



НИЦМП

Методический сборник

Программы профилактики травли в
образовательной среде



Содержание

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ БУЛЛИНГА И КИБЕРБУЛЛИНГА	4
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАБОТЫ С БУЛЛИНГОМ ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	11
КЕЙСЫ С КОММЕНТАРИЯМИ ПСИХОЛОГА	16
ПРОГРАММЫ ПРОФИЛАКТИКИ	28
МЕРОПРИЯТИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ТРАВЛИ И КИБЕРТРАВЛИ	34
МАТЕРИАЛЫ И ПОЛЕЗНЫЕ РЕСУРСЫ	66
	102

Введение

Данное пособие представляет собой сборник теоретических и практических материалов на тему профилактики асоциальных явлений в молодёжной среде, в частности – буллинга и кибербуллинга. В сборник вошли основные положения теоретических знаний о травле как явлении, анализ результатов исследований на тему травли, методические разработки инструментов профилактики, психологический разбор кейсов.

Сборник подходит для работы педагогов, социальных педагогов, педагогов-психологов, а также представителей школьного самоуправления, активистов учреждений среднего профессионального и высшего образования.



Теоретические аспекты буллинга и кибербуллинга



Понятие травли и кибертравли

Травля, или буллинг (от английского bullying – запугивание) – это коллективное причинение вреда: когда группа постоянно и намеренно обижает одного человека или нескольких людей. Если кого-то постоянно дразнят, оскорбляют, игнорируют, толкают, пинают, забирают или портят личные вещи, бьют, угрожают, устраивают бойкот: всё это называется травлей.

Кибертравля, или кибербуллинг – это травля с использованием цифровых технологий. Кибербуллинг может происходить в социальных сетях, мессенджерах, на игровых платформах и в мобильных телефонах.

Важно отличать травлю от конфликта, игры, непопулярности.

Признаки травли:

- это всегда причинение вреда;
- систематические, регулярные, повторяющиеся действия;
- неравенство сил жертвы и агрессоров;
- намеренное желание обидеть.

В игре весело всем участникам, при травле – только агрессорам. В конфликте или ссоре обычно участвуют двое. Ссора быстро заканчивается, а травля может длиться неделями и месяцами. В конфликте обе стороны ответственны за происходящее, а при травле жертва не выбирала такую участь.

Травля – феномен, который охватывает не только сферу образования; буллинг возможен в любых организациях, где существует иерархия и возможность установления отношений подчинения.

Виды буллинга

Существует множество классификаций и типологий. Мы предлагаем одну из них.

Психологический

Унижения, оскорбления, угрозы, бойкот и игнорирование, отказ садиться или стоять рядом. Применение манипуляций: «Если пожалуешься, я тебя поймаю и изобью»

Физический

Регулярные драки, толкание, пихание, пинки, подножки, подзатыльники, удары. Сопровождается психологическим буллингом.

Экономический

Регулярная порча одежды, личных вещей, телефона. Требование денег, принуждение воровать. Это когда прячут учебники или другие вещи, перебрасываются ими.

Кибербуллинг

Высмеивание, угрозы в социальных сетях и мессенджерах. Это когда создают чат и не приглашают туда жертву, распространяя при этом слухи, оскорбительные картинки, видео.

Особенности кибербуллинга – анонимность агрессора и большой охват возможных жертв. Исследования показывают, что школьники, занимающиеся травлей сверстников в обычной жизни (в школе, на улице и т. д.), также часто прибегают к агрессивным действиям и в сети.

Роли в процессе буллинга

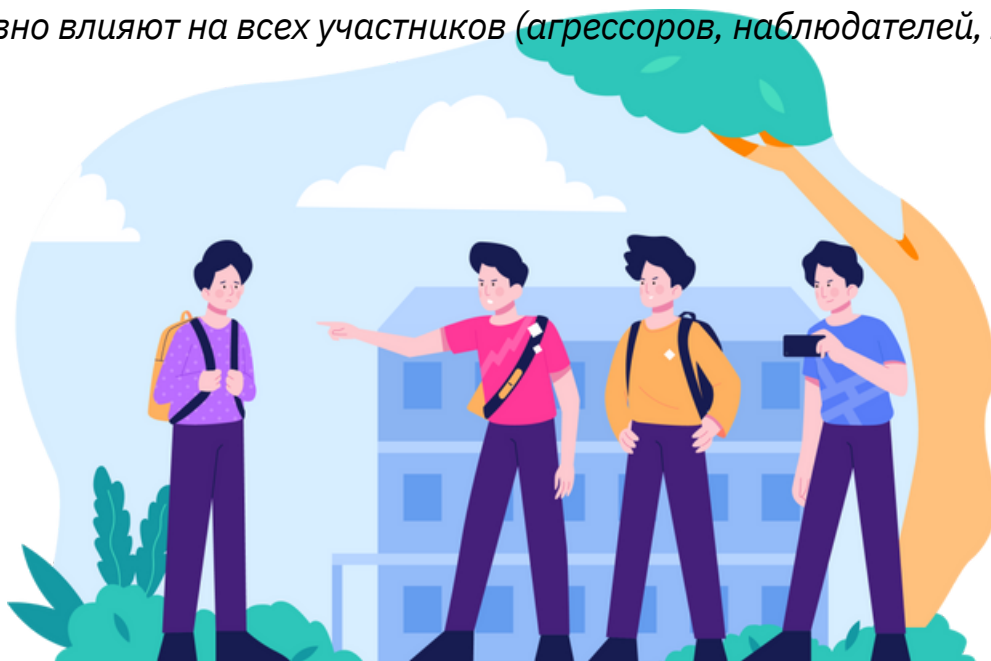
Жертве достаётся больше всего: обидно, грустно, не хочется возвращаться в коллектив, а иногда и жить.

Агрессор из-за собственной травмы или комплексов хочет самоутвердиться за счёт слабого. У такого человека в будущем есть все шансы стать изгоем, прослыть «плохим» человеком.

Наблюдатели, или свидетели травли, могут делать вид, что тоже веселятся, но на самом деле им страшно и они боятся перечить агрессорам. Понимание, что ты просто стоял и смотрел на то, как травят товарища, рано или поздно обернётся негативными переживаниями.

Защитники пострадавшего от травли рискуют и сами стать жертвой насмешек и издевательств, поэтому часто никто даже не пытается занять такую позицию.

Буллинг и кибербуллинг являются опасными явлениями, которые деструктивно влияют на всех участников (агрессоров, наблюдателей, жертв).



Профилактика и противодействие травле

Жертвой травли может стать каждый. Это нужно помнить всегда. Ведь дело не в том человеке, которого травят. Травить могут «толстых» и «худых», «ботаников» и «глупых», «выскочек» и «тихонь». Дело в том, что травля – это плохое правило, которое завелось у группы. И личные качества конкретного человека здесь ни при чём. Если в группе допускается травля, то даже если жертва уйдёт из коллектива (в другую школу или секцию), травля вероятнее всего продолжится. Просто теперь агрессоры выберут новую жертву.

Травля совершается с молчаливого согласия большинства. Поэтому главный принцип противодействия травле – нельзя умалчивать случаи буллинга. Это касается и детей, и взрослых.

Залог успешной профилактики травли в образовательных учреждениях – то, насколько педагоги и сотрудники открыто выказывают нетерпимость к травле. Открытая коммуникация среди учителей и внимание школы к проблемам травли дают ученикам понимание того, что травля никоим образом не может считаться нормальным явлением. Став свидетелями травли, учителя должны сразу же сообщить об этом своим коллегам, чтобы те, в свою очередь, могли обратить внимание на поведение конкретных учеников на уроках и вне них.

Исследования показывают, однако, что у большинства педагогов возникают трудности с тем, чтобы отличить травлю от конфликта в классе, установить групповые нормы, выбрать интересные для современных подростков инструменты профилактики травли, спрогнозировать последствия травли.

Взрослые участники образовательных отношений нередко занимают позицию невмешательства. Часто педагоги опасаются работать со случаями травли, предпочитают вызвать «внешнего» помощника. Действительно, внешняя помощь нужна жертве, но в классе или группе **решить проблему извне практически невозможно**, это может сделать только сам педагог. Учителям, вожатым, молодежным работникам нужен набор доступных инструментов для работы с данной темой на практике.

Исследователи выделяют ряд наиболее эффективных компонентов борьбы с буллингом:

- регулярные встречи психологов или педагогов с родителями (не реже раза в триместр/месяц на период внедрения программы),
- проведение обучающих тренингов,
- интенсивность работы с представителями школ и детьми,
- продолжительность программы,
- введение дисциплинарных методов в работу и др.

Кроме того, частота ситуаций школьной травли снижается по результатам тех программ, где осуществляется контроль за школьной и пришкольной территорией, возникают новые формы управления классом, обсуждается и принимается общешкольная политика в отношении буллинга.

Среди программ противодействия много тех, где упор делается не столько на сам буллинг, сколько на работу с любым отклоняющимся или агрессивным поведением.

