

# **Инновационные подходы в профилактике буллинга в подростковой и молодежной среде**

*Румянцева Дарья Андреевна, педагог-психолог  
ОГБОУ «Молодежный центр «Кострома»*

## **Три составляющие травли:**

1. Насилие в той или иной форме,
2. Систематичность, постоянство,
3. Направленность на одного и того же человека, или групповое действие, или действие при поддержке группы.

## **С чем путают травлю?**

1. Непопулярность
2. Конфликты

## **Что нельзя делать?**

- 1. Ждать что само пройдет.**
- 2. Искать причины и объяснения.**
- 3. Путать травлю с непопулярностью.**
- 4. Считать травлю проблемой только жертвы.**
- 5. Считать травлю проблемой личностей, а не группы.**
- 6. Давить на жалость и сочувствие.**
- 7. Принимать правила игры.**

# **Что можно сделать?**

## **1.Присвоить проблему**

Часто в школах пытаются решение проблемы травли переложить на школьных психологов. Но психолог не работает с классом как с группой, он не может исправить плохие правила жизни в этой группе. Это может сделать *только учитель*.

А психолог как раз *может помочь* в этом учителю: разработать вместе стратегию действий, обсудить, что получается, да и просто поддержать педагога в процессе работы.

## 2. Назвать явление.

Мальчики, которых застали за перекидыванием рюкзака одноклассника, со слезами мечущегося между ними, могут сказать: «мы просто играли». Нет, это не игра. **Игра – это когда весело ВСЕМ. И когда ВСЕ играют добровольно.** |

**3. Дать однозначную оценку травле.** Травля - как болезнь группы.

**4. Активизировать моральное чувство и сформулировать выбор.** Можно предложить детям оценить, каков их вклад в болезнь класса под названием «травля». 1 балл – это «я никогда в этом не участвую», 2 балла – «я иногда это делаю, но потом жалею», 3 балла – «травил, травлю и буду травить, это здорово».

**5. Сформулировать позитивные правила жизни в группе и заключить контракт**

Достаточно просто вместе с детьми сформулировать правила жизни в группе. Например: «У нас никто не выясняет отношения кулаками. У нас не оскорбляют друг друга. У нас не смотрят спокойно, как над кем-то издеваются – это немедленно прекращают». Правила выписываются на большом листе и за них все голосуют. Еще лучше – чтобы каждый поставил подпись, что обязуется их выполнять.

## **6. Поддержка позитивных изменений.**

Можно сделать «счетчик травли», какой-нибудь сосуд или доску, куда каждый, кому сегодня досталось или кто видел что-то, что было похоже на насилие, может положить камешек или воткнуть кнопку. По количеству камешков определяется, хороший ли сегодня был день, лучше ли на этой неделе, чем на прошлой и т. д. Групповая, тренинговая работа с психологом по антибуллинговым программам.

# Гармонизовать иерархию

Чтобы каждый имел признание в чем-то своем, мог предъявить себя группе, быть полезным и ценным в ней. Праздники, конкурсы, смотры талантов, походы, экспедиции, игры на командообразование – арсенал богатый. Чем дольше группе предстоит прожить в этом составе, тем этот этап важнее. Признак гармоничной групповой иерархии – отсутствие жестко закрепленных ролей «лидеров» и «массовки», гибкое перетекание ролей: в этой ситуации лидером становится тот, в той – другой. Один лучше всех рисует, другой шутит, третий забивает голы, четвертый придумывает игры. Чем больше разнообразной и осмысленной деятельности, тем здоровее группа.

