##### МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

##### «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3»

улица Кирова, д. 85, Миасс Челябинской области, 456305 ,Тел. (3513) 57-76-56.

**Выявление и профилактика буллинга внутри класса.**

Составил:

Учитель русского языка и литературы

I категории,

классный руководитель 5-а класса

Шульгина Анастасия Индусовна

89085743364

**Миасс – 2024**

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ, РЕГЛАМЕНТИРУЮЩИЕ ВОСПИТАТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КЛАССНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ…………………….…………………………….....3
2. ВВЕДЕНИЕ………………………………………….…………………4
3. ПРИЧИНЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ БУЛЛИНГА.

ДЕТИ ГРУППЫ РИСКА………………………………………………5

1. ОПИСАНИЕ ОПЫТА РАБОТЫ ВНУТРИ КЛАССА ПО

ВЫЯВЛЕНИЮ И ПРОФИЛАКТИКЕ БУЛЛИНГА……………………………………………………..…..…9

* 1. План работы по выявлению и профилактике буллинга

в классе…………………………………………………….........10

* 1. Диагностика самооценки учащихся…………………………...11
  2. Диагностика наличия буллинга в классе……………………...12
  3. Профилактические мероприятия по предотвращению

буллинга в классе……………………………………………….12

1. ЗАКЛЮЧЕНИЕ……………………………………………………….14
2. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ………………………………………………………..15
3. ПРИЛОЖЕНИЕ……………………………………………………….16

**НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ, РЕГЛАМЕНТИРУЮЩИЕ ВОСПИТАТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КЛАССНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ**

* Конвенция ООН о правах ребёнка
* Конституция РФ
* Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» от 24.07.1998 г. № 124 ФЗ
* Семейный кодекс Российской Федерации от 08.12.1995
* Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
* Гражданский кодекс Российской Федерации
* Федеральный закон «О дополнительных гарантиях по социальной поддержке детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей» № 159 - ФЗ
* Федеральный закон от 24 июня 1999 г. N 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»
* Федеральный закон от 24 апреля 2008г. №48-ФЗ «Об опеке и попечительстве»
* Федеральный закон от 24.11.1995 N 181- ФЗ (ред. от 21.07.2014, с изменениями от 01.12.2014) «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»
* Федеральный закон от 28 июня 1995 г. N 98-ФЗ «О государственной поддержке молодежных и детских общественных объединений»
* Федеральный закон «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» [1]
* Устав школы
* Положение о классном руководстве
* Функциональные обязанности классного руководителя
* Школьный план воспитательной работы на 2023-2024 учебный год

**ВВЕДЕНИЕ**

Мы все разные по характеру, цвету кожи, доходу, менталитету. Именно поэтому на всем протяжении истории человечества существовала проблема взаимоотношений внутри коллектива. Каждый пытается занять свое «место под солнцем». Кто-то следует согласно установленным обществом законам и правилам этикета, но всегда есть и те, кто пренебрегает рамками приличия.

Последнее время мы все чаще слышим из новостей, что очередной ребенок подвергался буллингу внутри школы, после чего предпринял в отношении обидчиков меры воздействия идущие вразрез с уголовным кодексом Российской Федерации.

Само слово «буллинг» к нам пришло из английского языка и дословно переводится как «издевательство»

В XVI веке слово «издевательство» применялось по отношению к мужу-тирану, в XVIII-XIX веках оно стало применяться для описания детской агрессии. В том виде, в котором мы с вами привыкли его употреблять, его начали употреблять только в XX веке.

На сегодняшний день это явление очень распространено в школьной среде.

И поскольку одной из основополагающих задач классного руководителя является создание комфортной атмосферы внутри класса, изучение темы буллинга является наиболее актуальной проблемой.

Буллинг в школе – это регулярное причинение вреда одному и тому же ученику определенной группой лиц.

Целью данного опыта является поиск решения проблемы буллинга внутри класса.

Задачи:

- изучение литературы по данной проблеме;

- составление плана работы по выявлению и профилактике буллинга внутри класса;

- диагностика самооценки учащихся;

- выявление детей группы риска;

- диагностика наличия буллинга внутри класса;

- анализ полученных данных;

- профилактические меры по предотвращению буллинга внутри класса.

**ПРИЧИНЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ БУЛЛИНГА.**

**ДЕТИ ГРУППЫ РИСКА**

Буллинг в школе – это серьезная проблема, которая может иметь долгосрочные негативные последствия для учащихся. Это поведение, когда группа людей намеренно причиняет вред одному ученику. Оно может проявляться как вербально, так и невербально. В таких ситуациях можно выделить три основные роли: агрессоры, свидетели и жертва.

