

Методическая разработка

«Суд совести: метакогнитивная игра-проекция по профилактике буллинга и деструктивных конфликтов среди подростков»



Автор-составитель

*Малышева Алина Денисовна,
педагог-психолог МБОУ г. Иркутска СОШ №46*

г. Иркутск, 2026

Содержание

Пояснительная записка	3
Методическая разработка	5
Концептуальные основы	5
Необходимые материалы и реквизит	5
Структура и ход игры (хронометраж: 90 минут)	5
Заключение	9
Приложение 1. Карточки-роли (вопросы-ключи).....	10
Приложение 2. Бланк для рефлексии «Мой внутренний вердикт»	12
Приложение 3. Примеры кейс-ситуаций.....	13
Список использованной литературы	17

Пояснительная записка

Разработка представляет собой авторскую методику проведения группового занятия в формате ролевой игры с элементами проекции и техникой «множественного зеркала». В основе – метафора внутреннего суда, где участники рассматривают конфликтную ситуацию с четырех принципиально разных когнитивных и эмоциональных позиций: Жертвы, Агрессора, Свидетеля и Совести (нейтрального арбитра). Цель – не разбор конкретного случая из жизни класса, а отработка навыков децентрации, эмпатии и метапознания (умения думать о своем мышлении) в безопасной, смоделированной среде.

Актуальность: традиционные методы профилактики буллинга (лекции, беседы) часто неэффективны, так как носят назидательный характер и не затрагивают глубинные когнитивные схемы участников травли. Подростки, особенно в роли агрессоров и пассивных наблюдателей, не осознают полной цепи последствий и не рефлексировывают свои мотивы. Данная разработка устраняет этот пробел, переводя профилактическую работу из морально-оценочной плоскости в исследовательско-рефлексивную.

Цель: развитие метакогнитивных способностей и социального интеллекта у подростков для предотвращения и конструктивного разрешения деструктивных конфликтов и ситуаций буллинга.

Задачи:

1. **Когнитивные:** сформировать навык децентрации – умения анализировать ситуацию с точки зрения всех её участников.
2. **Эмоциональные:** развивать эмпатию и эмоциональный интеллект через «вхождение в роль» и прогнозирование чувств других.
3. **Поведенческие:** отработать алгоритм анализа конфликта и расширить репертуар просоциальных поведенческих реакций.
4. **Ценностные:** способствовать осознанию личной ответственности за выбор роли в групповом взаимодействии.

Область применения: Внеурочная деятельность, психолого-педагогические занятия, программы профилактики девиантного поведения, работа школьных служб медиации, тематические классные часы в рамках «Недели психологии» или «Недели толерантности».

Целевая группа: Обучающиеся 7-9 классов (13-16 лет). Оптимальный размер группы – 8-12 человек.

Ожидаемые результаты:

- **Для учащихся:** Снижение уровня автоматических агрессивных и конформных реакций в конфликтах. Повышение осознанности и способности к саморегуляции. Формирование внутренней установки на поиск конструктивных решений и помощь, а не на наблюдение или усугубление травли.

- **Для класса:** Создание общего языка для обсуждения сложных ситуаций, снижение уровня скрытой напряженности, формирование культуры диалога вместо конфронтации.

- **Для педагога/психолога:** Получение качественной диагностической информации о групповой динамике и индивидуальных особенностях учащихся в безопасном формате. Мощный инструмент для последующей индивидуальной и групповой работы.

Методическая разработка

Концептуальные основы

Игра строится на синтезе трех подходов:

- Когнитивно-поведенческий подход: Работа с автоматическими мыслями и схемами поведения каждого амплуа.
- Ролевая психотерапия (Дж. Морено): «Проживание» роли для расширения поведенческого репертуара и катарсиса.
- Теория социальных ролей: Осознание, что поведение в конфликте – часто не «злая натура», а занятая социальная позиция, которую можно изменить.

Необходимые материалы и реквизит

- Карточки-роли (4 набора): «Жертва», «Агрессор», «Свидетель», «Совесть». Каждая карточка содержит не описание персонажа, а вопросы-ключи для вхождения в роль (см. Приложение 1).
- Кейс-ситуации (5-7 штук): Распечатанные на карточках описания абстрактных, но реалистичных конфликтных ситуаций, граничащих с буллингом (например: «Новый ученик, увлекающийся поэзией, стал объектом насмешек за „неформатность“»; «В классе против одной девочки создана закрытая группа в соцсетях с унижительными мемами»).
- Большие листы бумаги (А3) и маркеры – 4 шт.
- Таймер.
- Символические атрибуты для ролей (опционально): маска для Свидетеля (символ анонимности), весы для Совести, простой браслет для Жертвы (символ уязвимости/отличия), браслет другого цвета для Агрессора (символ маркировки).
- Бланки для рефлексии «Мой внутренний вердикт» (см. Приложение 2).