Помимо работы непосредственно с профилактикой травли и кибертравли, показывают достаточно высокую эффективность программы поддержки психологического благополучия детей и подростков.

Такие программы:

- учат ненасильственной коммуникации,
- учат мягкому урегулированию конфликтов,
- обучают навыкам «активной дружбы», то есть такому взаимодействию подростков, при котором они: уважают друг друга и относятся к другим как к равным, радуются успехам других, могут постоять друг за друга, не притворяются и принимают друг друга, честны и не стремятся переделать друг друга.

Если в младшей школе тренировку этих навыков можно обеспечить во время игры, на переменах, после уроков на занятиях спортом, то в средней чаще используются схемы наставничества или консультирования с привлечением старшеклассников. Предварительно ребята старшего возраста проходят курсы внутри школы или с помощью внешних специалистов.

Не только принятые нормы в коллективе образовательного учреждения влияют на вероятность возникновения ситуаций травли. Существуют исследования, показывающие, как особенности семейных отношений влияют на возможность участия школьника в буллинге в качестве инициатора или жертвы. Случаи применения родителями физических наказаний и психологической агрессии могут быть предикторами причастности ребенка из подобной семьи к школьной травле. С другой стороны, родители могут поддерживать инициативы по борьбе с травлей, участвовать в образовательных и просветительских семинарах, пристальнее следить за поведением и психоэмоциональным состоянием собственного ребенка.

В контексте подросткового кибербуллинга исследования говорят, что наиболее эффективными для уменьшения количества случаев кибербуллинга являются обучение эмпатии и изменение убеждений, поддерживающих агрессию в Интернете.

Психологические аспекты работы с буллингом



Проблема буллинга состоит в том, что до настоящего времени так и не были разработаны универсальные способы борьбы с ним в школе и других образовательных учреждениях. В России многие учителя не замечают или делают вид, что не замечают травлю отдельных детей. По этой причине зачастую вовремя не оказывается психологическая помощь, которая необходима не только «жертве», но и ее «обидчикам».

Подростковый возраст – это самый сложный, конфликтный и противоречивый этап развития личности. На этой стадии происходят различные физиологические и психологические изменения. Ребенок проходит самый сложный период полового созревания, начинает поиск своего «Я». По этим причинам учеба в школе может отходить на второй план.

Для подростка референтная группа представлена его сверстниками. В этой группе происходит борьба за лидерство, возникают конфликтные столкновения. Несмотря на то, что участие подростков в конфликтных ситуациях является вполне нормальным, проблема буллинга состоит в том, что травля может длиться долго.

Каждый человек, ведущий борьбу за лидерство, желает самоутвердиться на фоне другого, поэтому может начаться травля слабого.

«Жертве» очень трудно поменять собственный статус, поэтому она подвергается постоянным нападкам со стороны обидчика и его друзей. Родители и педагоги должны своевременно предупреждать и пресекать все попытки проявления агрессии и насилия среди детей.

Задачи профилактики буллинга

В процесс профилактики буллинга необходимо включить несколько аспектов: предохранение, предупреждение, предостережение, исключение, контроль.

Профилактика предполагает изменение социальной, семейной, личной ситуации ребенка с помощью использования специальных педагогическо-воспитательных мер, которые будут способствовать улучшению качества жизни и поведения. Это происходит благодаря изменению личностных ориентаций.

Основная цель профилактических мероприятий – научить детей и взрослых справляться со стрессовой ситуацией и агрессией. Задачи профилактики включают подготовку учителей и психологов для работы с трудными детьми с целью разрешения ситуаций буллинга, помощь улучшению социального самочувствия школьников. В дополнение важно проводить психолого-педагогическое просвещение родителей, устранять психотравмирующие и социально опасные ситуации. В целом профилактика должна концентрироваться на развитии толерантности и социальной компетентности.

В ходе профилактики буллинга должно происходить изменение представлений человека о самом себе и об его отношениях с окружающими людьми. Многие ученые ищут различные оптимальные методы профилактики и борьбы, а последователи диспозиционного подхода рассматривают профилактику буллинга как идею необходимости развития коммуникативных навыков и уверенности в себе.



Подходы к профилактике буллинга в школе

Образовательные организации должны уделять большое внимание проблеме буллинга. Важно исследовать проблемы насилия в школах, например, с помощью анкетирования. После определения проблемных коллективов, классов или учеников выясняются психологические причины проявления насилия.

К причинам проявления буллинга относятся:

- сама атмосфера образовательного учреждения,
- особенности отношений между учителями и школьниками,
- особенности отношения педагогов к проявлению насилия.

После установления причины буллинга (по результатам анкетирования или наблюдения), требуется проведение работы с педагогическим коллективом. Лишь после нее можно приступить к профилактике буллинга среди учеников школы.

Один из методов профилактики представлен проведением классных часов на тему уважительного и толерантного отношения к другим людям. Педагоги и психологи могут проводить с классами тренинги, направленные на сплочение классного коллектива, развитие терпимости, эмпатии мышления в отношении окружающих.

Профилактика буллинга концентрируется на его потенциальных участниках. Она состоит из работы с учениками, а также их семьями. Важно выявить тип семьи и воспитания, включая поведение родителей в отношении детей. Педагогам необходимо осуществить совместную работу с ребенком и его родителями, изучить и провести коррекционную работу, если детско-родительские отношения нарушены.

Если вовремя не принять соответствующие меры, то ситуация может послужить причиной для снижения эмоционального благополучия человека и появления отклонений в его оптимальном психическом развитии. Осуществляя индивидуальную работу с ребенком, педагог-психолог вместе с обучающимся выясняют причины проявления ситуаций буллинга с одновременной проработкой стратегии поведения в конфликте.

Кроме этого, в соответствии с занимаемой ребенком позицией в ситуации буллинга («жертва», «обидчик», «свидетель») осуществляется коррекция отклонений в эмоциональной сфере, развивается стрессоустойчивость и коммуникативные навыки. Ребенка учат формировать навыки принятия ответственности за его действия и поведение путем оказания психологической и социальной поддержки. В процессе повышается самооценка, снижается асоциальное поведение человека.



Практические рекомендации: молодежи, родителям, педагогам



Детям и подросткам

Как понять, что тебя травят?

С тобой демонстративно не общаются, игнорируют твои слова, просьбы, вопросы. Это происходит постоянно, твои попытки прояснить ситуацию безуспешны.

О тебе постоянно распускают сплетни. При этом ты точно не делал того, в чем тебя обвиняют.

Тебя постоянно прилюдно обзывают, оскорбляют, придираются. Явных причин для ссор и конфликтов нет.

В соц.сетях у тебя часто появляются грубые, негативные комментарии, множество дизлайков. В соц.сетях или мессенджерах распространяют фото, видео, высмеивающие тебя. А тебе при этом совсем не весело.

Тебе угрожают, тебя толкают, пихают, или даже бьют. Это происходит периодически.

У тебя без спроса берут вещи, нарочно портят и ломают, забирают себе. Любые твои просьбы прекратить это вызывают лишь веселье у обидчика(ов). Ты начинаешь бояться встречи с теми, кто тебя обижает, пытаешься избегать мест, где можешь с ними встретиться.

Всё это может происходить в присутствии других ребят, которые либо молча наблюдают, либо поддерживают происходящее.

Обратиться за помощью к взрослым, которые могут помочь, не равно «наябедничать» или «нажаловаться». Из ситуации буллинга часто невозможно выйти самостоятельно. Если ты или твои товарищи подверглись буллингу, обязательно обратись за помощью к взрослым, которым ты доверяешь (родителям, учителям).

Что делать в случае травли?

Важно понимать, что с буллингом практически невозможно справиться в одиночку. Поэтому самый главный совет: Не молчи!

- 1. Обязательно расскажи** о случае травли взрослым, которым доверяешь. В том числе, если травят не тебя, а кого-то другого. Не скрывай подробностей.
- 2. Постарайся вступить в переговоры** с обидчиками, узнай, почему они придираются именно к тебе.
- 3. Сохраняй самообладание и спокойствие.** Твои бурные эмоциональные реакции только раззадорят обидчиков.
- 4. Если тебе угрожают** собираются отнять вещи, ударить – кричи и зови на помощь, постарайся убежать туда, где есть взрослые. Это – не игры, это самое настоящее насилие.
- 5. Позвони по телефону доверия** или обратись в кризисный центр.

Как не оказаться в ситуации травли?

- От травли не застрахован никто. Помни, что травля – это проблема группы, а не того, кого травят. И всё-таки мы можем дать ряд советов.
- Старайся не ввязываться в конфликты из-за пустяков. А если это невозможно, веди цивилизованные переговоры – обсудите ситуацию с

ребятами, постарайтесь прийти к компромиссу (это когда все стороны конфликта идут на уступки, внимательно выслушивают, принимают позицию другого человека).

□ Если тебе предложат стать участником травли (вместе оскорблять, дразнить, издеваться над кем-то) ни в коем случае не соглашайся! Тем более, однажды в такой ситуации можешь оказаться ты или близкий тебе человек.