# Полезная информация

- **Антибуллинговая программа «КАЖДЫЙ ВАЖЕН** Комплексная программа, цель которой – профилактика травли в школе  
<https://tolerancecenter.ru/materials/> (сценарии уроков, родительских собраний, возможность пройти обучение для специалистов)
- Программа Травли NET направлена на формирование психологически безопасной атмосферы в образовательных организациях  
<https://vk.com/travlinet>
- Альянс по защите детей в цифровой среде <https://internetforkids.ru/>
- Людмила Петрановская: «Травля — это потребность группы» / полная версия интервью  
[https://www.youtube.com/watch?v=SVneBYdieNk&ab\\_channel=%D0%9D%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D0%B8](https://www.youtube.com/watch?v=SVneBYdieNk&ab_channel=%D0%9D%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D0%B8)
- Номер для обращения по вопросам травли : **88005004414** – с понедельника по пятницу с 10.00-20.00



# АНТИБУЛЛИНГОВАЯ ХАРТИЯ

## ПРЕАМБУЛА

Образовательные учреждения, независимо от организационно-правовой формы и формы собственности, подписавшие настоящую Хартию, далее именуемые — Стороны («Организации» или «Образовательные учреждения»),

признавая, что:

- в соответствии с Конституцией РФ, достоинство личности охраняется государством, ничто не может быть основанием для его умаления, никто не должен подвергаться пыткам, насилию, другому жестокому или унижающему человеческое достоинство обращению или наказанию, никто не может быть без добровольного согласия подвергнут медицинским, научным или иным опытам, каждый имеет право на неприкосновенность частной жизни, личную и семейную тайну, защиту своей чести и доброго имени;
- в соответствии с Конвенцией о защите прав человека и основных свобод, «никто не должен подвергаться ни пыткам, ни бесчеловечному или унижающему достоинство обращению или наказанию»;
- в соответствии с Международным пактом о гражданских и политических правах, «никто не должен подвергаться пыткам или жестокому, бесчеловечному или унижающему его достоинство обращению или наказанию»;
- в соответствии с Декларацией прав и свобод человека и гражданина, «все люди рождаются свободными и равными в своем достоинстве и правах, они наделены разумом и совестью и должны поступать в отношении друг друга в духе братства, никто не

**4.2. При взаимодействии с другими участниками учебного процесса учащийся не должен:**

- допускать оскорбительные высказывания в отношении участников учебного процесса (учащихся, сотрудников Образовательного учреждения, законных представителей (родителей) учащихся);
- совершать в отношении других участников учебного процесса действия оскорбительного характера, в том числе плевать, толкать, демонстрировать реальное или ложное намерение совершить насилие (например, замахиваться без намерения ударить), бросаться предметами и прочее;
- применять физическое насилие;
- инициировать обращение к участнику учебного процесса с использованием прозвищ, носящих оскорбительный (негативный) характер;
- повреждать и уничтожать чужое имущество;
- организовывать коллективное игнорирование (бойкотирование) одного или нескольких участников учебного процесса;
- присоединяться к травле, организованной другим учащимся или сотрудником Образовательного учреждения;
- формировать группы, единственной целью которых является организация травли в отношении другого участника учебного процесса;
- призывать других учащихся к действиям, подпадающим под понятие школьной травли, изложенное в настоящей Хартии, в отношении одного или нескольких учащихся, сотрудников Образовательного учреждения;
- совершать иные действия, подпадающие под понятие школьной травли, изложенное в настоящей Хартии, в отношении одного или нескольких учащихся, сотрудников Образовательного учреждения

**4.3. Учащийся вправе сообщить** о случаях школьной травли любому сотруднику образовательного учреждения, независимо от того, является данный учащийся жертвой, свидетелем или участником травли. Сотрудник образовательного учреждения на основании полученного обращения учащегося обязан принять меры в соответствии со статьей 3 настоящей Хартии.

## СТАТЬЯ 5.

### ОБЯЗАННОСТИ ДИРЕКТОРА И АДМИНИСТРАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

**5.1. Директор образовательного учреждения,** присоединившегося к настоящей Хартии:

1



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР  
В ОБЛАСТИ ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ ТОЛЕРАНТНОСТИ

**ЦЕНТР ТОЛЕРАНТНОСТИ**

**Методические рекомендации  
по проведению  
интерактивных занятий программы  
«КАЖДЫЙ ВАЖЕН:  
ИНТЕРАКТИВНЫЕ МЕТОДЫ  
ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВЛИ  
В ШКОЛЕ»  
для обучающихся 10-13 лет**

2

3



## А ЧТО Я МОГУ? (5–7 класс)

**Цель занятия:** содействовать пониманию детьми того факта, что буллинг – это то, на что я могу повлиять.

**Образовательные результаты:**

- участники должны задуматься над тем, почему важно, чтобы каждый не был равнодушен в ситуации травли.
- понимать, как можно повлиять на ситуацию буллинга.

