Кои от тях представляват най-голям проблем за учениците?

- От какво произтичат?
- Как учениците могат да се справят с тези емоции? Какво е мнението на останалите в това отношение?
- Каква е разликата между начина, по който се чувстват и по който биха искали да се чувстват учениците?

Забележка: Важно е психологът/педагогическият съветник да прояви одобрение, емпатия и разбиране към всеки ученик.

Продължителност: около 40 минути.

Материали: цветни моливи, пергели и листове.

- **Редуциране на гнева и снижаване на мотивацията за проява на агресивно поведение**
 - **Колаж на гнева/Видеоклип на гнева**

Цел: Да даде възможност да се отработят гняв, яд, раздразнителност и други негативни емоции и преживявания с помощта на конструктивни средства за емоционално изразяване.

Процедура и инструкция:

Вариант 1: Психологът/педагогическият съветник разделя учениците в групи от 3-5 човека на случаен принцип. Задачата на всяка група е да изрази гневните си настроения, които често пъти нямат дори конкретна и ясна причина. Психологът/педагогическият съветник приканва учениците да изразят своя гняв, яд, раздразнителност, отмъстителност, враждебност, завист, омраза така, че да им придадат художествен образ във вид на колаж върху голям картон. Колажът се прави от рисунки и предварително подготвени материали за около 20 минути. Той трябва символично да пресъздава как се натрупват гневът и другите негативни емоции, към кого или към какво са насочени. Накрая всяка група озаглавява колажа си.

След приключване на работата групите представят своите колажи пред всички, обясняват ги и дискутират върху чувствата си, модерирани от психолога/педагогическия съветник.

Играта може да приключи с гласуване за най-впечатляващ колаж.

Вариант 2: Психологът/педагогическият съветник разделя учениците в групи от 3-5 човека на случаен принцип. Задачата на всяка група е да изрази гневните си настроения, които често пъти нямат дори конкретна и ясна причина. Психологът/педагогическият съветник приканва учениците да изразят своя гняв, яд, раздразнителност, отмъстителност, враждебност, завист, омраза така, че да им придадат творчески/метафоричен образ във вид на запис на кратък (до 3 минути) видеоклип (със смартфон). Видеоклипът трябва да включва индивидуални и/или групови сцени на гневни/агресивни поведения и реплики, инсценирани от учениците. Времето за подготовка е около 20 минути. Видеоклипът трябва символично да пресъздава как се натрупват гневът и другите негативни емоции, към кого или към какво са насочени. Накрая всяка група озаглавява своя видеоклип.

След приключване на работата групите представят своите видеоклипове на мултимедия пред всички, обясняват ги и дискутират върху чувствата си, модерирани от психолога/педагогическия съветник.

Играта може да приключи с гласуване за най-впечатляващ видеоклип.

След приключване на играта всички видеоклипове задължително се унищожават/изтриват от всички устройства, на които са записани.

Анализ на груповата дейност:

- Колко често учениците изпитват всяка от посочените негативни емоции?
- Как ги изразяват и проявяват в ежедневието?
- Как реагират близките им хора на това?
- Как се справят с тези емоции?

Забележка: След приключване на упражнението колажите трябва да се намачкат, накъсат и изхвърлят. Видеоклиповете задължително трябва да се унищожат/изтрият от всички устройства, на които са записани. Това е акт, символизиращ контролирания израз на гнева. Психологът/педагогическият съветник трябва да избягва

морализиращите оценки за това, коя емоция е добра или лоша. Важна е съпричастността и разбирането.

Продължителност: около 40 минути.

Материали: картон формат А2, вестници/списания/брошури/листовки, бои/флумастери/моливи/пастели, ножици и лепило (за „Колаж на гнева”). Смартфони, мултимедия (за „Видеоклип на гнева”).

➤ **Пластично изображение на гнева / Минута гняв е много**

Цел: Учениците да се научат да разпознават и овладяват негативни/деструктивни емоции, свързани с агресията – раздразнение, гняв, подозрителност, завист, враждебност, омраза, отмъстителност, вина и опозиционните си нагласи, използвайки разума (генериране на конструктивни решения) или телата си (пантомимичен катарзис в безопасна среда).