□ Старайся не обижать других, не грубить, поступать так, как тебе кажется, поступают хорошие, добрые люди.

□ Старайся постоянно укреплять самооценку и вести себя уверенно. Ищи свои сильные стороны и развивай их. Это сделает тебя психологически сильнее.

□ Обзаводись друзьями и приятелями. Чем больше у тебя хороших знакомых, чем дружнее ваш класс или секция, тем меньше вероятность, что в такой компании возникнет травля.

Что делать в случае кибербуллинга?

Кибербуллинг – это травля в социальных сетях, мессенджерах, по телефону, на форумах, то есть в интернете. Главный совет – обратиться за помощью к взрослым. Чтобы далее решать проблему вместе.

Кибертравля в социальных сетях: сообщите о ней администраторам или службе поддержки социальной сети.

Сохраните доказательства — не удаляйте буллинговые сообщения, фото или видео.

Измените настройки профиля на более приватные (чтобы ваша страница была доступна только проверенным друзьям, которых вы реально знаете).

Помните, с незнакомцами в интернете нужно общаться как и с незнакомыми на улице. Не идите на контакт, если вы не уверены, кто это; не добавляйте в друзья. Желательно игнорировать звонки и подозрительные смс с неизвестных номеров; пользоваться программами против спама и непристойной рекламы.

Рекомендуем: алгоритм действий в ситуациях травли для детей от Л.Петрановской и программы ТравлиNET на портале **травлинет.рф**



Родителям

Травля – это не «школа жизни» и не «просто ссора». Если ваш ребенок постоянно приходит из школы или секции в подавленном настроении, с синяками или ссадинами, если у него пропадают вещи или деньги, пропадает аппетит, ребенок не хочет идти с вами на контакт и рассказывать о том, что происходит, возможно, ваш ребёнок стал жертвой травли. И вы должны помочь справиться с этой ситуацией.

Жертвой буллинга может стать абсолютно любой человек. Буллинг – это «болезнь» группы, а не жертвы. Тем не менее, часто в качестве жертвы избирают тех, кто по какому-то параметру не похож на остальных – внешностью, характером, успеваемостью, материальным положением и т.д. Не обвиняйте ребёнка в том, что он пришёл «ябедничать», жаловаться – внимательно выслушайте и вместе продумайте план действий.

Что делать, если ваш ребёнок оказался в ситуации травли?

1. Поддержать ребёнка . Дать понять, что вы – «его» взрослый, вы не бросите в беде и обязательно поможете. Помните, что от буллинга не застрахован никто – не спешите обвинять ребенка в том, что он «сам спровоцировал» обидчиков или «вёл себя не так». Не пускайте ситуацию на самотёк – обычно ребёнку сложно в одиночку справиться с травлей.

2. Разговаривать. Обязательно поговорите с ребёнком, выясните, действительно ли он столкнулся с буллингом (повторяющиеся негативные действия) или же это просто ссора (ваш ребенок и обидчик выступают как равные участники конфликта, в целом готовы в ближайшее время примириться). Поговорите с классом, учителями, родителями, агрессором.

3. Просить помощи. Воспользуйтесь медиацией – пригласите школьного педагога, психолога, профессионального медиатора для решения ситуации травли.

Напишите заявление на имя директора с просьбой принять меры. Если это не помогает, обратитесь в полицию, комиссию по делам несовершеннолетних (КДН). Защищайте ребенка всеми законными способами.

4. Собирать доказательства и решать проблему. Записывайте на диктофон беседы, снимайте на телефон, делайте фото испорченных вещей, скриншоты переписок с обидчиком: все это может стать доказательной базой при подаче заявления. В травмпункте вы можете зафиксировать синяки и травмы, а психолог может определить моральный вред и психологическое состояние ребенка, дать заключение. Не молчите, привлекайте внимание общественности.

Бывает, что инициатором буллинга может стать учитель – неосторожно брошенной фразой, которую потом подхватывают дети, или же осознанно. В таком случае необходимо сначала подробно расспросить ребёнка о происходящем, затем обратиться за комментарием к самому педагогу, и после этого принимать меры по разрешению ситуации буллинга.



Исследования показывают, что травля может оказать значительное влияние на жизнь ребенка в его взрослой жизни. И это касается не только жертвы буллинга. Агрессор и свидетели также получают травмирующий опыт: агрессор будет долго вспоминать, как причинял боль, а наблюдатели – как молчали и ничего не предпринимали.

Травля – это коллективное насилие, издевательства над личностью. Жизненно важно, чтобы в школах и других учреждениях было общее определение травли: чтобы его понимали и признавали учащиеся, педагоги, сотрудники, родители. Травля – это не норма.

Рекомендуем: алгоритм действий в ситуациях травли для родителей от Л.Петрановской и программы ТравлиNET на портале **травлинет.рф**



Педагогам

Буллинг – это «болезнь» и потребность группы.

Не стоит обвинять ученика – жертву буллинга в том, что он «вёл себя не так», «сам спровоцировал», и тем более закрывать глаза на ситуацию, говоря, что дети так «просто играют».

Травля – это коллективное насилие, издевательство над личностью. Это намеренное и систематичное причинение вреда. Жизненно важно, чтобы в школах и других учреждениях было общее определение травли: чтобы его понимали и признавали учащиеся, педагоги, сотрудники, родители.

Полезным инструментом может стать Антибуллинговая Хартия – документ, который обсуждается и затем утверждается всеми участниками учебного процесса – от ребёнка до сотрудника школы. Предотвратить буллинг проще, чем его «лечить».

К сожалению, распространённая позиция педагогов в ситуации с буллингом – «дети сами разберутся, мы не должны вмешиваться» или же «во всём виноваты родители, при чём здесь школа?» Из-за большой занятости учителю часто проще проигнорировать подобное, чем включаться в решение проблемы. Конфликты – это нормальная часть взросления. А вот буллинг – это серьёзное испытание для психики, тем более детской или подростковой. И учитель в таком случае не должен оставаться в стороне. Если педагог игнорирует травлю – он тем самым её поддерживает, нормализует.

Важно помнить

То, что ребенок столкнулся с травлей – общая проблема и общая ответственность. Попытка школы самоустраниться от одного проблемного случая, от одной «скандальной» родительницы, от одного «странного»

ребенка, которого не принимает коллектив, ведет к тому, что буллинг становится сначала привычкой, а потом традицией в коллективе. А травля может привести к непоправимым последствиям.

Травлю не стоит связывать с качествами и профессионализмом конкретных педагогов. Буллинг случается и в деревенских общеобразовательных школах, и в столичных гимназиях с высоким рейтингом. Травля – это потребность группы. Учитель и школа не имеют права игнорировать буллинг. Школа несет ответственность за здоровье детей, в том числе и психологическое. А буллинг создает реальную угрозу здоровью и нормальному развитию ребенка.

Поэтому аргументы о престиже школы, «выносе сора из избы» никак не могут быть приоритетными.

Проводить профилактические мероприятия, вовремя локализовать буллинг и минимизировать ущерб для всего коллектива — это задача школы.

Старайтесь не провоцировать возникновение буллинга: избегайте появления любимчиков и изгоев. Оценивайте поступки, а не детей. Под особое наблюдение в классе должны попадать новички, ярко выраженные интроверты (их проще ранить, им сложнее налаживать социальные связи, им сложнее выразить свои чувства), «белые вороны».

Главный совет педагогам – наблюдать и не молчать. Травля появляется там, где есть равнодушные педагоги.

Что делать, если в классе случился буллинг?

Останавливайте оскорбления и издевательства, выявляйте зачинщиков. Нельзя игнорировать происходящее. В сложных случаях вызывайте родителей, подключайте психологов и руководство школы.

Не закрепляйте статусы травли. Не нужно подчеркивать, что один ребенок стал жертвой, а другие – агрессорами. Нужно вывести на разговор всех участников травли, обсудить, почему сложившееся положение вещей – не норма. Проводите беседы. Разбирайте конфликтные ситуации, объясняйте, какие границы в отношениях нельзя переступать ни в коем случае. Говорите о возможных последствиях.

Если учитель стал жертвой буллинга?

Сохраняйте спокойствие

Слова, сказанные сгоряча, или спонтанные поступки могут сыграть против вас. Если у вас сложилась конфликтная ситуация с родителями, лучше перевести диалог в письменную форму: будет больше возможностей обдумывать свои слова. Излишне эмоциональная реакция – это тот отклик, которого часто и ждут буллы. Не вовлекайтесь в перепалку, не переходите на оскорбления.

Не запускайте ситуацию, разбирайтесь, ищите решение. Если вы чувствуете себя некомфортно и понимаете, что ваши права притесняют, не замалчивайте проблему. Попытки срыва уроков, оскорбления в интернете или в реальном времени: подключайте управленческую команду

образовательной организации. Всегда можно обсудить поведение учеников с родителями, а родительскую агрессию — с директором или психологом.