Буллинг может проявляться различными способами, включая физическое и психологическое насилие. Также существует явление кибербуллинга. Это могут быть угрозы, унижения или физические воздействия. Жертвы буллинга часто испытывают стресс, тревогу, депрессию, что может серьезно повлиять на их самооценку и учебные достижения.

Для диагностики буллинга используют различные методы, включая беседы с учениками, наблюдение за их поведением и использование специальных опросников. Это помогает выявить проблемные ситуации и принять меры по их предотвращению.

Коррекция буллинга в школе включает проведение групповых тренингов и психологических консультаций. Групповые тренинги помогают ученикам развить навыки эмоционального интеллекта, улучшить коммуникацию и научиться эффективно решать конфликты. Психологические консультации предоставляют поддержку жертвам буллинга и помогают им справиться с эмоциональными трудностями.

Буллинг в школе – это серьезная проблема, которую необходимо решать совместными усилиями пердагогов, психологов, родителей и учеников. Только создав безопасную и поддерживающую среду мы сможем предотвратить случаи буллинга и помочь всем учащимся достичь своего полного потенциала.

Ключевая характеристика класса с проявлениями буллинга – небезопасность каждого участника микросоциума. Ситуация травли разворачивается как дезадаптивная форма совладания со стрессом ученика, испытывающего тревогу, дискомфорт.

Согласно мнению социологов, современная российская реальность популяризирует агрессивные способы подавления тревоги, разрешения проблем.

Факторы риска буллинга в коллективе:

* Негармоничная иерархия. Когда статусы учеников распределены неравномерно, возникают роли «отверженных» и «изолированных». Эти дети становятся объектами насмешек, унижения и насилия со стороны более сильных, но эмоционально нестабильных товарищей.
* Социально-экономические перемены. В современном обществе, где мобильность является ключевым аспектом, перенасыщенность информацией и отсутствие четких моральных принципов способствуют проявлению агрессивного поведения. Подростки не имеют ясной модели поведения, возникает противоречие между их действиями и желаниями.
* Подростковый возраст сам по себе также является фактором риска. В этот период происходят значительные изменения в организме подростка, связанные с перестройкой системы и гормональным дисбалансом. Это может привести к импульсивности поведения и снижению самоконтроля. Подростки часто испытывают сильные эмоции, такие как тревога и раздражение, которые могут проявляться через агрессию. Если лидер класса проявляет агрессивное поведение, то его последователи обычно следуют его примеру, что является типичной особенностью подросткового периода.
* Жестокое обращение в семье. Зачастую агрессорами являются те люди, которые сами пережили насилие со стороны родителей или других родственников и обладают физической силой. В таких случаях нередко возникает дисбаланс власти, где старшие и более сильные члены семьи злоупотребляют своим статусом и угрожают более слабым и младшим членам семьи.
* Гиперопека со стороны родственников также является одним из факторов возникновения буллинга. Страдают личные границы ребенка и, как следствие, возникает или агрессивное поведение, направленное на сверстников, или наоборот, ученик, становясь зависимым от мнения окружающих, испытывает потребность в одобрении его поступков и попадает в группу жертв буллинга.
* Еще одним фактором возникновения буллинга является давление со стороны педагога. Выделение «любимчиков» в коллективе, публичное порицание поведения или способностей ученика – все это приводит к реакции протеста со стороны коллектива и буллингу внутри класса.

В целом, понимание факторов риска буллинга помогает нам лучше осознавать сложности, с которыми сталкиваются подростки в школе и вне ее.

Разработка эффективных мер и стратегий для предотвращения буллинга и поддержки жертв становится тем более важной, чтобы создать безопасную поддерживающую среду для всех учащихся.

Жертвами буллинга часто становятся дети, которые чем-то отличаются от большинства: имеют особенности развития, являются одаренными, из малообеспеченных или неполных семей, приехали из других стран.

По мотивации агрессивных действий выделяют три вида буллинг-поведения:

* Импульсивно-демонстративный. Агрессия используется как средство привлечения внимания, получение оценки, эмоционального отклика окружающих. Травля быстротечна, ситуативна, не особенно жестока.
* Нормативно-инструментальный. Агрессия – норма общения со сверстникам. Насильственные действия, унижения, оскорбления используются для достижения цели.
* Целенаправленно-враждебынй (самый распространенный тип буллинга). Проявляется прямой агрессией. Физическое насилие направлено на слабых, не способных «дать сдачи». Чувство вины, раскаяния отсутствует.