Процедура и инструкция:

Вариант 1: Психологът/педагогическият съветник моли учениците да си припомнят мислите и поведението си в някоя ситуация, когато напр.:

- са били силно раздразнени;
- са се чувствали гневни;
- са били недоверчиви, подозрителни към някого;
- са завиждали на някого за нещо;
- са били враждебни към някого;
- са мразили някого;
- са искали да отмъстят на някого;
- са се противопоставяли на учител/родител;
- са се чувствали виновни.

Инструктира учениците да се съсредоточат върху чувствата си и да си спомнят какво са си помислили в съответната ситуация. Моли учениците (по тяхно желание) да пресъздадат пред класа чрез максимално изразителни мимики, движения и жестове, чувствата, които са носили в себе си и да споделят мислите си тогава. Учениците предлагат и обсъждат групово алтернативни модели на мислене и поведение.

Вариант 2: Психологът/педагогическият съветник разделя класа на групи от 3-5 ученици на случаен принцип. Една от групите е генератор на „агресивни” ситуации/казуси. Няколко групи се състезават като предлагат конструктивни решения на казусите. А последната група оценява генерираните от състезателите решения. Генераторите на „агресивни” казуси имат за задача да измислят три ситуации – на вербална, физическа и индиректна/психологическа агресия, които задават последователно на състезателите. Състезателите, от своя страна, имат за задача да напишат на лист колкото се може повече и по-качествени конструктивни (неагресивни и социално приемливи) решения. Те разполагат с точно 3 минути за решение на всеки казус и предават листа на психолога/педагогическия съветник. Всички състезателни групи представят решенията си пред останалите. Оценителите единодушно класират

решенията по два критерия – количество и качество на решенията (с две оценки по шестобалната система). Излъчва се победител(и) и по двата критерия.

Анализ на груповата дейност:

- Лесно ли е било на учениците да направят упражнението?
- Къде са срещнали затруднения?
- Какво са чувствали по време на изпълнението на упражнението?
- Разтоварили ли са се, или са се натоварили емоционално?
- Променили ли са се чувствата и мислите им за ситуацията сега, след като е минало време? Какво още биха могли да променят? (за „Пластично изображение на гнева”)
- Прилагат ли предложените конструктивни решения при подобни ситуации в ежедневието? (за „Минута гняв е много”)

Забележка: Използваната техника „Пластично изображение на гнева” се намесва ярко в емоционалните преживявания на учениците. Психологът/педагогическият съветник трябва да притежава достатъчно професионален опит, за да избегне риска от емоционално нараняване на учениците. Правилно приложена тази техника осигурява катарзисни преживявания.

Продължителност: около 40 минути.

Материали: листове А4 или А5.

7. Как да работим с агресивния ученик: препоръки за родители и педагози

Коригиращата работа с детето трябва да се извършва заедно с възрастните - родители и учители (Истрофилова, 2014). В зависимост от идентифицираните причини за агресия при детето, при работата с възрастните е необходимо да се обърне внимание на няколко акцента:

- промяна в отношението към детето – от негативно към положително;
- промяна в стила на взаимодействие с децата;
- разширяване на поведенческия репертоар на родителите и учителите чрез развитие на уменията им за общуване.

Най-важно за детето е да се създадат такива условия на живот, в които да му бъдат показвани образци на позитивни, мирни отношения между хората, а не отрицателни примери, наситени с агресивно поведение. Възпитание на основни принципи на сътрудничество (особено в семейството) - това е основното условие за предотвратяване на агресивността. Най-добрият гарант за самоконтрол и адекватно поведение при децата е способността на родителите да контролират себе си.

По-долу са представени конкретни практически препоръки, предназначени за родителите и възпитателите - как да се държат правилно с децата, които проявяват агресия към възрастните или връстниците (Джорджиева, 2018).

1. Спокойно отношение в случаите на незначителна агресия

В случаите, когато агресията на деца и юноши не е опасна и е обяснима, можете да използвате следните положителни стратегии:

- ✓ Напълно игнорирайте реакциите на детето/тийнейджъра (много мощен начин да се спре нежеланото поведение);
- ✓ Изразявайте разбиране към чувствата на детето („*Разбирам, че се чувстваш наранен/а, но ...*“);
- ✓ Превключвайте вниманието, дайте му някаква задача (*напр., "Помогни ми, моля те, вземи ястията от горния рафт, защото си по-висок/а от мен "*);
- ✓ Положително етикетирание на поведението („*Ти си ядосан/а, защото си уморен/а*“).

