

Сборник лучших практик и инициатив, придуманных и реализованных подростками в рамках проекта «Апробация модели создания дружественной и поддерживающей среды в учреждениях общего среднего образования»

КАЖДАЯ ШКОЛА — ИСТОЧНИК ИДЕЙ!

КАК СДЕЛАТЬ ШКОЛУ ДРУЖЕСТВЕННОЙ И ПОДДЕРЖИВАЮЩЕЙ?



Ответы — в брошюре, которую вы держите в руках.

Здесь собраны лучшие идеи и практики экспериментального проекта **«Апробация модели создания дружественной и поддерживающей среды в учреждениях общего среднего образования»**, который реализовывался Институтом психологии БГПУ им. М. Танка при поддержке ЮНИСЕФ в Беларуси. На страницах брошюры описаны мероприятия, игры, квесты и другие активности, которые успешно сработали в других школах по всей Беларуси. Их придумали и реализовали ученики, учителя и родители — такие же, как вы. Их можно повторить или придумать свои, вдохновившись опытом и примером.

На каждой странице есть qr-код с готовыми материалами (плакаты, анкеты, сценарии тренингов и театральных постановок). А ещё — бонус в конце: советы по организации мероприятий и полезные материалы о том, как рассказать о вашей активности в социальных сетях.

ВДОХНОВЛЯЙТЕСЬ.
ДЕЛИТЕСЬ.
ДЕЙСТВУЙТЕ!

НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ «ИНТЕРНЕТ-МАСТЕРА»

ГУО «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 12 Г. ГОМЕЛЯ»

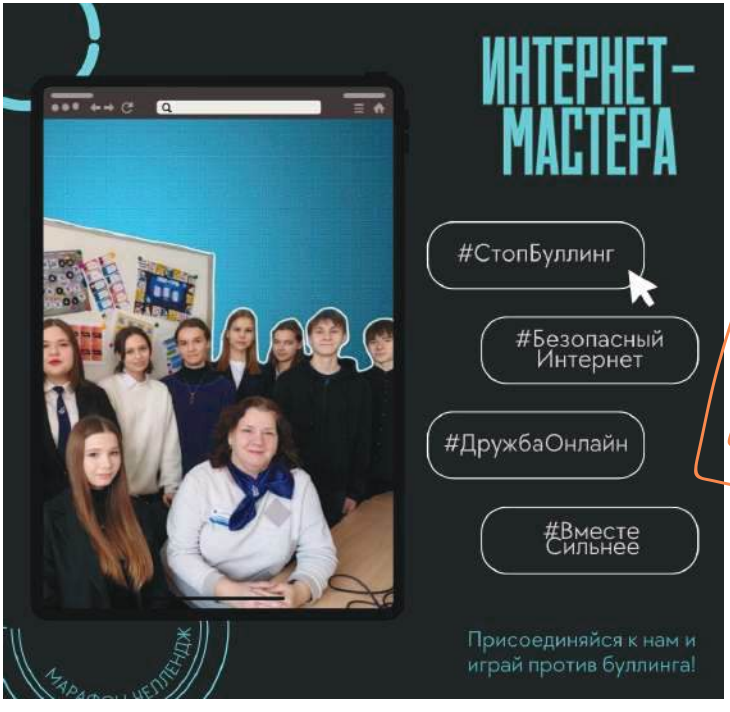
30 минут

Для кого?

Школьники 12–16 лет

6–12 человек

«Интернет-мастера» – это три увлекательные настольные игры, созданные школьниками для освоения цифровой грамотности и безопасного поведения в интернете. Игроки учатся ориентироваться в онлайн-среде, анализировать информацию, распознавать угрозы и применять стратегии защиты. Форматы игр разнообразны: от считывания QR-кодов и ответов на тематические вопросы до обсуждения мифов о кибербезопасности. Такой подход делает процесс обучения увлекательным, интерактивным и практическим.



Материалы для игры

КОМИКС «ПОЛЮБИ СЕБЯ» И ПРОЕКТ «TO BE HEALTHY»

ГУО «БОРОВЛЯНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 2»

25 минут

Для кого?

Школьники 10–16 лет

5–30 человек

Проект «To be healthy» – это серия видеороликов, снятых подростками. С их помощью участники проекта привлекают внимание к проблеме буллинга, важности заботы о ментальном здоровье и мотивируют сверстников обращаться за помощью к психологу.

Дополнением к видеоматериалам стал комикс с интерактивными заданиями, помогающими повысить самооценку и научиться выходить из сложных ситуаций.