Проявляется буллинг у каждой возрастной группы по-разному.

Учащиеся начальных классов бесхитростны, поэтому используют простые физические способы травли (толчки, пинки, удары). Также необтъемлемой частю унижения являются свидетели. Если конфликта никто не видел, то теряется сам смысл. Как правило агрессоры искусно врут, поэтому педагоги зачастую не догадываются о наличие буллинга в классе. Ложь скрывает страх наказания, ориентацию на мнение взрослого.

Учащиеся средних классов к физическому насилию добавляют вербальное (оскорбления, словесные унижения). На это влияет расширение словарного запаса, а также осознание значимости социального статуса. Мнение взрослых становится менее важным, поэтому ложь в данной возрастной категории встречается реже, а порицание со стороны старшего поколения способствует сепарации подростка.

В средних и старших классах помимо прямых оскорблений, используют сплетни, наговоры, сарказм, лживые слухи, которые способны снизить статус жертвы и способствовать социальному исключению, изоляции. Травля проявляется путем запугивания, шантажа, бойкота. Также агрессоры, пользуясь физической силой, вымогают или отбирают деньги, портят личные вещи. С целью унижения могут заставить жертву выполнять неприемлемые действия.

Наряду со всеми вышеперечисленными действиями может использоваться кибербуллинг (травля в социальных сетях, чатах, месседжерах). Физического вреда причинить не может, но серьезно ухудшает психическое здоровье жертвы. Нацелен на унижение, запугивание, принуждение к каким-либо действиям. Отличается повышенной жесткостью, потому что агрессор часто остается неидентифицированным, скрытым за ником.

Последствия буллинга могут быть как краткосрочными, так и долгосрочными и могут негативно сказаться на физическом, психологическом и эмоциональном благополучии ребенка.

К краткосрочным последствиям буллинга относятся:

- страх и тревога;

- повреждение физического здоровья (синяки, ушибы, гастриты, язвы);

- снижение самооценки и уверенности в себе;

- избегание школы или нежелание участвовать в школьных мероприятиях;

- проблемы со сном;

- трудности с концентрацией внимания и обучением;

- ухудшение отношений с друзьями и семьей

Долгосрочные последствия буллинга могут включать:

- повышенный риск развития депрессии, тревожного расстройства и суицидальных мыслей;

- хронические проблемы со здоровьем, такие как головные боли, боли в животе и нарушение пищевого поведения;

- трудности с формированием близких отношений;

Проблемы с трудоустройством и карьерой;

Неспособность завершить образование.

Буллинг также может иметь негативное влияние на всю школьную среду, создавая атмосферу страха и запугивания, которая может препятствовать обучению и развитию всех учеников.

**ОПИСАНИЕ ОПЫТА РАБОТЫ ВНУТРИ КЛАССА ПО ВЫЯВЛЕНИЮ И ПРОФИЛАКТИКЕ БУЛЛИНГА**

Пятый класс является переломным моментом в жизни ребенка, поскольку переходя из начальной школы в среднюю дети сталкиваются с рядом новых проблем:

- превращаются из самых старших в самых младших нового звена;

- появляется больше предметов, увеличивается объем домашнего задания;

- они должны быть более самостоятельные;

- проходит адаптация к более высоким академическим требованиям, новым учителям-предметникам;

- необходимо привыкнуть к новой кабинетной системе;

- появляется новый классный руководитель, который даже при условии общения с «классной мамой» из начальной школы, не может еще в полном объеме понимать новых для себя детей.

Все это происходит на фоне вступления в пубертатный возраст и, естественно, влияет на уровень стресса у детей и эмоциональную атмосферу в классе. Именно поэтому пятиклассники – одни из детей группы риска, с которыми необходимо работать более интенсивно.

В случае нашей школы есть еще один отягчающий фактор – имеется два отдельных корпуса: для начального звена отдельный, для среднего и старшего отдельный. Наряду со всеми вышеперечисленными условиями, меняется еще и здание.

Мой опыт работы с 5-а классом, классным руководителем которого являюсь, начался когда они находились еще в начальной школе. Кстати, факт того, что мы с ребятами знакомы уже не первый год, положительно повлиял на их адаптацию в корпусе среднего и старшего звена. У них не было необходимости привыкать к новому классному руководителю, я знала уже характер каждого и, как следствие, ежедневно консультировала учителей-предметников, передавая более подробную информацию об особенностях характера каждого из учеников.