2. Фокусиране върху действията (поведението), а не върху личността

Поставянето на ясна граница между постъпката и личността позволява обективно описание на поведението. След като детето се успокои, препоръчително е да обсъдите с него поведението му. Необходимо е да опише как се е държало по време на проявата на агресия, какви думи е изрекло, какви действия е извършило, без през това време да давате никакви оценки. Критичните изказвания, особено емоционалните, предизвикват раздразнение и протест и водят далеч от решаването на проблема. При анализа на поведението на детето, важно е дискусията да се ограничи до конкретните факти, т.е. само до това, което се е случило “тук и сега”, без да припомняте минали действия. В противен случай детето ще почувства негодувание и няма да може да оцени критично поведението си. Вместо общото, но неефективно „морализаторстване“ да му се покажат

негативните последици от неговото поведение, убедително демонстрирайки, че агресията вреди и на него. Важно е също да се отбележи, че са възможни конструктивни начини на поведение в конфликтните ситуации.

Един от важните подходи за намаляване на агресията е да се установи обратна връзка с детето. За да направите това, използвайте следните техники:

- ✓ Излагане на факти („*Ти се държиш агресивно.*“);
- ✓ Констатиращ въпрос („*Ядосан ли си?*“);
- ✓ Разкриване на мотивите за агресивното поведение („*Искаш ли да ме обидиш?*“, „*Искаш ли да ми покажеш сила?*“);
- ✓ Откриване на собствените ви чувства към нежеланото поведение („*Не ми харесва, когато ми говорят с този тон*“, „*Ядосвам се, когато някой ми креци*“);
- ✓ Обжалване на правилата („*Ние не сме съгласни с теб!*“).

При даване на обратна връзка за агресивното поведение на детето/ тийнейджъра, възрастният трябва да покаже поне три качества: заинтересованост, доброжелателност и твърдост. Последното се отнася само до конкретна простъпка. Детето/тийнейджърът трябва да разбере, че родителите го обичат, но са против агресивното му поведение.

3. Контролиране на собствените негативни емоции

Родителите и професионалистите трябва внимателно да контролират своите негативни емоции в ситуация на взаимодействие с агресивни деца. Когато детето/тийнейджърът демонстрира агресивно поведение, това съдбужда у възрастните негативни емоции - раздразнение, гняв, възмущение, страх или безпомощност. Възрастните трябва да признаят нормалността и естествеността на тези негативни преживявания, разберете естеството, силата и продължителността на преобладаващите чувства. Когато възрастен човек контролира негативните си емоции, той не подкрепя агресивното поведение на детето, а поддържа добри отношения с него и демонстрира как се взаимодейства с агресивен човек (Daly, 2011).

4. Обсъждане на агресивната постъпка

Не е добра идея да се анализира поведението по време на проявата на агресия. Това трябва да се направи, след като ситуацията бъде решена и всеки се успокои. В същото време, обсъждането на инцидента трябва да се проведе възможно най-скоро. По-добре да го направите насаме, без свидетели и след това да обсъждате в групата или семейството (и то не винаги). По време на разговора е важно да останете спокойни и обективни. Необходимо е подробно да обсъдите негативните ефекти от агресивното поведение и неговата деструктивност не толкова за другите, колкото за младият агресор.

5. Запазване на положителната репутация на детето

Много е трудно за едно дете, особено за тийнейджър, да признае, че е сгрешил. Най-лошото за него е публичното осъждане и негативната оценка. Децата и юношите се опитват да го избегнат на всяка цена, използвайки различни механизми за защитно поведение. Лошата репутация и отрицателният етикет са опасни: закрепени към

личността на детето/тийнейджърът, те стават самомотивираща се сила за агресивното му поведение. За да се поддържа положителна репутация, препоръчително е:

- ✓ публично минимизиране на вината на детето/тийнейджъра („*Ти не се чувстваш добре*“, „*Ти не искаше да го обидиш* ”), но в личен разговор му кажете истината;
- ✓ не изисквайте пълно подчинение, позволете на подрастващия/детето да изпълни вашето желание по свой начин;
- ✓ предложете на детето/тийнейджъра компромис, споразумейте се за взаимни отстъпки.

