



Министерство образования Иркутской области  
ГКУ «Центр профилактики, реабилитации и коррекции»



**Методические рекомендации  
по проведению областной недели по профилактике школьного буллинга  
в подростковой среде  
«Дружить ЗДОРОВО!»**

*(Международный день борьбы против буллинга 27 января)*



Иркутск, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |  |
|---|--|
| <b>Введение</b>   |  |
| <b>Положение</b> о проведении областной профилактической недели «Дружить ЗДОРОВО!» в образовательных организациях Иркутской области (Международный день борьбы против буллинга 27 января) |  |
| <b>Методические материалы</b> по проведению областной профилактической недели «Дружить ЗДОРОВО!»  |  |
| <b>Приложение 1.</b> Анкета с целью выявления проблемы буллинга в образовательной организации   |  |
| <b>Приложение 2.</b> Методические материалы для работы с педагогическим коллективом   |  |
| <b>Приложение 3.</b> Методические материалы для работы с обучающимися   |  |
| <b>Приложение 4.</b> Методические материалы для проведения родительских собраний  |  |
| <b>Приложение 5.</b> Навигатор методических ресурсов по профилактике насилия и жестокого обращения с обучающимися в образовательной среде   |  |
| <b>Приложение 6.</b> Список рекомендуемых интернет ресурсов   |  |

## **Введение**

Получение достойного образования подрастающего поколения, важное условие развития общества, поэтому со стороны общества и государства этому уделяется особое внимание. Тогда почему все чаще педагогическое сообщество сталкивается с проблемой низкой мотивации детей и подростков к учебной деятельности. Образовательная среда не всегда комфортна, в ней присутствуют факторы, оказывающие негативное влияние на психическое развитие обучающихся. К таким факторам относятся буллинг и кибербуллинг.

Травля детей сверстниками («буллинг», «кибербуллинг») – одна из наиболее распространенных проблем в школах и детских коллективах, которая существенно увеличивает риск суицида среди подростков, приводит к эскалации агрессии и насилия в группе и в школе, снижению успеваемости, эмоциональным и невротическим проблемам.

Образовательные организации ответственны за выявление и устранение проблем буллинга и кибербуллинга. Снижение риска развития этих проблем позволит сохранить психологическое здоровье учащихся и создание комфортной (безопасной) развивающей образовательной среды, обеспечивающей высокое качество образования, духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся.

## **Положение о проведении областной профилактической недели «Дружить ЗДОРОВО!» в образовательных организациях Иркутской области**

### **1. Общие положения**

1.1. Настоящее положение определяет порядок и регламент проведения областной недели по профилактике школьного буллинга и кибербуллинга среди несовершеннолетних (далее Неделя).

1.2. Областная неделя по профилактике школьного буллинга и кибербуллинга среди несовершеннолетних разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Конвенция ООН о правах ребенка от 20 ноября 1989 г.;
- ФЗ № 170-ФЗ от 21 декабря 2004 г. «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- ФЗ № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»;
- «Национальная доктрина образования» Правительства РФ № 30384 от 04 октября 2000 г.;
- ФЗ № 120-ФЗ от 24 июня 1999 г. «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних».

### **2. Цели и задачи Недели**

2.1. Цель: создание благоприятных условий для успешного развития каждого ребенка, сохранения физического, психического и психологического здоровья, формирование у детей позиции неприятия любых форм насилия,

сознательного отношения к личной безопасности.

## 2.2. Задачи:

- формирование навыков противостояния насилию и обращения за профессиональной помощью в субъективно сложных жизненных ситуациях;
- обучение навыкам урегулирования конфликтных ситуаций;
- развитие коммуникативных навыков;
- формирование ответственного отношения у подростков к своим поступкам.

## 3. Условия проведения Недели

3.1. Сроки проведения Недели с 22 января по 27 января **2024** года. Сроки проведения Недели могут варьироваться с учетом каникул, плана образовательной организации, эпидемиологической ситуации.

3.2. Мероприятия Недели могут меняться по составу и содержанию в зависимости от условий организации, контингента участников, возможностей реализации мероприятий.

3.3. Проведение мероприятий Недели может быть организовано как в очном, так и в дистанционном формате (формат проведения Недели/отдельных мероприятий Недели образовательная организация (далее - ОО) определяет самостоятельно).

## 4. Участники Недели

4.1. В Неделе принимают участие администрация ОО, обучающиеся 1-11 классов общеобразовательных организаций, студенты профессиональных образовательных организаций, воспитанники государственных образовательных организаций, педагоги, родители.

4.2. При организации мероприятий необходимо эффективно использовать возможности взаимодействия с субъектами системы профилактики (муниципальные АТК, правоохранительные органы, ПДН, КДНиЗП и др.), а также представителей общественных организаций, учреждений культуры, обладающих ресурсами, необходимыми для осуществления профилактической деятельности.

## 5. Содержание Недели

5.1. События Недели охватывают всех субъектов образовательных отношений.

5.2. Неделя является целостной и законченной, имеет основную идею и девиз, каждый день Недели может быть отмечен различными мероприятиями (уроки, лекции, акции, круглые столы, диспуты, семинары и т.д.).

5.3. Программу проведения Недели по профилактике буллинга и кибербуллинга среди несовершеннолетних «Дружить здорово!» каждая ОО может разрабатывать самостоятельно, используя предлагаемый методический ресурс (см. Приложения)

## 6. Итоги проведения Недели.

6.1. По итогам проведения Недели в ОО рекомендуется подготовить отчёт и презентацию (не более 10-12 слайдов) или видеоролик 1-3 мин.

6.2. Требования к презентации: презентация должна содержать в себе

информацию о процессе проведения Недели; размер презентации – не более 10-12 слайдов; презентацию следует выполнить в программе Microsoft Office Power Point.

6.3. Информацию о проведении недели рекомендуется разместить на сайте образовательной организации.

### ***Обращаем Ваше внимание!***



Информация для обучающихся должна носить исключительно позитивную направленность. Недопустимо перегружать материалы неадаптированными текстами (видео) специфического содержания, которые изначально не были предназначены для массовой аудитории. При проведении мероприятий важно учитывать особенности используемого канала распространения информации и ее восприятия целевой аудиторией (по возрастному, национальному и другим признакам).

## **ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА ПРОВЕДЕНИЯ ОБЛАСТНОЙ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ НЕДЕЛИ «ДРУЖИТЬ ЗДОРОВО!»**

### **1-ый день.**

#### **Открытие недели «Дружить здоровово!»**

1. Приветствие участников Недели (красочное объявление при входе в школу). Онлайн-трансляция (выступления по теме Недели педагогов, родителей, руководителей волонтерских/добровольческих объединений, субъектов системы профилактики).



2. Проведение анкеты или онлайн-анкеты с целью выявления проблемы буллинга в образовательной организации (*Приложение 1*).

3. Информационно-медийные тематические перемены.

4. Разработка, изготовление, размещение на сайтах образовательных организаций информационных буклетов, памяток для обучающихся и родителей.

#### **Дополнительный материал:**



##### **1. Как научиться дружить**

“Друг в беде не бросит, лишнего не спросит!” Так коротко можно охарактеризовать дружбу. Наши друзья всегда рядом с нами, даже находясь на большом расстоянии. Они всегда готовы прийти к нам на помощь, поддержать в трудную минуту, помочь советом, встать на нашу защиту. С друзьями если ссоришься, то обязательно потом миришься. Без друзей скучно и тяжело жить.

<https://pomoschryadom.ru/helpful-articles/relationships/kak-nauchitsya-druzhit>

##### **2. Я — «белая ворона»**

У меня напряженные отношения с одноклассниками. Они считают меня “белой вороной”, т.к. я не курю, не пью и стараюсь не ругаться. Что мне делать?

<https://pomoschryadom.ru/helpful-articles/school/ya-belyaya-vorona>

### 3. Как стать интересным собеседником?

В эпоху технологий и гаджетов мы все реже общаемся вживую. Подростки предпочитают отправлять текстовые и голосовые сообщения. Если уж и удалось встретиться лицом к лицу, то обычная картина – люди сидят рядом или напротив друг друга, уткнувшись в смартфоны. Или ограничиваются совместным просмотром видео, либо обменом прикольными стикерами.

<https://pomoschryadom.ru/helpful-articles/self-development/kak-stat-interesnym-sobesednikom>

### 4. Тёмная сторона школы

В школе случается многое: первая любовь, первые серьёзные ссоры и предательства, первая крепкая дружба. И первая травля. С ней сталкивается каждый третий школьник. Что с этим делать? И нужно ли? <https://www.classmag.ru/news/20101006>

## 5. Мероприятия для педагогического коллектива (*Приложение 2*).



Дополнительный материал:

### 1. «Тебя в школе не обижают?» Как учителю распознать травлю в детском коллективе (и что с ней нужно делать)

По статистике, с буллингом сталкивается каждый третий российский школьник. Справляться с его проявлениями тяжело и детям, и преподавателям: вторые чаще всего видят только вершину айсберга, а иногда и вовсе не замечают проблемы. Попытаемся разобраться, как вовремя распознать школьный буллинг и как ему противостоять.