Первое, что мной было сделано – составлен план работы по выявлению буллинга в классе и его профилактике, который приведен ниже.

**План работы по выявлению и профилактике буллинга в классе**

1. Изучение условий психологического комфорта учеников (состав семьи, статус, психологическая атмосфера внутри семьи) путем анкетирования, индивидуальных бесед с родителями и детьми.
2. Изучение уровня сплоченности коллектива в процессе ежедневного наблюдения класса на уроках, переменах, внеурочных мероприятиях.
3. Диагностика самооценки ребенка (на начало и на конец учебного года).
4. Диагностика наличия буллинга в коллективе (на начало и на конец учебного года).
5. Анализ полученных данных и результатов.
6. Разработка и проведение классных часов, посвященных проблеме буллинга, сплочению коллектива, осознанию себя как личности.
7. Разработка и проведение родительских собраний по профилактике буллинга.
8. Индивидуальные беседы с детьми группы риска.
9. Работа с родителями детей группы риска.
10. Проведение внеклассных коллективных мероприятий (посещение музеев, дни здоровья и тд.).
11. Активное участие в творческих конкурсах (индивидуальное и групповое).

Мной были разработаны специальные анкеты для родителей, которые включали в себя такие вопросы как социальный статус семьи, количество детей в возрасте до 18 лет, наличие родителей/опекунов, уровень их образования и тд. Они дали возможность составить более полную картину условий проживания каждого ребенка.

В процессе индивидуальных бесед с каждым учеником и родителями, было выявлено наличие/отсутствие факторов, подвергающих опасности эмоциональный фон детей.

Также в процессе наблюдения за жизнью класса мной было установлено, что несмотря на проживание детей в непосредственной близости друг от друга, коллектив довольно-таки разрозненный. Дружат по два-три человека, на вступление кого-то еще в их маленький круг общения реагировали несколько агрессивно.

**Диагностика самооценки учащихся**

*Таблица 1*

***Уровень самооценки учащихся***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **2022-2023 уч.год**  **начало года** | **2022-2023 уч.год**  **конец года** | **2023-2024 уч.год**  **начало года** | **2023-2024 уч.год**  **декабрь** |
|  | 36 | 30 | 27 | 24 |
|  | 44 | 35 | 39 | 26 |
|  | 38 | 33 | 39 | 32 |
|  | 29 | 26 | 22 | 22 |
|  | 31 | 28 | 32 | 26 |
|  | 24 | 16 | 19 | 18 |
|  | 31 | 27 | 33 | 24 |
|  | 33 | 31 | 33 | 32 |
|  | 21 | 17 | 25 | 23 |
|  | 25 | 23 | 23 | 23 |
|  | 49 | 47 | 49 | 44 |
|  | 46 | 45 | 49 | 44 |
|  | 22 | 19 | 21 | 21 |
|  | 34 | 28 | 31 | 24 |
|  | 43 | 42 | 44 | 41 |
|  | 46 | 42 | 38 | 37 |
|  | 28 | 24 | 29 | 21 |

В таблице 1 приведены результаты диагностики уровня самооценки учащихся. Интерпретация результатов тестирования такова: 0—25 баллов — ребенок уверен в себе; 26—45 баллов — у ребенка средний уровень самооценки; от 46 баллов и выше — ребенок имеет низкий уровень самооценки.

Как мы можем наблюдать, класс, примерно, в равных долях делится на хороший, средний и низкий уровни самооценки. Есть с высокой самооценкой: они уверены в своих действиях, комфортно чувствуют себя внутри коллектива. Однако есть и дети, которые имеют или низкий уровень самооценки, или находятся на грани.

При этом, в ходе наблюдения за жизнью класса, я отметила, что один из детей имеет склонность как к пассивной, так и к активной агрессии в сторону других детей с низкой самооценкой. За данными действиями со стороны ученицы следует оценка настроений класса: одобряют они ее действия или нет. То есть, как сказано выше, дети, склонные к лидерству в буллинге, также имеют проблемы с самооценкой.

Также мы можем наблюдать, что при переходе из начального звена в среднее, уровень самооценки абсолютно всех детей снизился. Незначительно, однако это говорит о том, что в период адаптации к новым требованиям весь класс испытывал стресс.