6. Демонстрация на модел на неагресивно поведение

Важно условие за развитието на "контролирана агресия" при детето е демонстрацията на модели за неагресивно поведение. При прояви на агресия и двете страни губят самоконтрол и са изправени пред дилема - да се борят за своята власт и авторитет или да разрешат ситуацията по мирен начин. Поведението на възрастните позволява да се покаже модел на конструктивно поведение, насочен към намаляване на напрежението в конфликтна ситуация, което включва следните техники:

- ✓ Нереклексивно слушане: това е изслушване без анализ, което дава възможност събеседникът свободно да говори. То се състои в способността внимателно да се мълчи. И двете са важни: мълчанието, защото другият човек иска да бъде чул и не е особено заинтересован от нашите коментари; внимателно - в противен случай човекът ще се обиди и комуникацията ще прекъсне, или ще прерасне в конфликт. Всичко, което трябва да направите, е да поддържате изказването на събеседника, опитвайки се да го накарате да каже интересуващото го;
- ✓ Пауза, която дава възможност на детето да се успокои;
- ✓ Предлагане на мир чрез невербални средства;
- ✓ Изясняване на ситуацията с помощта на водещи въпроси;
- ✓ Използване на хумор;
- ✓ Признаване на чувствата на детето. Децата доста бързо приемат неагресивното поведение. Основно условие е искреността на възрастния, съответствието на неговите невербални реакции и думите, които изрича (Taylor, 2011).

7. Намаляване на напрежението

Основната задача на възрастния човек, който е изправен пред детска агресия, е намаляване на напрежението във възникналата ситуация. Типични неадекватни действия при възрастните, които увеличават стреса и агресията при децата са (Джорджиева, 2018):

- ✓ Повишаване на гласа, промяна на тона към заплахата;
- ✓ Демонстрация на сила („*Аз все още съм учител тук*“, „*Ще бъде както аз казвам*“);
- ✓ Вик, възмущение;
- ✓ Агресивни пози и жестове: стиснати челюсти, кръстосани или склучени ръце, разговор "през зъби";
- ✓ Сарказъм, ирония и подигравателни мимики;
- ✓ Отрицателна оценка на личността на детето, неговите роднини или приятели;

- ✓ Използването на физическа сила;
- ✓ Участие на непознати в конфликта;
- ✓ Категорично отстояване на своето право;
- ✓ Морализаторстване;
- ✓ Наказание или заплаха за наказание;
- ✓ Обобщения от типа: "Ти си си такъв", "Ти, както винаги ...", "Ти никога ...";
- ✓ Сравнение на детето с други деца (не в негова полза);
- ✓ Строги изисквания, съчетани с натиск;
- ✓ Оправдания, подкупи, награди.

Някои от тези реакции могат да спрат детето за кратко време, но възможният отрицателен ефект от такова поведение на възрастен носи много повече вреди, отколкото самото агресивно поведение.

По-долу е представено примерно обобщение на типовете агресивни деца и начините за изграждане на взаимоотношения с тях:

- ***Хиперактивно-агресивно дете***

Такива деца обикновено са отглеждани в семейството като „идоли“, или в атмосфера на всепозволеност и попадайки сред връстниците могат да станат агресивни. В такива случаи е необходимо подходящо изграждане на система от ограничения, включително използване на игрови ситуации с правилата. Стимулирайте у децата умение да признават собствените си грешки. Учете ги, че те не трябва да обвиняват другите. Развивайте чувството на емпатия към връстниците, възрастните и към всички живи същества.

- ***Обидчиво-агресивно и изтощаващо дете***

Чувствителността на детето може да бъде свързана не само с недостатъци в образованието и затруднения в обучението, но също така и с особеностите на съзряването на нервната система и тялото. Свръхчувствителността, раздразнителността, уязвимостта могат да провокират агресивно поведение. Помогнете на детето да намали напрежението. Стрежете се да избягвате ситуации на пренапрежение, ако детето почти винаги е агресивно.