<https://mel.fm/deti/shkolniki/3415027-tebya-v-shkole-ne-obizhayut-kak-uchitelyu-raspoznat-travlyu-v-detskom-kollektive-i-cto-s-ney-nuzhno>

### 2. Остановить издевательства: 15 шагов, которые помогут учителю

Когда ребенок остается один на один с травлей, прекратить ее сам он вряд ли сможет. Задача учителя — сделать так, чтобы буллинг не успел начаться.

<https://mel.fm/zhizn/knigi/618549-ostanovit-izdevatelstva-15-shagov-kotoryye-pomogut-uchitelyu>

## 2 день. Сплочение классного коллектива «Дружить ЗДОРОВО!»

Мероприятия с обучающимися, направленные на формирование и развитие классных коллективов (*Приложение 3*), акции, флешмоб «Дружить ЗДОРОВО!» и др.

Дополнительный материал:

1. «Что делать, если с тобой никто не дружит?» Занятие для младших школьников. Методическая разработка ГКУ «ЦПРК» [http://xn--j1ajdw.xn--38-6kcadhwnl3cfdx.xn--p1ai/images/cms/data/cto\\_delat\\_esli\\_s\\_toboj\\_nikto\\_ne\\_druzhit.pdf](http://xn--j1ajdw.xn--38-6kcadhwnl3cfdx.xn--p1ai/images/cms/data/cto_delat_esli_s_toboj_nikto_ne_druzhit.pdf)

2. Стоп БУЛЛИНГ! 5-6 классы (10-12 лет)

3. Личные границы, их защита и противодействие травле. 7-8 классы (13-14 лет)

4. Как уверенность в себе помогает избежать травли? 9-11 классы (15-17 лет)

<https://cloud.mail.ru/public/YiDK/3qJLdJSTB>

## 3 день. «Травли НЕТ!»

1. Мероприятия со всеми субъектами образовательных отношений, направленные на минимизацию рисков распространения буллинга и кибербуллинга. (*Помогатор методических ресурсов*)



*Дополнительный материал для проведения родительского собрания:*

### **1. Мой ребенок травит других: что делать родителям и в чем может быть причина.**

Травля — это вред и трагедия для всего коллектива. И для человека, который является инициатором травли, тоже. Разберемся, что делать родителям, которые узнали, что их ребенок — були.

<https://mel.fm/blog/onlineschool-1/24350-moy-rebenok-travit-drugikh-chto-delat-roditelyam-i-v-chem-mozhet-byt-prichina>

### **2. «Сына травят в классном чате». Как остановить кибербуллинг?**

Ребенка в чате оскорбляют одноклассники. Чем родители могут помочь?

<https://www.pravmir.ru/syna-travyat-v-klassnom-chate-kak-ostanovit-kiberbulling/?ysclid=lpgoj71fs1529446087>

**2. Акция «Поговорим о том, что важно для тебя».** Школьники задают письменные вопросы психологу по теме недели (взаимоотношения со сверстниками), а специалист дает на них ответы в формате **видеообращения**.



*Дополнительный материал:*

#### **Ответы психолога.**

- ✓ **Как стать звездой класса или найти друзей?**  
<https://www.classmag.ru/news/20101069>

- ✓ **Как сделать комплимент однокласснику и как подавить зависть к подруге?**

<https://www.classmag.ru/news/20100528>

- ✓ **Что мне сделать, чтобы моя подруга хотела со мной общаться так же, как я с ней.**  
<https://www.classmag.ru/news/20101004>

- ✓ **Мне страшно общаться.**

Робеешь в большой компании? Не знаешь, как начать разговор? С такими проблемами сталкиваются очень многие люди — не только твои ровесники! Давай разберёмся, что с этим можно сделать. <https://www.classmag.ru/news/20101017>

- ✓ **Как бороться с травлей?**

Ты знаешь, что такое буллинг, или травля? Это когда группа ребят во главе с засинщиком выбирает жертву и преследует её, обзывают, унижая, запугивая, избивая. «Белой вороной» может оказаться любой, кто сразу не дал отпор обидчикам. Агрессивные ребята, затевающие травлю, не способны сопереживать и понять, насколько тяжело жертве.

<https://www.classmag.ru/news/20100455>

- ✓ **Что же делать, если над тобой издеваются в школе?**  
<https://www.classmag.ru/news/20100455>

### **4 день. Подведение итогов Недели**

Награждение самых активных участников мероприятий.

## *Приложение 1.*

Одним доступным и информативным способом диагностики буллинга, несомненно, является анкетирование. Этот метод также не требует наличия специального образования, содержание вопросов и их количество исследователь может варьировать в зависимости от своих целей, задач и возможностей, вопросы можно выбирать закрытые (для удобства и ускорения процесса обработки), открытыми (для большей информативности) или смешанные.

Мы приводим вариант одной из анкет, предложенных Истоминой Е.В. И Быковой Е.А.

### **Дорогой друг!**

Просим тебя ответить на несколько вопросов. Прежде чем ответить на каждый вопрос, внимательно прочитай все варианты ответов и обведи правильный, на твой взгляд, ответ.

Выбери свой пол: мужской женский

**Класс \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_**

**1. Вы знаете, что такое «буллинг»?**

- а) да
- б) нет

**2. Сталкивались ли вы с ситуациями издевательства одних людей над другими?**

- а) да, сталкивался
- б) никогда не встречал(а)
- в) другое \_\_\_\_\_

**3. Если да, то в какой форме:**

- а) унижение
- б) оскорблений (вербальная агрессия)
- в) физическое насилие
- г) съемка издевательства на телефон
- д) кибербуллинг (угрозы, издевательства и унижение в интернете)
- е) другое \_\_\_\_\_

**4. Являлись ли вы сами участником травли, издевательства?**

- а) да, как наблюдатель;
- б) да, как жертва;
- в) да, как агрессор (тот, кто является инициатором травли);
- г) нет, не являлся (не являлась)

**5. Где чаще всего встречается травля?**

- а) в школе;
- б) во дворе, на улице;
- в) в соц. сетях, в интернете;
- г) другое \_\_\_\_\_

**6. Кто, с вашей точки зрения, чаще подвергается травле (буллингу)?**

- а) тот, кто слабее и не может дать сдачи;
- б) тот, кто отличается от других (внешне, физически);
- в) тот, кто имеет своё мнение
- г) другое\_\_\_\_\_

---

**7. Встречали ли Вы ситуации травли школьников со стороны учителей?**

- а) да, постоянно
- б) да, но редко
- в) нет, не встречал

**8. Считаете ли вы, что взрослые недостаточно помогают детям, являющимися жертвами травли?**

- а) да
- б) нет
- в) не задумывался об этом

**9. Как вы считаете, можно ли избежать травли в школе?**

- а) да, если вовремя заметят взрослые;
- б) да, если жертва изменит своё поведение;
- в) да, если наказать агрессора;
- г) нет, он неизбежен;
- д) другое\_\_\_\_\_

---

**10. Кто, по вашему мнению, способен пресечь буллинг в образовательной организации?**

- а) администрация
- б) педагогический коллектив
- в) родители
- г) ученики
- д) другое\_\_\_\_\_

---

**Благодарим за участие!**

## Как прекратить травлю в школе (рекомендации для специалистов)

Травля в школе — серьезный вызов для педагога-психолога. Ему не только необходимо знать, когда начала развиваться подобная ситуация и что с ней делать, но и учитывать психологические особенности всех ее участников. К тому же действовать надо не в одиночку, следует призвать на помощь педагогов и родителей. Ниже представлены 10 рекомендаций, которые помогут справиться с решением проблемы травли.

### *Как выявить ситуацию травли?*

Когда педагог-психолог сталкивается с противостоянием между учащимися, ему необходимо понять: имеет ли он дело с рядовым конфликтом или столкнулся с фактом буллинга.

### *Рекомендация первая. Изучить подробности.*

При разборе конфликтной ситуации специалисту необходимо обратить внимание на следующие тревожащие признаки:

- неравенство сил, или асимметричность сторон конфликта. Одна из них — заведомо более сильная, более слабый участник не может дать достойный отпор;
- конфликт длительный, и враждебные отношения — постоянны;
- нападения носят преднамеренный характер.

В отличие от случайной конфликтной ситуации, при буллинге его участники не взаимодействуют (или делают это крайне редко). Кроме того, если в ситуации конфликта обе стороны чувствуют себя не очень комфортно, то при травле отмечается бурная эмоциональная реакция жертвы, а нападающий испытывает удовлетворение и даже удовольствие от происходящего.

