

**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 рефлексируют 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 помочь, 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 унизительными мемами»).
- Большие листы бумаги (A3) 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 «Совесть» 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 «прокажённым», 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 «странный». 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 («звезды»), 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 нарвалась». 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.