Берегите себя и своё ментальное здоровье. Бывают случаи, когда у вас нет достаточных доказательств факта преследования, но вы чувствуете себя некомфортно, переживаете, впадаете в депрессию. В этом случае при возможности лучше самостоятельно выйти из ситуации, сохранив себя, свое время и здоровье.

Дистанцируйтесь. Ограничьте доступ к личной информации в социальных сетях. Если буллером выступает ребенок, попросите по возможности перевести вас в другой класс. Старайтесь держать с обидчиком физическое расстояние.

Рекомендуем:

о алгоритм действий в ситуациях травли для педагогов

о Антибуллинговая хартия от Л.Петрановской и программы ТравлиNET на портале **травлинет.рф**

Кейсы с комментариями психолога



Кейс 1

Мальчик перевелся в новую школу. Он пытался завести друзей в классе, но ребята не стремились с ним общаться из-за двух одноклассников, которые постоянно подшучивали над новеньким. Они придумывали обидные прозвища, могли сбросить вещи, лежащие на парте, кидались бумажками, когда учитель не видит. Другие ребята не пытались заступиться, вероятно, тоже боялись стать объектом насмешек. Далее ситуация начала усугубляться, эти два мальчика начали прятать вещи новенького, забирать его шапку при выходе из школы, сопровождая это обидными шутками.

Комментарий психолога:

В данном случае для преодоления буллинга необходимо провести параллельную работу с жертвой травли (мальчиком), агрессорами (теми мальчиками, которые нападают) и классом в целом (наблюдателями).

Жертва травли нуждается в психологической помощи, направленной на работу с полученной травмой: негативными чувствами и их последствиями.

Для урегулирования отношений непосредственно между агрессорами и жертвой можно использовать технологию медиации, если в школе есть такая служба. Или привлечь медиатора из другой школы. Медиация позволит сторонам взглянуть на ситуацию с позиций друг друга и выработать взаимоприемлемое решение. Также позволит разрешить споры, связанные с тем, что вещи ученика берутся без разрешения и с прямыми оскорблениями в его адрес.

При работе с классом важно формировать правила поведения, которые обеспечат психологическую безопасность всех детей, а также механизмы, обеспечивающие их соблюдение.

Кейс 2

Девочка с необычной внешностью пошла в первый класс, и одноклассники сразу невзлюбили ее. Сразу придумали множество обидных прозвищ, не хотели сидеть рядом, всячески сторонились. При попытках присоединиться к кому-то в игре ее либо игнорировали, либо пытались выгнать, толкая и обзывая. Девочка начала выдумывать себе болезни, только чтобы не ходить в школу и не сталкиваться с этим.

Комментарий психолога:

В данном случае следует выстраивать поэтапную работу с детьми.

Этап 1. Индивидуальная работа с жертвой.

Девочка, подвергающаяся травле и изоляции, нуждается в психокоррекционной работе. Психологу важно выяснить уровень травматизации личности и определить целесообразность ее дальнейшего обучения в данном коллективе. Также необходимо оказать психологическую помощь девочке.

Этап 2. Работа с классом

Если степень травматизации слишком сильная, и дальнейшее пребывание в классе усугубит травматизацию личности девочки, то следует перевести ребенка в другой класс или школу, предварительно подготовив для нее условия адаптации на новом месте. Важно, чтобы новый класс был дружный и в нем не практиковались различные виды травли. Кроме того, важно, чтобы классный руководитель класса была готова вести работу по адаптации ребенка в новом классном коллективе. Обеспечила, например, отдельного ученика, который будет помогать новенькой войти в новый коллектив.

Работа должна вестись с классом, в котором был зафиксирован случай буллинга независимо от того, переведена жертва в другой класс или нет. Если жертва переведена в другой класс/школу, то в классе проводятся мероприятия в рамках вторичной профилактики. Это работа, направленная на коррекцию негативных установок и форм поведения в классе. Для нее существует большое количество форм (например, психодрама, социальный театр и т.д.). Основная задача, добиться, чтобы дети, которые выступали в качестве агрессоров, взглянули на ситуацию с позиции жертвы.

В случае если девочка, подвергающаяся буллингу, решила остаться в том же классе: индивидуальная работа с ней и работа с классом, описанные выше, должны быть дополнены специальной работой, направленной на выработку новых правил поведения в классе, а также механизмов, обеспечивающих их выполнение.

Кейс 3

Антон был обычным учеником средней школы, но помимо этого, он занимался танцами. На уроке физкультуры учитель заметил, что мальчик бежит не так, как остальные ребята. После этого начались систематические шутки и вопросы по поводу ориентации мальчика. Попытки отшутиться или объяснить что-то не увенчались успехом, это только усугубило ситуацию. Высказывания о «немужественности» его хобби продолжались до окончания 11 класса.

Комментарий психолога:

При выстраивании работы в данном случае следует учитывать степень травматизации жертвы буллинга. Судя по тому, что школьник доучился в классе до конца, она вполне позволяет выстраивать работу по урегулированию отношений внутри класса. Такая работа может вестись

одновременно по нескольким направлениям: первичная профилактика – например, принятие антибуллинговой хартии; вторичная профилактика – работа с причинами уже возникшего буллинга.

Второе направление работы будет проходить лучше, если в нее включить учителя физкультуры, действия которого стали для ребят разрешением и оправданием неподобающего поведения по отношению к своему однокласснику. Учитель должен «отозвать» свое разрешение. Для этого можно, например, публично (при классе) признать свою ошибку (неправоту) и попросить прощение у школьника за некорректное высказывание. Конечно, сам этот факт не обязательно остановит оскорбления, но он сделает их неправильными с точки зрения школьных правил и лишит обидчиков оправданий. При вторичной профилактике также возможна работа со стереотипами, например, что танцы – это женское занятие. Также важно проводить мероприятия, направленные на сплочение класса, формирования положительной психологической атмосферы. Это могут быть специальные тренинги или другие формы работы.

Кейс 4

Маша была из не самой богатой семьи, у нее не было красивой одежды или игрушек. Одноклассники постоянно обзывали ее, называли неухоженной, могли ударить или облить чем-то. Девочка даже не пыталась сопротивляться, просто игнорировала, ведь она не могла дать отпор всему классу, не имея сторонников. Найти друзей в классе было невозможно, даже те, кто не издевался над ней, все равно избегали общения, ведь стать объектом насмешек не хочется никому.

Комментарий психолога:

В представленном случае следует делать акцент на работе с классом. Подобное поведение нуждается в коррекции, провести которую без помощи учителей и родителей будет трудно. В основе буллингового поведения детей лежит стереотип, о том, что их уровень благосостояния (который не является следствием их способностей и личных качеств) возвышает их над тем, кто менее обеспечен. В данном случае изменению должны подвергаться ценности детей, а эта работа более эффективна, если она проводится совместно и с родителями и с детьми. Важно привлечь родителей на свою сторону (провести специальное собрание). Формирование ценностей длительный процесс, но если в качестве важных ценностей дети примут идеи справедливости, дружбы, взаимовыручки, взаимоуважения и поддержки, то это будет способствовать решению проблемы.

В отношении Маши стоит отметить, что у нее уже наблюдаются признаки формирования виктимного поведения (даже не пыталась сопротивляться, просто игнорировала). Поэтому она нуждается в специальной психологической помощи.



Программы профилактики буллинга и кибербуллинга в образовательных организациях



Программа профилактики через интерактивные занятия

В настоящее время очень важным моментом для подростков и молодежи является возможность выработать новые модели поведения, которые бы позволили молодому человеку выстраивать взаимодействие с окружающими неагрессивно, более экологично, тем самым реализуя первичную профилактику травли в детском и молодежном коллективе.

Серьёзные проблемы в межличностном взаимодействии возникают у подростков, которые не умеет общаться в обычной жизни без помощи агрессивных всплесков. Ведь агрессия – это индивидуальное поведение или действие, направленное на нанесение психического и в крайних случаях физического вреда другому человеку. Такие люди, как правило, выходят из ситуации с потерями, нервными срывами и даже заболеваниями. Часто эти люди даже могут и не осознавать границы всевозможных последствий, в которых выход на позитивные моменты может вообще исключаться. Что может ждать в будущем молодых людей с закрепленными сценариями агрессивного поведения: неудачи, непонимание, одиночество.

Подростки осознают негативные моменты агрессивных поступков, но, к сожалению, не могут с этим ничего поделать в силу возрастных психо-эмоциональных и физиологических особенностей. Испытывая затруднения, они боятся обратиться к окружающим за помощью. И часто они и не предполагают, к кому именно обращаться. Поэтому посредством представленной ниже программы, мы попытаемся создать необходимые условия для работы с агрессией нуждающимся в её преодолении, да и может быть со временем осознающим всю тяжесть негативных последствий агрессивного поведения. Ведь только в рамках группового взаимодействия, чувствуя себя принятым,

человек пользуется полным доверием и не боится доверять другим сам. Во время занятий каждый участник окружён вниманием и заботой, проявляет искреннюю заинтересованность к окружающим, помогает им и рассчитывает на их помощь. Подросток может активно экспериментировать – пробовать различные стили общения, усваивать и отрабатывать совершенно иные, не свойственные ему ранее стили поведения, ощущая при этом психологический комфорт и защищённость. И, пожалуй, самое главное, интенсивная подготовка личности молодого человека к более активной и полноценной жизни в обществе.