В то же время нередки и совсем другие случаи, когда дети ведут себя тихо и не посвящают педагогов во внутренние конфликты и разборки. Травля в классе далеко не всегда может быть очевидной для взрослых. Жертвы предпочитают молчать и скрывать свой «позор», да и агрессоры не стремятся хвастаться своими победами на этом поле перед взрослыми.

### *Каким же образом обнаружить скрытые ситуации буллинга?*

### *Рекомендация вторая. Исследовать «тайные места».*

В каждом учреждении есть территории, которые обычно используются для выяснения отношений. Традиционно в школе это туалеты, спортивные раздевалки, гардероб, столовая или буфет, укромные места (например, рядом с местом хранения утвари). Особенностью является их недоступность для взрослых, там можно спрятаться или смеяться с толпой. Присмотритесь к тому, что там происходит. Вас могут насторожить следующие признаки:

- группа детей ждет кого-то после уроков;
- старшеклассники находятся рядом с туалетами детей младших классов;
- кто-то покупает в столовой еду «для другого»;
- один ученик отбирает у другого спортивную форму или другие

личные вещи;

—шум и возня, которые затихают при появлении взрослого (педагога или психолога), при этом на вопрос, что происходит, отвечают, что все в порядке.

Также стоит обратить внимание и на ситуации, когда ученик засиживается после уроков в классе, поглядывая в окно, или постоянно опаздывает на первые уроки.

### *Непрямая агрессия*

Не только прямое физическое воздействие можно считать буллингом. Как пишет психолог А.А. Бочавер, физическая и вербальная агрессия наглядны, косвенную травлю сложнее увидеть и ее влияние не столь очевидно. Тем не менее, именно она приводит к наиболее тяжелым последствиям.

Что же это такое? Рассмотрим два примера. В первом случае ученик сталкивается с тем, что его толкают и обзывают, к тому же при случае могут еще и испачкать его тетради и учебники. Возможно, отнимают деньги, которые дали ему родители. Во втором — вроде бы внешне все спокойно, никому не причиняют видимого вреда, но при этом относятся к одному из учеников как к прокаженному: игнорируют его, не принимают в общие беседы, молчат в ответ на его вопросы, а за глаза обсуждают. Дружить с ним нельзя, иначе станешь таким же «прокаженным».

В первом случае травля называется прямой, во втором — косвенной. Считается, что к прямой травле чаще обращаются мальчики, а к косвенной — девочки. Помимо неочевидности происходящего молчаливая травля опасна еще и тем, что велик соблазн ничего с ней не делать. Ребенок сыт, одет, готов к урокам — что еще, казалось бы, надо? Выяснить же, кто с кем дружит и, кто с кем не разговаривает, нередко не хочется не только педагогам, но и родителям.

### *Рекомендация третья. Предоставить слово анониму.*

Поскольку основной проблемой выявления буллинга является замалчивание жертвами и свидетелями случаев прямого или косвенного насилия, необходимо предоставить детям возможность анонимного информирования взрослых о том, что происходит в их среде.

Для этой цели хорошо подойдет «ящик для жалоб», куда можно незаметно и — что особенно ценно для детей — анонимно положить записку о случаях насилия, которому дети подвергаются или которое наблюдают. Таким «жалобным ящиком» может стать большая картонная или фанерная коробка с прорезью, из которой нельзя легко изъять записки (во избежание их воровства). Эти коробки должны стоять в укромных местах: на заднем дворе школы или где-то неподалеку от раздевалок. В то же время информация об установке таких ящиков должна быть доступна для всех детей — можно, например, вывесить плакат на входе в школу с объявлением о нововведении. Ящики можно использовать как на постоянной основе, так и в течение некоторого времени. Очень важно реагировать на записки, чтобы ученики чувствовали, что их жалобы не остаются без ответа.

### *Учим детей общаться со взрослыми*

Даже когда вы выявили существование ситуации травли, вызвать на откровенность ребенка может быть очень непросто. В детских коллективах довольно часто бывает мнение, что нет ничего хуже, чем ябедничать. К тому же проблемы необходимо решать самостоятельно, без привлечения взрослых. Этот же настрой нередко поддерживается и родителями, которые стараются воспитать в детях самостоятельность или просто не намерены вникать в проблемы ребенка, считая их вымысленными.

#### *Рекомендация четвертая. Объяснить разницу.*

Специалист может провести профилактическую беседу с классом, в которой объяснит, чем обращение за поддержкой и помощью отличается от ябедничества и доноса. Целью доноса (или ябедничества) является причинение неприятности другому человеку. Цель же обращения за помощью — желание избежать неприятностей для себя. Эту разницу можно подкрепить визуально рисунком на доске, чтобы сделать границу более очевидной.

Кроме того, психолог должен сразу же определить круг тех людей, к кому дети могут обратиться за помощью. Помимо психолога это могут быть учителя, которые пользуются авторитетом у учеников, руководители кружков и дополнительных занятий, а также родители. Родителей стоит отдельно попросить внимательно отнестись к подобным заявлениям со стороны ребенка и обратиться с этой информацией к школьному педагогу-психологу.

#### *Участники буллинга*

Итак, ситуация травли выявлена, и наступает период работы с жертвой, агрессором и группой в целом. Для того чтобы начать работать с такой ситуацией, необходимо прежде всего понять, кто в ней участвует и каковы их психологические особенности. Одна из классификаций была предложена П. Смит и К. Ананиаду. В соответствии с ней в этом процессе участвуют: инициатор, или преследователь, его помощник, который стремится помочь и подражать преследователю, защитник жертвы (как правило, обладающий большим авторитетом среди одноклассников), собственно жертва и наблюдатель — нейтральный участник.

О.Л. Глазман провела исследование, выявившее особенности каждой из этих групп. «Преследователи» более авторитарны, нежели остальные участники буллинга, и за счет этого набирают себе «помощников». «Жертвам» - свойственны самая низкая самооценка, наиболее высокий уровень тревожности и трудности в общении. Интересно, что и «помощникам», из-за того, что они поддерживают «преследователя», не удается добиться уважения в классе — возможно, желаемого ими. Они проявляют себя как очень зависимые, однако, при этом авторитарные ребята. Такое сочетание рождает у них внутренний дискомфорт.

А вот у «защитников» отмечается высокий коэффициент удовлетворенности общением. Они вполне удовлетворены позицией, которую занимают в классе, и обладают высокой самооценкой. Настоящей

ценностью для них является доброта, что и позволяет им проявлять себя в качестве «защитников». И именно такая особенность этой части группы открывает перед школьным психологом довольно большие возможности.

*Рекомендация пятая. Сформировать группу поддержки.*

В педагогике США и Канады разработана система Link-Crew (команда связей), которую вполне можно задействовать и в российских школах. Для этого отбираются наиболее активные ученики, обладающие лидерскими качествами, позитивные и доброжелательные. Из них создают команду, которая будет шефствовать над ребятами помладше.

В каком-то смысле шефство — не новость в наших школах, однако зачастую оно носит формальный характер. Сделать же из этого рабочую модель вполне по силам психологу при помощи педагогического коллектива. На каждого шефа приходится 3–5 подшефных на два года младше. Шефы могут подходить хотя бы раз в день к своим подопечным и интересоваться их делами.

Поскольку старшеклассники лучше адаптированы, они могут оказать реальную помощь и поддержку младшим ребятам. При возникновении сложных случаев они обращаются к психологу, который курирует группу. Американские специалисты отмечают очень высокую степень заинтересованности со стороны детей в участии в такой команде.

*Рекомендация шестая. Провести тренинги на сплочение.*

Буллинг переживает несколько стадий развития, и всегда лучше перехватить ситуацию в самом начале, когда она только зарождается. В этом случае работают методы по формированию и сплочению коллектива.

Например, выполняются небольшие игровые задания по принципу «случайной пары», когда дети ставятся в пары друг с другом не по собственному выбору, а методом жребия, и постоянно меняются друг с другом. При этом каждый раз необходимо приветствовать своего напарника и говорить «спасибо» за совместную работу. Не остаются безрезультатными и тематические встречи-обсуждения с классом на тему «Почему недопустим буллинг».

*Травля в сети*

Серьезной социальной проблемой в последние годы стал еще и кибербуллинг — травля в интернете. Наиболее уязвимой группой в данном случае являются подростки (в городах подавляющее количество детей в возрасте от 6 до 18 лет пользуются интернетом ежедневно). Связана эта проблема и с ростом популярности социальных сетей, где дети и подростки нередко публикуют достаточно откровенную информацию о себе. Возможные риски при этом детьми не учитываются в силу возраста и недостатка опыта.