Структура и ход игры (хронометраж: 90 минут)

Этап I. Подготовка и введение в «Зал суда» (15 мин)

- Знакомство с правилами (5 мин): «Сегодня мы – не просто участники, а исследователи сложных человеческих ситуаций. У нас есть уникальная возможность заглянуть в „зал суда“ собственной совести. Правила: конфиденциальность, уважение к любой озвученной точке зрения, право сказать „стоп“ или пропустить ход».

- Разминка «Маска и Лицо» (10 мин): Участники в кругу по очереди показывают жест/мимику «маски», которую иногда надевают в классе (равнодушие, смех за компанию), и жестом же показывают, какое «лицо» (эмоцию) скрывают. Это создает атмосферу доверия и тему двойственности поведения.

Этап II. Основной процесс. «Судебное заседание» (60 мин)

1. Выбор кейса и распределение ролей (5 мин): Группа выбирает одну карточку с кейс-ситуацией. Ведущий (психолог) в роли «Секретаря суда» случайным образом раздает 4 карточки-роли. Остальные участники становятся «Присяжными заседателями».

2. Подготовка «сторон» (15 мин): Четыре «ролевика» расходятся в разные углы комнаты. Каждый на листе А3 с помощью вопросов-ключей со своей карточки готовит «показания»:

- Жертва: Мои чувства? Чего я больше всего боюсь? Что мне нужно?
- Агрессор: Чего я добиваюсь? Что оправдывает мои действия в моих глазах? Чего я, возможно, боюсь?
- Свидетель: Почему я молчу? Что меня останавливает? Каковы мои мысли?
- Совесть (нейтральный арбитр): Какие правила/ценности нарушены? Каковы долгосрочные последствия для каждого? Какой самый справедливый выход?

3. Слушание дела (30 мин): Участники садятся в круг. В центре – стул для выступающего.

- Раунд 1. Факты и чувства (15 мин): По очереди выступают Жертва, Агрессор, Свидетель. Они зачитывают/рассказывают свои «показания» от

первого лица, опираясь на подготовленные листы. Вопросы от «Присяжных» разрешены только на понимание («Ты чувствуешь...?», «Ты думаешь, что...?»).

- Раунд 2. Анализ и вердикт (15 мин): Выступает «Совесть». Она представляет свой анализ. Затем «Присяжные» (все остальные) обсуждают и выносят коллективный «вердикт» – не наказание, а рекомендацию по восстановлению справедливости для каждого участника ситуации: что нужно сделать Агрессору, чем могут помочь Свидетели, какую поддержку получить Жертве.

4. Смена ролей и кейса (10 мин): происходит ротация ролей, выбирается новый кейс. Цикл повторяется, но в сокращенном формате (30 мин), так как навык уже отработан.

Этап III. Рефлексия и «исполнительное производство» (15 мин)

- Выход из роли: Участники складывают карточки-роли в центр круга, символически завершая игру.

- Индивидуальная письменная рефлексия (5 мин): каждый заполняет бланк «Мой внутренний вердикт»: «Какую из сегодняшних ролей мне было играть сложнее всего? Почему? Какую мысль из роли „Совесть“ я готов взять с собой в реальную жизнь?».

- Групповое обсуждение (10 мин): Обмен впечатлениями без оценивания. Ключевой вопрос ведущего: «Какой „суд“ внутри нас может предотвратить реальный конфликт?».

4. Роль ведущего (педагога-психолога)

Ведущий – не судья, а фасилитатор и хранитель процесса. Его задачи:

- Четко держать тайминг и рамки.
- Следить, чтобы обсуждение не переходило на личности и конкретные случаи из жизни класса.
- Помогать формулировать мысли, если участник «застревает» в роли.
- Активизировать «Присяжных» задавать открытые вопросы.

- В конце – обобщить идеи, связать игру с реальной жизнью, подчеркнуть, что смена роли всегда возможна.

Заключение

Представленная методическая разработка «Суд совести» является законченным, системным и воспроизводимым продуктом. Её оригинальность заключается в метакогнитивном фокусе и использовании роли «Совести» как интегратора. Практическая ценность подтверждена апробацией в трех образовательных учреждениях г. Иркутска, где была отмечена положительная динамика в способности учащихся к рефлексии конфликтов. Разработка может быть легко адаптирована педагогами-психологами, социальными педагогами и классными руководителями для работы с подростковыми группами.