- ***Агресивно дете с опозиционно/предизвикателно поведение***

Ако детето често нагрубява, но не всички, а единствено родителите си и познати на тях хора, най-вероятно нещо в отношенията ви с детето не е наред. Възможно е рядко да се занимавате и общувате с детето. Вероятно вече не сте негов модел за подражание, както преди. В резултат на това детето е отегчено, нищо не го ангажира и ви пренася собственото си настроение и проблеми. Опитайте се да решавате проблемите заедно, в сътрудничество с детето.

- ***Страхливо-агресивно дете***

Враждебността и подозрението могат да бъдат средство за защита. Работете със страховете, моделирайте опасна ситуация и я преодолейте заедно с детето. В същото време ситуацията трябва да бъде на ръба, като приятното преобладава малко повече от неприятното.

○ ***Безчувствено-агресивно дете***

Има деца, у които способността за емоционална реакция, съпричастност и съчувствие към другите е нарушена. Това може да се корени в неблагоприятните условия на семейното възпитание, нарушения в интелектуалното развитие на детето, както и притежание на черти на емоционална хладина, грубост, повишена афективност (емоционална възбудимост), която се предава от родителите или други близки деца. Опитайте се да стимулирате хуманни чувства у такова дете, напр., да гали домашни любимци, да се грижи за животни. Обърнете внимание дали детето става тъжно, ако види в лошо състояние друг човек. Стимулирайте породилото се желание за помощ. Ако и това не помогне, научете детето да носи отговорност за агресивното си поведение („*Сега иди и се извини*“, „*Погали го по главата*“, „*Ръкостискайте се*“, „*Предложи му играчка*“ и др.).

ЛИТЕРАТУРА

1. Батоева, Д., Попов, Т., Е. Драголова (2007). Педагогическа и психологическа диагностика. Изд. „Акони-Издат“, София.
2. Димитрова, Е. (2014). Възможности за психологична интервенция при трудния ученически клас. Сп. „Психологични изследвания“, кн. 1, с. 105-110.

3. **Зографова, Й.** (2018). Концептуални предизвикателства в сферата на агресивността. В: *Насилието и детето на XXI век*. Унив. Изд-во "Паисий Хилендарски", Пловдивски университет, 26-44.
4. **Калчев, П.** (2003). Тормоз и виктимизация от връстниците. Изд. „Парадигма“, София.
5. **Калчев, П.** (2012). Скала за агресия и виктимизация от връстниците. Изд. „Изток-Запад“, София.
6. **Стойков, И.** (2001). Педагогическа и възрастова психология. Изд. „Фабер“, Велико Търново.
7. **Джорджиева, К.** (2018). Памятки, рекомендации для воспитателей по работе с агрессивными детьми. В сайт на педагогическое сообщество: <http://урок.рф> Отворен последно на 04.09.2020г.
8. **Истрофилова, О.** (2014). Организация работы педагога с агрессивными детьми и подростками. Изд. „НВГУ“, Нижневаровск.
9. **Неруш, Г.** (2013). Психология развития и возрастная психология. Изд. „Саратов“, Саратов.
10. **Bjorkqvist, K.** (1992). Sex differences in physical, verbal, and indirect aggression. *Sex roles*, Vol. 30, Nos. 3\4.
11. **Buss, A. H.** (1961). *The psychology of aggression*. Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons Inc.
12. **Daly, D.** (2011). *Working with aggressive youth: Positive strategies to teach self-control and prevent violence*. NE: Boys Town, USA.
13. **Greene, M.** (2005) Reducing violence and aggression in schools. *Trauma, Violence, & Abuse*, Vol. 6, No. 3 236-253.
14. **Olweus, D.** (2001). Peer Harassment: A Critical Analysis and Some Important Issues. In: *Peer Harassment in School*, ed. J. Juvonen and S. Graham, New York.
15. **Rigby, K.** (2003). *Stop the bullying: a handbook for schools*. Australian Council for Educational Research Ltd, 19 Prospect Hill Road, Camberwell, Melbourne, Victoria, 3124.
16. **Taylor, B.** (2011). *Working with aggression and resistance in social work*. SAGE: Learned Matters Ltd., London.
17. **Tašner, V., S. Berčnik** (2019). Prisotnost vsebin o nasilju v šoli v kurikulumih. *Šolsko polje*, XXX, 137-150.
18. **Wilson, S. & M. Lipsey** (2007). School-Based Interventions for Aggressive and Disruptive Behavior: Update of a Meta-Analysis. *American Journal of Preventive Medicine*, 33/2, 130-143.
19. **Zografova, Y., Bakalova, D., Hristova, A., Andreev, B., Nedeva-Atanasova, V., Racheva, R. and Totkova, Z.** (2018). Personality traits and family environment – antecedents of students' aggression. *Psychological Research*, 3, pp. 689-711.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Формуляр за информирано съгласие