Что же делать специалистам в этом случае? «В ситуации кибербуллинга при отсутствии «реальных» отношений между жертвой и агрессором, по-видимому, основным направлением мишенью психологической работы должны становиться личные границы жертвы и навыки обеспечения их устойчивости», — отмечают А.А. Бочавер и К.Д. Хломов в статье

«Кибербуллинг: травля в пространстве современных технологий».

Какими средствами этого можно достичь?

*Рекомендация седьмая. Повысить самооценку «жертвы».*

В результате травли ребенок чувствует себя подавленным, никчемным и ничего не стоящим. Обрести чувство собственного достоинства ребенку может помочь упражнение, во время которого он сделает коллаж под названием «Я тот, кто я есть», используя свои фотографии, вырезки из журналов, цветную бумагу и наклейки. Для этого необходимо вырезать слова и изображения, касающиеся любимой еды, животных, которые ему нравятся (или даже живут у него дома), фотографии друзей и любимых членов семьи. Надо обратить внимание ребенка на то, что делает его уникальным. Важно сосредоточиться на тех областях жизни, которые дают ребенку чувство радости, воодушевления и защищенности. Сделав такую подборку, надо распределить вырезки по поверхности ватмана, таким образом, чтобы осталось минимум свободного места. В середину ребенок может поместить свою фотографию в расслабленной позе и приписать девиз, который ему нравится. После завершения работы коллаж можно повесить в комнате и в самые сложные моменты смотреть на него и напоминать себе, чем ты отличен от остальных, что делает тебя уникальным и неповторимым.

*Рекомендация восьмая. Сориентировать на самозащиту*

Одна из основных идей, которые педагог-психолог может дать ребенку, подвергающемуся прямому насилию, состоит в том, что тот имеет полное право защищаться. Часто застенчивые, тихие дети просто не знают, каким образом это можно делать. В этом случае подойдет знакомство с приемами самообороны. Будут полезны кружки и секции, где ребенка научат быть более сильным, выносливым и соответственно иметь возможность дать физический отпор обидчикам. Кроме этого стоит объяснить ребенку, что защитой для него может послужить привлечение к ситуации внимания окружающих, например, громкий крик или свист (можно носить с собой свисток).

Что касается «наблюдателей», которым также необходима психологическая защита, им можно предложить завести своеобразный дневник, в котором будут фиксироваться случаи нападения с указанием даты, времени, описанием ситуации. Эти записи можно передать психологу, который лучше ориентируется, нужно ли давать этим записям ход и, возможно, привлечь органы правопорядка.

*Рекомендация девятая. Привлечь родителей детей - «агрессоров».*

Часто бывает так, что именно те родители, которым необходимо знать о ситуации, возникшей в школе, не приходят на родительские собрания и встречи с психологом, а если и появляются там, то занимают позицию отрицания или обороны. Информация, что их ребенок выступает в роли агрессора, им неприятна, ее сложно принять. Для того чтобы выстроить с такими родителями конструктивный диалог, педагогу-психологу необходимо придерживаться следующих правил.

1. Отказаться в разговоре с родителями от клейма «агрессор» и

подчеркнуть, что многие дети просто не осознают в полной мере, что делают, и не учитывают последствий, к которым это может привести (исключение из школы, постановка на учет в детской комнате милиции и пр.). Тем не менее последствия эти реальны, и взрослые могут предотвратить их.

2. Донести до родителей информацию, что с агрессивным поведением ребенка можно и нужно работать, и именно четкая позиция родителей позволит это сгладить.

3. Предложить поступать не с позиции наказания, а с позиции помощи ребенку.

4. Показать родителям действенные методы, которые позволяют изменить поведение ребенка: подавать хороший пример, разграничивать хорошее и плохое поведение, объяснять ребенку разницу между людьми. Не идти на конфликт с ребенком, а вызвать его на душевный разговор, во время которого можно проговорить важные вещи.

5. Обращать внимание на сильные стороны ребенка, подчеркнув возможность их развития и тот потенциал, который будет иметь ребенок, если будет придерживаться просоциального поведения.

*Рекомендация девятая. Составить памятку про мифы о буллинге.*

Памятку о мифах про буллинг можно раздать родителям на общем собрании. Кроме того, не вредно выступить с таким рассказом и перед педагогическим коллективом, в котором вполне могут поддерживаться подобные стереотипные взгляды на травлю в детском коллективе. Вот примерная схема такой памятки.

*Рекомендация десятая. Найти ребенку с ОВЗ помощников среди детей.*

Когда в класс приходит ребенок с особенностями, связанными с состоянием здоровья, не нужно делать вид, что ничего не происходит. Наоборот, класс важно подготовить к этому событию. При этом педагог-психолог может обратить внимание одноклассников, что именно от них сейчас зависит, насколько у ребенка с ОВЗ получится успешно учиться. Следует подчеркнуть, что они могут оказать посильную помощь: объяснить задачу, рассказать о расписании уроков, помочь добраться до столовой.

Можно спросить, кто хотел бы принять участие в общем со взрослыми деле и стать помощником для новенького. Из вызвавшихся учеников формируется группа помощи. Встречаясь с ребятами из группы, психолог обсуждает с ними, как идут дела, просто или сложно для них взаимодействовать с новым одноклассником, что можно сделать, чтобы вхождение его в класс стало более успешным для него и комфортным для всех.

**Литература в помощь:**

С.В. Кривцова. Травля в школе — что делать. Методики антибуллинговой работы. М.: Федеральный институт развития образования, 2016.

Сабина Досани. 52 способа помочь ребенку выжить в школе. М.: ЗАО Центрполиграф, 2009.

### Приложение 3.

#### Методические материалы для работы с обучающимися

##### Классный час «Хочу дружить»

**Цель:** формирование и развитие навыков конструктивного общения.

**Задачи:**

- способствовать преодолению барьеров в общении;
- совершенствовать навыки общения;
- помочь детям осознать, какие качества важны в дружбе;
- формировать навыки конструктивного взаимодействия в группе.

*Ход классного часа*

*Игровое упражнение: “Привет!”*

Дети начинают ходить по комнате. Предлагаю им поздороваться с каждым из группы за руку и при этом сказать: “Привет! Как твои дела?”. Говорить нужно только эти слова и больше ничего. Здороваясь с кем-либо из участников, можно освободить свою руку только после того, как другой рукой вы начнёте здороваться с кем-то ещё. Иными словами, необходимо быть непрерывно в контакте с кем-либо из группы и поздороваться со всеми членами группы.

*Упражнение “Что я больше всего люблю делать и чему хотел бы научиться” (в упражнении используется мяч)*

*Ведущий:*

В школе вместе вы учитесь уже давно. Каждый из вас – интересный человек, интересная личность, каждый вносит свой вклад в дела класса, во внутриклассные взаимоотношения. Передавая мяч друг другу, назовите своё имя и расскажите немного о том, что каждый из вас любит делать и что у вас лучше всего получается. И скажите так же о том, чему вы бы хотели научиться.

*Обсуждение по теме занятия:*

- Что такое дружба?

“Дружба” (словарь) – это близкие отношения, основанные на взаимном доверии, привязанности, общности интересов.

“Дружба” (словарь) – отношение самоценное, само по себе являющееся благом, так как друзья помогают друг другу бескорыстно.

“Дружба” (словарь) – индивидуально избирательна и основана на взаимной симпатии.

Известно, что друзья могут быть постоянные или временные. Временных друзей мы называем приятелями.

- Чем приятели отличаются от друзей?

- Сколько у человека может быть настоящих друзей?

*Обобщение ответов:*

Проведённые социологические исследования показали, что люди, которые утверждали, что имеют много друзей, в сложной, критической ситуации оставались либо сами с собой, либо с близкими родственниками. А люди, которые утверждали, что друзей у них мало (1-3 человека) всегда находили у них поддержку и понимание. Таким образом, можно сказать, что

настоящих друзей всегда не так много. Но у любого человека обязательно должны быть не только друзья, но и приятели.

Итак, друзья – это те, кому мы верим, кто нас не придаст, не подведёт, способен поддержать нас в трудную минуту, посочувствовать нам и помочь. Другу мы можем доверить все свои откровения. Человек в течение своей жизни приобретает и, к сожалению, иногда, теряет друзей из-за различных ситуаций. Дружба доставляет нам много радости. Дружеские отношения могут изменяться по мере того, как мы сами растём и изменяемся.

- Кто же такой друг? Какими качествами в идеале он должен обладать?

*Упражнение “Мой идеальный друг”* (дети разделены на 5 групп)

Учащимся предлагаются в группах написать те качества, которые необходимы другу. “Друг – это тот, кто...”

Совместное обсуждение результатов.

*Дискуссия по кругу:*

- Если бы твой лучший друг (подруга) сказал о том, что ему (ей) больше всего нравится в тебе, как ты думаешь, что именно он (она) сказал бы?