Карточки-роли (вопросы-ключи)

КАРТОЧКА: ЖЕРТВА

- Какие чувства ты испытываешь каждый день? (Опиши 3-4).
- Что самое болезненное в происходящем?
- Чего ты больше всего боишься?
- Что ты пытался(ась) сделать, чтобы это остановилось?
- Какой помощи ты на самом деле ждешь? От кого?



КАРТОЧКА: АГРЕССОР

- Что твои действия дают тебе? (Уважение? Веселье? Власть? Избавление от скуки?)
- Как ты оправдываешь себя в своих глазах? («Он сам виноват», «Все так делают», «Это просто шутка»).
- Бывает ли тебе страшно, стыдно или неловко? Если да, то когда?
- Что остановило бы тебя?



КАРТОЧКА: СВИДЕТЕЛЬ

- Почему ты до сих пор не вмешался(ась)?
- Что ты чувствуешь, наблюдая за этим? (Стыд? Страх? Безразличие?)
- О чем ты думаешь, когда это происходит?
- Что могло бы заставить тебя действовать?

**КАРТОЧКА: СОВЕСТЬ
(Нейтральный Арбитр)**

- Какие негласные правила человеческого общения здесь нарушены?
- К каким последствиям (через месяц, год) для каждого это может привести?
- В чем правда Жертвы? В чем (пусть даже искаженная) правда Агрессора?
- Какой самый справедливый и мудрый выход из ситуации? Не наказание, а исправление.



Приложение 2

Бланк для рефлексии «Мой внутренний вердикт»

Имя (по желанию): _____ Дата: _____

1. Сегодня я побывал(а) в ролях (отметь): ☐ Жертвы ☐ Агрессора ☐ Свидетеля ☐ Совести
2. Сложнее всего было в роли _____, потому что...
3. Самым неожиданным для меня было понять, что...
4. Одна фраза или мысль из сегодняшней игры, которая «засела» у меня в голове:
5. Если я окажусь в роли Свидетеля сложной ситуации в реальной жизни, я, возможно, смогу...

Примеры кейс-ситуаций

Все кейсы являются абстрактными моделями, созданными на основе обобщённых признаков реальных ситуаций школьного буллинга и деструктивных конфликтов. Они не содержат указаний на пол, конкретные увлечения или черты характера, что позволяет каждому участнику безопасно проецировать свой опыт. Кейсы разделены по типу доминирующего механизма буллинга.



Раздел 1. Кейсы на вербальную и социальную агрессию (травля)

Кейс 1.1. «Невидимая стена» (Социальная изоляция)

Описание ситуации: Ученик, условно назовём его Алекс, после летних каникул вернулся в класс и обнаружил, что стал объектом молчаливого бойкота. На его вопросы отвечают односложно, приглашения присоединиться к разговору или игре игнорируются, в общих чатах класса его сообщения остаются без реакции. Инициаторами являются несколько лидеров мнений. Остальные, видя это, предпочитают также дистанцироваться, чтобы не попасть в ту же позицию. Алекс чувствует себя «невидимкой»

и «прокажёнными», но не может понять причину. Конкретного повода или открытого конфликта не было.

Ключевые точки для анализа: Мотивы инициаторов (неявная конкуренция, сплочение группы против «другого»), роль пассивных наблюдателей, психологические последствия социальной эксклюзии.

Кейс 1.2. «Чат вне доступа» (Кибербуллинг)

Описание ситуации: Группа одноклассников создала закрытый чат в популярном мессенджере с названием, производным от фамилии ученицы (условно — София). В чате систематически публикуются коллажи из её фотографий из соцсетей с обидными и насмешливыми подписями, обсуждаются её внешность, семейное положение, мнимая «странность». Скриншоты из этого чата постепенно «сливаются» в более широкий круг общения. Сама София об этом чате знает, так как ей анонимно прислали несколько скриншотов. Она находится в состоянии постоянной тревоги, не зная, кто именно из, казалось бы, нейтрально относящихся к ней одноклассников, участвует в травле.

Ключевые точки для анализа: Эффект анонимности и растормаживания в сети, роль цифрового свидетеля, долговременность и публичность цифрового следа, специфика переживания жертвы кибербуллинга.

Раздел 2. Кейсы на физическую и прямую вербальную агрессию

Кейс 2.1. «Цена популярности» (Конфликт на почве зависти)

Описание ситуации: Ученик (Марк) — успешный спортсмен, недавно выиграл серьёзные соревнования, о чём писала местная газета. После этого в школе его стали чаще «замечать»: в раздевалке спортзала пропала его форма, в соцсетях появилась фейковая страница с его именем, где размещаются провокационные посты. Открыто ему говорят: «Что, звезда? Телевизор скоро про тебя снимет?». Агрессия исходит от небольшой группы ребят, которые также занимаются спортом, но менее успешно. Учителя хвалят Марка, что только усиливает напряжение.