Видеоролики и комикс можно использовать для проведения мероприятий, обсуждая их и выполняя интерактивные задания. и выполнение интерактивных заданий.



комикс и видео

МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ «RAZMOVA»

ГУО «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 16 Г. БАРАНОВИЧИ»

15–30 минут

Для кого?

Школьники 6–11 класс

3–10 человек

Общение – важное условие гармоничного развития школьников. Важно развивать умение свободно высказывать свое мнение, понимая при этом социальные нормы и правила коммуникации. Мобильное приложение «Razmova» поможет разобраться с нюансами и правилами корректной коммуникации, в которой комфортно и подросткам, и их собеседникам.

По задумке, пользователь создает свой прототип – уникального персонажа. Можно выбрать герою настроение, каждый день фиксировать чувства, а в конце месяца анализировать, каких из них было больше. Это научит разобраться в эмоциях и отслеживать свое настроение.



Материалы приложения

ИГРА С ЭЛЕМЕНТАМИ МАК «PRO-EMOTIONS»

ГУО «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 1 Г. ПРУЖАНЫ ИМ. КБВО»

1,5 часа

Для кого?

Школьники 10–16 лет

20–25 человек

Проект «PRO-emotions» поможет сверстникам развивать эмоциональный интеллект – навыки и способности распознавать свои и чужие эмоции, управлять ими, понимать мотивацию и желания других людей. А также развивать навыки коммуникации, принятия решений и поведения в кризисных ситуациях.

Главный инструмент для развития эмоционального интеллекта – популярный сейчас метод работы психологов карты МАК. Это метафорические ассоциативные карты с разными изображениями. Каждый человек видит в этих картинках свои ассоциации. Такие карты помогают задействовать подсознание, проанализировать возникающие чувства и решить проблему или вопрос, с которыми он/она обратился за помощью. Сначала игрок достает карту с ситуацией, а потом карту МАК и начинает ее анализировать, говорить о своих ассоциациях и эмоциях. Игра проходит под руководством опытного наставника (педагог-психолог, волонтер).

Материалы для игры



Буллинг? Не в моей школе!

ФОРУМ-ТЕАТР

ГУО «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 14 Г. МОЗЫРЯ»

ГУО «ТЕХТИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА БЕЛЫНИЧСКОГО РАЙОНА»

45–90 минут

Для кого?

Школьники 10–16 лет

60–100 участников

Школьники 12–16 лет

15–30 участников

Форум-театр – это не просто спектакль, а живой диалог, где зрители становятся участниками происходящего. Такой формат позволяет осознать эмоции всех участников конфликта и найти пути его решения. Постановки развивают эмпатию и учат находить безопасные способы выхода из конфликтов.

Одной из постановок стал спектакль «То, о чем я молчу», созданный творческой группой из 15 человек совместно с педагогом-психологом. В основе сценария – реальные случаи буллинга. Спектакль включал интерактивные элементы, позволяя зрителям не только наблюдать, но и обсуждать происходящее.

Участники форум-театра «Буллинг» также инсценировали случаи буллинга, чтобы зрители могли обсудить ситуацию и найти решения вместе с актерами.

Материалы для постановки



МОИ СЛОВА никого не ранят



НАСТОЛЬНАЯ ИГРА «SMASH- БУЛЛИНГ»

ГУО «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 45 Г. МИНСКА»
ГУО «ГОМЕЛЬСКОЕ КАДЕТСКОЕ УЧИЛИЩЕ»
ГУО «ОЗЕРЩИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 1»

45–90 минут

Для кого?

Школьники 5–11 классов

2–4 участника

Настольная игра «Smash-буллинг» помогает распознавать ситуации буллинга, кибербуллинга и конфликтов, а также находить их возможные решения.

Игра проходит под руководством ведущего — подростка, знакомого с темой буллинга, или взрослого (психолога, учителя, классного руководителя). Ведущий выбирает сценарий, раскладывает игровое поле и карточки с ситуациями, а также использует лист с правильными ответами, который не показывается игрокам. Участники обсуждают предложенные истории, анализируют роли и предлагают выход из ситуации.

Игра учит анализировать сложные ситуации, развивает эмпатию и помогает формировать культуру уважительного общения.

материалы для игры







КОУЧИНГ-БУК «АЗБУКА РЕШЕНИЯ ПОДРОСТКОВЫХ КОНФЛИКТОВ»



ГУО «ГИМНАЗИЯ № 1 Г. ВИТЕБСКА ИМЕНИ Ж. И. АЛФЕРОВА»

Коучинг-бук помогает подросткам научиться конструктивному общению в сложных ситуациях, развивать эмоциональный интеллект и находить способы договариваться с родителями, учителями и сверстниками.