- А если бы этого человека попросили сказать о том, что ему не нравится в тебе, как ты думаешь, о чём он сказал бы?

- Как вы думаете, что важнее всего в дружбе?

- Что может помешать дружбе?

*Психогимнастика:*

*“Поменяйтесь местами все те...”*

Дети сидят в кругу, где не хватает одного стула. Водящий находится в центре круга, даётся команда: “сейчас поменяются местами все те, у кого...”. Называется любой признак: цвет волос, одежда, день рождения и т. д. Нельзя меняться с соседом слева и справа. Водящий должен успеть сесть на освободившийся стул. Кто остался без места, тот и водит.

*Упражнение “Что важно для дружбы?”*

Ребята, что на Ваш взгляд, из перечисленного списка, очень важно для дружбы, а что не важно?

Давать друг другу списывать контрольные работы и домашние задания.

Защищать друг друга от обидчиков.

Придумывать вместе интересные игры.

Уметь посочувствовать, поддержать, утешить.

Угощать друг друга сладостями.

Уметь сказать друг другу правду, даже если она не очень приятна.

Уметь уступать друг другу.

Часто ходить друг к другу в гости.

Говорить друг другу всегда только приятные слова.

Уметь делиться новостями.

Помогать друг другу.

Уметь слушать друг друга и понимать.

Уметь относиться терпимо к другим друзьям своего друга.

Не ссориться друг с другом по пустякам.

Искренне радоваться успехам друг друга.

*Знакомство с кодексом дружбы (правилами дружбы):*

*(Каждому ученику вручаются данный кодекс)*

Кодекс дружбы, разработанный отечественными социологами и психологами:

1) Всё проверяется временем, годами! Если с вами рядом есть человек, с которым вы общаетесь регулярно в течение 3 – 5 лет и более, с которым у вас есть общие интересы, взаимопонимание, общие взгляды, общие воспоминания, если вы всегда можете обратиться к нему со своими вопросами и проблемами и точно знаете, что отказа не будет – это значит, что у вас есть друг!

2) Дружбой надо дорожить, беречь и оберегать её! Знайте, что поссориться всегда просто, а помириться и простить – очень тяжело.

3) Лучше обсудить, чем поругаться. Никогда не сравнивайте своего нового друга с другими или прежними друзьями! Если вы делаете это – то значит, что вы чем-то недовольны. А недовольство ведёт за собой недоверие. Недоверие – конец дружбы.

4) Помните, что все люди разные! У каждого свои достоинства и недостатки. Не старайтесь переделать своего друга – это нечестно по отношению к нему.

5) Дружба – это взаимный процесс! Значит и от вас требуется понимание, внимательность по отношению к вашему другу.

6) Не поступайте с другом так, как не хотели бы, чтобы поступали с вами.

7) Дружба предполагает доверие и искренность. Поэтому будьте искренними с друзьями! Помните поговорку: “Как аукнется, так и откликнется”. Человек всегда за подозрительность получает подозрительность, за ложь – ложь, за открытость – открытость.

*Вопросы детям и обобщение их ответов:*

- Как вы думаете, несоблюдение, каких правил может привести к распаду дружеских отношений?

- Как вы думаете, почему очень часто от ребят можно услышать следующие фразы: “У меня нет настоящего друга”, “Не могу найти друзей”, “Мне сложно дружить” и так далее?

- Где человек может найти себе друзей?

Конечно, друзей можно найти где угодно. Но хотелось бы отметить, что лучшие друзья – это друзья детства, школы. В школе проще найти человека, с которым вам будет интересно вместе, с которым у Вас будут общие планы, общие взгляды, общие интересы, общие проблемы и дела. Вам легче понять друг друга.

- Как вы думаете, есть ли возрастные ограничения дружбы?

Исследованиями и опросами установлено, что возрастных ограничений нет. Но всё же большинство людей придерживаются мнения, что друг должен быть одного возраста или на немного старше или младше вас самих.

*В заключение несколько полезных советов:*

- Не будьте слишком критичны по отношению к окружающим вас людям. Для установления отношений очень важно, какое вы сами производите впечатление на окружающих людей. Люди всегда видят вас такими, какими вы себя преподносите.

- Чтобы у вас появились друзья нужно уметь общаться. Общение – это целое искусство! Общению надо учиться. В этой связи, не будьте критичны, мнительны, угрюмы и подозрительны. Если вы всегда энергичны, в меру открыты, спокойны – вы привлекательны для окружающих.

- Держите и ведите себя так, чтобы люди имели основание относиться к вам с уважением, видели в вас сильного и привлекательного человека. Страйтесь ни о ком не думать дурно. Устройте себе экзамен: пострайтесь неделю ни о ком не злословить и сплетничать ни вслух, ни про себя. Это довольно сложно! Но получается, что если мы сами ни о ком не думаем плохо, то и нам кажется, что о нас так же все думают только хорошее.

- Стройте своё отношение и общение с другими “на равных”, не задевайте того, что человеку дорого: его стиль одежды, его увлечения, его близких, его идеалы и ценности.

- Будьте осторожны с юмором. Самый опасный юмор тот, который направлен на другого человека. Если вам дорого хорошее настроение своё и окружающих, то прежде, чем пошутить, подумайте о последствиях.

- Что касается советов, то они редко учат, но часто злят. Поэтому тем, кто любит давать советы, хотелось бы сказать, что их нужно давать только тогда, когда вас об этом просят и только такие, за которые вам будут благодарны.

- Будьте внимательны к окружающим, не забывайте здороваться, не забывайте поздравлять людей с праздниками, помните дни рождения окружающих вас людей.

И тогда вас тоже обязательно заметят, обязательно запомнят. У вас будут настоящие друзья, постоянные друзья, которые помогут вам в самых сложных жизненных ситуациях.

### *Рефлексия:*

Какие чувства вызвали у вас различные задания? Что особенно запомнилось? Или заставило задуматься?

## **«Мы - разные, но мы – вместе»** (групповое занятие для обучающихся 5-6 классов)

**Цель:** помочь участникам определить главную причину нетерпимости в мире - различие между людьми и понять, что «отличный от меня» не значит «плохой».

### *Упражнение 1. «Приветствия».*

**Задача:** знакомство участников с существующими приветствиями в разных культурах и сломать стереотипные формы поведения.

*Участники получают карточки с приветствиями из разных стран:*

- сложить руки (как в "молитве") на уровне груди и поклониться (Япония);

- потеряться носами (Новая Зеландия);
- пожать друг другу руки, стоя на большом расстоянии друг от друга (Великобритания);
- крепко обняться и три раза поцеловать друг друга в щеки (Россия)
- показать язык (Тибет);
- очень крепко пожать друг другу руки, стоя близко друг к другу (Германия);
- обняться и поцеловать в щеки четыре раза по очереди (Франция).

Участники приветствуют друг друга способом, указанным на их карточках.

#### *Обсуждение упражнения:*

какую роль играют приветствия в нашей жизни?

Попробуйте догадаться, из каких стран пришли ваши приветствия?

Было ли трудно здороваться каким-то способом?

Показались ли какие-то из приветствий смешными?

Все люди вокруг нас разные, у них разные привычки, взгляды на жизнь, обычаи, и важно научиться, не только высказывать собственное мнение, но и принимать мнение другого. Ведь один из принципов толерантности – это принятие другого человека таким, какой он есть. Нужно научиться признавать многообразие людей разных национальностей, их мнений, религий, убеждений, традиций.

#### *Упражнение 2 «Правила работы»*

Ребята, давайте вспомним правила работы группы:

- Мы всегда помогают друг другу- На занятии все относятся друг к другу с уважением;
- Говорим по очереди и внимательно слушаем друг друга - Каждый имеет право сказать, что он думает и чувствует.

#### *Упражнение 3.*

А сейчас я предлагаю вам посмотреть видеоролик (*см. любой с сайта «Травли нет!»*)

#### *Вопросы для обсуждения:*

Бывают ли в вашей школьной жизни ситуации, показанные в фильме?

Как часто такое случается?

Как вы думаете, почему у героев такие разные настроения, мироощущения жизни?

Итак, если показанная в фильме ситуация повторяется очень часто, то мы можем говорить о буллинге, то есть систематическом насилии, унижении, оскорблении, запугивании одних школьников другими.

#### *Обратите внимание на следующее:*

1) основными действующими лицами являются *агрессор и жертва*, которые очень наглядно представлены в фильме;

2) *буллинг осуществляется преднамеренно*, и направлен на нанесение физических и душевных страданий другому человеку;

3) *буллинг подрывает у пострадавшего уверенность в себе, разрушает здоровье, самоуважение и человеческое достоинство;*

4) *буллинг – это групповой процесс, затрагивающий не только обидчика и пострадавшего, но и свидетелей насилия, весь класс (группу), где оно происходит;*

5) *буллинг никогда не прекращается сам по себе: всегда требуется защита и помочь пострадавшим, инициаторам буллинга (обидчикам) и свидетелям.*

Несмотря на то, что были показаны лишь два ярких персонажа: агрессор и жертва, *всегда есть наблюдатели*, это те, кто знает о травле, но не пресекает ее.