Ключевые точки для анализа: Агрессия как способ нивелировать успех другого и восстановить субъективное равенство, роль статуса жертвы («звезда»), реакция социального окружения (учителя), которая может усугублять ситуацию.

Кейс 2.2. «Провокатор» (Конфликт с элементами взаимной агрессии)

Описание ситуации: Ученица (Даша) имеет репутацию «язвительной» и «колкой». Она часто отпускает едкие комментарии в адрес других, маскируя их под шутку. В ответ на одну из таких «шуток» в адрес ученика (Игоря) он в сердцах грубо её обозвал и с силой толкнул. Ситуация была публичной. Теперь часть класса осуждает Игоря за «рукоприкладство к девчонке», забывая о провокациях. Другая часть считает, что Даша «сама наваралась». Сама Даша изображает невинную жертву. Конфликт перерос в противостояние микрогрупп.

Ключевые точки для анализа: Понятие провокационного поведения, границы самообороны, проблема «вины жертвы» в общественном мнении, трудность установления справедливости при взаимной агрессии.

Раздел 3. Кейсы на дискриминацию и предвзятость

Кейс 3.1. «Не такой, как все» (Буллинг на почве инаковости)

Описание ситуации: В класс пришёл новый ученик (Кирилл). Он имеет особые образовательные потребности, передвигается на костылях. Первое время относились с интересом и помощью. Постепенно интерес сменился раздражением: «из-за него мы медленнее идём на экскурсию», «с ним нельзя в активные игры». Его стали избегать, в его присутствии обмениваться многозначительными взглядами и вздохами, демонстративно громко обсуждать планы, в которых он не может участвовать. Открытых оскорблений нет, но атмосфера неприятия и нетерпимости нарастает.

Ключевые точки для анализа: Природа нетерпимости к ограничениям другого, буллинг как форма избавления группы от «помехи», роль учителя в формировании инклюзивной среды, тонкая грань между игнорированием и агрессией.

Кейс 3.2. «Семейная история» (Стигматизация)

Описание ситуации: В школе стала широко известна личная семейная проблема ученицы (Алины): её отец привлечён к уголовной ответственности. В классе это знание привело к изменению отношения. Её стали называть «дочерью преступника», избегать любых контактов, намекать, что «яблоко от яблони недалеко падает». Когда в классе пропали деньги, первая версия, которую стали обсуждать, — «это Алина, у неё в семье все такие». Девочка замкнулась, стала пропускать школу.

Ключевые точки для анализа: Механизм стигматизации и коллективной ответственности, сплетня как инструмент буллинга, нарушение границ частной жизни, проблема восстановления репутации.

Список использованной литературы

1. Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс].

2. Монографии и учебные пособия:

2. Кривцова С. В. Буллинг в школе: способы помощи всем участникам / С. В. Кривцова, А. А. Кравцова, О. В. Павлова. – Москва : Классный руководитель, 2019. – 178 с.

3. Кон, И. С. Что такое буллинг и как с ним бороться? / И. С. Кон. – Москва : Просвещение, 2018. – 95 с.

4. Бек А. Когнитивная терапия и эмоциональные расстройства / А. Бек ; пер. с англ. А. Б. Холмогоровой. – Москва : Вильямс, 2006. – 407 с.

5. Выготский, Л. С. Психология развития человека [Текст] / Л. С. Выготский. – Москва : Смысл ; Эксмо, 2005. – 1134 с. – (Библиотека всемирной психологии). – ISBN 5-699-13728-9.

3. Статьи из журналов:

6. Бочавер А. А. Школьный буллинг и социальный статус в группе сверстников / А. А. Бочавер, С. В. Хломов // Психологическая наука и образование. – 2019. – Т. 24, № 5. – С. 136–148.

7. Петросянц В. Р. Психологическая профилактика буллинга в образовательной среде: метакогнитивный подход / В. Р. Петросянц // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. – 2021. – № 3. – С. 88–101.

4. Электронные ресурсы:

8. Бочавер А. А. Метакогниции и их роль в регуляции социального поведения подростков / А. А. Бочавер // Психологические исследования : электрон. науч. журн. – 2020. – Т. 13, № 72.

9. Руководство по профилактике буллинга для образовательных организаций [Электронный ресурс] / ФГБНУ «Институт изучения детства,

семьи и воспитания РАО». – Москва, 2020. – 67 с. – Режим доступа: <https://ikp-rao.ru/wp-content/uploads/2020/10/bulling.pdf>

5. Методические материалы:

10. Работа школьной службы медиации (примирения): метод. рекомендации / сост. А. Ю. Коновалов, Р. Р. Максудов. – Москва : Центр «Судебно-правовая реформа», 2017. – 64 с.