Основа программы – сборник игровых упражнений и арт-терапевтических техник, который помогает подросткам лучше понимать свои эмоции и осваивать эффективные модели взаимодействия. В процессе занятий используются видеоразборы, тесты, советы и арт-гостиные, где участники в непринужденной атмосфере учатся слушать, выражать чувства и находить общий язык даже в конфликтных ситуациях.



КОУЧИНГ-БУК



МОИ СЛОВА никого не ранят

Квест-игра

ГУО «Гимназия № 146 г. Минска»

ГУО «Средняя школа № 197 г. Минска имени Героев 120-й дивизии»

1–1,5 часов

Для кого?

Школьники 10–14 лет

Школьники 13–17 лет

Квест-игра – это интерактивное мероприятие, которое помогает формировать у участников культуру уважительного общения, развить толерантность и взаимопонимание в коллективе, создавая атмосферу доверия и поддержки.

Команды проходят ряд «станций» с заданиями, за выполнение которых начисляются баллы.
В ходе игры участники решают задачи, анализируют ситуации и разрабатывают стратегии реагирования для всех участников процесса.

Квесты учат работать в команде, анализировать сложные ситуации и находить способы предотвращения буллинга.

Материалы для игр





Интерактивная игра «СТОП! БУЛЛИНГ!»

ГУО «Гимназия № 14 г. Гомеля»

45 минут

Для кого?

Школьники 5–7 классов



25 человек

Интерактивная игра «СТОП! БУЛЛИНГ!» помогает подросткам разобраться в природе буллинга, научиться определять роли участников конфликта и понимать их мотивы и эмоции. Главная цель – не только разобраться, как возникают ситуации буллинга, но и научиться выходить из них, предотвращать конфликты и формировать безопасную среду в коллективе.

Работа строится на использовании специальных карточек – удобного и наглядного инструмента, позволяющего вовлечь каждого в обсуждение. С их помощью участники анализируют ситуацию буллинга: определяют роли, мысли, мотивы и эмоции каждого. Завершающий этап – обсуждение, как не допустить буллинг и куда обращаться за помощью.

Материалы для игры



Интерактив «Навстречу друг другу»

ГУО «Средняя школа № 2 г. Жабинки»

1–1.5 часов

Для кого?

Школьники 10–12 лет

5–10 человек

Интерактив «Навстречу друг другу» помогает школьникам осознать важность эмоций и их влияния на поведение, научиться распознавать проявления буллинга и правильно на них реагировать. Участники обсуждают, как эмоции формируют наше отношение друг к другу, выполняют практические упражнения на выражение и анализ чувств, а также учатся поддерживать тех, кто столкнулся с буллингом.

Программа включает обсуждение тем буллинга и кибербуллинга, работу с реальными ситуациями, упражнения на эмоциональный интеллект и развитие навыков взаимодействия. Через игровые и интерактивные форматы участники осваивают способы конструктивного решения конфликтов, учатся проявлять эмпатию и замечать сигналы эмоционального неблагополучия у окружающих.



Материалы для интерактива

ИГРА «СМОТРИ. ДУМАЙ. РАССУЖДАЙ»

ГУО «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 70 Г. МИНСКА ИМЕНИ Л.Н. ГУРТЬЕВА»

Для кого?

Школьники 5–8 классы

Настольная игра «Смотри, думай, рассуждай» помогает школьникам лучше понимать проблему буллинга, распознавать его виды и находить эффективные стратегии реагирования. В игровой форме дети анализируют реальные ситуации, учатся принимать осознанные решения и знакомятся с методами профилактики буллинга.

Играя, участники получают карточки с описанием случаев буллинга, определяют их тип и выбирают наилучший вариант решения. Ответы обсуждаются, после чего игроки получают памятку с рекомендациями по предотвращению подобных ситуаций.

Игра помогает осознать последствия буллинга, учит анализировать сложные ситуации и находить способы защиты и поддержки.



МОИ СЛОВА никого не ранят

Материалы для игры

Квизы о кибербуллинге

ГУО «Средняя школа № 1 г. Любани»

45 минут

Для кого?

Школьники 11–16 классов

20 участников

Интерактивные квизы направлены на формирование у школьников понимания, что такое кибербуллинг, его признаков и последствий, а также развитие навыков безопасного поведения в сети.

Участники знакомятся с основными проявлениями кибербуллинга, а также учатся определять эффективные стратегии реагирования. Вопросы охватывают как теоретические знания, так и практические ситуации, с которыми подростки могут столкнуться в сети.