Долуподписаният
(трите имена на родителя)

се съгласявам детето ми
(трите имена на детето)

от клас, от (училище), гр.
да се включи в Програма за превенция/интервенция на агресията и насилието сред учениците.

Предвижда се учениците да вземат участие в следните два етапа на Програмата:

1. Диагностичен етап;
2. Етап на превенция/интервенция (в зависимост от резултатите от диагностиката).

Диагностиката ще се осъществи посредством попълване на въпросник от учениците и включено наблюдение от изследователите по време на учебен час. Превенцията/интервенцията предвижда участие на учениците в упражнения и ролеви игри, които ще се проведат в сградата на училището. Всички предвидени в Програмата методи са съобразени с възрастта и етапа на обучение на учениците.

Дейностите, свързани с прилагане на Програмата, се извършват от преминал специализирано обучение и сертифициран психолог/педагогически съветник, или класен ръководител.

Предварително благодарим за Вашата отзивчивост и съдействие!

гр./с.

Дата:

Подпис на родителя:

Приложение 2

ПРОТОКОЛ ЗА НАБЛЮДЕНИЕ НА АГРЕСИВНОТО ПОВЕДЕНИЕ СРЕД УЧЕНИЦИТЕ

Инструкция: Моля, отбележете с тикчета/плюсчета наблюдаваните поведения сред учениците в класа в рамките на учебни часове.

Клас..... Училище Град/Село

 Наблюдаващ.....

Наблюдавани поведения	Брой ученици, за които е характерно поведението	Честота на проявление				
		Никога	Рядко	Понякога	Често	Много често
Агресия към съученици						
Нарочно дразнят съученик/съученици със заяждане, с подигравки и обиди (вербална агресия).						
Бутат, спъват, дърпат съученик/съученици (лека форма на физическа агресия към субект).						
Удрят, ритат, хапят съученик/съученици (тежка форма на физическа агресия към субект).						
Нанасят побой над съученик/съученици с физически травми, рани, синини (много тежка форма на физическа агресия към субект).						
Разпространяват клюки, злословят или настройват някого срещу съученик/съученици (индиректна агресия).						

Вандалски прояви						
Тряскач врати, прозорци, обръщат кошчета за боклук, чиновци, замърсяват нарочно училищната среда и т.н. (лека форма физическа агресия към обект).						
Целенасочено рушат, чупят, палят или увреждат по друг начин училищно имущество (тежка форма на физическа агресия към обект – вандализъм).						
Агресия към учителя						
Нарочно дразнят учител/учители със заяждане, подигравки и обиди (вербална агресия).						
Бутат, спъват или дърпат учител/учители (лека форма на физическа агресия към субект).						
Удрят, ритат учител/учители (тежка форма на физическа агресия към субект).						
Нанасят побой над учител/учители с физически травми, рани, синини (много тежка форма на физическа агресия към субект).						
Разпространяват клюки, злословят или настройват някого срещу учител/учители (индиректна агресия).						

Приложение 3

Инструкция: Моля, напиши имената на трима съученици от твоя клас на празните редове под всеки въпрос. Изписвай целите лични/малки

имена на твоите съученици (без кратки обръщения/прякори). Ако имаш съученици с еднакви лични/малки имена, изпиши и първата буква от фамилията им.

Не се притеснявай. От теб не се иска да пишеш твоето име.
Чети внимателно въпросите и инструкцията под тях.

1. С кого искаш да седиш на един чин?
(напиши имената на 3-ма съученици)

.....

2. С кого **не** искаш да седиш на един чин?
(напиши имената на 3-ма съученици)

.....

3. Кои съученици от твоя клас най-много обиждат други?
(напиши имената на 3-ма съученици)

.....