[Программа профилактики через интерактивные занятия](#) рассчитана на реализацию среди детей и подростков 9-17 лет в рамках двухмесячного курса, организуется педагогом в образовательном учреждении. Всего 8 академических часов из расчета 1 час в неделю.

Целью данной программы является коррекция агрессивного поведения обучающихся через формирование и закрепление социально приемлемых способов удовлетворения собственных потребностей подростков во взаимодействии с окружающими.

Разработчиками программы предполагается проведение диагностики уровня агрессии в подростковом возрасте с помощью двух методик: 1. Тест агрессивности (Опросник Л.Г. Почебут). 2. Опросник агрессивности Басса- Дарки. Данные исследования проводятся в команде, где предполагается реализация представленной программы до начала занятий и по итогу их проведения для выявления изменения уровня агрессии в подростковой группе.

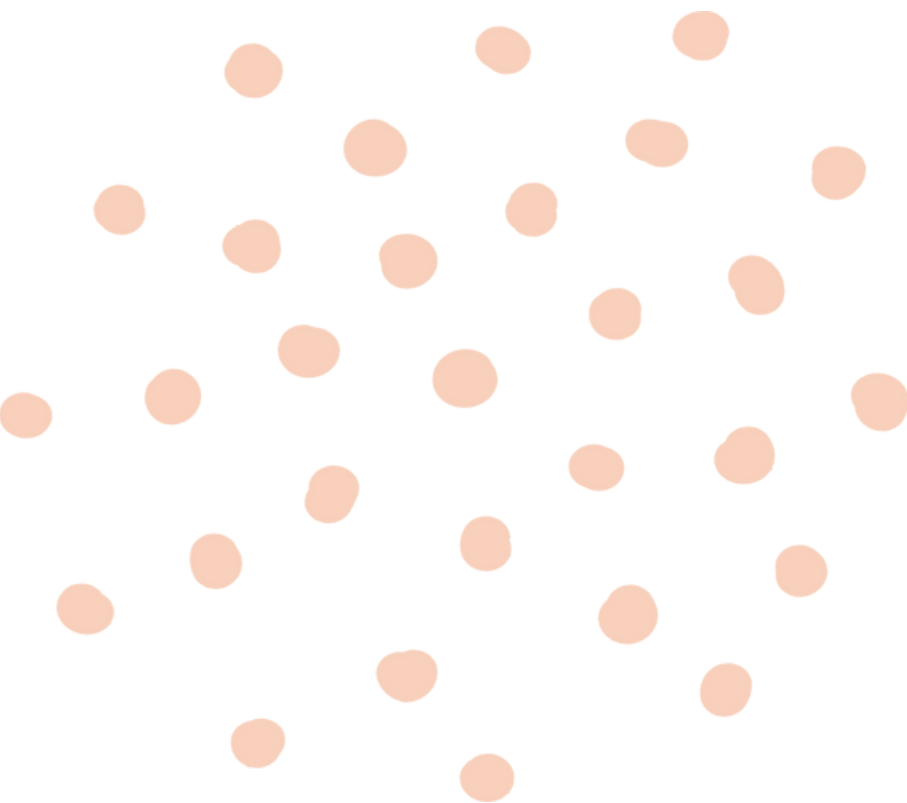
Содержание программы

№	Название блока	Общее кол-во часов
1	Знакомство участников интерактивных занятий Занятие 1. «Давайте познакомимся!» Занятие 2. «Каков я на самом деле?»	2
2	Расширение информации о собственной личности и проблеме агрессивного поведения через осознание и оценку своего поведения и его последствий. Занятие 3. «Моя индивидуальность» Занятие 4. «Познание своего Я и своей агрессивности»	2
3	Совместный поиск и обучение альтернативным способам поведения и эмоционального реагирования в ситуациях, провоцирующих агрессию Занятие 5. «Мои эмоции и калейдоскоп чувств» Занятие 6. «Мои сильные стороны и возможные пути выхода из агрессивного состояния»	2
4	Закрепление социально приемлемых способов удовлетворения собственных потребностей во взаимодействии с окружающими Занятие 7. Уверенное поведение Занятие 8. Будь лучшей версией себя	2
5	Итого:	8

Интерактивные занятия имеют чёткую структуру, которая состоит из нескольких взаимосвязанных частей:

1. Приветствие. Позволяет сплочивать участников, создавать атмосферу группового доверия и принятия.
2. Разминка. Выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность.
3. Основное содержание занятия. Это совокупность функциональных упражнений и техник.
4. Рефлексия занятия. Предполагает две оценки занятия участниками: эмоциональную (понравилось - не понравилось) и смысловую (почему это важно для каждого конкретно, зачем и чему мы научились, что запомнилось больше всего).

С подробным сценарием каждого интерактивного занятия можно ознакомиться по ссылке <https://nsportal.ru/user/6375/page/programma-po-korreksii-agressivnogo-povedeniya>



Программа профилактики «Форум-театр»

На сегодняшний день профилактика травли через образование является наиболее проверенным и эффективным средством. Обладая значительным интеллектуальным, информационным потенциалом, работа по профилактике травли средствами образования и просвещения способна создать у подрастающего поколения психологические установки нравственного образа жизни и физического здоровья, нивелировать стереотипы асоциального поведения и способствовать ориентации молодежи на традиционные духовные ценности.

Образовательное учреждение обладает рядом уникальных возможностей для проведения профилактической работы. В частности, оно имеет огромное влияние на формирование и развитие личности учащегося, доступ к семье несовершеннолетнего и механизмы воздействия на семейную ситуацию, располагает квалифицированными специалистами (педагогами, психологами, социальными работниками и др.), способными обеспечить ведение в образовательном учреждении эффективной профилактической работы.

Анализ системы профилактической работы в учебном и внеурочном процессах, показывает, что необходимо переходить от информирования (эта задача уже решена) к развитию умений и навыков здоровьесберегающего поведения. Одной из приемлемых технологий, позволяющих формировать модели безопасного поведения в ситуациях риска, является «Форум-театр». Рассмотрим более подробно данную технологию. Основоположником форум-театра является бразильский режиссер Августо Боаль.

В методе форум-театра в ходе спектакля разыгрывается конкретная, заранее спланированная и отрепетированная сцена, отражающая проблему. В качестве проблемы рассматриваются реальные повседневные конфликты

(в семье, в школе и т.д.), а затем следует драматическая ситуация и кульминация. Таким образом, сценическая постановка выставляет на рассмотрение социальную проблему, а каждый персонаж в игре выполняет определенную социальную роль. Сущность методики форум-театр – поиск в рамках предложенного спектакля вместе с участниками путей решения проблемы или выхода из сложной жизненной ситуации.

Данный метод решает следующие задачи:

- устранение причин травли;
- разрушение отрицательных качеств, стереотипов поведения;
- поддержка положительных проявлений в поведении.

Основу форум-театра составляет методика сценического действия и обратная связь с аудиторией. А его особенностью является отсутствие рекомендаций, как следует поступать в сложившейся ситуации.

Форум-театр рассматривается как средство стимулирования людей к активной деятельности по защите своих прав, улучшению общества через изменение своего поведения. Задача представления – подтолкнуть зрителей к активному решению своих проблем, поднять дискуссию в обществе.

Вторичными результатами являются позитивные изменения в актерской группе, изменения личности актеров. Здесь форум-театр пересекается с психодрамой и социодрамой, однако следует помнить, что он предназначен для более широкой задачи и направлен на общество в целом или большую целевую группу.

Общее представление о методике проведения «Форум-театра»

Ведущий перед началом спектакля знакомит участников-зрителей с проблемой, которую будет освещать спектакль. После спектакля ведущий путем интерактивного опроса аудитории выясняет уровень осознания

группой проблемы и её последствий для всего общества и для конкретного человека. При необходимости выделяет несколько проблем, проговаривая их. Выясняется, кто именно страдает в изображённой ситуации.

Зрителям предлагается ещё раз посмотреть спектакль и, если у них возникает полезное предложение, приостановить действие. Возможные пути улучшения ситуации предлагают сами зрители. В момент, когда при повторном проигрывании спектакля появляется шанс улучшить ситуацию и у участника есть идея, как именно это сделать, он говорит «Стоп!», выходит на сцену, сменяет персонажа, пострадавшего от угнетения, и показывает, как, по его мнению, следует себя вести и что говорить для изменения ситуации к лучшему. Ведущего форум-театра называют джокером.

Эта методика использует опыт тренингов и интерактивного театра. Объединяя техники предоставления информации и навыков через тренинги и влияние на подсознание через чувства, вызываемые созданными в интерактивном театре художественными образами, форум-театр влияет на эмоциональный интеллект человека, формируя творческий подход к позитивному решению проблемы.