**Диагностика наличия буллинга в классе**

*Таблица 2*

***Наличие буллинга в классе***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Прямой буллинг (1,3,5,6)** | **Косвенный буллинг (2,4)** | **Прямая виктимизация (7,10,11,13)** | **Косвенная виктимизация (8,9,12)** | **Средний балл** |
| **2022-2023 уч.год, начало года** | 1,6 | 2,2 | 1,3 | 2,6 | 1,9 |
| **2022-2023 уч.год, конец года** | 1,3 | 1,7 | 1,1 | 2,1 | 1,5 |
| **2023-2024 уч.год, начало года** | 1,3 | 1,9 | 1,4 | 2,3 | 1,7 |
| **2023-2024 уч.год, декабрь** | 1,2 | 1,6 | 0,9 | 1,8 | 1,3 |

Как мы видим в таблице 2, результаты диагностики говорят о том, что в классе имеется тенденция к косвенному буллингу. Виктимизация, то есть ощущение детей, что они жертвы, также косвенны. Следует заключить, что физической травли, как таковой, нет. Однако имеется пассивная агрессия в сторону определенных детей.

**Профилактические мероприятия по предотвращению буллинга в классе**

Опираясь на опыт прошлых лет, мне известно, что совместное участие в различных конкурсах, а также общение коллектива во внеурочное время положительно влияет на отношения в классе. Поэтому для профилактики буллинга внутри класса, мы с учениками регулярно начали принимать активное участие в творческих конкурсах разного уровня (внутришкольные, муниципальные, региональные и федеральные), во внутришкольных мероприятиях (концерты, митинги, дни здоровья и др.). Также мы посещаем городские музеи, ходим на природу, устраиваем чаепития внутри класса и даже уже начали выезжать в другие города. А еще у нас есть общая группа класса (учитель и дети), где мы ежедневно делимся домашним заданием, своими переживаниями и эмоциями, что влияет на снижение стресса у детей.

Данные аспекты имеют непосредственное влияние на самооценку детей, а снижение уровня буллинга в классе, а также к укреплению авторитета классного руководителя в глазах детей. К началу пятого класса дети были уверены, что их классный руководитель всегда поможет решить проблему с недопониманием каких-либо требований со стороны учителей-предметников, всегда придет на помощь с советом, если он необходим, или просто выслушает.

Также мной проводятся индивидуальные беседы с учениками, имеющими заниженную самооценку. Регулярно разрабатываются классные часы по профилактике буллинга и на сближение коллектива, проводятся тренинги. Ведется активная работа совместно с социальным педагогом и психологом, когда такового вмешательства требует ситуация.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Итак, буллинг в коллективе – проблема с многовековой историей. Однако пути решения этой проблемы настолько просты, что ими нельзя не воспользоваться.

На примере таблиц уровня самооценки и наличия буллинга в классе, мы можем сделать вывод, что опыт решения данной проблемы реализуется успешно. Мы видим тенденцию к повышению уровня самооценки и снижению наличия травли детей в классе.

Значит, коллективное времяпрепровождение во внеурочные часы, участие в различных творческих конкурсах, а также общение с учениками – залог не только здоровых отношений внутри класса, но и укрепление авторитета классного руководителя в глазах детей.

Изучив теоретические аспекты, составив четкий план, проведя диагностику, наблюдения, а также проанализировав полученные результаты, я достигла цели и нашла путь решения проблемы наличия буллинга внутри своего класса.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. <https://gimnaziya3.gosuslugi.ru/netcat_files/32/315/Normativno_pravovaya_baza_deyatel_nosti_klassnogo_rukovoditelya.pdf>
2. *Буллинг в школе и не только/ Дахин А.Н. // Сибирский педагогический журнал. - 2015. - №6.*
3. *Буллинг в образовательных учреждениях/ Горлова И. Ю., Кузнецова Ольга Зориктоевна // Электронный научно-методический журнал Омского ГАУ. - 2019. - №S6.*
4. *Профилактика буллинга у подростков/ Смирнова А.С. // Скиф. - 2017. - №10.*
5. *Буллинг в школе/ Бекулова И.З., Тухужева Л.А. // Вопросы науки и образования. - 2021. - №3 (128).*
6. <https://infourok.ru/oprosnik-d-olveusa-bulling-6539244.html>
7. <https://multiurok.ru/files/diagnostika-riskov-bullinga.html>

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Опросник Д.Олвеуса «Буллинг»**