Они могут быть на стороне агрессора, боясь самим стать жертвой, а могут сочувствовать жертве, но пассивно наблюдают за всем происходящим. Поэтому чем лучше мы относимся друг к другу, уважаем мнение других, тем меньше вероятности для появления буллинга. Обратите внимание, что обидчик тоже может стать жертвой, если появится более сильный агрессор, концовка мультфильма это наглядно показывает.

#### *Вопросы для обсуждения:*

Как вы думаете, кто чаще из ребят становится жертвой?

Какие особенности для них характерны?

#### *Вывод:*

Жертвой травли при стечении определенных обстоятельств может стать практически любой ребенок или подросток. Тем не менее, можно выделить наиболее типичные личностные особенности пострадавших: внешние особенности (полнота, недостатки внешности, непривлекательность, плохая одежда), дети с низкой успеваемостью, плохим поведением, с заниженной самооценкой, не имеющие друзей в группе и трудности в выстраивании и поддержании близких отношений со сверстниками. Объектами травли также могут стать дети, принадлежащие к этническому, национальному или религиозному меньшинству.

#### *Упражнение 4. Упражнение «А я считаю ...»*

*Задача:* осознать возможность существования различных мнений.

Проведите посреди аудитории воображаемую черту. С одной стороны повесьте нарисованный на бумаге плюс ("согласен"), с другой - минус ("не согласен"). Сама черта означает отсутствие мнения. Участники после зачитывания утверждений должны стать на сторону "плюса" или "минуса". Участники, которые не могут определиться, становятся посередине, но при этом они лишаются права высказаться. Основная идея в том, что утверждения не должны быть ложными или истинными, они предполагают возможность различных мнений. Примеры утверждений:

- самый важный предмет – математика;
- играть «в компьютер» лучше, чем смотреть телевизор;
- самое прекрасное домашнее животное – кошка;
- не иметь высшего образования – стыдно;
- самая классная музыка – рэп;
- «Кока-кола» вкуснее «Фанты»;
- изучать иностранный язык легче, чем физику.

### *Обсуждение упражнения:*

Был ли кто-нибудь прав в этих ситуациях? Были ли случаи, когда кто-то из участников оказывался в меньшинстве? Что они чувствовали? Не испытывали ли они соблазна поменять мнение под давлением большинства? На все ли вопросы, о которых люди спорят, можно ответить однозначно? Как вы относитесь к человеку, с мнением которого вы не согласны? Хорошо или плохо иметь собственное мнение?

*Упражнение 5. «Чем мы отличаемся друг от друга». «Чем мы похожи друг на друга».*

### *Вопросы для обсуждения:*

Как вы думаете, насколько важно искать различия между людьми?

Часто ли вы делаете это в жизни?

Приносит ли вам это пользу?

*Правильно, лучше мы будем искать то, чем мы друг на друга похожи, какие у нас есть схожие черты, качества. Например, у нас со Светой одинаковые имена. Кто из вас слушает музыку одной группы? Кто ходит в одну секцию, посещает один факультатив или элективный курс? Кто продолжит? (следим затем, чтобы все дети были названы).*

### *Упражнение 6. Разыгрывание сценок и миниатюр.*

Участники выбираются по желанию и разыгрывают сценки. Важно проговорить, что это только роль и вы артисты, которые играют данную роль:

– Саша любит рок-музыку. Недавно он проколол себе ухо, потому что многие рок-звезды носят серьги. Он пришел в школу, и одноклассники стали смеяться над ним. Один мальчик даже крикнул ему «ты не мужчина».

– Лена пришла в школу в новом платье. Подруги спросили ее, где она его купила. Она ответила, что мама купила его для нее в секонд-хэнде. Девочки сказали «значит, ты бедная» и не захотели с ней играть.

– Армен недавно приехал в наш город. Он говорит по-русски с акцентом. После школы ребята окружили его и стали передразнивать.

– Зарина - мусульманка. Она всегда носит длинные юбки и не ест в школьной столовой. Девочки смеются над ее одеждой, а один мальчик пытался заставить ее есть котлету.

– Недавно в классе узнали, что Расул - мусульманин. Теперь дети боятся его и думают, что он и его брат – террористы.

Рефлексия данного упражнения направлена на то, чтобы дети поняли, что любая ситуация может вызвать у окружающих разную реакцию. Позвольте им выразить свои все чувства. Что они чувствовали, когда получили задание? когда их ругали и игнорировали? Как развивались события, как менялись их ощущения в связи с этим? Как чувствовали себя остальные? Хотелось ли им возмутиться против несправедливости, или, наоборот.

### *Упражнение 7. «Ярлыки».*

*Задача:* дать участникам возможность почувствовать себя на месте отмеченных «ярлыком» людей; помочь увидеть недостатки такого подхода к

людям.

*Оборудование:* наклейки с надписями «равнодушный» «ленивый», «злой», «неудачник», «бездельник», «балбес», «безответственный», «несерьезный», «драчун», «прогульщик» и т.д.

Подойдите к каждому из участников и наклейте на спину одну из наклеек (выбор наклеек должен быть случайным). Попросите участников не говорить друг другу, какие наклейки на них наклеены и запретите смотреться в зеркало. Дайте всей группе какое-нибудь интересное задание (например, нарисовать или сочинить что-нибудь). Скажите, что участники должны вести себя друг с другом так, как будто бы написанное на наклейках - правда.

*Обсуждение:*

Что вы чувствовали, когда с вами вели себя неадекватно тому, как вы себя ощущаете?

Всем ли досталась одинаковая работа?  
Как это связано с наклейками?

Существуют ли «наклейки» в реальной жизни?

Всегда ли наше мнение о других людях соответствует реальному?  
Влияет ли наше мнение на поведение в отношении этих людей? Если бы наклеек не было, группа бы работала лучше или хуже? *Вопросы для обсуждения:*

Ребята, нравится ли вам такая наклейка? Почему?  
Вы хотите от неё избавиться? Почему?

*Сейчас вы рвете этот ярлык на мелкие кусочки, выбрасывайте, а я раздаю вам другие наклейки:* «умный», «красивый», «талантливый», «отзывчивый», «добросовестный», «сообразительный», «активный», «образованный», «воспитанный», «эрudit», «лидер».

*Вопросы для обсуждения:*

Что вы чувствовали, как вы себя ощущаете?  
Существуют ли «наклейки» в реальной жизни?

Всегда ли ваше мнение о других людях соответствует реальному?  
*Упражнение 8. Подведение итогов.*

В триумфальном ритуале римских полководцев есть такие слова: «Помни, что ты только человек». Их повторял триумфатору специально приставленный для этой цели глашатай. Это было своеобразное предостережение против установления диктатуры и тирании. Сегодня так можно сформулировать жизненный принцип любого человека, независимо от его социального статуса, места проживания, пола, нации и возраста. Мы не должны применять насилие, быть жестокими по отношению друг к другу. Никто не обладает абсолютной властью над другими, не имеет права порабощать другого, вторгаться в его мир и насильственно его изменять.

*Список использованной литературы.*

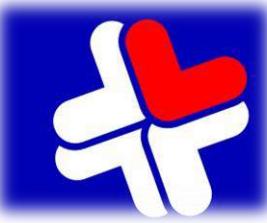
Вачков И. Основы технологии группового тренинга. Психотехники.  
– 1999.

Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг. - М., 2001.

Сериков Г.В. Мир различий/ Сборник упражнений для учащихся образовательных школ.

Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. - М., 2003. Веб - сайт «А.Я. Психология» .<http://azps.ru/>.

Веб – сайт «Толерантность». <http://www.tolerance.ru/>



Приложение 4.

ГКУ «Центр профилактики, реабилитации и коррекции»

**Навигатор методических ресурсов по  
профилактике насилия и жестокого обращения с  
обучающимися в образовательной среде**



Иркутск, 2023

# **Навигатор методических ресурсов по профилактике насилия и жестокого обращения с обучающимися в образовательной среде**



Вопрос предупреждения ситуаций насилия в системе образования очень актуален, как во всем мире, так и в России. Система образования имеет большие возможности для профилактики насилия. Профессиональный и организационный ресурс этой системы, сфера ее социального влияния позволяют в рамках образовательной среды осуществлять комплексное и системное воздействие на установки, интересы и ориентиры всех участников образовательного процесса с целью формирования модели поведения, основанной на взаимном уважении и недопущении насилия в межличностных отношениях и совместной деятельности.