Проведение форум-театра требует предварительной подготовки, которая состоит из нескольких этапов.

Первый этап связан с выбором проблемы. При выборе обязательно должны учитываться особенности аудитории, для которой готовится постановка: возраст, социальный статус, род занятий, интересы. Писать сценарий для молодежи о проблемах людей более старшего возраста не рекомендуется, у зрителей не возникнет интерес к проблеме и необходимость решить данную проблему. Необходимо писать сценарии про их сверстников, чтобы участник процесса заинтересовался проблемой, понял, что выбранная проблема близка, может произойти с

кем-либо из его круга общения, а он сможет помочь разрешить ее.

Важным в этом этапе является доступность и узнаваемость ситуации, ничего надуманного или фантастического в них не должно быть, они должны соответствовать реальной жизни.

Второй этап связан с разработкой сценария и написания мизансцен. На этом этапе важно взаимодействие группы между собой. Правильно построенный сценарий для форум-театра можно написать только совместными усилиями, постоянно импровизированно проигрывая ситуацию и при этом записывая диалоги. В таком случае нарастание конфликта будет эмоциональным и естественным.

Обязательным является разделение персонажей-героев на угнетенных и угнетателей и четкое написание им текста. В постановке могут участвовать от 4-х до 6 участников: из них распределение по статусу героя следующее:

- 100% угнетатель,
- 100% угнетенный,
- союзник угнетателя (на 70%),
- союзник угнетенного (на 70%).

Сценарий форум-театра имеет ряд особенностей, отличающих его от сценария классического спектакля.

Сценарии спектаклей, как правило, делятся на действия (акты), которые, в свою очередь заключают в себя эпизоды (явления). В каждом явлении должно быть, какое-либо событие. Сначала идет завязка. Потом по ходу акта действие нарастает от эпизода к эпизоду, приходя к кульминации, после чего наступает развязка, где драматург показывает, к чему пришел каждый персонаж в ходе спектакля. Автор выводит много мини-кульминаций, действие не может и не развивается, как правило, по восходящей прямой.

Если в пьесе не один акт, то главная кульминация обычно находится в конце последнего акта, после чего идет быстрая развязка. В каждом акте есть промежуточная большая кульминация.

В форум-театре завязка должна раскрываться в 1-2 эпизодах, далее очень напряженное развитие действия, кульминация, и – «СТОП!» Развязки никто не знает.

Сценарий должен содержать 4-6 мизансцен, которые по мере действия раскрывают причины, ведущие главного героя к трагедии: при этом действие занимает 15-20 минут, идет по нарастающей, и обрывается на кульминации, в момент личного выбора главного героя. Выбор его неизвестен, зрителю предлагается самому додумать, что сделает персонаж в следующее мгновение.

Сценарий должен быть наиболее приближен к действительности, к реальности. Диалоги должны быть написаны простым языком, места действия должны быть «живыми» В форум-театре должна присутствовать жизненная правда, чтобы задеть, спровоцировать зрителя на активность.

В сценарии изначально должна присутствовать конфликтная ситуация в начале сюжета, а кульминация должна заканчиваться трагедией. Зритель должен почувствовать, что эта сцена может закончиться иначе. В сценарии должны быть заложены моменты («бомбы»), в которых в последующем зритель сможет сделать «СТОП» и изменить ситуацию, то есть действия, которые призваны спровоцировать зрителя на разрешение и предотвращение конфликта – это мизансцена и «бомба».

Мизансцена – в классической постановке – взаимное расположение актеров и декораций на сцене. В форум-театре мизансцена сопоставляется с эпизодом, явлением (в театре), либо кадром (в кино). Событие происходит в конкретном месте действия (кухня, магазин, улица, др.).

«Бомба» - место в мизансцене, в котором предполагается, что зритель захочет сделать «СТОП». Очень эмоциональная сцена явного угнетения, в которой можно что-либо изменить, исправить к лучшему. В каждом сценарии должно быть не меньше четырех «бомб».

Таким образом, сценарий должен быть:

- максимально приближенным к жизни;
- эмоциональным, завершаться потенциальной трагедией;
- с присутствием 4-х статусов героев и полностью расписанным для них текстом;
- с четко узнаваемыми моментами для «СТОПов».

Третий этап: подготовка и репетиция спектакля. На данном этапе происходит работа над мизансценами, репетиция всех мизансцен. Детально прорабатываются диалоги персонажей работа над образами, вносятся необходимые ремарки, помогающие в процессе постановки. Необходимо также провести подготовку и с ведущим, обучить его, так как именно джокер занимает в проведении форум-театра центральное место. Он направляет, координирует, мотивирует, управляет.

Задачи ведущего - джокера:

- провоцировать зрителя на обсуждение;
- начинать и вести дискуссию;
- контролировать ситуацию внутри группы.
- владеть навыками тренерской деятельности и методикой форум-театра;
- владеть информацией по проблемной теме форум-театра;
- быть лидером в группе по подготовке форум-театра;

- следить за работой внутри группы (написание сценария, его детализация, оценивать поведение участников группы в конкретных ситуациях).
- четко формулировать свои вопросы;
- наталкивать зрителя на размышление;
- принимать все мнения зрителя, не критикуя и не оценивая их;
- уметь делать СТОП, если этого не сделали зрители.

Роль актера в форум-театре имеет также немаловажное значение, поэтому предварительную подготовку, чёткий инструктаж необходимо провести и с актёрами.

Актёр должен:

- четко выдерживать статус героя, не изменяя его во время замен;
- уметь четко формулировать свои мысли;
- уметь импровизировать во время замен одного из героев;
- владеть информацией о проблеме, поднимаемой в спектакле;
- во время форум-театра не комментировать действие зрителей, джокера и других актеров;
- всегда следовать поставленным целям;
- знать хорошо текст спектакля, уметь быстро вернуться в любую мизансцену
- пройти стадии «вхождения в роль» для более детального вхождения в игровой образ;
- быть эмоциональным, уметь «достучаться до сердец зрителя»;
- садиться на место зрителя, который выходит на замену;
- активно встраиваться в фазу разогрева;
- уметь сдерживать не относящиеся к спектаклю эмоции;
- уметь «выходить» из роли;

- владеть технологией форум-театр.

Сам по себе спектакль не начинается спонтанно, не возникает по объявлению ведущего и т.п. Спектакль имеет чёткую обязательную структуру, фазы.

Первой, и всегда обязательной, является **фаза «Разогрев»**. Это телесные упражнения и игры, которые проводятся ведущим с целью раскрепощения участников представления и зрителей (участие актеров в процессе разогрева обязательно). В результате проведения фазы «Разогрев» происходит снятие мышечных зажимов, установление контактов на вербальном и невербальном уровнях между актерами и зрителем. Такие упражнения помогают зрителям быстрее войти в атмосферу театрального действия и не бояться стать участником представления. Упражнения проводятся в течение 15-20 минут в определенной последовательности и, усложняясь по содержанию и эмоциональности, вовлекают все большее число участников в действие. Все упражнения проводятся в кругу, поэтому и актеры и зрители - участники могут познакомиться. Необходимо, чтобы актеры сами были активными, раскрепощенными, находчивыми и эмоциональными, - только таким образом удастся подготовить и «зарядить» зрителей-участников для работы в интерактивной технике форум-театр. При этом следует соблюдать безопасность, чтобы не возникло столкновений и агрессивного соперничества.

После того, как актеры и зрители раскрепостились, познакомились, почувствовали себя комфортно, наступает фаза «Действие».

В этой фазе вниманию зрителя предлагается 5-10 минутная инсценировка спектакля, заканчивающаяся стоп-кадром. Перед этой фазой ведущий просит зрителя быть внимательными и не комментировать действие, не делать «СТОПов». После стоп-кадра, ведущий дает зрителям

время обмениваться чувствами, проанализировать увиденное, предсказать последствия поведения героев, затем происходит переход к следующей фазе - собственно форуму.

Фаза «Форум»

Эта фаза является очень важной во всей интерактивной работе. Перед началом данной фазы ведущий говорит зрителям о возможности делать «СТОПы» и заменять одного из актеров в любом месте спектакля. На этом этапе спектакль разыгрывается заново и зритель, видя моменты, где ситуацию можно было разрешить, делает «СТОП» и происходит неполная замена зрителями ролей актеров. Встраиваться в действие может только один зритель, первым сделавший «СТОП». Он может заменить только одного героя, будь то мужчина или женщина. Зритель может включаться в сцены спектакля постепенно, сначала проговаривая роль, а затем проигрывая ее.

Это поддерживает и активизирует остальных участников к проигрыванию мизансцен, потому что именно через игру и собственные эмоциональные переживания можно достичь максимального психопрофилактического эффекта.