**Цель:** Выявление распространенности и специфики буллинга в образовательной среде.

**Описание:** Измеряет два отдельных аспекта: проявления буллинга и подверженность ему.

**Прямой активный буллинг** – проявления физической (умышленные толчки, удары, пинки, побои, нанесение иных телесных повреждений, кража или порча вещей, обидные жесты) и вербальной (оскорбления, угрозы, запугивание) агрессии;

**Косвенный активный буллинг** – проявления изоляции (социальной депривации): сплетни, заговоры, бойкоты, игнорирование просьб;

**Прямой пассивный буллинг (виктимизация)** – подверженность физической и вербальной агрессии;

**Косвенная виктимизация (косвенный пассивный буллинг)** - подверженность социальной депривации.

Предлагались варианты ответа, за которые потом присваивались баллы:

• никогда не было – 0 баллов;

• было раз или два – 1 балл;

• бывает иногда – 2 балла;

• бывает раз в неделю – 3 балла;

• бывает несколько раз в неделю – 4 балла.

*Ключ к опроснику*

- активный буллинг (проявление агрессии):

1, 3, 5, 6 – прямой буллинг;

2 и 4 – косвенный буллинг.

- для выявления виктимизации (пассивный буллинг, т.е. подверженность агрессии):

7, 10, 11, 13 – прямая виктимизация;

8, 9, 12 – косвенная виктимизация.

*Обработка результатов*

Полученные баллы группируются в соответствии с ключом и подсчитывается количество баллов по каждой шкале. Сумма баллов делится на количество вопросов в данной шкале.

Показатель выраженности проявлений активного и пассивного буллинга колеблется в диапазоне от 0 до 4:

0 - 1 балл – показатель слабо выражен;

более 1 балла- менее 3 баллов – умеренно выражен (эпизодически);

3 - 4 балла – ярко выражен (регулярно, систематически)

*Таблица 3*

***Вопросы к диагностике наличия буллинга в классе***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Никогда не было | Было раз или два | Бывает иногда | Бывает раз в неделю | Бывает несколько раз в неделю |
| 1. я кого-то обозвал |  |  |  |  |  |
| 2. я с кем-то специально не разговаривал |  |  |  |  |  |
| 3. я нанес кому-то физический вред, например, толкнул или ударил |  |  |  |  |  |
| 4. я распространял о ком-то сплетни. |  |  |  |  |  |
| 5. я угрожал |  |  |  |  |  |
| 6. я украл или испортил чьи-то вещи |  |  |  |  |  |
| 7. меня обзывали |  |  |  |  |  |
| 8. обо мне распространяли сплетни |  |  |  |  |  |
| 9. никто не хочет сидеть со мной или проводить свободное время |  |  |  |  |  |
| 10. у меня украли вещи |  |  |  |  |  |
| 11. мне нанесли физический вред (ударили, толкнули) |  |  |  |  |  |
| 12. никто не говорит со мной |  |  |  |  |  |
| 13. мне угрожали |  |  |  |  |  |

**Тест «Мой уровень самооценки»**

Подумайте над предлагаемыми ниже утверждениями и ука­жите по 4-балльной шкале свое отношение к ним:

* очень часто — 4 балла;
* часто - 3 балла;
* иногда — 2 балла;
* редко — 1 балл;
* никогда — 0 баллов.
  1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
  2. Постоянно чувствую свою ответственность за работу.
  3. Я беспокоюсь о своем будущем.
  4. Многие меня ненавидят.
  5. Я обладаю меньшей инициативой, нежели другие.
  6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.
  7. Я боюсь выглядеть глупцом.
  8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
  9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.
  10. Я часто допускаю ошибки.
  11. Как жаль, что я не умею, как следует говорить с людьми.
  12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.
  13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими чаще. \*
  14. Я слишком скромен (скромна).
  15. Моя жизнь бесполезна.
  16. Многие неправильного мнения обо мне.
  17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
  18. Люди ждут от меня очень многого.
  19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.

1. Я слегка смущаюсь.
2. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
3. Я не чувствую себя в безопасности.
4. Я часто волнуюсь напрасно.
5. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.
6. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
7. Я чувствую себя скованным (скованной).
8. Я уверен(а), что люди почти все принимают легче, чем я.
9. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
10. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
11. Как жаль, что я не так общителен (общительна).
12. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен(а) в своей правоте.
13. Я думаю о том, чего ждет от меня общественность.

**Результаты тестирования**

* 0—25 баллов — вы в основном уверены в своих действиях.
* 26—45 баллов — средний уровень самооценки.
* От 46 баллов и выше — низкий уровень самооценки.