Формат квиза делает процесс обучения увлекательным, вовлекающим и помогает подросткам не только лучше понять проблему, но и осознанно подойти к вопросам онлайн-безопасности, самозащиты и обращения за поддержкой.



Материалы для квиза

Интерактивное занятие «Ступеньки доброты»

ГУО «Средняя школа № 4 г. Светлогорска»

1 час

Для кого?

Школьники 11–13 лет

25 участников

Занятие направлено на развитие навыков бесконфликтного общения, осознание последствий буллинга и формирование уважительных отношений в коллективе. Оно помогает школьникам научиться различать буллинг, конфликт и недоразумение, понимать их причины и последствия, а также находить способы мирного разрешения сложных ситуаций.

В процессе участники смотрят видеоролики, обсуждают свои наблюдения, анализируют реальные случаи и классифицируют их. Через игровые упражнения и совместные обсуждения они развивают эмпатию, осознают важность поддержки и уважения, а также учатся предотвращать буллинг. Занятие способствует созданию безопасной и комфортной атмосферы в школьной среде.



Материалы для интерактива

КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ШКОЛЬНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ

1. СОБЕРИТЕ КОМАНДУ.

Работать вместе всегда проще и интереснее. Объединитесь с теми, кто готов участвовать: кто-то хорошо рисует и пишет тексты, кто-то умеет вести мероприятия, а кто-то — продвигает посты в соцсетях. Используйте сильные стороны каждого.

2. ОПРЕДЕЛИТЕ ЦЕЛЬ.

Сформулируйте, зачем вы проводите мероприятие. Например, чтобы поддержать атмосферу дружбы в классе или вдохновить на совместный творческий проект. Когда цель понятна, легче выбрать формат — это может быть викторина, творческий вечер, мастер-класс или интерактивная встреча.

3. СОСТАВЬТЕ ПЛАН И СЦЕНАРИЙ.

Продумайте, как будет проходить мероприятие: последовательность действий, кто за что отвечает, что нужно подготовить. Записанный план поможет избежать путаницы.

4. РАСПРЕДЕЛИТЕ ЗАДАЧИ.

Каждый участник команды должен чётко понимать свою роль. Это ускорит подготовку и сделает её более организованной.

5. ПОГОВОРИТЕ С ПЕДАГОГАМИ.

Обязательно обсудите идею с классным руководителем, школьным психологом или администрацией. Вместе вы сможете учесть интересы всех участников и получить необходимую поддержку.

6. ПОДГОТОВЬТЕ ПЛОЩАДКУ.

Заранее проверьте, всё ли готово: техника работает, материалы на месте, помещение подходит. Уделите внимание деталям — это важно для общего впечатления.

7. РАССКАЖИТЕ О МЕРОПРИЯТИИ.

Сделайте объявление, развесьте афиши, опубликуйте информацию в школьных чатах и группах. Хорошая подготовка и информирование помогут собрать заинтересованных участников.

ПУСТЬ ВАШЕ СОБЫТИЕ СТАНЕТ ЯРКИМ МОМЕНТОМ В ШКОЛЬНОЙ ЖИЗНИ!

Ресурсы ЮНИСЕФ: как рассказать о мероприятии или инициативе в социальных сетях

Руководство

ЮНИСЕФ предлагает практическое руководство по социальным сетям, с ценными советами и рекомендациями по эффективному использованию социальных медиа.

Видеоролики

Видеоролики помогут понять, как использовать социальные сети для достижения максимального эффекта.

Словарь корректных терминов

Важно использовать корректные термины, чтобы избежать неверных интерпретаций и негативных последствий. Словарь поможет вам в выборе правильных слов и выражений.

Буллинг? Не в моей школе!

Проект с такой идеей более пяти лет объединял учеников, учителей и родителей по всей Беларуси. Экспериментальный проект «Апробация модели создания дружественной и поддерживающей среды в учреждениях общего среднего образования» реализовывался Институтом психологии БГПУ им. М. Танка при поддержке ЮНИСЕФ в Беларуси. За пять лет проект стал площадкой для поиска и внедрения решений по борьбе с буллингом в школах.

Цель простая и важная — создать в школах среду, где каждый ребёнок чувствует себя в безопасности и знает, что его поддержат.

Эта брошюра — сборник лучших практик проекта, инициатив, придуманных и реализованных самими учащимися, учителями и родителями со всей Беларуси. Это истории, за которыми стоят смелость, сотрудничество и желание изменить школу к лучшему. Мы надеемся, что они вдохновят вас действовать и вместе сделать школу свободной от буллинга!