Главное в этой фазе – психологическая и эмоциональная поддержка со стороны ведущего, актеров и зрителей. Ни одно действие не критикуется, не осуждается, а лишь поддерживается аплодисментами. Такая поддержка со стороны ведущего, и актеров дает возможность зрителям стать участниками и предложить большое количество вариантов разрешения ситуации. Ведь в форум-спектаклях нет однозначных ответов на вопросы, как не может быть идеального варианта разрешения конфликтной ситуации. Следует обратить особое внимание на реакцию зрителей, не выходящих на сцену. Они могут дискутировать друг с другом, обсуждать варианты и даже мешать действию, но это является важным элементом

интерактивной техники, так как показывает, насколько глубоко проблема задела зрителей, насколько она важна для них.

Актерами при этом осуществляется особый прием. Подыгрывая и импровизируя вместе со зрителями, они в то же время не позволяют ситуации стать идеально разрешимой. Это дает возможность искать все новые и новые пути разрешения проблемы. Заменять можно всех героев кроме 100% угнетателя, т.к. если его заменить, вся суть инсценировки в дальнейших «стопах» теряется. В любой момент по желанию зрителя, или сам ведущий, может прочесть мысли актера-героя. Для этого необходимо подойти к нему и положить руку на плечо. Мысли актера и его действия должны беспрекословно отвечать целям. Когда зритель делает «СТОП» он может «перемотать» с помощью ведущего действие назад на столько, на сколько ему необходимо для встраивания в спектакль и изменения ситуации. Эта фаза спектакля может продолжаться несколько часов, ее продолжительность зависит от того, насколько будут интересны варианты решения проблем в каждой мизансцене. При этом особая роль принадлежит ведущему. Ему необходимо почувствовать и вовремя отреагировать на действие зрителей, если они стали неэффективными или повторяющимися, и тактично перейти к другой мизансцене или завершить спектакль.

Фаза «Передача профилактической информации»

Эта фаза не появляется отдельно, так как передача профилактической информации может быть осуществлена как в ходе спектакля, так и по его завершении. Эту информацию может дать ведущий или специалист, присутствующие на спектакле. Наибольший эффект достигается, когда информация психопрофилактического плана исходит от самих зрителей. Кроме того, профилактическая информация может включаться в канву

спектакля с помощью «подсадных уток» - актеров, находящихся среди зрителей или разъяснение ведущего после спорного момента.

Фаза «Обратная связь»

В этой фазе обычно берется интервью у зрителей о спектакле, о тех переживаниях, которые они испытали, об изменении отношения к проблеме, затронутой в спектакле.

Вопросы могут быть следующими:

- Что вы чувствовали после первого просмотра спектакля?
- Что вы чувствовали по отношению к угнетателю, угнетенному?
- Что вы чувствовали, заменяя актеров?
- Что вы чувствовали, когда вам не удалось изменить ситуацию?
- Может ли эта ситуация произойти в нашей жизни?

Фаза «Обсуждение итогов спектакля актерами и специалистами»

Важный момент здесь – выявление успешных или неуспешных действий актеров. Обсуждаются те «открытия» зрителей, которые могут помочь успешно проводить спектакли по данному сценарию в дальнейшем.

Происходит отбор лучших решений актеров и зрителей, но это не означает, что находки будут неизменно использованы в следующей работе. Форум-театр - это чаще всего импровизация зрителей, и всегда появляются новые и неожиданные повороты в решении проблем. Одинаковых спектаклей не бывает, повторяется только начальное действие.

Главная цель форум-театра – предоставление информации и обретение навыков разрешения существующей проблемы определенным человеком с использованием опыта других людей и с подключением возможностей собственного эмоционального интеллекта.

Темами спектаклей форум-театра могут быть самые разные проблемы общества: отношения между членами семьи, сверстниками, представителями разных наций, культур, религий, проблемы ВИЧ-инфицированных, людей с ограниченными возможностями, вопросы, касающиеся здорового образа жизни, наркомании, алкоголизма, торговли людьми и т.п.

Говоря о преимуществах технологии форум-театра по сравнению с классической театральной постановкой в профилактической работе в учреждениях образования, необходимо отметить следующие:

1. Стереотипы. В деле профилактики социальных проблем форум-театр может привлечь больше людей, т.к. это на данный момент новое, многим неизвестное, явление. В то время как «Профилактический спектакль государственного театра» вряд ли заинтересует большую часть школьников, ожидающих от подобного представления агитации. В данный момент такие серьезные постановки не находят желаемого отклика в большинстве душ еще не взрослых людей школьного возраста.

2. Контакт со зрителем. Игры стадии разогрева, отсутствие сцены (постановки проходят на одной плоскости со зрителем) дают зрителю проникнуть в суть форум-театра, психологически раскрепоститься, открыться. То, что профилактическая информация передается ненавязчиво (во время повторного проигрывания ситуаций, обсуждения; самими студентами), лишает профилактику нравоучительного характера, и эта информация легче усваивается зрителем.

3. «Думающий зритель». Многим зрителям интересен вариант изменения ситуации. Возможность экспериментирования, поиска новых решений пробуждает интерес у всех участников практикума. Возникает бесконечное количество вариантов. Порой рождаются самые нелепые идеи, но мало ли?

Самое незначительное изменение ситуации может в корне поменять весь ход постановки, либо наоборот: кажется, что найденный вариант решает все проблемы разом, а на практике — ничего не изменилось. Непредсказуемость, многочисленность новых штрихов действия заставляют думать, просто заинтересовывают зрителей.

4. Игра в театр. Уже сама возможность попробовать себя в роли актера привлекает зрителя к участию. При этом, конечно возможны зажимы, стеснения с их стороны, но именно для их устранения и проводятся игры в разогрее, чтобы актеры и зрители «смешались», познакомились друг с другом, сняли зажимы. Практикум форум-театра превращается в игру, в которой участвуют все присутствующие, и это тоже является одним из плюсов форум-театра.

Форум-театр в сравнении с классической постановкой это:

- хорошая форма для усвоения информации по профилактике социальных проблем;
- постоянный контакт со зрителем;
- профилактическая информация передается ненавязчиво;
- информация лучше усваивается зрителем;
- игровая форма проведения;
- возможность экспериментировать и искать новые решения проблемы;
- возможность почувствовать себя в роли актера.

Технология форум-театр является не только интерактивным способом профилактики социальных проблем, но и формой группового психологического консультирования с широким спектром применения.

Форум-театр создает миниатюрную модель общества; подчеркивает постоянное стремление искать новые способы поведения; создает безопасную атмосферу, благоприятную для обучения; помогает понять, как учиться; ответственность за то, чему хочется научиться перекладывает на самих участников процесса. Это своеобразная лаборатория, цель которой помочь и участникам, и зрителям понять: могут ли изменения, происходящие на сцене и в них самих, способствовать тому, чтобы они лучше чувствовали себя в общении с другими людьми.

Программа профилактики травли «Форум-театр» рассчитана на реализацию среди детей и подростков 9-17 лет в рамках 2х месячного курса, организуется педагогом в образовательном учреждении. Всего 8 академических часов из расчета 1 час в неделю.

Целью данной программы является овладение обучающимися методикой «Форум-театр».

Общее кол- № Название темы во часов		
1	Знакомство с методикой «Форум театр»: история возникновения, правила организации и модерации	2
2	Драматургия «Форум театра». Создание сценария.	2
3	Подготовка к показу, репетиция основного сюжета	2
4	Показ спектакля по методике «Форум-театр» на сцене с модерацией и обсуждением	2
5	Итого:	8

Более подробно содержание программы вы найдете по ссылке

<https://znanio.ru/medianar/61>

Программа профилактики травли через творческие методы

В последние годы научный интерес к проблеме детской агрессивности существенно возрос. Проблематике агрессии посвящены фундаментальные работы зарубежных ученых: А. Адлера, А. Бандура, А.Басса, Л. Берковица, Р. Бернса, К. Бютнера, Р. Бэрона, Р. Геррига, Д. Долларда, К. Лоренса, Н. Миллера, Д. Ричардсона, В. Холличера, Д. Шеффера и др.

Наблюдается интерес к изучению буллинга в работах российских ученых (И.Б. Ачитаевой, В.И. Вишневской, О. Глазман, И.С. Кона, Д.А. Кутузовой, О. Маланцевой).

Анализ агрессивного поведения с позиции педагогики ненасилия освещен в работах Ш.А. Амонашвили, Е.В. Бондаревской, И.В. Вачкова, З.Т. Гасанова, С.И. Гессена, М.П. Гурьяновой, В.В. Давыдова, Л.Н. Костиновой, Е.К. Лютовой, Д.М. Маллаева, А.Н. Нюдюрмагомедова, А.А. Романова, С.Т. Тучалаева, И.С. Якиманской, Е.А. Ямбурга.

Типология агрессивного поведения детей выделена в трудах А.Г. Асмолова, П.П. Блонского, Б.С. Братусь, Ю.Б. Гиппенрейтера, Ю. В. Егоршина, О.Н. Истратовой, А.С. Копового, Ф.З. Майерсона, Л.Ф. Обуховой, Н.И. Сарджверадзе.