**Оборудование:** фломастеры по количеству участников, листы формата А4 (6 шт.), Приложение 3.1 (по количеству участников), Приложение 3.2, Приложение 3.3, Приложение 3.4.

### СХЕМА ЗАНЯТИЯ

| № | Время (мин) | Название                                              | Задачи                                                                                                     | Материал                                      |
|---|-------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 1 | 7           | Проблематизирующий фильм-кейс. Опрос                  | Погрузиться в тему занятия                                                                                 | Фильм, проектор                               |
| 2 | 15          | Упражнение «Мишень»                                   | Осознать, что жертвой травли может стать каждый                                                            | Приложение 3.1, ручки или фломастеры          |
| 3 | 8           | Бриф-опрос «Почему мы не заступаемся»                 | Задуматься над тем, что мешает заступаться за другого                                                      |                                               |
| 4 | 15          | Работа в малых группах «Свидетель, который поддержит» | Подумать над разными способами того, как можно помочь и не допустить того, чтобы кто-то становился жертвой | Листы формата А4, фломастеры                  |
| 5 | 10          | Упражнение «Слова поддержки»                          | Подумать над тем, какие слова поддержки могли бы помочь жертве буллинга справиться со своими чувствами     | Приложение 3.2 «Баблы со словами», фломастеры |
| 6 | 10          | Упражнение «Молчаливая поддержка»                     | Задуматься над тем, какими невербальными способами можно поддержать другого человека                       | Приложение 3.3 «Облака-мысли», фломастеры     |
| 7 | 12          | Упражнение «Кто из нас?»                              | Эмоциональное подкрепление занятия                                                                         | Приложение 3.4                                |
| 8 | 8           | Игра «Дадим отпор пещерным львам!»                    | Через игру дать возможность примерить на                                                                   |                                               |

# КАЖДЫЙ ВАЖЕН – «Я ПОНИМАЮ ТЕБЯ» ЗАНЯТИЕ ПО РАЗВИТИЮ ЭМПАТИИ КАК ФАКТОРА, ПРЕПЯТСТВУЮЩЕГО БУЛЛИНГУ (8–11 класс)

**Цель занятия:** содействовать развитию у подростков навыка эмпатии как фактора, препятствующего появлению и распространению буллинга.

## Образовательные результаты:

- подростки понимают, что такое эмпатия и как она влияет на отношения между людьми;
- осознают собственные способности к эмпатии и то, как она может проявляться в повседневном школьном общении;
- понимают, какие их собственные действия будут способствовать или препятствовать положительному психологическому климату в классе и как эти действия связаны с эмпатией.

**Оборудование:** мультимедийная система класса, 6 флипчартов с заранее подготовленными неоконченными предложениями, 6 маркеров (по одному на группу), стикеры (по одному на каждого участника), лист формата А3 с заранее написанной темой занятия.

## СХЕМА ЗАНЯТИЯ

| № | Время (мин) | Название                                              | Задачи                                                                                                                                                                                                                                     | Материалы                                        |
|---|-------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 1 | 5           | Вводное обсуждение                                    | Помочь подросткам актуализировать для себя тему эмпатии на простых примерах из жизни                                                                                                                                                       |                                                  |
| 2 | 10          | Обсуждение фильма о ситуации травли в классе «Прачка» | Создать условия для проявления у участников чувства эмпатии по отношению к персонажам фильма                                                                                                                                               | Мультимедийная система класса                    |
| 3 | 15          | Упражнение «Как быть внимательным к другому»          | Создать условия для проявления и развития способности к эмпатии у подростков<br>Создать условия для развития у подростков умения слушать и слышать другого<br>Создать условия для более эффективного включения каждого в дальнейшую работу |                                                  |
| 4 | 25          | Упражнение                                            | Помочь подросткам понять, что из происходящего в классе вызывает у них самих неприятные эмоции                                                                                                                                             | 6 флипчартов с заранее написанными неоконченными |

6

7