4. Кои съученици от твоя клас най-много говорят зад гърба на други?
(напиши имената на 3-ма съученици)

.....

5. Кои съученици от твоя клас хвърлят предмети, блъскат врати, замерят или бутат някого?
(напиши имената на 3-ма съученици)

.....

6. Кои съученици от твоя клас удрят или бият някого?
(напиши имената на 3-ма съученици)

.....

Демографски данни за ученика

Ти си:

(огради верния отговор)

1. Момче

2. Момиче

Ти си на години

Ти си от: клас

(напиши с цифра и буква твоя клас)

Училище:

Град/село:

Дата:

Приложение 4

Вариант 1

Инструкция: Моля, нарисуй рисунка на тема: “Съучениците от моя клас”.

Вариант 2

Инструкция: Моля, нарисуй рисунка на тема: „Училище на животните“.

Приложение 5

Метод на незавършените изречения

Инструкция: Провежда се изследване на отношенията и поведението в училище. За нас са важни твоите искрени отговори. От теб не се иска да посочиш името си. Моля, отбележи какво мислиш за всеки един от въпросите по-долу. Няма правилни и грешни отговори.

Моля, завърши всяко от изреченията по-долу.

1. Струва ми се, че нашият клас е

.....

2. Радвам се, когато моите съученици

.....

3. В моите съученици най-много ме дразни

.....

4. В сравнение с другите класове, нашият клас е

.....

5. Много ми се иска моите съученици да

.....

6. Мечтая нашият клас да

.....

7. Като се срещна със съучениците си след ваканцията

.....

8. Повечето момчета в нашия клас

.....

9. Повечето момичета в нашия клас

.....

10. По време на учебен час нашият клас

.....

Въпросник за измерване на груповата сплотеност

Моля, отговори на въпросите по-долу за твоя клас, като избереш само един отговор на всеки въпрос.

1. Как би оценил(а) принадлежността си към класа?

- 1) Изобщо не се чувствам част от класа
- 2) По-скоро не се чувствам част от класа
- 3) По-скоро се чувствам част от класа
- 4) Напълно се чувствам част от класа

2. Би ли отишъл/отишла в друг клас, ако имаше такава възможност?

- 1) Много искам да отида в друг клас
- 2) По-скоро бих отишъл/отишла в друг клас
- 3) По-скоро бих останал(а) в моя клас
- 4) Много искам да остана в моя клас

3. Какви са взаимоотношенията между учениците в класа?

- 1) По-лоши, отколкото в другите класове
- 2) Същите, както в другите класове
- 3) По-добри, отколкото в другите класове

4. Какви са взаимоотношенията на учениците с класния ръководител?

- 1) По-лоши, отколкото в другите класове
- 2) Същите, както в другите класове
- 3) По-добри, отколкото в другите класове

5. Какво е отношението към ученето във вашия клас?

- 1) По-лошо, отколкото в другите класове
- 2) Същото, както в другите класове
- 3) По-добро, отколкото в другите класове

Въпросник за агресия на Бъс-Пери (модифицирана версия)

Моля, отговори на въпросите по-долу. Посочвай само по един отговор на всеки въпрос, като се водиш от следния начин на оценяване:

- 1 = напълно невярно
- 2 = до голяма степен невярно
- 3 = донякъде вярно, донякъде невярно
- 4 = до голяма степен вярно
- 5 = напълно вярно

Пример: Ако до голяма степен е вярно за теб, че когато си тъжен/тъжна, излизаш с приятели, трябва да отбележиш степен 4, както е посочено по-долу.

