



# Медиативный портфель

подготовленный для Детских общественных советов при Уполномоченных по правам ребенка в субъектах РФ в рамках 15-летия Института Уполномоченного по правам ребенка во Владимирской области



# Введение

В 2026 году Институт Уполномоченного по правам ребёнка во Владимирской области отмечает 15-летний юбилей. За эти годы институт зарекомендовал себя как важный механизм защиты прав детей, способствуя формированию безопасной и поддерживающей среды для их развития.

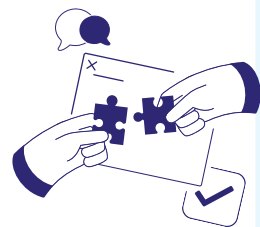
Одним из ключевых направлений работы института остаётся профилактика и урегулирование конфликтов в детской и подростковой среде — особенно в образовательных учреждениях. Школьная травля, недопонимание между учениками, напряжённость в коллективе — эти явления требуют не только оперативного реагирования, но и системной профилактической работы. Важную роль в этой деятельности играют Детские общественные советы при Уполномоченных по правам ребёнка в субъектах РФ: именно они становятся проводниками идей взаимопонимания, уважения и конструктивного диалога среди сверстников.

*Для усиления потенциала Детских общественных советов и поддержки их инициатив разработан медиативный портфель — вспомогательный методический материал, нацеленный на:*

- освоение основ медиативных практик;
- обучение навыкам предотвращения и разрешения школьных конфликтов;
- формирование культуры мирного взаимодействия в детской среде.



# Введение



*Цель портфеля* — дать участникам Детских общественных советов практические инструменты для самостоятельной организации медиативных мероприятий. *В нём собраны:*

- пошаговая инструкция по созданию интерактивной игры для отработки навыков медиации;
- готовый шаблон игры, который можно адаптировать под конкретную аудиторию и ситуацию;
- бланки для игры, облегчающие проведение занятий;
- медиативные советы — рекомендации по профилактике конфликтов и действиям в случае столкновения с травлей.

*Используя материалы портфеля, представители Детских общественных советов смогут:*

- проводить обучающие мероприятия для сверстников и младших школьников;
- развивать эмпатию, умение слушать и находить компромиссы;
- создавать в учебных заведениях атмосферу доверия и взаимопомощи.

*Медиативный портфель* — это не просто набор инструкций, а инструмент расширения возможностей детей влиять на среду, в которой они учатся и общаются. Он помогает превратить теоретические знания о правах ребёнка в практические действия, направленные на построение гармоничного школьного сообщества.

Мы убеждены, что внедрение медиативных практик через деятельность Детских общественных советов станет важным шагом к снижению уровня конфликтности в образовательной среде и укреплению культуры уважения к правам каждого ребёнка.

# Пошаговая инструкция по созданию интерактивной игры

## 1. Определение целей и задач игры

*Например:*

Цель: отработка навыков медиации и конструктивного разрешения конфликтов у участников.

Задачи:

- закрепить знания о принципах медиации;
- развить умение выявлять причины конфликтов;
- отработать техники активного слушания и эмпатии;
- научиться формулировать нейтральные предложения по урегулированию споров;
- сформировать навык работы в команде при поиске компромисса.

## 2. Разработка структуры игры

Структура должна быть простой и удобной для восприятия игроками. Игра состоит из 7 туров, в каждом — 7 вопросов (количество туров и вопросов зависит от наполняемости и цели вашей игры)

*Примеры тем туров:*

- Основы медиации (понятия, принципы, этапы)
- Виды конфликтов (школьные, семейные, межличностные)
- Поиск компромиссов (примеры из практики)
- Аудиовизуальный (отрывок из песни или мультфильма про дружбу, анализ диалога)
- Ролевые сценарии (разбор кейсов)

*Требования к вопросам:*

- чёткая формулировка;
- связь с реальной практикой;
- разнообразие форматов (выбор ответа, краткий ответ, анализ ситуации, видео).

*Пример вопроса:*

Текст: «Медиатор — это человек, который...»

Варианты:

- А) Выслушивает обе стороны и выносит решение, кто прав.
- Б) Организует разговор, чтобы стороны сами нашли решение.
- В) Выступает адвокатом для более слабой стороны.

Правильный ответ: Б.

### 3. Подготовка материалов

- Презентация: Слайды с игрой.
- Бланки для ответов команд
- Совет: Сделайте бланки отдельно для каждого тура (семь разных листов) или один большой, но с четким указанием: «После каждого тура бланк сдается!».*
- Ключ с правильными ответами для ведущего и/или проверяющего.
- Ручки, музыка для пауз.



Шаблон игры



Шаблон бланков



Шаблон подсчета очков

### 4. Организуйте процесс проведения

- Разделите игроков на команды по 3-6 человек. Важно, чтобы они совещались!
- *Ведущий объясняет правила:* «7 туров, 7 вопросов, 1 минута на обсуждение каждого вопроса. После тура — сдача бланка. Спорьте, но приходите к общему решению».
- *Ход игры:*
  - 1)Объявляется тема тура.
  - 2)На экране появляется вопрос. Ведущий зачитывает его.
  - 3)Команды обсуждают и вносят ответ в свой бланк.
  - 4)Через 7 вопросов ведущий говорит: «Время! Сдаем бланки первого тура!».
- Пока команды отдыхают или пока собираются бланки, можно дать краткий комментарий по самой сложной теме тура.
- Бланки собирает помощник. Ответы лучше не разбирать сразу, чтобы не сбивать темп.
- После 7-го тура — небольшой перерыв, пока помощники считают баллы (1 правильный ответ = 1 балл).

### 5. Проведите разбор и рефлексию

- Объявление результатов и награждение (если предусмотрено).
- *Пройдитесь по самым интересным и сложным вопросам. Не просто назовите правильный ответ, а спросите у команд: «Почему вы решили так?», «Как бы эта стратегия сработала в реальности?».*
- *После разбора кейсов спросите: «Сталкивались ли вы с подобным?», «Как теперь, после игры, вы поступите?».*
- Раздайте участникам «Медиативные советы» как памятку — они станут отличным итогом игры.

# Рекомендации по профилактике конфликтов и противодействию травле в образовательной среде

## *Для подростков:*

### *1. Развивайте эмоциональный интеллект*

- Учитесь распознавать свои эмоции: задавайте себе вопрос «Что я сейчас чувствую?» и называйте эмоцию (злость, обида, страх).
- Практикуйте техники саморегуляции: глубокое дыхание (4 сек. вдох – 4 сек. задержка – 6 сек. выдох), счёт до 10 перед реакцией, короткая прогулка.
- Ведите дневник эмоций: записывайте ситуации и свои реакции — это поможет увидеть триггеры.

### *2. Стройте здоровые границы*

- Учитесь говорить «нет» без чувства вины. Пример: «Спасибо за предложение, но я не хочу участвовать».
- Не оправдывайтесь за свой выбор — достаточно чёткого отказа.
- Избегайте вовлечённости в чужие конфликты: не беритесь «судить» споры одноклассников.

### *3. Эффективно общайтесь*

- Используйте «Я-высказывания»: «Мне неприятно, когда...» вместо «Ты всегда...».
- Активно слушайте: пересказывайте слова собеседника («Ты имеешь в виду, что...»), уточняйте («Правильно ли я понял?...»).
- Избегайте сарказма и обобщений («Ты вечно...», «Все вы...»).

### *4. Действуйте при травле*

Обращайтесь за поддержкой:

- к доверенному взрослому (учитель, психолог, родитель);
- в школьную службу примирения;
- на горячую линию (например, детский телефон доверия: 8 800 2000 122).
- Уполномоченному по правам ребенка в субъектах РФ

Не мстите и не провоцируйте: это усилит агрессию.

### *5. Укрепляйте ресурсное состояние*

- Занимайтесь тем, что даёт энергию (спорт, творчество, хобби).
- Соблюдайте режим сна и питания — усталость повышает уязвимость.
- Ограничьте время в соцсетях, если они вызывают тревогу.

# Рекомендации по профилактике конфликтов и противодействию травле в образовательной среде

## Для родителей:

### 1. Создавайте доверительную атмосферу

- Разговаривайте ежедневно не о оценках, а о чувствах: «Что сегодня вызвало радость/раздражение?».
- Слушайте без осуждения: избегайте фраз «Ты сам виноват», «Не обращай внимания».
- Делитесь своим опытом: рассказывайте, как справлялись с конфликтами в юности.

### 2. Обучайте навыкам решения конфликтов

- Разыгрывайте сценарии: «Что скажешь, если тебя толкнут в очереди?».
- Учите договариваться: предлагайте выбирать компромисс («Ты убираешь комнату, я готовлю твоё любимое блюдо»).
- Покажите, как просить помощь: «Давай вместе подумаем, к кому можно обратиться».

### 3. Контролируйте цифровые риски

- Обсудите правила пользования соцсетями: не публиковать личные данные, блокировать агрессоров.
- Объясните, что кибербуллинг — это преступление.
- Установите родительский контроль, если ребёнок младше 14 лет.

### 4. Следите за своим состоянием

- Не переносите тревогу на ребёнка: «Ты опять не можешь постоять за себя!».
- Ищите поддержку для себя (психологические группы для родителей, консультации).
- Помните: ваша задача — быть опорой, а не «решателем» всех проблем.

## Общие принципы для всех

1. Чем дольше длится травля, тем тяжелее последствия. Реагируйте на первые признаки (избегание школы, испорченные вещи, молчание о друзьях).
2. Профилактика — это не разовая беседа, а ежедневная практика уважения и диалога.
3. Родители + школа + ребёнок должны действовать как команда. Разделяйте ответственность: взрослые обеспечивают безопасность, ребёнок — участие в решении.
4. Не требуйте «стать как все». Помогите подростку найти среду, где его особенности ценятся.

**"Важно не оставаться в стороне от детских конфликтов и внимательно относиться к работе по их разрешению"**

**Уполномоченный по правам ребенка во Владимирской области**

**Юлия Раснянская**



**Автор: Имаева Анастасия Азатовна**