

Министерство образования и науки Алтайского края
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Баевская средняя общеобразовательная школа
Баевского района Алтайского края»

Тема площадки: **«Сопровождение обучающихся и классов / групп с высокой и высочайшей вероятностью рискованного поведения»**

Название практики: **«Профилактика лжи в школьной среде»**

Полтаракова Н.А.,
педагог-психолог

с. Баево, 2026г.

1. ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ПРАКТИКЕ

1.1. Сведения об авторах практики

Практика разработана Полтараковой Н.А., педагог-психолог МБОУ «Баевская СОШ» Баевского района.

1.2 Тип практики и его обоснование:

«Пилотная» практика – в настоящее время апробируется, а социальные результаты практики проверяются на достижимость и устойчивость в разных условиях.

1.3 Реализация практики: практика реализовывалась в 9 классе, в котором зафиксировали высокие и высочайшие показатели вероятности рискованного поведения по результатам социально-психологического тестирования.

II. КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ПРАКТИКИ

2.1 Цель практики: усиление базовой профилактической работы, направленной на снижение факторов риска и укрепление существующих ресурсов защиты.

2.2 Основные категории участников: группы обучающихся 7-11 классов с высокой и высочайшей вероятностью проявлений рискованного (в том числе аддиктивного) поведения находящихся в зоне повышенного внимания педагогов-психологов и социального педагога образовательной организации. В отношении этих групп организуется адресная профилактическая работа.

2.3 Задачи и планируемые социальные результаты практики:

Решаемые задачи (проблемы/ подробности группы)	Планируемые позитивные изменения в ситуации за счет реализации практики (социальные результаты практики по каждой задаче)	Ключевые показатели (по каждому, социальному результату) – критерии оценки достижения результата	Сведения, материалы подтверждающие позитивные изменения
Сформировать представление о личных границах, умение противостоять манипуляции, развить способность делать правильный самостоятельный выбор.	Осознание собственных личных границ	Учащиеся умеют выстраивать уважительные отношения со сверстниками	Результаты педагогического наблюдения, анкетирования
Сформировать модель ответственного поведения в ситуации, связанной с	Умение распознавать манипулятивные фразы и навык уверенного, честного ответа.	Снижение числа правонарушений в данном коллективе. Более осознанное поведение и	Результаты опроса

риском для себя и своего здоровья.		самоконтроль.	
--	--	---------------	--

2.4 Деятельность в рамках практики:

Деятельность требовала комплексного подхода, поэтому были подключены специалисты: педагог-психолог, социальный педагог и классный руководитель. Был разработан комплекс игр и упражнений.

Пример тренингового занятия:

Этап	Длительность	Содержание взаимодействия (подробное описание действий участников)			
		Организационные формы взаимодействия и используемый материал	Деятельность психолога (педагога)	Деятельность участников целевой группы	Социальный результат
1. Вступление	3 мин.	-	Ведущий приветствует участников. Напоминает о правилах: 1.Правило поднятой руки - говорим по одному, не перебиваем. 2.Правило "стоп" - если кому-то некомфортно, он выходит из упражнения без объяснений. 3.Правило конфиденциальности - всё, что происходит в этом круге, остаётся здесь. Объясняет цель занятия – «Сегодня мы будем учиться распознавать ложь и неискренность, осознавать личные границы, осваивать честные и ответственные	Приветствие. Настрой на занятие.	-

			модели поведения».		
2. Разминка	2 мин.		Ведущий: «Сейчас я буду называть утверждения. Если вы согласны - встаёте. Не согласны - остаётесь сидеть. Ведущий: Спасибо, садитесь. Обратите внимание большинство из нас сталкивалось с этим. Значит, тема актуальна для всех.	Обучающиеся выполняют задание. <i>Утверждение 1 и 2: (встают почти все)</i> <i>Утверждение 3: (многие встают, некоторые колеблются)</i>	Демонстрация того, что проблема знакома большинству
3. Основная часть	30 мин.	Список фраз для ведущего на отдельном листе	Ведущий: Упражнение №1. «Мои границы - моя правда»: <u>Инструкция:</u> Сейчас я буду называть разные ситуации. Если вы готовы впустить другого человека в эту ситуацию - показываете большой палец вверх. Если не готовы - большой палец вниз. <u>Важное правило:</u> отвечаем честно, не оглядываясь на других. Здесь нет правильных или неправильных ответов - есть только ваши личные границы. Комментарии ведущего: <u>Ситуация 1</u> (большинство - палец вверх) <u>Ситуация 2</u> (уже меньше пальцев	Обучающиеся выполняют задания.	Осознание собственных личных границ и понимание их связи с честностью, распознавание момента, когда границы нарушаются. Умение распознавать манипулятивные фразы и давать уверенный, честный ответ

			вверх, и это нормально) <u>Ситуация 3</u> (здесь пальцев вверх почти нет. Границы сужаются) <u>Ситуация 4</u> (пальцев вверх практически не осталось - личное пространство) <u>Ситуация 5</u> (обратите внимание - многие задумались. Почему? Потому что ложь - это тоже нарушение границы, только не физической, а нравственной. И её защищать часто сложнее, чем свои вещи). Обсуждение: 1. Что изменилось от первого вопроса к последнему? (Границы сужаются.) 2. Почему на последний вопрос многие ответили неуверенно? (Ложь - это сложная граница, её труднее отстаивать). 3. Чему учит упражнение? (Чувствовать свои границы и понимать, что честность - это тоже граница, которую можно защищать.) Вывод: Ложь редко начинается с большого обмана.		
--	--	--	---	--	--

			Она начинается с маленького "скажи, что меня нет дома". Если человек не умеет защищать свои границы в мелочах - потом ему сложнее сказать "нет" в серьёзной ситуации. Упражнение №2. «Правда или манипуляция?» Инструкция: Сейчас я буду зачитывать фразы, которые часто используют манипуляторы или те, кто хочет солгать. Ваша задача по очереди (начиная с меня, дальше по кругу) ответить на три вопроса про каждую фразу: 1. Что это? <i>(просьба, манипуляция или ложь?).</i> 2. Какой честный и уверенный ответ можно дать на эту фразу? 3. На что здесь давит манипулятор? <i>(на чувство вины, стыд, страх, дружбу?).</i> Отвечаем честно, без осуждения. Если не знаете ответа - пропускайте ход, ничего страшного. Ведущий: Начнем с меня, зачитывает первую фразу:		
--	--	--	--	--	--

			«Если ты мне друг, то сделаешь это». («<i>Это манипуляция. Честный ответ: "Дружба - это не про услуги, я могу отказаться и остаться другом". Здесь давят на чувство вины и страх потерять друга</i>»). Затем ведущий передаёт слово следующему участнику. Обсуждение: 1. Какая фраза оказалась самой сложной для распознавания? Почему? 2. На что манипуляторы давят чаще всего?» (вина, стыд, страх, дружба) 3. Что помогает дать уверенный, честный ответ? Вывод: Манипулятор всегда давит на эмоции - вину, стыд, страх. Его цель - заставить вас действовать не думая. Честный ответ - это не грубость. Это уважение к себе. Наша задача - заметить манипуляцию вовремя и не поддаваться на неё.	Участник отвечает. (если ответ слабый или неверный, психолог мягко корректирует: «Хорошая попытка, а как насчёт такого варианта?..»)	
4. Рефлексия	5 мин.		Ведущий: Что нового вы узнали сегодня? Какие идеи	Ответы обучающихся	

			или мысли показались вам наиболее ценными? Какие из полученных знаний вы могли бы применить в реальной жизни?		
--	--	--	--	--	--

2.5 Механизм воздействия практики

Практика была направлена на изменение деструктивных установок подростков, их эмоционального состояния и поведения. Это происходит через осознание, эмоциональное реагирование, научение новым моделям поведения.

2.6 Информация об отношении представителей целевой группы (или отдельного участника) к изменениям, полученным в ходе реализации практики: в результате опроса, подростки отмечают улучшение взаимоотношений со сверстниками, более осознанное поведение и самоконтроль.

2.7 Перспективы развития практики.

В результате дальнейшего практического применения, усовершенствование практики и переход ее в устоявшую практику.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Разминка. Список фраз.

1. «Я хотя бы раз в жизни говорил неправду, чтобы не обидеть человека».
2. «На меня хотя бы раз пытались надавить через чувство вины».
3. «Мне бывает трудно сказать "нет", когда просят соврать».

Упражнение № 1. «Мои границы - моя правда» (ситуации)

1. Поздороваться за руку с малознакомым человеком.
2. Похлопать по плечу, чтобы привлечь внимание
3. Сесть за одну парту без спроса.
4. Взять телефон без разрешения, чтобы посмотреть время
5. Попросить вас сказать неправду ради компании: например, «скажи, что меня не было дома».

Упражнение № 2. «Правда или манипуляция?»

1. «Если ты мне друг, то сделаешь это» (показывается как пример выполнения)

Что это? Манипуляция.

Честный ответ: Дружба - это не про услуги, я могу отказаться и остаться другом.

На что давит? Чувство вины и страх потерять друга

2. «Тебе что, жалко?»

Что это? Манипуляция.

Честный ответ: «Дело не в жалости. У меня другие причины».

На что давит? Стыд.

3. «Да ладно, никто не узнает»

Что это? Ложь.

Честный ответ: «Это неправда. Узнают. И мне потом отвечать».

На что давит? Страх показаться трусом, желание быть «своим».

4. «Все так делают, ты что, слабый?»

Что это? Манипуляция + ложь (потому что «не все так делают»).

Честный ответ: «Не все. И дело не в силе, а в моём решении».

На что давит? Страх быть отверженным, самооценка.

5. «Ты преувеличиваешь»

Что это? Обесценивание чувств (манипуляция).

Честный ответ: «Это мои чувства, и для меня они не преувеличение».

На что давит? На желание замолчать, не спорить.

6. «Я же просто пошутил»

Что это? Оправдание агрессии (манипуляция).

Честный ответ: «Мне было не смешно. Давай без таких шуток».

На что давит? На чувство вины («ты не понимаешь юмора»).

7. «Мама сказала, что разрешила» (а на самом деле нет)

Что это? Ложь.

Честный ответ: «Я проверю сам. Если правда — сделаем».

На что давит? На авторитет взрослого, страх спорить.

8. «Не было такого»

Что это? Газлайтинг (ложь + манипуляция).

Честный ответ: «Я точно это помню. Не убеждай меня, что моя память врёт».

На что давит? На неуверенность, сомнение в себе.

9. «Ты слишком остро реагируешь»

Что это? Обесценивание эмоций (манипуляция).

Честный ответ: «Моя реакция — это моя реакция. Давай обсудим, что именно тебя не устраивает».

На что давит? На желание быть «удобным», не создавать конфликтов.

10. «Слабо?»

Что это? Манипуляция.

Честный ответ: «Дело не в силе. Дело в моём выборе».

На что давит? Гордость, самооценка, страх показаться слабым.