Специалистами ГКУ «Центр профилактики, реабилитации и коррекции» был проанализирован, обобщен, и систематизирован методический (международный, федеральный и региональный) опыт в области профилактики насилия в условиях образовательной среды. В помощь педагогам образовательных организаций подготовлен навигатор методических ресурсов специалиста в области профилактики насилия в образовательной среде».

Представленные пособия, методические рекомендации носят практический характер. Содержание материалов раскрывает феномен насилия в образовательной среде (классификацию, виды и формы насилия, характеристику его причин и факторов риска, а также описание участников и возможных последствий для всех вовлеченных сторон). Подробно рассматриваются вопросы нормативного регулирования и политики образовательной организации в отношении насилия, алгоритмы действий руководства и сотрудников по предотвращению (выявлению, реагированию) фактов насилия с учетом межведомственного взаимодействия.

Использование «Навигатора методических ресурсов» позволит специалистам обеспечить комплекс профилактических мер, непрерывность и единство подходов в оказании помощи ребенку.

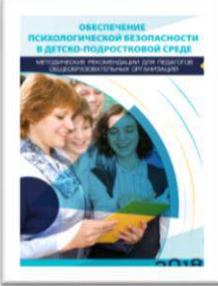
\*С методическими материалами, представленными в навигаторе можно ознакомиться на сайте ГКУ «ЦПРК» [цпрк.образование38.рф](http://цпрк.образование38.рф) в разделе методическая копилка «Профилактика жестокого обращения, насилия».

| №  | Название   | Авторы   | Аннотация   | Режим доступа<br>(электронная ссылка)   |
|----|--|--|---|---|
| 1. |  <p><b>Методическое пособие «Предотвращение насилия в образовательных учреждениях»</b></p>  | Глазырина Л.А., Костенко М.А.; под ред. Епояна Т. А. — М., 2017.   | Методическое пособие предназначено для руководителей и сотрудников (учителей, психологов, социальных педагогов и др.) общеобразовательных и профессиональных образовательных организаций.   | <a href="http://xn--j1ajdw.xn--6kcadhwnl3cfdx.xn--p1ai/images/cms/data/metodicheskoe_posobie_dlya_pedagogov_predotvrenie_nasiliya_v_oo.pdf">http://xn--j1ajdw.xn--6kcadhwnl3cfdx.xn--p1ai/images/cms/data/metodicheskoe_posobie_dlya_pedagogov_predotvrenie_nasiliya_v_oo.pdf</a>     |
| 2. |  <p><b>Методические рекомендации для руководителей общеобразовательных организаций «Обеспечение психологической безопасности образовательной организации»</b></p> | Габер И.В., Зарецкий В.В., Артамонова Е.Г., Ефимова О.И., Калинина Н.В. — М.: ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2018. — 60 с. | Методические рекомендации подготовлены для руководителей общеобразовательных организаций. Разработаны в рамках реализации мероприятий плана первоочередных мер по повышению эффективности профилактики правонарушений обучающихся и обеспечению безопасности образовательных организаций. | <a href="http://xn--j1ajdw.xn--6kcadhwnl3cfdx.xn--p1ai/images/cms/data/mr_obeспечениe_psихологичeской_bezopasnosti_obrazovatel_noj_sredy.pdf">http://xn--j1ajdw.xn--6kcadhwnl3cfdx.xn--p1ai/images/cms/data/mr_obeспечениe_psихологичeской_bezopasnosti_obrazovatel_noj_sredy.pdf</a> |

|    |  |  |  |   |  |
|----|--|--|--|---|--|
| 3. |   | <p>Методические рекомендации для педагогов «Развитие устойчивости к интернет - рискам у детей и подростков»</p>  | <p>ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2018. — 11 с.</p>  | <p>Методические рекомендации для педагогов общеобразовательных организаций, разработаны в рамках реализации мероприятий плана первоочередных мер по повышению эффективности профилактики правонарушений обучающихся и обеспечению безопасности образовательных организаций.</p> | <p><a href="https://edu.ruobr.ru/media/uploads/documents/rukovodstvo_dla_roditelej_pro_bulling_cto_delat_%2C_esli_vas_rebenok_vlecen.pdf">https://edu.ruobr.ru/media/uploads/documents/rukovodstvo_dla_roditelej_pro_bulling_cto_delat_%2C_esli_vas_rebenok_vlecen.pdf</a></p> |
| 4. |   | <p>Руководство для родителей «Что делать если ваш ребенок вовлечен?»</p>   | <p>Лаборатория профилактики асоциального поведения Института образования НИУ «Высшая школа экономики» Фонд поддержки и сохранения культурных инициатив «Собрание» А.А. Реан, М.А. Новикова, И.А. Коновалов, Д.В. Молчанова</p> | <p>Руководство для родителей по профилактике буллинга.</p>  | <p><a href="https://edu.ruobr.ru/media/uploads/documents/rukovodstvo_dla_roditelej_pro_bulling_cto_delat_%2C_esli_vas_rebenok_vlecen.pdf">https://edu.ruobr.ru/media/uploads/documents/rukovodstvo_dla_roditelej_pro_bulling_cto_delat_%2C_esli_vas_rebenok_vlecen.pdf</a></p> |
| 5. |  | <p>Методические материалы по признакам девиаций, действиям специалистов системы образования в ситуациях социальных рисков и профилактике девиантного поведения обучающихся</p> | <p>Коллектив специалистов факультета Юридической и Центра экстренной психологической помощи МГППУ, 2018г.</p>  | <p>Для педагогов, классных руководителей и других специалистов образовательных организаций разработаны памятки по различным видам девиантного поведения и алгоритмы действий.</p>   | <p><a href="https://mgppu.ru/about/publications/deviant_behavior">https://mgppu.ru/about/publications/deviant_behavior</a></p>   |
| 6. | <p><b>Руководство по противодействию и профилактике буллинга</b></p>               | <p>Лаборатория профилактики асоциального поведения Института образования НИУ</p>   | <p>Руководство для учителей, школьных психологов и</p>   | <p><a href="https://edu.ruobr.ru/media/uploads/documents/ruk">https://edu.ruobr.ru/media/uploads/documents/ruk</a></p>  |  |

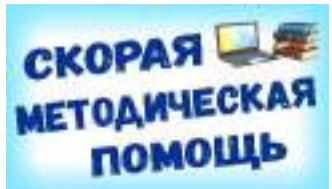
|    |  |  |  |   |  |
|----|--|--|--|---|--|
|    |  | (для школьной администрации, учителей и психологов)  | «Высшая школа экономики» Фонд поддержки и сохранения культурных инициатив «Собрание» А.А. Реан, М.А. Новикова, И.А. Коновалов, Д.В. Молчанова.   | сотрудников школьной администрации. Оно может стать основанием для пересмотра внутришкольных правил и пресечения возникновения ситуаций школьной травли | <a href="http://vodstvo_po_protivodejstviu_i_profilaktike_bulling_dla_skol_noj_administratsii%2C_ucitelej_i_psihologov.pdf">vodstvo_po_protivodejstviu_i_profilaktike_bulling_dla_skol_noj_administratsii%2C_ucitelej_i_psihologov.pdf</a> |
| 7. |  | Руководство для подростков про буллинг<br><b>«Как не стать жертвой и почему не стоит нападать на других»</b> | Лаборатория профилактики асоциального поведения Института образования НИУ «Высшая школа экономики» Фонд поддержки и сохранения культурных инициатив «Собрание» А.А. Реан, М.А. Новикова, И.А. Коновалов, Д.В. Молчанова. | Руководство для подростков  | <a href="https://razvitie.edusite.ru/ruk-buling.pdf">https://razvitie.edusite.ru/ruk-buling.pdf</a>  |
| 8. |  | Брошюра<br><b>«Безопасность детей в интернете»</b>   | Корпорация Microsoft   | Брошюра для педагогов и родителей по вопросам безопасного поведения в сети интернет (профилактика кибербуллинга).                                       | <a href="http://xn--j1ajdw.xn--38-6kcadhwnl3cfdx.xn--p1ai/images/cms/data/bezopasnost_detej_v_internete.pdf">http://xn--j1ajdw.xn--38-6kcadhwnl3cfdx.xn--p1ai/images/cms/data/bezopasnost_detej_v_internete.pdf</a>                        |

|     |  |   |   |   |  |
|-----|--|---|---|---|--|
| 9.  |  | <p>Электронный справочник<br/><b>«Современные методы и технологии профилактики правонарушений несовершеннолетних»</b></p>   | <p>Болелова А.Г. //<br/>Электронный журнал «Общество. Культура. Наука. Образование», 2016. Вып. 4.»</p>                 | <p>Электронный справочник рекомендован для специалистов системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, а также для использования в системе подготовки специалистов, волонтеров, работающих с детьми и подростками с криминальным и девиантным поведением.</p> | <p><a href="http://xn--j1adv.xn--80aaac0ct.xn--p1ai/media/2017/04/elektronnyj-spravochnik-fgbnu-tspvisppdm.pdf">http://xn--j1adv.xn--80aaac0ct.xn--p1ai/media/2017/04/elektronnyj-spravochnik-fgbnu-tspvisppdm.pdf</a></p> |
| 10. |  | <p>Алгоритм действий для родителей обучающихся по раннему выявлению и реагированию на деструктивное поведение несовершеннолетних, проявляющееся под воздействием информации негативного характера, распространяемой в сети Интернет</p> | <p>АНО «Центр изучения и сетевого мониторинга молодежной среды» и ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2020.</p> | <p>Методические рекомендации, включающие алгоритмы действий по раннему выявлению и реагированию на деструктивное поведение несовершеннолетних, проявляющееся под воздействием негативного характера, распространяемой в сети Интернет</p>   | <p><a href="https://mon.tatarstan.ru/rus/file/pub/pub_2510067.pdf">https://mon.tatarstan.ru/rus/file/pub/pub_2510067.pdf</a></p>   |

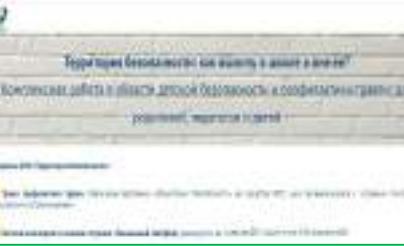
|     |  |  |  |  |
|-----|--|--|--|--|
| 11. | <p>Методические рекомендации для психологов общеобразовательных организаций «Обеспечение психологической безопасности»</p>                    | <p>Авт.-сост.: Артамонова Е.Г., Ефимова О.И., Калинина Н.В., Салахова В.Б. — М.: ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2018 — 52 с.</p> | <p>Методические рекомендации предназначены для педагогов-психологов общеобразовательных организаций. Особое внимание в методических рекомендациях уделено рассмотрению вопросов профилактики девиантного поведения несовершеннолетних, предупреждению рисков и угроз их психологической безопасности, формированию ответственного поведения, сохранения жизни и здоровья.</p>  | <p><a href="http://xn--j1ajdw.xn--6kcadhwnl3cfdx.xn--p1ai/images/cms/data/mr_dlya_pedagogov-psihologov.pdf">http://xn--j1ajdw.xn--6kcadhwnl3cfdx.xn--p1ai/images/cms/data/mr_dlya_pedagogov-psihologov.pdf</a></p>   |
| 12. | <p>Методические рекомендации для общеобразовательных организаций «Обеспечение психологической безопасности в детско-подростковой среде»</p>  | <p>Под ред. Л.П.Фальковской — М.: ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2018. — 32 с.</p>   | <p>Методические рекомендации предназначены для педагогических работников общеобразовательных организаций: педагогов, классных руководителей, социальных педагогов. Большое внимание в методических рекомендациях уделено рассмотрению вопросов профилактики девиантного поведения несовершеннолетних, предупреждению рисков и угроз их психологической безопасности, формированию ответственного поведения, сохранения жизни и здоровья.</p> | <p><a href="http://xn--j1ajdw.xn--6kcadhwnl3cfdx.xn--p1ai/images/cms/data/mr_obespechenie_psihologicheskoy_bezopasnosti_v_detskopodrostkovoj_srede.pdf">http://xn--j1ajdw.xn--6kcadhwnl3cfdx.xn--p1ai/images/cms/data/mr_obespechenie_psihologicheskoy_bezopasnosti_v_detskopodrostkovoj_srede.pdf</a></p> |



**Список рекомендуемых интернет ресурсов для организации и проведения работы по профилактике школьного буллинга (кибербуллинга)**



|    | <b>Сайт/ раздел/ тема мероприятия/методическая литература</b>   | <b>Целевая аудитория</b>   | <b>Режим доступа</b>  |
|----|---|--|---|
| 1. | <br>Сайт:<br>Классныеигры.рф<br>«Тренажер для смелых. Здесь ты узнаешь, что такое буллинг и как защитить себя и друзей». | Обучающиеся (12+)  | <a href="https://classgames.ru/">https://classgames.ru/</a>       |
| 2. | <br>Сайт:<br>ПомощьРядом.рф   | Психологическая помощь подросткам (12+)  | <a href="https://pomoschryadom.ru/">https://pomoschryadom.ru/</a> |
| 3. | <br>Сайт:<br>Травлинет.рф  | На сайте представлена антибуллинговая программа для педагогов, информация для обучающихся, родителей | <a href="https://travlinet.ru/">https://travlinet.ru/</a>         |

|    |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|
| 4. |   | <p>Сайт:<br/>Территория<br/>безопасности:<br/>как выжить в<br/>школе и вне<br/>ее?</p> | <p>Антибуллинговая программа<br/>для педагогов, которая<br/>включает в себя серию<br/>тематических видеоуроков: для<br/>школьников, их родителей и<br/>педагогов.</p>  | <p><a href="http://safetyterritory.ru/">http://safetyterritory.ru/</a></p> |
| 5. |  | <p>Сайт: Каждый<br/>важен</p>  | <p>Психологическая помощь<br/>подросткам. Для педагогов на<br/>сайте размещена<br/>антибуллинговая программа<br/>«Каждый важен», профилактика<br/>травли в школе. Программа<br/>позволяет создать в классе<br/>систему ценностей, норм и<br/>правил, нетерпимых к<br/>проявлениям буллинга и любых<br/>форм насилия.</p> | <p><a href="https://каждыйважен.рф">https://каждыйважен.рф</a></p>         |

|    |  |   |   |  |
|----|--|---|---|--|
| 6. |   | <p>Игра для подростков о буллинге «Анимагии»</p>                | <p>Игра для обучающихся (9+). Персонажи игры иллюстрируют роли и стратегии детей в случае реальной ситуации буллинга. Проект реализуется при поддержке грантов мэра Москвы. Партнерами в разработке концепции стали эксперты <a href="#">антибуллинговой программы «Травли NET»</a> (АНО «БО «Журавлик»). Игра доступна бесплатно в Google Play и AppStore.</p> | <p><a href="https://www.sostav.ru/publication/redme-43821.html">https://www.sostav.ru/publication/redme-43821.html</a></p> |
| 7. |   | <p>Центр безопасного интернета в России: подросткам.</p>        | <p>Обучающиеся (5-9 классы)</p>   | <p><a href="http://www.saferunet.ru/teenager/">http://www.saferunet.ru/teenager/</a></p>                                   |
| 8. |  | <p>База материалов в виде правил, презентаций, тестов и игр</p> | <p>Обучающиеся (10-11 классы)</p>   | <p><a href="http://персональные данные.дети/">http://персональные данные.дети/</a></p>                                     |

|     |  |   |                                  |   |
|-----|--|---|----------------------------------|---|
| 9.  |  | 15 правил безопасного поведения в интернете           | Родители, обучающиеся, педагоги. | <a href="https://www.ucheba.ru/project/websafety">https://www.ucheba.ru/project/websafety</a>   |
| 10. |  | Конфликт или буллинг? Признаки, отличия, помощь       | Обучающиеся (5-11 классы)        | <a href="https://pomoschryadom.ru/helpful-articles/self-development/konflikt-ili-bulling-priznaki-otlichiya-pomoshh">https://pomoschryadom.ru/helpful-articles/self-development/konflikt-ili-bulling-priznaki-otlichiya-pomoshh</a>                               |
| 11. |  | Как вести себя в конфликте?                           | Обучающиеся (5-11 классы)        | <a href="https://pomoschryadom.ru/helpful-articles/self-development/kak-vesti-sebya-v-konflikte-kartochki">https://pomoschryadom.ru/helpful-articles/self-development/kak-vesti-sebya-v-konflikte-kartochki</a>   |
| 12. |  | Обратная связь: как корректно высказывать свое мнение | Обучающиеся (5-11 классы)        | <a href="https://pomoschryadom.ru/helpful-articles/self-development/obratnaya-svyaz-kak-korrektno-vyskazyvat-svoe-mnenie-kartochki">https://pomoschryadom.ru/helpful-articles/self-development/obratnaya-svyaz-kak-korrektno-vyskazyvat-svoe-mnenie-kartochki</a> |
| 13. |  | Как стать своим в новом коллективе                    | Обучающиеся (5-11 классы)        | <a href="https://pomoschryadom.ru/helpful-articles/school/kak-stat-svoim-v-novom-kollektive-kartochki">https://pomoschryadom.ru/helpful-articles/school/kak-stat-svoim-v-novom-kollektive-kartochki</a>   |