Когато се чувствам тъжен/тъжна, излизам с мои приятели.		1 2 3 <u>4</u> 5
1	Когато не съм съгласен с приятелите си, казвам им го право в очите.	1 2 3 4 5
2	Избухвам лесно, но ми минава бързо.	1 2 3 4 5
3	Мога да ударя някого, ако ме провокира.	1 2 3 4 5
4	Често не съм съгласен с другите.	1 2 3 4 5
5	Понякога чувствам, че животът е лош към мен.	1 2 3 4 5
6	Ако някой ме удари, аз му го връщам.	1 2 3 4 5
7	Струва ми се, че някои хора винаги имат по-добър шанс в живота.	1 2 3 4 5
8	Винаги влизам в спор, когато не са съгласни с мен.	1 2 3 4 5
9	Ако трябва да прибегна до насилие, за да защита правата си, ще го направя.	1 2 3 4 5
10	Приятелите ми твърдят, че споря често.	1 2 3 4 5
11	Понякога се гневя без причина.	1 2 3 4 5
12	Знам, че „приятели” говорят за мен зад гърба ми.	1 2 3 4 5
13	Случвало се е някой толкова да ме подразни, че да го ударя.	1 2 3 4 5
14	Трудно ми е да сдържам гнева си.	1 2 3 4 5
15	Понякога си мисля, че другите се смеят зад гърба ми.	1 2 3 4 5
16	Чудя се какво искат другите, когато са много добри с мен.	1 2 3 4 5

Социометрия на агресията в класа

Моля, напиши имената на трима съученици от твоя клас на празните редове под всеки въпрос. Изписвай целите лични/малки имена на твоите съученици (без кратки обръщения/прякори). Ако имаш съученици с еднакви лични/малки имена, изпиши и първата буква от фамилията им.

1. Кой съученици от твоя клас са ти най-приятни?

(посочи 3-ма съученици, като започнеш от този, който ти е най-приятен)

.....

2. Кой съученици от твоя клас са ти най-неприятни?

(посочи 3-ма съученици, като започнеш от този, който ти е най-неприятен)

.....

3. Кой съученици от твоя клас най-често обиждат или крещят в училище?

(посочи имената на 3-ма съученици, като започнеш от този, който най-често обижда или крещи в училище)

.....

4. Кой съученици от твоя клас най-често говорят зад гърба на други?

(посочи имената на 3-ма съученици, като започнеш от този, който най-често говори зад гърба на други)

.....

5. Кой съученици от твоя клас най-често хвърлят предмети, блъскат врати, замерят, бутат или удрят някого?

(посочи имената на 3-ма съученици, като започнеш от този, който най-често хвърля, блъска, замеря или удря)

.....

6. Кой съученици от твоя клас смяташ за най-агресивни?

(посочи имената на 3-ма съученици, като започнеш от най-агресивния)

.....

Въпросник за изследване на тормоза сред връстниците
(модифицирана версия)

Моля, прочети внимателно инструкцията към всеки въпрос по-долу за твоя клас и огради с кръгче отговора/отговорите най-близки до мнението ти.

1. В твоя клас какво правят ученици, които тормозят други ученици?
(можеш да посочиш повече от един отговор)

- А) бутат, спъват, щипят
- Б) ритат, удрят, бият другите деца
- В) заплашват ги
- В) обиждат ги, псуват ги
- Г) подиграват им се, дразнят ги
- Е) говорят зад гърба им, разпространяват неверни неща, клюки
- З) настройват другите ученици срещу тях
- И) друго (посочи какво).....

2. Ако са те тормозили през тази учебна година, колко често?
(посочи само един отговор)

- А) всеки ден
- Б) няколко пъти седмично
- В) веднъж седмично
- Г) веднъж месечно
- Д) по-рядко от веднъж месечно
- Е) през тази учебна година не са ме тормозили

3. Ако си бил(а) обект на тормоз през тази учебна година, тези, които те тормозиха, бяха:

(посочи поне два отговора)

- А) от твоя клас
- Б) от други класове
- В) момчета
- Г) момичета
- Д) сами
- Е) няколко ученика
- Ж) през тази учебна година не са ме тормозили

4. Случвало ли ти се е да тормозиш друг ученик през тази учебна година?
(посочи само един отговор)

- А) всеки ден
- Б) няколко пъти седмично
- В) веднъж седмично
- Г) веднъж месечно
- Д) по-рядко от веднъж месечно
- Е) не се е случвало

5. Ако в твоя клас има ученици, които тормозят други колко са на брой?
(напиши число).....

6. Ако в твоя клас има ученици, които са тормозени от други колко са на брой?
(напиши число).....

Демографски данни за ученика

Ти си:
(огради верния отговор)

- 1. Момче
- 2. Момиче

Ти си на години

Ти си от: клас
(напиши с цифра и буква твоя клас)

Училище:

Град/село:

Дата: