



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, 2025

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение</b>	3
<b>Положение</b> о проведении областной профилактической недели «Дружить ЗДОРОВО!» в образовательных организациях Иркутской области (Международный день борьбы против буллинга 27 января)	3
<b>Примерная программа</b> проведения областной профилактической недели «Дружить здорово!»	6
<b>Приложение 1.</b> Анкета с целью выявления проблемы буллинга в образовательной организации	11
<b>Приложение 2.</b> Рекомендации для педагогов «Как прекратить травлю в школе	13
<b>Приложение 3.</b> Методические материалы для работы с обучающимися	20
<b>Приложение 4.</b> Региональный эффективный опыт ( <i>материалы представлены в рамках регионального проекта по профилактике буллинга «Новое школьное пространство»</i> )	29
<b>Приложение 5.</b> Навигатор методических ресурсов по профилактике школьной травли	51
<b>Приложение 6.</b> Список рекомендуемых интернет-ресурсов по профилактике школьной травли	58

## **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:

- Конституция Российской Федерации;
- 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»;
- 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 27 января по 1 февраля 2025 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 111 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 5-6- 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 (*Приложение 5,6*).

4. Разработка, изготовление, размещение на сайтах образовательных организаций информационных буклетов, памяток для обучающихся и родителей (*Приложение 5,6*).

5. Мероприятия для педагогического коллектива

#### Дополнительный материал:

1. Статья «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 travlyu-v-detskom-kollektive-i-cto-s-ney-nuzhno](https://mel.fm/deti/shkolniki/3415027-tebya-v-shkole-ne-obizhayut-kak-uchitelyu-travlyu-v-detskom-kollektive-i-cto-s-ney-nuzhno) [raspoznat-travlyu-v-detskom-kollektive-i-cto-s-ney-nuzhno](#)

2. Статья «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-pomogutuchitelyu>

3. Статья «Учителя и родители: как решать конфликты, налаживать коммуникацию и реагировать на клевету»

Родители могут и должны участвовать в образовательном процессе. Более того, именно они несут преемственную ответственность за воспитание и развитие ребенка. К сожалению, не все родители готовы помогать учителям и собственным детям. Разберемся, как включить родителей в образовательный процесс и наладить с ними адекватную коммуникацию.

<https://mel.fm/ucheba/shkola/4025819-uchitelya-i-roditeli-kak-reshat-konflikty-nalazhivat-kommunikatsiyu-i-reagirovat-na-klevetu>

4. Статья «Дочь постоянно боялась, что ее побьют». Как устроена травля в российских школах и можно ли ее предотвратить

Многие наверняка читали повесть «Чучело» — ее до сих пор задают в школе, как бы делая «прививку от буллинга». Но дети при этом все равно сталкиваются с травлей и травят других сами. На примере истории одной травли разберемся, почему закон игнорирует эту проблему и как школы могут справиться с ней своими силами. <https://mel.fm/ucheba/shkola/9053468-postoyanno-boyalas-cto-eye-pobyut-kak-ustroyena-travlya-v-rossyskikh-shkolakh-i-cto-mozhet-eye-pre>

5. Статья «Поддержание безопасной среды для ребёнка в школе — ответственность педагога.» [https://travlinet.ru/informacija\\_dlya\\_specialistov](https://travlinet.ru/informacija_dlya_specialistov)

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

Мероприятия с обучающимися, направленные на формирование и развитие классного коллектива (*Приложение 3,4*), акции, флешмоб «Дружить ЗДОРОВО!» и др.

*Дополнительный материал:*

**1. Платформа - агрегатор образовательных и просветительских проектов и программ**, которые делают жизнь людей безопаснее, человечнее и легче. На сайте вы можете найти вебинары, программы, разработки уроков, видео ресурсы для всех участников образовательного процесса по теме школьной травли. <https://zhuravlik.skillspace.ru/school/courses>

**2. Федеральный научно-методический центр в области психологии и педагогики толерантности** – это масштабная офлайн и онлайн площадка с интерактивными образовательными технологиями. <https://tolerancecenter.ru/programs/programma-profilaktiki-agressii-i-travli-v-shkole-kazhdyy-vazhen/>

**3. «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/chto delat esli s toboj nikto ne druzhit.pdf>

**4. Как уверенность в себе помогает избежать травли? занятие для обучающихся 9-11 классы (15-17 лет)** <https://cloud.mail.ru/public/YiDK/3qJLdJSTB>



*Полезные ресурсы для детей:*

### **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-belaya-vorona>

### **3. 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>

### **4. 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-interesnymsobesednikom>

### **5. Травля— это не игра. Травля— это насилие.**

Что такое травля и как это тебя касается?

[https://travlinet.ru/informacija\\_dlja\\_detej](https://travlinet.ru/informacija_dlja_detej)

### 3 день. Киноклуб «Посмотри. Обсуди. Осмысли»



Наиболее эффективное воздействие на современных детей сегодня оказывает игровое кино. Кинематограф владеет широким спектром драматургических и аудиовизуальных возможностей, обладающих суггестивным эффектом в восприятии произведения. Фильмы, созданные на гуманистических принципах искусства специально для школьников и с

их непосредственным участием, позволяют развитие мотивации у детей к самореализации, самосовершенствованию и др. Программа воспитания «Киноуроки в школах России» для общеобразовательных организаций 2024/2025 учебный год <https://kinuroki.org/>.

#### *Дополнительный материал (младший школьный возраст)*

**Мультфильм «Переменная облачность».** *О взаимоотношениях, о трудностях в отношениях, которые сложились между облаком и аистом. У каждого из нас в жизни и во взаимоотношениях бывают проблемы и разногласия, но несмотря на это в итоге побеждает дружба. А что вам больше всего запомнилось в мультильме? О чём он вас заставил задуматься?*

<https://rutube.ru/video/e35c35ea1968930f02680c7669d3e15f/>

**Фильм «Невидимый мир».** *Рассказывает историю маленькой Норы, только что поступившей в начальную школу, и ее брата Абеля, который старше ее на пару лет. В один из первых учебных дней Абель заступается за сестру, еще не нашедшую новых друзей, и становится из-за этого жертвой нападок одноклассников. Нора, пообещавшая хранить молчание, вынуждена молча наблюдать за страданиями брата, ставшего изгоем.*

<https://yandex.ru/video/preview/15066609521606753439>

**Фильм «Мандарин»** *Простой мандарин стал причиной настоящей дружбы, победившей зависть и обиду.*

<https://kinuroki.org/mandarin>

#### *Дополнительный материал (средний школьный возраст)*

**Фильм «Интервью с неудачником»** *За внешней легкостью и яркостью Лаврика не стоит никаких серьезных достижений. Он — центральный персонаж в своем классе, организатор ежедневного утреннего шоу. Истинное отношение к нему вдруг прорывается после события, которое многое меняет в его жизни.*

<https://kinuroki.org/intervyu-s-neudachnikom>

**Фильм «Дом».** *Чувство коллектива развивается в действии и, может быть, не сразу, но именно оно помогает созидать будущее вместе с друзьями.*

<https://kinuroki.org/dom>

#### *Дополнительный материал (старший школьный возраст)*

**Фильм «Здесь есть душа».** *Согласованность — это как сыгранный оркестр: каждый музыкальный инструмент играет свою партию, но при этом создается единая прекрасная мелодия. Каждый инструмент настроен на единый камертон.*

[https://kinuroki.org/zdes\\_est\\_dusha](https://kinuroki.org/zdes_est_dusha)

#### **Фильм «БВ»**

*В школе Дашу называют БВ — «белая ворона» или «бесит всех». Но это нисколько ее не задевает. Даша живет в мире книг. Вечерами в одном из кафе она делает букеты из конфет и читает любимые монологи, радуя своих постоянных слушателей..*<https://kinuroki.org/bv>

#### **4 день. «Травли НЕТ!»**

1. Мероприятия со всеми субъектами образовательных отношений, направленные на минимизацию рисков распространения буллинга и кибербуллинга. (Приложение 3,4,5,6)

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 для проведения родительских собраний:**

**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-roditelyami-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-ostanovitkiberbulling/?ysclid=lpq0j71fs1529446087>

**3. Вебинар «Травля» или как ребёнку выжить в «джунглях» современного общения» (инструкция для родителей)**

<https://rutube.ru/video/071e50385b7c42294c0f99724539a6dc/>

**Полезные ресурсы для родителей:**

**Каждый второй ребёнок сталкивается с травлей в школе и интернете. Что делать родителям?** Как понять, что ребёнок столкнулся с травлей, и как в этом случае вести себя родителям <https://mel.fm/vospitaniye/eksperty/6392517-bullying>

**Пять главных мифов о травле в школе «Он сам нарывается!» и другие ложные выводы родителей** редкий человек не сталкивался с травлей в детстве, будучи её свидетелем, участником или жертвой. При этом ни жертвы, ни свидетели в детстве, как правило, не понимают, в чём причины буллинга и как с ним справиться. С возрастом понимания и ответов на эти вопросы тоже не появляется. Что делать, если ваш ребёнок оказался мишенью или агрессором [https://mel.fm/vospitaniye/eksperty/8962731-bulling\\_myth](https://mel.fm/vospitaniye/eksperty/8962731-bulling_myth)

**«Ваш ребёнок каждое утро идет на казнь — решайте, что с этим делать. 6 важных вопросов о травле в школе** <https://mel.fm/vospitaniye/intervyu/7120649-persecution>

**Пять серьёзных отличий обычного школьного конфликта от травли**

[https://mel.fm/vospitaniye/psikhologiya/3195872-bulling\\_or\\_conflict](https://mel.fm/vospitaniye/psikhologiya/3195872-bulling_or_conflict)



*Дополнительный материал (ответы психолога).*

**1. Как стать звездой класса или найти друзей?**

<https://www.classmag.ru/news/20101069>

**2. Как сделать комплимент однокласснику и как подавить зависть к подруге?**

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

**3. Что мне сделать, чтобы моя подруга хотела со мной общаться так же, как я с ней?**

<https://www.classmag.ru/news/20101004>

**4. Мне страшно общаться.**

<https://www.classmag.ru/news/20101017>

**5. Как бороться с травлей?**

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

**6. Что же делать, если над тобой издеваются в школе?**

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

#### **Полезные ресурсы для педагогов:**

**Как в школах травят учителей и почему об этом почти никто не говорит.**

Клички, игнор, презрение и «ваши предмет нам не нужен» 70% российских учителей хотя бы раз становились жертвой буллинга. В России об этой проблеме начали публично говорить меньше года назад и до сих пор делают это не очень уверенно. Психолог проекта Травли.net Елена Журавлёва и социолог, эксперт лаборатории образовательной и молодёжной журналистики НИУ ВШЭ Дарья Сапрыкина рассказали, почему школьники и родители травят учителей, но они продолжают делать вид, будто ничего не происходит.

[https://mel.fm/vospitaniye/psikhologiya/1580972-school\\_bullying](https://mel.fm/vospitaniye/psikhologiya/1580972-school_bullying)

**Новая «Игра в кальмара»? Что такое «Слава» — жестокий сериал о буллинге, который смотрят подростки**

<https://mel.fm/zhizn/razbor/7491536-novaya-igra-v-kalmara-chto-takoye-slava--zhestoky-serial-o-bulling-o-kotory-smotryat-podrostki>

**Рекомендации по предотвращению травли в образовательной среде.** chrome-extension://efaidnbmnnibpcajpcglclefindmkaj/https://ncpti.su/api/static/manuals/file/b47fbb7567734e64ac9a436744beff17.pdf

**Чек-лист по определению социально-психологического климата в учебной группе.**

chrome-extension://efaidnbmnnibpcajpcglclefindmkaj/https://ncpti.su/api/static/manuals/file/3174e9b8f7454520b1804654b5ad878f.pdf

**Подборка фильмов о кибербуллинге.** <https://ncpti.su/materialy/videomaterialy>

**Психологические особенности личности потенциальных жертв буллинга в школе**

<https://pedpsyjournal.mgpu.ru/2024/08/06/psihologicheskie-osobennosti-lichnosti-potencialnyh-zhertv-bullinga-v-shkole/>

#### **5 день. Подведение итогов Недели**

Награждение самых активных участников мероприятий.



## В помощь классному руководителю

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 отирает 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 объясняет, 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, повидимому, 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.

## 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. Здороваюсь 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 предаст, 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 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.

— Страйте 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 дорогое 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);
- потереться 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!» <https://травлинэт.рф/> или [https://video.разговор.москва/09-10-2023.html#fourth-item](https://video.razgovor.moscow/09-10-2023.html#fourth-item), [https://vk.com/video-221434595\\_456239046](https://vk.com/video-221434595_456239046)

*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 зачтывания 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.*

1. Вачков И. Основы технологии группового тренинга. Психотехники.
2. – 1999.
3. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг. - М., 2001.
4. Сериков Г.В. Мир различий/ Сборник упражнений для учащихся образовательных школ.
5. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. - М., 2003. Веб - сайт «А.Я. Психология» <http://azps.ru/>.
6. Веб – сайт «Толерантность». <http://www.tolerance.ru/>



Материалы представлены в рамках  
регионального проекта по профилактике  
буллинга «Новое школьное пространство»

## Эффективный педагогический опыт

### Профилактика буллинга в подростковой среде через культуру театра

Потоцкая Е.М., заместитель директора по воспитательной работе  
МБОУ «СОШ №15» г. Ангарска

Статья описывает опыт организации социального театра в организации профилактической работы в школе. Совместное участие педагогов и обучающихся в проектной театральной деятельности позволило найти эффективный метод в профилактике такого непростого явления, как школьный буллинг, определить позицию и роль взрослого, показать школьникам, кто и как может помочь в трудной ситуации.

**Ключевые слова:** социальный театр, буллинг, травля, агрессор, жертва, профилактика, воспитание.

Опираясь на современные подходы по изучению буллинга в подростковой среде, мы рассматриваем буллинг как устойчивую форму взаимодействия в подростковых группах, выражющуюся в систематическом подавлении одних членов группы другими и проявлениях разного рода агрессии в их отношении.

Традиционно исследователи связывают это с общей перестройкой, которую переживает подросток: происходят физиологические и личностные изменения, проблемы социальной адаптации к взрослой жизни, формирование картины мира. В этом возрасте человеку свойственен поиск своих жизненных ориентиров, определение планов, формирование модели отношений с другими. Акцент на значимости этого периода в формировании личности делал Л. С. Выготский, охарактеризовавший его «критическим для формирования дифференцированной самооценки, освоения социальных ролей, выработки нравственных принципов и регуляции нормативного поведения». Можно предположить, что любое насилие над личностью на этом этапе производит неизгладимый эффект и сказывается на всей жизни, деструктивно влияет на развитие, вызывая закрепление негативных представлений о себе и мире.

В настоящее время в школьной профилактике негативных явлений стали применяться социокультурные практики. Среди эффективных и действенных практик выделяется социальный театр, направленный на привлечение внимания к острым общественным проблемам и темам. В отечественной педагогике самым ярким примером социального театра как коррекционного метода работы с подростками являлся театр, организованный А. С. Макаренко для колонистов. Макаренко придавал большое значение роли театра в жизни своих воспитанников как с точки зрения его терапевтического воздействия, так и его функциональности как метода организации подростков, воспитания в них лучших качеств, улучшения практических навыков, необходимых для жизни.

Социальный театр позволяет моделировать различные ситуации, которые воспроизводят конфликтную ситуацию подростков, с последующим обсуждением и поиском выхода из нее. Его особенностью является вовлеченность зрителей в происходящий процесс, участие их в обсуждении, возможность поменяться местами с исполнителями ролей, на практике продемонстрировав предложенные варианты решения проблемы.

В социальном театре существуют определенные роли актеров: антагонист (агрессор), протагонист (жертва), тритагонист (наблюдатели), модератор (ведущий). У ролей есть четко прописанный «сценарий» поведения, регламентированный правилами социального театра. У социального спектакля есть определенная структура, единая для разных тем: протагонист сталкивается с жизненными трудностями, но не может решить свои проблемы. Участники спектакля совместно прорабатывают сюжет, конкретизируют его до реальных или подобных реальным ситуаций, в которые попадают герои, продумывают причины ее возникновения, подробности и обстоятельства жизни и взаимоотношений своих персонажей - всю логику поведения героев, необходимую для убедительного существования на сцене.

Команда сочиняет несколько сцен, сюжетно связанных и раскрывающих проблему с разных сторон, а затем исполняет спектакль перед зрителями. Действие развивается по законам драматургии, однако прекращается на кульминации – пиковой точке, когда атмосфера нагнетена, но никакого решения у показанной ситуации нет.

У зрителей есть возможность предложить, кто и в какой момент мог повести себя иначе, чтобы ситуация в конечном счете изменилась. Каждое предположение проверяется «вживую», участники спектакля начинают сцену заново.

Принцип постановки социального спектакля – завершить сюжетную линию в пиковой точке конфликта, когда ситуация буллинга объективно стала бы в реальности нестерпимой, и не давать зрителям готового решения. Поиск решений имеет принципиальное значение для профилактики, поскольку показывает варианты поведения в ситуации, которая до этого казалась безвыходной или не имеющей альтернативного урегулирования. В

социальном спектакле нет задачи добиться успешного для протагониста/жертвы исхода, гораздо важнее личные открытия, произошедшие для участников и зрителей спектакля.

Показ сюжетной части спектакля занимает не более 20–30 минут. Вторую часть процесса ведет модератор, который озвучивает правила форума: безопасное предъявление своей гипотезы, запрет на физический контакт, на деструктивные предложения. Модератор отслеживает продуктивность обсуждения, высказываний, помогает конкретизировать предложение, мотивирует зрителя выйти на сцену для проверки своей идеи, как изменить ситуацию, анализирует, отмечает реакции участников. Спектакль завершается тогда, когда проиграны несколько попыток, но не более 2-ух часов.

Процесс участия зрителей в спектакле регламентирован правилами форума, соблюдение которых гарантирует ведущий, делая атмосферу безопасной для всех участников. Подобный регламент держит динамику и создает комфортные и равные условия для зрителей, не подготовленных к публичному выступлению. Таким образом модератор помогает всем участникам совершить личные открытия, которые могут быть как позитивными, так и негативными, поскольку не все решения приводят к решению конфликта.

Социальный театр можно рассматривать как инструмент, потенциально востребованный школами, поскольку метод помогает универсально работать с широким кругом социально значимых проблем, поднять дискуссию в группе, обществе.

Универсальность метода обеспечивается за счет главных принципов построения действия:

- принцип «Равный-равному». Спектакль предполагает равенство участников и исполнителей: как правило, это субъекты из одной возрастной и/или социальной группы (школьники, студенты, учителя и пр.), в действии заняты непрофессиональные актеры;

- принцип «Интерактивность». Действие спектакля возможно при участии зрителей, правилами определен момент, когда они наравне с артистами выходят на сцену и пробуют предложенные варианты поведения;

- принцип «Актуальная проблематика». Тему социального спектакля так или иначе разделяют все участники. Создатели выбирают ее и конкретизируют за счет личного опыта. Как правило, это острые темы, актуальная для группы: межнациональная рознь, конфликты в классе, трудные взаимоотношения и др.;

- принцип «Сюжет из жизни». В социальном спектакле сюжет создается исключительно участниками на основе проблемной ситуации, пережитой большинством. В целом, несмотря на собирательный образ героев и придуманные обстоятельства, форум-спектакль кажется зрителям реальной историей, проигранной актерами.

Еще одним отличием социального театра являются «вторичные» результаты – позитивные изменения, произошедшие с актерами, их личностные метаморфозы. Процесс подготовки и показа социального спектакля дает ряд эффектов, возникающих у участников и зрителей:

–просветительский эффект или расширение взглядов (может проявиться с отсрочкой), когда зрители осознают распространенность проблемы и ее актуальность, реальность и пути решения;

– социальный эффект или построение диалога на тему обсуждаемой проблемы, когда сцена становится площадкой для формирования и предъявления другим своей точки зрения, отличающейся от мнений других;

– психотерапевтический эффект или проработка проблемы, возникающий при открытом обсуждении личного опыта переживаний и чувств по этому поводу, происходящих здесь и сейчас, а также их совпадения у разных участников.

В 2022/2023 учебном году наша школа стала участником регионального проекта Иркутского областного совета женщин «Театр – школа жизни» в рамках грантового конкурса Президентского фонда культурных инициатив. Проектная работа велась по двум направлениям: психолого-педагогическому и театральному.

По первому направлению «Как воспитать человека. Новые вызовы. Пути решений» школьная рабочая группа (учителя, педагоги-психологи, педагоги дополнительного образования) разработали вариативный модуль рабочей программы воспитания «Школьный театр». Разработанный модуль был представлен на итоговых педсоветах по теме «Регион 38. Опыт работы по формированию личности ребенка в едином образовательном пространстве школы».

В рамках второго направления «Театр как точка роста. Театральная педагогика в школе» - команда школы стала участником областного фестиваля школьных театров «Алые паруса», и в школе родилась театральная студия «Феникс».

Свой первый спектакль мы назвали «Дорогою добра». В основу сценария легли сюжеты 3-ех произведений: В. Распутина «Уроки французского», В. Железнякова «Чучело», Н. Абгарян «Манюня». Основная идея спектакля – в отношениях между подростками могут быть трудности, но всегда рядом есть взрослый, который может помочь справиться с любой сложной ситуацией. Работая над сюжетом, очень хотелось донести ребятам, что безвыходных ситуаций не бывает, и всегда есть взрослый, который поддержит, поможет найти выход. Спектакль был представлен в нашей школе, ребятам из других школ города, родителям и педагогам, в том числе из других школ.

Когда в начале 2023/2024 учебного года наша школа присоединилась к региональному проекту «Новое школьное пространство», мы познакомили участников театральной студии «Феникс» с разработанными методическими рекомендациями и, учитывая их опыт участия в работе над спектаклем

«Дорогою добра», предложили попробовать себя в роли драматургов - написать пьесы на тему травли в школе. Многие готовы были поделиться своей личной болью. Нами было организовано подробное обсуждение самого процесса драматургии социального театра, его главного принципа постановки – завершить сюжетную линию в кульминационной точке конфликта и не давать зрителям готового решения.

На следующем этапе работы дети написали пьесы, а на третьем этапе - театральные эскизы-постановки. Далее мы представили наш проект зрителю. Просмотр спектакля по сценариям самих школьников дал возможность ребятам увидеть ситуацию со стороны и понять, что чувствуют те, кто становится объектом травли. Возможно, кто-то находился сейчас на месте «жертв» и ничего не мог с этим сделать, а спектакль показал, что не нужно бояться говорить о своих проблемах и чувствах. Именно благодаря актерам, через их игру кто-то узнал себя, обсудил свои чувства с родителями или друзьями.

По окончании показа проводилось обсуждение в формате открытой дискуссии, в процессе которой школьники высказывали своё мнение о героях, ситуациях, которые с ними происходят, их поступках, предлагали собственное решение проблем героев.

Важно подчеркнуть, что дискуссия после просмотра спектаклей на тему травли в школе, на наш взгляд, получилась живой, потому что был пусты и небольшой опыт прошлого года, когда студийцы «Феникса», участвуя в проекте, имели возможность прохождения мастер-классов, просмотра и обсуждения спектаклей с профессиональными актерами и режиссерами - то есть были подготовлены к такой форме. Модераторами дискуссии выступали педагоги-психологи, что тоже в свою очередь способствовало ее активности. Классные руководители признавались, что далеко не все могли бы вести дискуссию.

Наш опыт подготовки и организации социального театра только усилил понимание того, что профилактика негативных явлений в школьной среде должна строиться с позиций комплексного подхода, с учетом современных реалий и использованием активных практик. Вовлечение ребят в постановки по методу социального театра – эффективная и очень действенная практика, поскольку может быть использован для групповой работы в профилактике буллинга как с организованным коллективом подростков, так и со спонтанно созданной группой.

### *Литература*

- 1.Асмолов А.Г. Психология личности: учебник. М.: Изд-во МГУ,1990,265 с.
- 2.Беляев В.И. Педагогика А.С. Макаренко: традиции и новаторство. М.: МИИУПУ,2000, с.222.
- 3.Демакова И.Д. Гуманизация пространства детства: теория и практика. М.:Издательский дом «Новый учебник»,2003,239 с.

4. Кон И.С. Что такое буллинг, как с ним бороться?/И.С. Кон//Семья и школа, 2006 - №11.

Электронные ресурсы

1. Психологические особенности подросткового буллинга.  
<https://cyberleninka.ru/article/v/psihologicheskie-osobennosti-odrostkovogo-bullinga> (дата обращения: 25.03.2019)

2. Профилактика буллинга среди подростков.  
<https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-bullinga-sredi-podrostkov-metodami-sotsialnogo-teatra/viewer>

### **Профилактическая программа сопровождения профилактики буллинга в общеобразовательной организации**

*Крытова Е.Г., педагог-психолог МБОУ «СОШ № 9» г. Ангарска,  
Медведева Л.В., педагог-психолог МБОУ «СОШ № № 5» г. Ангарска,  
Рябова О.А., педагог-психолог МБОУ "СОШ № № 10" г. Ангарска*

*В статье затрагиваются понятия буллинга и кибербуллинга в школьной среде. Описаны методы и приёмы первичной профилактики буллинга и кибербуллинга в школьной среде такие как: мониторинг буллинга и психологически безопасной образовательной среды, тренинговые занятия и классные часы по профилактике психологического и физического насилия, игры на сплочение детского коллектива.*

**Ключевые слова:** буллинг, кибербуллинг, травля, школьная среда, первичная профилактика, профилактическая программа, безопасная среда, внеурочные занятия, игра, родительское собрание.

Буллинг является одной из наиболее распространённых негативных проблем в современных школах, которая создаёт психологическую напряжённость в образовательной среде, угрозы психологической безопасности, риски виктимного поведения. Травля в школе приводит к снижению успеваемости, повышению уровня враждебности, тревожности, формированию агрессивного поведения, эмоциональным и невротическим проблемам. Зачастую жертвы, над которыми издеваются, подвергаются не только психологическим, но и физическим травмам, что значительно ухудшает их положение в классе и, следовательно, вызывает ещё большее давление со стороны агрессора.

Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. № 996-р утверждена «Стратегия развития и воспитания в Российской Федерации в период до 2025 года». В соответствии с данной Стратегией одним из основных направлений воспитания является разработка и реализация программ воспитания обучающихся, направленных на повышение уважения друг к другу.

Как уже было отмечено выше, проблема буллинга в настоящее время весьма актуальна, требует поиска эффективных мер профилактики, при этом

исследователи достаточно чётко дают понять, что решить проблему раз и навсегда практически невозможно. Но и бездействовать не видится возможным, хотя, справедливости ради следует отметить, что в России издавательства как проблема до недавнего времени не выделялись и не рассматривались. Первые публикации в нашей стране появились лишь в 2006 году.

Анализ литературы по проблеме исследования позволил выявить множество предикатов буллинга вообще и в школе в частности. Некоторые из них целенаправленно или невольно, могут быть спровоцированы учителем: педагоги неравно относятся к детям в классе, поощряют ябед, вообще не знают о проблеме буллинга или предпочитают не вмешиваться в детские ссоры и «невинные» конфликты. Кроме того, буллинг происходит и во внеучебное время – на переменах или во время обеденного перерыва, инициаторы могут свободно издеваться над своими жертвами, когда взрослые не контролируют их поведение.

Можно предположить, что буллинг закономерно возникал в любой ученической среде на всём протяжении истории образования, а устойчивость этого феномена зависела от поведения учителей, взрослых, поставленных присматривать за детьми. Именно позиция взрослых и информированность учителей, родителей, самих учащихся о признаках и опасности буллинга, по данным современных исследований, является решающим фактором: решительное вмешательство, неравнодушное отношение взрослых и сверстников останавливают буллинг, равнодущие – провоцирует. Несмотря на то, что на русском языке опубликован ряд научных работ на данную тему (Кривцова. 2011, 2015. Руллан, 2012; Бочавер, 2014; Кравцова, 2005; Шапкина, 2015; Белевич, 2015; Филатова 2018) и даже начаты первые мониторинги состояния проблемы (Кривцова, Шапкина, Белевич, 2016 год; Кривцова, Шапкина, Малыгина, 2019), до сих пор не было опубликовано ни одной отечественной программы по профилактике этого явления. Поэтому реализация регионального проекта «Новое школьное пространство» в общеобразовательных организациях была воспринята нами как очень актуального направления.

Надо отметить, что направление профилактики агрессивного поведения и школьного буллинга, безусловно, было в наших школах и раньше. Кроме того, в течение последних нескольких лет в повестку профилактической работы вошла тема профилактики кибербуллинга. Первый год реализации регионального проекта «Новое школьное пространство» мотивировал нас обобщить практики в этих актуальных направлениях профилактики с разными возрастными группами в программу сопровождения с позиции комплексного подхода.

Комплексный подход как наиболее эффективный в отечественной практике описан И.А. Алексеевой. Этот автор утверждает, что помочь должна быть адресована одновременно всем участникам процесса –

пострадавшему и агрессору, а также пассивным «наблюдателям», классному руководителю и родителям.

На основании данного подхода была создана профилактическая программа психолого-педагогического сопровождения, которая включает всех участников формирования буллинга или кибербуллинга. Представленная программа имеет цель антиципировать или нивелировать данное явление в образовательной организации. Представленная программа была апробирована в трех ангарских школах и утверждена Муниципальным экспертым советом Ангарского городского округа (решение от 27.02.2024 № 758).

Данная программа имеет два направления первичной профилактической работы в школе, включающей разнообразные методы и приёмы:

1. Мониторинг психологической безопасности и профилактики буллинга в-четвертых, шестых и седьмых классах. В-восьмых, классах диагностика кибербуллинга – «буллинг-онлайн».

2. Тренинговые занятия во внеурочной деятельности по профилактике буллинга, в-шестых, классах и серия классных часов по профилактике буллинга и кибербуллинга, в-пятых и восьмых классах. Для проведения в-шестых классах разработана тетрадь, для более лучшего освоения изучаемого материала на внеурочных занятиях. Для восьмых классов также разработана тетрадь для классных часов по профилактике кибербуллинга по работе с подростками.

3. Групповая игра по профилактике буллинга и сплочению коллектива «Корабль дружбы» среди четырёх классов Ангарского городского округа, а также проведение в конце учебного года игры «Экзамен дружбы» в-четвёртых классах.

4. Просветительское направление при взаимодействии с родителями и учениками. В данном направлении представлены: рекомендации и памятки по профилактике буллинга и кибербуллинга как для родителей, так и для учащихся. Проведение родительского собрания в-восьмых классах «Кибербуллинг: чем опасен и как противостоять?».

В 2024-2025 году три школы г.Ангарска: МБОУ «СОШ № 5», МБОУ «СОШ № 9» и МБОУ «СОШ № 10» будут осуществлять обучение, а также транслировать полученный апробированный опыт для других педагогов-психологов Ангарского городского округа.

Несомненно, проблема буллинга и кибербуллинга актуальна для любой образовательной организации и в любом возрасте, поэтому требует пристального внимания как со стороны педагогов-психологов, так и со стороны всех взрослых – учителей, родителей. Вся деятельность по профилактике психологического и физического насилия в каждой школе должна быть направлена на воспитание уважения детей друг к другу, на создание дружественной и воспитывающей атмосферы с целью содействия успешной социализации каждого учащегося как субъекта деятельности в

обществе, на создание образовательной среды, свободной от психологического насилия, способствующей удовлетворению потребностей в личностно-доверительном общении и обеспечивающей психическое здоровье включённых в неё участников.

### **Литература**

1. Бочавер А.А. Травля в детском коллективе: установки и возможности учителей. – Текст: электронный // Психолого-педагогические исследования: Электронный журнал. – 2014. – [URL://http://psyedu.ru/journal/2014/1/Bochaver.phtml](http://psyedu.ru/journal/2014/1/Bochaver.phtml) (дата обращения: 19.07.2021).
2. Голдинг У. Повелитель мух. – Москва: АСТ, 2016. - 320с.
3. Дятко Н.В., Шапкина А.Н. «Классный совет» как система развития включённости ребёнка в жизнь // Академический вестник. – 2014. - № 2. – с.64-75.
4. Железников В.К. Чучело. – Москва: Детская литература, 2018. – 270 с.
5. Кравцова М.М. Дети-изгои. Психологическая работа с проблемой. – Санкт-Петербург,2005. – 111с.
6. Кривцова С.В. Тренинг: учитель и проблемы дисциплины. – Москва: Генезис, 1997. – 287с.
7. Кривцова С.В. Буллинг в школе VS сплочённость неравнодушных: организационная культура ОУ для решения проблем дисциплины и противостояния насилию. – Москва: ФИРО,2011. – 119с.
8. Кривцова С.В. Учительская твёрдость без агрессии – подарок нашим ученикам// Народное образование. – 2012. - №4. – с.255-269
9. Кривцова С.В. Травля (буллинг) в ученической среде: как понимать, противостоять и не бояться// Известия АСОУ: научный ежегодник/ Академия социального управления. – 2015 (3). – Т.2. – с.52-59.
10. Кривцова С.В. Буллинг в классе. Как избежать беды? Пособие для родителей. – Москва: Русское слово, 2018. – 48с.
11. Кривцова С.В. Вместе против насилия в школе: организационная культура школы для профилактики насилия. – Москва: Русское слово, 2018. – 95с.
12. Кривсова С.В. Азбука буллинга. Лучшие методики против буллинга. - [URL://http://psychologia.edu.ru/azbuka-bullinga/start.html](http://psychologia.edu.ru/azbuka-bullinga/start.html) (дата обращения: 19.07.2021). – Текст: электронный.
13. Кривцова С.В., Шапкина А.Н, Белевич А.А. Школьный буллинг: об опыте исследований распространённости буллинга в школах Германии, австрии, России// Образовательная политика. – 2016. – Т. 3. - № 73. – с. 2-25.
14. Кривцова С.В., Шапкина А.Н., Малыгина М.П. Школьный буллинг: прояснение понятий // Вопросы психологии. – 2019. - №3. – с 17-28.
15. Лукьянова И.В. Стеклянный шарик. – Москва: ПРОЗАиК, 2012. – 224с.
16. Методические рекомендации по разработке критериев оценки результативности и эффективности различных форм и методик реализации

программ родительского просвещения. – Москва: Министерство просвещения РФ, ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2018.

17. Петрановская Л.В. Травли Net: методическое пособие для педагогов школ и школьных психологов. – [URL://http://xn-b1aiechzsbae9j.su/docs/petranovskaya\\_bulling\\_for\\_teachers.pdf](http://xn-b1aiechzsbae9j.su/docs/petranovskaya_bulling_for_teachers.pdf) (дата обращения: 19.07.2021). – Текст: электронный.

18. Петрановская Л.В. Травли Net. Методичка для детей. – URL: травли-нет.рф (дата обращения: 19.07.2021). – текст: электронный.

19. Реан А.А., Новикова М.А., Коновалов И.А., Молчанова Д.В. Руководство для подростков про буллинг: как не стать жертвой и почему не стоит нападать на других / под редакцией академика РАО А.А. Реана. – Москва, 2019. – [URL://http://www.nd-gimn.narod.ru/info\\_psyho/docs\\_bulling/rukovodstvo\\_bulling.pdf](http://www.nd-gimn.narod.ru/info_psyho/docs_bulling/rukovodstvo_bulling.pdf) (дата обращения: 19.07.2021). – Текст: электронный.

20. Руланн Э. Как остановить травлю в школе. Психология моббинга. – Москва: Генезис. 2012. – 264с.

21. Тор А. Правда или последствия. – Москва: Самокат, 2011. – 152с.

22. Филатова В.О., Бутовская М.Л., Калиниченко О.В. Буллинг в российской школе: что говорят ученики и что знают учителя // Вопросы психологии. – 2018. - №2. – с. 27-41.

23. Шапкина А.Н., Дятко Н.В., Кривцова С.В. Антибуллинг. Дополнительная общеразвивающая программа по профилактике буллинга. Методические рекомендации. – Москва: Национальное образование, 2022. – 128с.

24. Шапкина А.Н., Дятко Н.В., Кривцова С.В. Антибуллинг. Рабочая тетрадь для учащихся 11-13 лет. - Москва: Национальное образование, 2022. – 80с.

25. Шапкина А.Н. Из опыта антибуллинговой работы в Германии // Известия АСОУ: научный ежегодник/ Академия социального управления. – 2015. – Т. 2. - № 3. – с. 59-68.

26. Шапкина А.Н., Дятко Н.В. Противостояние буллингу: психологический портрет буллера и типичные ошибки жертвы // Академический вестник. – 2018. - №2. – с. 84-107.

## **Буллинг в школах – проблема, которую нельзя игнорировать**

*Иванова Ю.Н., заместитель директора по учебно-воспитательной работе МАОУ города Иркутска гимназия № 2*

*Статья посвящена актуальной проблеме буллинга в школах, которая рассматривается как серьезная социальная проблема, имеющая разрушительные последствия для детей и подростков. В работе анализируются причины булинга, его формы и последствия для жертв.*

*Особое внимание уделяется способам предотвращения и прекращения буллинга, включая роли учителей, родителей, школьной администрации и*

*самых учеников. Статья предлагает конкретные рекомендации по созданию безопасной и дружелюбной атмосферы в школе, а также приводит примеры эффективных антибуллинговых программ и методов работы с детьми.*

**Ключевые слова:** буллинг, травля, школа, дети, подростки, предотвращение, профилактика, психологическое здоровье.

Для кого-то это «Годы чудесные...», для кого-то - трудное время, по которому не испытываешь ностальгии. В любом случае, школа была в жизни у каждого. И она должна быть местом, где дети чувствуют себя в безопасности, где они могут учиться, расти и развиваться. Но, к сожалению, реальность часто отличается от идеала. Буллинг, или травля, является серьезной проблемой, которая отравляет атмосферу во многих школах и наносит непоправимый вред детям. Это негативное явление, которое охватывает множество школ во всем мире. Большинство детей в какой-то степени сталкиваются с буллингом в течение своего обучения, и это проблема, требующая серьезного внимания и решительных действий. Согласно статистике, каждый третий подросток в мире (32%), по меньшей мере, один раз в течение месяца подвергался буллингу со стороны сверстников. По данным исследования Организации экономического сотрудничества и развития, Россия находится на 3 месте из 27 стран по распространенности буллинга, уступая Австрии и Эстонии, но значительно опережая Канаду (15%), США (11%), Финляндию (11%), Грецию (11%) и Швецию (4%). [1].

Как отмечает С.В. Кривцова, неравенство сил агрессора и жертвы, повторяемость случаев травли и слишком чувствительная реакция жертвы - три существенных признака буллинга [2]. Иными словами, буллинг — это систематическое и намеренное преследование одного человека другим. Он может проявляться в разных формах: физическое насилие, которому характерны удары, пинки, попытка отобрать вещи. Верbalное насилие, сопровождаемое оскорблением, угрозами, высмеиванием, распространением слухов. И психологическое насилие, которое предполагает игнорирование, изоляцию, унижение, манипуляцию. В последние годы, в связи с тем, что у школьников появилась возможность пользоваться соцсетями, стал распространяться кибербуллинг, который травмирует ребёнка не меньше, чем травля.

Распознать буллинг бывает сложно, но при внимательном наблюдении за детьми очевидны изменения в поведении. Один из признаков того, что ребенок стал жертвой буллинга - замкнутость, тревога, перепады настроения, нежелание посещать занятия в школе. Часто проявляются соматические расстройства, такие как головные боли, тошнота, бессонница. Можно заметить физические изменения: синяки, ссадины, поврежденную одежду, сломанные вещи.

Как правило, происходят изменения в успеваемости. Оценки становятся хуже, снижается мотивация к учёбе, ребёнок отказывается

выполнять школьные задания. Буллинг — это не просто детская шалость. Его последствия могут быть разрушительными для психического и физического здоровья жертв, влияя на все сферы их жизни. Важно понимать, что в буллинге нет «одной виновной стороны». Это проблема всего общества. Родители должны учить детей толерантности, сочувствию, ответственности. Родителям следует вести открытые разговоры с детьми о буллинге и иметь доверительные отношения с детьми. Ребенок должен знать, что он не один и может обратиться к взрослым за помощью в любой ситуации. Школа должна проводить антибуллинговые программы и обеспечивать безопасность, создавать атмосферу взаимоуважения и доверия. Детям должно быть ясно, что буллинг не терпим и за него необходимо нести ответственность. Учителя обязаны обращать внимание на сигналы буллинга, быть бдительными и вовремя реагировать на случаи травли. Необходимо сотрудничать с родителями и совместно работать над решением проблем. Родители и учителя должны обучать детей навыкам решения конфликтов. Детям надо научиться решать конфликты мирным путем, не прибегая к насилию. Общество в целом должно изменить отношение к проблеме буллинга, делая ее неприемлемой и караемой. Борьба с буллингом — задача всех.

Чтобы эффективно справиться с этой задачей, необходимо понять причины возникновения этого явления. Одной из таких причин является негативное влияние среды. Если в школе сформировалась атмосфера толерантности по отношению к насилию и унижению сверстников, то вероятность появления буллинга значительно возрастает. Другой причиной может выступать неправильное воспитание в семье. Дети, которые сталкиваются с насилием или неадекватным поведением родителей, часто повторяют подобное поведение в школе. Также риск возникновения буллинга возрастает в случае низкой самооценки детей. Групповая динамика также играет важную роль в появлении буллинга. В некоторых случаях группы школьников образуются вокруг одного лидера, который инициирует насилие или унижение своих товарищ. По мнению Ермоловой Т.В. и Савицкой Н.В., участники буллинга играют роль исполнителей, либо их жертв, а иногда — играют попеременно обе роли. Например, когда сначала терпят унижения от более сильных сверстников, а затем изливают свою обиду и злость на более слабых. Слабые же поступают так же: обижаются и отыгрываются на тех, кто еще слабее [3].

В последние годы уровень осведомленности о буллинге значительно вырос и в связи с этим разработаны эффективные методы борьбы с данным явлением. Первый шаг к предотвращению буллинга — это обучение и информирование всех участников образовательного процесса, проведение специальных антибуллинговых программ. Второй шаг — активное вмешательство со стороны взрослых. Учителя должны быть готовыми распознавать признаки буллинга и немедленно реагировать на случаи насилия или запугивания. В целом, чтобы эффективно бороться с буллингом в школах, необходим комплексный подход: сочетание информационной

работы с участниками образовательного процесса, активного контроля со стороны педагогического коллектива и создание безопасной атмосферы для всех учеников. Только так можно достичь положительных результатов.

Образовательные учреждения играют важную роль в борьбе против травли. Совместные мероприятия учителей, родителей и детей – путь к единению и борьбе с травлей. Это не просто веселое времяпрепровождение, это путь к формированию единой школьной семьи, укрепление доверия и создания дружеской и благоприятной атмосферы в образовательном учреждении. Это важный шаг на пути к созданию территории, где буллинг не терпим, а дети чувствуют себя в безопасности, уважении и дружбе.

Каждая школа — это особый мир, в котором сплетаются радость юности, мудрость зрелости, бесконечное обновление жизни и каждый такой мир имеет свой характер, который можно назвать душой или духом школы. Наша гимназия сильна своими традициями. И я уверенно могу заявить, что соблюдение этих традиций является важной частью стратегии по созданию единого и дружелюбного школьного сообщества, где нет места буллингу. Среди самых ярких, запоминающихся событий, которых ждут все - массовый ежегодный выезд всей гимназией на «День здоровья». Все классы разбивают свой бивак, готовят его творческую защиту, участвуют в спортивных соревнованиях, представляют блюдо дня, играют в различные игры. Изюминка дня — это показательные выступления сотрудников Росгвардии и МЧС. А завершается этот насыщенный день общим флешмобом. Каждый получает заряд энергии, хорошее настроение и воспоминания надолго. Дети и взрослые чувствуют себя частью единой команды. Следующее мероприятие — это ежегодный театральный фестиваль «Друзья Мельпомены», в котором опять же участвует вся гимназия. Каждый класс совместно с учителями и родителями готовит свою театральную постановку по произведениям русских и зарубежных писателей. За 13 лет проведения фестиваля учителя стали профессиональными режиссёрами, а дети, даже самые застенчивые, выступают на сцене, как настоящие артисты. Позитивные эмоции, переживания друг за друга – это крепкий мост, соединяющий детей, учителей и родителей. Все классы становятся победителями в различных номинациях и в качестве подарка получают торт. А самые талантливые актеры награждаются грамотами за победу в номинациях «Лучшая мужская роль», «Лучшая женская роль» и «Лучшая роль второго плана». Заканчивается день общим чаепитием в столовой гимназии. Театральный фестиваль – это не только праздник творчества, но и эффективный инструмент в борьбе с буллингом. Следующее ключевое общешкольное мероприятие - ежегодный конкурс патриотической инсценированной песни «К подвигам героев песней прикоснись». Это не просто музыкальное соревнование, это объединение школьной семьи, воспитание чувства патриотизма, развитие творческих способностей и профилактики буллинга. Совместная работа над инсценировкой песни сближает детей, учит работать в команде, учитывать интересы друг друга,

развивает коммуникативные навыки. Исполнение патриотических песен воспитывает чувство любви к Родине, уважение к ее истории и культуре, формирует гражданскую позицию. В этом году фестиваль был открыт песней «Вперед, Россия!», которую исполнил Совет отцов гимназии со своими сыновьями. Совместное выступление отцов и сыновей придало этому дню особенную глубину и эмоциональную силу. Тематика песен о доброте, дружбе, толерантности и взаимопомощи способствует формированию позитивных межличностных отношений, предотвращению травли и насилия в школе. В число ярких и запоминающихся событий также входит день родительского самоуправления «Какой чудесный день!». В этом году он был приурочен к году семьи, в связи с этим основу дня составили семейные конкурсы. Организовать программу, которая понравится всем - задача непростая, но выполнимая. Изюминка дня - многообразие активностей. Гимназия превращается в интерактивную площадку, которая представляет собой территорию, разделённую на творческие, спортивные, интеллектуальные зоны, где каждый найдёт место своим интересам и талантам. Это день профессиональных проб. Родители становятся учителями. Они заранее готовят уроки и классные часы и пробуют себя в новой профессии. Во время перемен родители проводят различные творческие мастер классы. В спортивном зале проходят соревнования по баскетболу, в бассейне организована водная битва. А в актовом зале - интеллектуальная игра «Что? Где? Когда?». Ярко и эмоционально проходит кулинарный поединок. В течение дня работает ярмарка «Творчество без границ», на которой ребята продают изделия ручной работы. Завершается этот день творческим концертом с выступлениями родителей, учителей, детей и конечно награждением победителей соревнований и конкурсов. Совместные усилия родителей и учителей могут изменить атмосферу в школе и предотвратить буллинг. Особого внимания заслуживает «Школа осознанного родительства», организованная педагогом - психологом гимназии. Интересная активность, придуманная с целью информирования и обучения родительской общественности. Педагог - психолог подбирает фильмы в зависимости от вопроса или проблемы. Как правило, это фильмы о детстве, подростковом возрасте, отношениях в семье, проблемах воспитания, детской психологии. Важно, чтобы фильмы вызывали разные эмоции и заставляли задуматься. После просмотра начинается самая важная часть Школы - обсуждение. Под руководством психолога родители разбирают проблемы, которые поднимаются в фильме, находят свои собственные ответы на вопросы воспитания, пытаются понять чувства и мотивацию героев и затем применяют полученные знания в своих семьях. Польза такой школы очевидна. Родители получают знания о развитии ребенка, его психологических особенностях и проблемах, с которыми он может сталкиваться. Фильмы и обсуждения могут помочь родителям узнать о причинах и последствиях буллинга, научить предотвращать проявления травли.

В школах Иркутска проблема буллинга как преднамеренного и систематически повторяющегося агрессивного поведения, к сожалению, актуальна. На основании плана мероприятий по реализации проекта по профилактике буллинга в образовательных организациях Иркутской области на 2023-2025 года, утвержденного Распоряжением министра по образованию Иркутской области от 11.09.2023 г. № 55-1213-мр, на августовском педсовете педагоги ознакомились с проектом по профилактике буллинга «Новое школьное пространство». Были рассмотрены вопросы организации профилактической работы в школе, представлены методические материалы, рекомендованные для реализации проекта в школе региональным оператором по реализации плана Государственным казенным учреждением «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи, профилактики, реабилитации и коррекции». Классные руководители ознакомили учащихся с содержанием Антибуллинговой хартии, которая выступает важным инструментом, создающим основы для безопасной и толерантной атмосферы в школе. Антибуллинговая хартия – это документ, который определяет принципы и правила поведения в школе, направленные на предотвращение буллинга. Она формирует общие ценности, которые должны быть приняты всем школьным сообществом: учителями, учениками, родителями. Антибуллинговая хартия необходима и должна быть принята в каждом образовательном учреждении. Хартия определяет, что такое буллинг, какие действия считаются неприемлемыми и какие последствия могут наступить в случае нарушения правил.

Антибуллинговая хартия должна быть создана при активном участии всех сторон школьного сообщества. Это основа для создания безопасной и толерантной атмосферы в школе. Она устанавливает четкие правила, формирует ответственность и объединяет усилия всех сторон школьного сообщества в борьбе с буллингом.

Буллинг – это проблема, которая затрагивает множество школ. Борьба с ним требует комплексного подхода, и социальный театр является важной составляющей проекта. Социальный театр – это форма театрального искусства, которая использует игровые техники для проработки социальных проблем. Социальный театр позволяет детям и подросткам увидеть буллинг изнутри, понять его последствия и приобрести знания о том, как его предотвратить. Театральные игры способствуют развитию эмпатии и способности ставить себя на место другого человека. Дети учатся понимать чувства как жертвы буллинга, так и буллера. Социальный театр позволяет детям высказать свои чувства и мысли. Это помогает им преодолеть страх и неловкость, которые могут возникнуть при обсуждении проблемы буллинга. Важно включить в процесс учителей и родителей. Их участие позволит сделать театральные игры более эффективными и убедительными. Огромную роль играют классные руководители. Они лучше всех знают детей своего класса, в связи с этим могут подобрать нужную постановку, грамотно распределить роли и тем самым заставить проиграть и прочувствовать

существующую проблему в классе. Важно, чтобы дети чувствовали себя комфортно и свободно выражали свои мысли и чувства. Важно организовать дискуссии с участниками и зрителями, чтобы обсудить затронутые темы, проанализировать поведение героев и поговорить о том, как избегать травли в реальной жизни. Важно заметить, что оба направления и театральный фестиваль, и социальный театр несут большую пользу ученикам, учителям и школе в целом. Но между ними есть существенные различия по цели, формату и воздействию. Социальный театр стимулирует размышления и дискуссии, провоцирует изменения в поведении и отношениях участников, формирует активную гражданскую позицию. В то время как театральный фестиваль развивает творческие способности, укрепляет школьное сообщество, повышает самооценку участников, привлекает внимание к театру как к форме искусства. Иными словами, социальный театр — это инструмент для социальных изменений, а театральный фестиваль — это праздник творчества и сплочения школьного сообщества.

Следующий шаг в борьбе с буллингом и обязательная часть антибуллинговой программы — это организация и проведение квест-игры "Класс#Вместе#Дружба". Для школьников это возможность сплотиться, понять важность дружбы и взаимоуважения, а также обсудить скрытые проблемы, включая буллинг. Цель игры - сплотить класс и укрепить межличностные отношения, повысить осведомленность о буллинге и его последствиях, а также разработать стратегии противодействия буллингу. Игра может проводиться в школе или на открытой площадке и состоит из нескольких этапов:

1. Введение. Классный руководитель представляет игру, объясняет ее цели и правила.
2. Разделение на команды.
3. Задания и вызовы. Каждая команда получает задания, которые требуют от участников работы в команде, решения проблем, креативности и взаимопонимания.
4. Обсуждение. В конце игры необходимо провести рефлексию, где участники могут поделиться своими впечатлениями и размышлениями о том, что нового они узнали и к каким выводам пришли.

Обязательной частью проекта «Новое школьное пространство» является информационный стенд под названием «Школьный ориентир». Это инструмент визуализации возможностей и ресурсов для ребёнка на получение как индивидуальной, так и групповой поддержки, включая команды людей, мест и сервисов, к которым ребёнок может в случае необходимости обратиться за помощью и сформировать представление о такой системе для дальнейшего использования. Попадая в школьное пространство, ребёнок сразу, видит, что здесь есть взрослые люди, к которым можно всегда подойти, задать вопрос и поговорить, и что у него есть разные возможности рассказать о своих проблемах.

Спустя год реализации данного проекта могу смело сказать, что благодаря слаженной и совместной работе администрации, социально-психологической службы, классных руководителей, родителей и детей мы добились положительных результатов. Случаи буллинга в гимназии не выявлены. Но в течение года регулярно, в системе, разрешались конфликтные ситуации, которые могли перерасти в буллинг в случае игнорирования. В сравнении с прошлым годом количество конфликтов снизилось.

С целью выявления проблемных ситуаций, оценки общего отношения к обучению в гимназии и анализа качества проделанной работы в течение года, был проведен опрос среди учащихся гимназии. В опросе приняли участие учащиеся всех классов. Рассмотрим результаты опроса. На вопрос «Ощущаешь ли ты себя счастливым от того, что учишься в нашей гимназии?» ребята ответили: «Да, я счастлив» - 52 %, «Да, но есть некоторые аспекты, которые могли бы быть улучшены» - 33%, «Мне всё равно» - 15%, «Нет, я не чувствую себя счастливым, обучаясь в нашей гимназии» - 0. В графе «Ваш ответ» нашли отражение полные ответы ребят, у которых возникло желание дать подробную обратную связь с детальным описанием своего отношения к обучению в гимназии. Один из ответов заслуживает особого внимания: «Я счастлива обучаться в гимназии. До этого я ещё училась в двух других школах, где процветал буллинг со стороны одноклассников и травля со стороны учителей. Гимназия – это прекрасное место, где каждый может проявить себя, как хочет, можно быть активистом, заниматься блогом гимназии, проводить мероприятия, рисовать плакаты, быть волонтёром и т. д. Тут работают лучшие педагоги, которые кайфуют от своей профессии, они всегда помогают тебе: объяснят непонятную тему, окажут моральную поддержку, даже если это не связано с их предметом. Гимназия – это второй дом в реальном смысле. И я считаю, что это очень влияет на всё обучение в целом и комфортное состояния ученика». Ответы учащихся, в целом, свидетельствуют о благоприятном климате в гимназии. Необходимо учесть, что некоторые ответы могут быть неточными, так как неизвестно при каких обстоятельствах ученик давал ответ на вопрос и был ли он настроен на честный ответ. Вызывает тревогу то, что во время дискуссий и занятий с психологом ребята говорили о неумении некоторых педагогов справляться с собственными эмоциями, о повышении голоса в сторону учеников. Также со слов детей некоторые учителя не сразу реагируют на ситуации, которые требуют срочного вмешательства. Очевидно, что данные педагоги занимают позицию «Наблюдатель». Они детально понимают, что такое буллинг, владеют информацией о его причинах и последствиях, но их реальные попытки реагирования неэффективны. К сожалению, во время проведения квест игры, наблюдение за поведением некоторых классных руководителей показывает серьёзное расхождение между теоретическими представлениями о том, как надо реагировать на проявление буллинга, и реальным опытом, на который можно опираться. Часто учителя прикрывают

травлю фразами «они так играют», «возраст такой». Важно называть вещи своими именами и говорить об этом с детьми, а не просто разводить их в разные углы, как это часто делают. И на таком же языке надо общаться с родителями, незамедлительно сообщать о конфликтах, о буллинге и давать четкий алгоритм действий. Очень важна роль классного руководителя, чуткого, внимательного, способного заметить каждую мелочь, которая беспокоит ребенка. Как правило, учителя в первую очередь замечают наиболее явные признаки травли (удары, пинки, обзывания). Косвенные формы травли не бросаются в глаза и их заметить сложнее. Важно не пропустить одиноких в классе детей, наличие группировок, ехидные взгляды, подавленное настроение некоторых ребят. Резюмируя, можно отметить, что большинство учителей гимназии успешно проводят профилактическую работу в классах. Они организуют совместные школьные проекты, в которых у каждого ребенка есть своя роль, им приходится общаться друг с другом и взаимодействовать для получения качественного результата. Организуют выезды на экскурсии, походы, праздники, концерты для родителей, тренинги, игры на сплочение в классе.

Немаловажный интерес представляют рассуждения ребят о родителях. При обсуждении видеороликов дети говорили о замечаниях в адрес их родителей. Они сообщили, что ждут от родителей поддержки, уважения их мнения и заботы об их внутреннем мире. Анализ показал, что телефон доверия и психологической помощи знают - 47% детей, не знают - 53%.

В качестве перспективы дальнейшей работы следует обозначить необходимость прояснения причин, по которым отсутствует активная реакция некоторых учителей на конфликтные ситуации, которые в дальнейшем могут привести к буллингу. Необходимо провести работу по устранению этих причин и повысить мотивацию классных руководителей к предотвращению и прекращению проявления негативных ситуаций. Продолжить обучение педагогов и информирование учащихся и родителей по вопросам профилактики буллинга. Только при наличии осознанной и согласованной позиции специалистов о недопустимости буллинга работа по его профилактике может быть эффективной.

Таким образом, представленные данные свидетельствуют о том, что проблема буллинга в той или иной степени имеет место быть в образовательной среде. Это требует существенной, планомерной и целенаправленной работы по прекращению явлений травли и профилактической деятельности, что непосредственно связано с необходимостью повышения профессиональных компетенций педагогических работников с целью эффективного устранения проблем современного детства.

### **Литература**

1. Бочавер А.А. Травля в детском коллективе: установки и возможности учителей [Электронный ресурс]//Психологическая наука и образование PSYEDU.ru.2014.-№1.-

2. Кривцова С.В. Вместе против насилия в школе: организационная культура школы для профилактики насилия в ученической среде: практическое пособие для педагогов и администрации общеобразовательных организаций. М.: Русское слово - учебник, 2018.96 с.

3. Ермолова Т.В., Савицкая Н.В. Буллинг как групповой феномен: исследование буллинга в Финляндии и скандинавских странах за последние 20 лет (1994-2014) [Электронный ресурс]//Современная зарубежная психология. 2015. Том 4 № 1. С. 65-90. URL:<http://psyjournals.ru> (дата обращения: 13.07.2024).

## **Особенности организации благоприятного социально-психологического климата в МОУ Лицей г.Черемхово**

*Дубовикова С.Ю., заместитель директора по ВР  
МОУ Лицей г.Черемхово*

*В данной статье представлен опыт работы МОУ Лицей г.Черемхово по организации благоприятного социально-психологического климата в лицее. Социально-психологический климат является одним из ключевых факторов, влияющих на обучение и самореализацию учащихся в образовательном учреждении. Этот климат формируется через взаимодействие между педагогами, обучающимися и администрацией лицея. Данная статья позволяет рассмотреть, как социально-психологический климат влияет на мотивацию учащихся, на обучение и их возможности для самореализации.*

**Ключевые слова:** социально-психологический климат, мотивация на обучение, самореализация учащихся, комфортные условия, реализация детских инициатив, жизненная активность.

Социально-психологический климат в лицее определяется атмосферой, в которой происходит обучение. Если обучающиеся ощущают безопасность, доверие и поддержку со стороны своих педагогов и одноклассников, они склонны активно участвовать в образовательном процессе и достигать лучших результатов.

Для создания благоприятного социально-психологического климата в лицее, педагогический коллектив лицея использует эффективные способы и приемы:

- находка общих интересов, которые объединяют обучающихся и организация общих дел на их основе;
- формирование традиций лицейской жизни, участие в общелицейских традиционных делах;
- привлечение ребят проводить свободное время вместе;

- создание ситуации коллективного сопереживания значимых событий, стремление к эмоциональному включению в жизнь лицея каждого обучающегося;
- создание условий для повышения комфорта самочувствия детей в лицее и сохранения стабильно положительных отношений между педагогами и обучающимися;
- развитие коммуникативной культуры, навыков общения и сотрудничества;
- развитие эмпатичных способностей членов группы, умение и потребность в познании других людей, толерантное к ним отношение.

Для организации благоприятного социально-психологического климата, в МОУ Лицей г.Черемхово гармонично организовано и создано учебно-воспитательное пространство, в котором отражен воспитательный потенциал и прослеживается взаимосвязь педагогического и ученического коллектива. Данное учебно-воспитательное пространство представляет собой комплекс эстетических, психолого-педагогических условий, необходимых для осуществления педагогического процесса, рационально организованной в пространстве и времени, насыщенный разнообразными предметами и игровым материалом.

Основная задача педагогического коллектива – наполнить повседневную жизнь лицеистов интересными делами, идеями, включить каждого ребенка в содержательную деятельность, способствовать реализации детских интересов и жизненной активности.

Только правильно сформированное учебно-воспитательное пространство позволяет найти каждому ребёнку занятие по душе и интересам, вызывает эмоционально-положительное отношение к лицею, обогащает новыми впечатлениями и знаниями, побуждает к активной деятельности. Все это способствует организации благоприятного социально-психологического климата в МОУ Лицей г.Черемхово. Принципами организации учебно-воспитательного пространства определили: содержательность, безопасность, насыщенность, вариативность, безопасность, доступность, безопасность, трансформируемость, здоровьесбережение, эстетичная привлекательность.

Для организации благоприятного социально-психологического климата в МОУ Лицей г.Черемхово реализуется проект «КреативТориум: пространство созидательных идей с зоной детских инициатив «PROдвиж» и зоной гражданской идентичности и гордости за свою страну». Реализация проекта включает создание интерактивного воспитывающего пространства в МОУ Лицей г. Черемхово, способствующего формированию у ребят гражданской идентичности и чувства гордости за свою страну, погружению их в системную социально-полезную деятельность и развитию у них навыков социального проектирования. Так, в лицее созданы и действуют ценностные зоны гордости за свою страну и становления гражданской идентичности. На

стенах в коридорах лицея можно увидеть портреты великих людей и мысли, имеющие неоспоримую значимость в воспитании подрастающего поколения таких, как А. Пушкин, А. Вампилов, Ф. Тютчев, Д. Менделеев, С. Королёв, М. Ломоносов.

В коридорах лицея созданы и оборудованы локации для различных социальных, творческих, интеллектуальных активностей учащихся, где в интерактивной форме у детей формируются базовые национальные ценности и навыки социального проектирования, такие как:

- локация для просмотра социальных роликов и патриотических фильмов;
- локации для избранного чтения, зона букарессинга;
- лицейский презентариум, в котором располагается сменная выставка продуктов инженерного творчества учащихся-участников различных конкурсов и проектов;
- лицейский экспериментариум — это место для проведения несложных и безопасных естественнонаучных экспериментов во время перемен;
- локация для интеллектуальных игр;
- локации для коворкинга, которые представляют собой переговорные площадки для обмена идеями и коллективного общения.

Рождение, обсуждение, оформление детских инициатив происходит в специально оборудованной зоне детских инициатив «PROдвиж», которая стала местом общения детей, взаимодействия с активом, работы лицейской думы, активистов движения Первых, проведение совместных с родителями и общественными организациями мероприятий по инициативам лицейцев.

В лицее действует патриотическая зона размещения государственных символов Российской Федерации, где еженедельно проходит исполнение гимна и поднятие флага РФ, а также посвящение в Движение Первых.

Созданное учебно-воспитательное пространство лицея оказывает значительное воздействие на развитие внутреннего мира личности обучающихся. Самым приятным для нас является то, что наши обучающиеся называют лицей "вторым домом". Это не просто слова. Детям действительно здесь очень комфортно и уютно. Администрация и педагогический состав лицея понимают, что в образовательном учреждении важно всё. Обстановка в холле, рекреациях, в учебных кабинетах — это помещения, в которых ребенок находится ежедневно. Безопасные условия, эстетическое оформление, гигиена и чистота формируют вкус, делая детей более разборчивыми в выборе и преобразовании условий своей жизни.

Заметим, что окружающее школьника пространство оказывает влияние на восприятие ребенком того, что происходит с ним в образовательной организации каждую конкретную минуту, здесь и сейчас. Вот почему важно, чтобы это пространство было эмоционально-позитивным, благоприятным для проявления творческой активности и психологически комфортной для

ребенка, поднимала настроение, предупреждала стрессовые ситуации. Ведь все это будет способствовать благоприятному социальному-психологическому климату обучающихся в образовательной организации. В этом случае говорят, что «стены тоже воспитывают».



# **Навигатор методических ресурсов по профилактике школьной травли**

**Иркутск, 2025**



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.

\*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 (электронная ссылка)
1.	 <b>Методическое пособие «Предотвращение насилия в образовательных учреждениях»</b>	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--38-6kcadhwnl3cfdx.xn-p1ai/images/cms/data/metodicheskoe_posobie_dlya_pedagogov_predotvra_wenie_nasiliya_v_oo.pdf">http://xn--j1ajdw.xn--38-6kcadhwnl3cfdx.xn-p1ai/images/cms/data/metodicheskoe_posobie_dlya_pedagogov_predotvra_wenie_nasiliya_v_oo.pdf</a>
2.	 <b>Методические рекомендации «Обеспечение психологической безопасности образовательной организации»</b>	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--38-6kcadhwnl3cfdx.xn-p1ai/images/cms/data/mr -obespechenie_psihologicheskoy_bezopasnosti_oberazovatel_noj_sredy.pdf">http://xn--j1ajdw.xn--38-6kcadhwnl3cfdx.xn-p1ai/images/cms/data/mr -obespechenie_psihologicheskoy_bezopasnosti_oberazovatel_noj_sredy.pdf</a>
3.	 <b>Методические рекомендации «Развитие устойчивости к интернет-рискам у детей и подростков»</b>	ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2018. — 11 с.	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.	<a href="https://edu.ruobr.ru/media/uploads/documents/rukovodstvo_dla_roditelej_prikro_bulling_cto_delat_%2C_esli_vas_rebenok_vylecen.pdf">https://edu.ruobr.ru/media/uploads/documents/rukovodstvo_dla_roditelej_prikro_bulling_cto_delat_%2C_esli_vas_rebenok_vylecen.pdf</a>

4.		Руководство для родителей «Что делать если ваш ребенок вовлечен?»	Лаборатория профилактики асоциального поведения Института образования НИУ «Высшая школа экономики»	Руководство для родителей по профилактике буллинга.	<a href="https://edu.ruobr.ru/media/uploads/documents/rukovodstvo_dla_roditelej_prol_bulling_cto_delat_2C_esli_vas_rebenok_vovlecen.pdf">https://edu.ruobr.ru/media/uploads/documents/rukovodstvo_dla_roditelej_prol_bulling_cto_delat_2C_esli_vas_rebenok_vovlecen.pdf</a>
5.		Руководство по противодействию профилактике буллинга	Фонд поддержки и сохранения культурных инициатив «Собрание» А.А. Реан, М.А. Новикова, И.А.	Руководство для учителей, психологов и сотрудников администрации. Оно может стать основанием для пересмотра внутришкольных правил и пресечения возникновения ситуаций школьной травли	<a href="https://edu.ruobr.ru/media/uploads/documents/rukovodstvo_dlya_uchebnykh_sistem_i_psichologov_prol_bulling.pdf">https://edu.ruobr.ru/media/uploads/documents/rukovodstvo_dlya_uchebnykh_sistem_i_psichologov_prol_bulling.pdf</a>
6.		Руководство для подростков «Как не стать жертвой и почему не стоит нападать на других»	Коновалов, Д.В. Молчанова	Руководство для подростков	<a href="https://razvitie.edusite.ru/ruk-buling.pdf">https://razvitie.edusite.ru/ruk-buling.pdf</a>

7.		Навигатор профилактики	Коллектив специалистов факультета Юридической психологии и Центра экстренной психологической помощи МГППУ, 2018г.	Для педагогов, классных руководителей и других специалистов образовательных организаций разработаны памятки по различным видам девиантного поведения и алгоритмы действий.	<a href="https://mgppu.ru/about/publications/deviant behaviour">https://mgppu.ru/about/publications/deviant behaviour</a>
8.		Брошюра «Безопасность детей в интернете»	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.		Электронный справочник «Современные методы и технологии профилактики правонарушений несовершеннолетних»	Болелова А.Г. // Электронный журнал «Общество. Культура. Наука. Образование», 2016. Вып. 4.»	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.	<a href="http://xn--j1adv.xn--80aac0ct.xn--p1ai/media/2017/04/elektronnyj-spravochnik-fgbnu-tspvisppdm.pdf">http://xn--j1adv.xn--80aac0ct.xn--p1ai/media/2017/04/elektronnyj-spravochnik-fgbnu-tspvisppdm.pdf</a>

10.	 <p>проявляющееся информации негативного характера, распространяемой в сети Интернет</p>	<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 информации 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 «Обеспечение психологической безопасности»</p>	<p>Методические рекомендации «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--38-6kcadhwnl3cfdx.xn-p1ai/images/cms/data/mrdlya_pedagogovpsiologov.pdf">http://xn--j1ajdw.xn--38-6kcadhwnl3cfdx.xn-p1ai/images/cms/data/mrdlya_pedagogovpsiologov.pdf</a></p>

12.	 <p><b>безопасности в детско-подростковой среде»</b></p>	<p>Методические рекомендации «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 удалено 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--38-6kcadhwnl3cfdx.xn-p1ai/images/cms/data/mr_obespechenie_psihologicheskoy_bezopasnosti_v_detskopodrostkovoj_sredy.pdf">http://xn--j1ajdw.xn--38-6kcadhwnl3cfdx.xn-p1ai/images/cms/data/mr_obespechenie_psihologicheskoy_bezopasnosti_v_detskopodrostkovoj_sredy.pdf</a></p>
13.	 <p><b>Профилактика травли (буллинга) профессиональных образовательных организаций. Методические материалы</b></p>	<p>Профилактика травли (буллинга) профессиональных образовательных организаций. Методические материалы</p>	<p>Методические материалы Автор-составитель Р.Г. Дубровский / под ред. Е.Г. Артамоновой. - М.: ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2022. - 22 с.</p>	<p>В методических материалах рассматривается понятие «травли» (буллинга), сущностная характеристика явления травли, анализируются причины возникновения, возможные последствий и способы предотвращения. Представлен обзор актуальных источников информации для реализации на практике организационных и воспитательных мер в сфере профилактики травли в профессиональных образовательных организациях, осуществляющих образовательную деятельность по образовательным программам среднего профессионального образования. Данные материалы предназначены для руководителей и педагогических работников профессиональных образовательных</p>	<p><a href="http://fcprc.ru/media/media/mediacia/Minprosveteniya_2022.pdf">http://fcprc.ru/media/media/mediacia/Minprosveteniya_2022.pdf</a></p>

			организаций.	
14.	Алгоритм действий советника директора по воспитанию и взаимодействию с детскими общественными объединениями при поступлении обращения по факту травли в общеобразовательной организации		Советнику директора по воспитанию и взаимодействию с детскими общественными объединениями	<a href="https://gppc.ru/wp-content/uploads/2024/12/prilozhienie_1_algoritm_diestvii.pdf">https://gppc.ru/wp-content/uploads/2024/12/prilozhienie_1_algoritm_diestvii.pdf</a>
15.	Реестр некоммерческих организаций, применяющих восстановительные, а также медиативные технологии, в отношении несовершеннолетних	Министерство просвещения	Педагогическому сообществу	<a href="https://fcprc.ru/mediacia/reestr-2020-tso-2">https://fcprc.ru/mediacia/reestr-2020-tso-2</a>



## Список рекомендуемых интернет - ресурсов для организации и проведения работы по профилактике школьной травли



1	 Сайт: Классныеигры.рф «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	 Сайт: ПомощьРядом.рф	Психологическая помощь подросткам (12+)	<a href="https://pomoschryadom.ru/">https://pomoschryadom.ru/</a>
3.	 Сайт: Травлинэт.рф	На сайте представлена антибуллинговая программа для педагогов, информация для обучающихся, родителей	<a href="https://travlinet.ru/">https://travlinet.ru/</a>

4.	 Сайт: Важен каждый	Психологическая помощь подросткам. Для педагогов на сайте размещена антибуллинговая программа «Каждый важен», профилактика травли в школе. Программа позволяет создать в классе систему ценностей, норм и правил, нетерпимых к проявлениям буллинга и любых форм насилия.	<a href="https://каждыйважен.рф">https://каждыйважен.рф</a>
5.			
6.			
7.	 15 правил безопасного поведения в интернете	Родители, обучающиеся, педагоги.	<a href="https://www.ucheba.ru/project/websafety">https://www.ucheba.ru/project/websafety</a>
8.	 Конфликт или буллинг? Признаки, отличия, помощь	Обучающиеся классы 5-11 классы	<a href="https://pomoschryadom.ru/helpfularticles/self-development/konflikt-ilibulling-priznaki-otlichiya-pomoshh">https://pomoschryadom.ru/helpfularticles/self-development/konflikt-ilibulling-priznaki-otlichiya-pomoshh</a>

9	 <p>Как вести себя в конфликте?</p>	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>
10	 <p>Обратная связь: как корректно высказывать свое мнение</p>		<a href="https://pomoschryadom.ru/helpfularticles/self-development/obratnayasvyaz-kak-korrektno-vyskazyvat-svoemnenie-kartochki">https://pomoschryadom.ru/helpfularticles/self-development/obratnayasvyaz-kak-korrektno-vyskazyvat-svoemnenie-kartochki</a>
11	 <p>Как стать своим в новом коллективе</p>		<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>