Л.В. Королькова и А.И. Шатило в своей статье «Арт-терапия как профилактика буллинга» рассматривают различные аспекты профилактики травли через творческие методы. А.Л. Лебедева в своих трудах исследует ресурс групповой арт-терапии в профилактике буллинга в подростковой среде.

Английское слово буллинг (bullying от bully - хулиган, драчун, задира, грубиян, насильник) обозначает запугивание, физический или психологический террор, направленный на то, чтобы вызвать у другого страх и тем самым подчинить его.

В настоящее время в научной литературе буллинг определяется как длительный процесс сознательного жестокого отношения, физического и (или) психического, со стороны одного ребенка или группы детей к другому ребенку (другим детям). Данное явление содержит три важных компонента: буллинг – это агрессивное поведение, включающее нежелательные, негативные действия; буллинг включает модель поведения неоднократно повторяющегося во времени, и буллинг это дисбаланс власти и силы.

Профилактика и предупреждение такого агрессивного поведения как буллинг становится не только социально значимым, но и психологически необходимым. Отсюда возникает потребность в проведении системного анализа индивидуальных, личностных, социально-психологических и психолого-педагогических факторов, обуславливающих социальные отклонения в поведении несовершеннолетних, с учетом которых должна строиться и осуществляться воспитательно-профилактическая работа по предупреждению этих отклонений.

Раннее выявление поведенческих проблем у подростков, системный анализ характера их возникновения и адекватная воспитательно-коррекционная работа дают шанс предотвратить десоциализацию. Одним из возможных и оптимальных средств социально-педагогической профилактики агрессивного поведения подростков выступает арт-терапия, которая предполагает социально-приемлемый выход внутренним конфликтам и сильным эмоциям, агрессивности, негативизму по отношению к окружающим. Также снижает эмоциональное напряжение, помогает при интерпретации вытесненных переживаний, развивает способности осознавать свои ощущения и чувства, развивает творческие способности, навыки межличностного общения, повышает социальную активность, способствует формированию адекватной самооценки.

В.Н. Анисимов пишет: «Если медицинская практика использования психологии искусства (арт-терапии) реализуется в основном на этапе реабилитации индивида и его вторичной социальной адаптации, то педагогическая практика использует компенсаторные, катарсические и коммуникативные функции искусства на этапе профилактики тенденций эмоциональной иррегуляции, сенсорной истощенности, депривации или гиперактивности, синдроме эмоциональной неустойчивости индивида».

Сейчас арт-терапия приобрела педагогическое направление.

Использование данного термина не связано буквально с лечением заболевания (как известно, «therapia» в переводе с латинского означает лечение). Имеется в виду «социальное врачевание» личности, изменение стереотипов ее поведения средствами художественного творчества.

Педагогическое направление связано с укреплением психического здоровья ребенка и выполняет психогигиенические (профилактические) и коррекционные функции.

Средства социально-культурной деятельности в арт-терапии применяются в работе с различными группами клиентов.

Современная арт-терапия включает в себя множество видов и направлений, например:

- 1) музыкотерапия – основан на целительном воздействии музыки на психологическое состояние человека;
- 2) психодрама – человек повторяет свои действия путем театрализации, представляя свои внутренние процессы при помощи сценического действия;
- 3) изотерапия – коррекция посредством изобразительной деятельности;

- 4) библиотерапия – воздействует чтением, вызывающим положительные эмоции (в т.ч. сказкотерапия);
- 5) игровая терапия – метод коррекции посредством игры;
- 6) песочная терапия – сочетание невербальной формы психокоррекции, где основной акцент делается на творческом самовыражении ребенка (композиции из фигурок) и вербальной (рассказ о готовой работе);
- 7) танцевальная терапия, в которой тело является инструментом, а движение – процессом, помогающим пережить, распознать, выразить свои чувства;
- 8) куклотерапия – метод комплексного воздействия на детей, который предполагает использование кукол и театральных приемов (этюдов, игр, упражнений, специальных заданных ситуаций с помощью персонажей кукольного театра);
- 9) кинезитерапия – воздействие через танцевально-двигательную; коррекционную ритмику (воздействие движениями), хореотерапию;
- 10) фототерапия – использование фотоматериалов и слайдов в работе.

Привлекательность арт-терапии можно объяснить, прежде всего, ее универсальностью:

- информативность – через анализ работ можно получить информацию о его жизни, актуальном состоянии, способах преодоления трудностей и мировоззренческих позиций;
- экологичность – ребёнок, подросток/ пациент/ клиент и психолог (социальный педагог) эмоционально защищены, тем самым снижается риск «сгорания», возрастает доверие клиента;
- эмоциональность – ребёнок накапливает положительный эмоциональный заряд, укрепляя свой социальный иммунитет;

□ отсутствие возрастных ограничений – эффективна не только с дошкольниками и младшими школьниками, для которых является «родным языком», но и с подростками «группы риска».

Используя богатый ресурс арт-терапии психолог (педагог социальный) способствует достижению согласованности между отдельными аспектами Я-концепции подростка.

Формы арт-терапии различны при работе с детьми, подростками и взрослыми. И тем не менее, можно говорить о двух основных вариантах арт-терапевтической работы – индивидуальной и групповой. В образовании предпочтение отдается групповым формам, так как позволяет работать с более широким кругом клиентов.

Групповая арт-терапия:

- позволяет развивать ценные социальные навыки;
- связана с оказанием взаимной поддержки членам группы и позволяет решать общие проблемы;
- дает возможность наблюдать результаты своих действий и их влияние на окружающих;
- позволяет осваивать новые роли, а также наблюдать, как модификация ролевого поведения влияет на взаимоотношения с окружающими;
- повышает самооценку и ведет к укреплению личной идентичности;
- развивает навыки принятия решений.

Дополнительные плюсы групповой арт-терапии также в том, что она:

- предполагает особую «демократическую» атмосферу, связанную с равенством прав и ответственности участников группы;

□ во многих случаях требует определенных коммуникативных навыков и способностей адаптироваться к групповым «нормам».

Среди многочисленных течений современной педагогики наиболее интересным и плодотворным является воспитание художественной культуры. Таким образом, проведя теоретический анализ проблемы агрессивности в подростковом возрасте, мы можем предположить, что у юношей физический вид агрессии, раздражительность, негативизм появляются в качестве компенсации при невротических расстройствах, нарушении половой идентичности, в частности при воспитании в семьях, в которых отсутствует отец, при низком уровне самооценки, и не очень высоком положении в группе. Такие подростки отдаляются от группы, избегают встреч со сверстниками, склонны к необдуманным, непредсказуемым поступкам.

Высокий уровень косвенной агрессии свидетельствует о фрустрированности (глубокая депрессия, связанная с нарушением планов) подростка и его попытках сдержать свои агрессивные проявления.

Эти проявления в итоге переносятся на неодушевленные предметы (мальчик стоит в состоянии задумчивости и бьет прутьем забор) и третьих лиц, как правило, лиц ближайшего окружения, например, родителей, учителей (немотивированная грубость, отказ от исполнения обычных функций).

Также стоит отметить, что для поиска эффективных способов воздействия на существующую ситуацию следует продолжить изучение феномена буллинга. Проведенное исследование наглядно показало, что данная тема действительно актуальна, вызывает неподдельный интерес в обществе и обладает степенью значимости в современной педагогической среде.

Таким образом, метод арт-терапии (терапии творчеством) является эффективным в профилактической деятельности. Цель арт-терапии -

проработка переживаний человека, которые препятствуют его нормальному самочувствию и его общению с окружающими. В первую очередь это переживания, возникающие в результате беспокойства, страха, обиды, неуверенности в себе, скованности, нерешительности в общении, неумения постоять за себя, неспособности контролировать свои чувства. Игровое пространство, изобразительный материал и образ являются для участников средством психической проекции.

Занятия арт-терапией предоставляют возможность для выражения агрессивных чувств в социально приемлемой форме.

С точки зрения представителей гуманистического направления, коррекционные возможности арт-терапии связаны с предоставлением клиенту практически неограниченных возможностей для самовыражения и самореализации в продуктах творчества, утверждением и познанием своего «Я».

Эффективной формой является библиотерапия, помогающая снять накопившееся психическое напряжение, формировать адекватный уровень самооценки. Библиотерапия – лечебное использование книг, газет, специально подобранных текстов и других печатных материалов по отношению к отдельному человеку или группе людей.

Методы арт-терапии, такие как изотерапия, музыкотерапия, имаготерапия, кинезитерапия способствуют благоприятному воздействию на эмоциональное состояние детей, устранению страхов, агрессии, тревожности, выплеску негативного и эмоционального состояния ребенка, замещение его более позитивными формами, ребенок учится взаимодействовать с коллективом, правильному общению, формирует

социально-адекватные способы взаимодействия с внешним миром, снижает агрессивность, развивает толерантное отношение.

Изотерапия включает в себя разнообразные методы. Например, проективный рисунок помогает выявить основные проблемы детей и негативные условия, влияющие на ребенка. Проективный рисунок, используется как в группе, так и индивидуально. При разной тематике рисования возникает возможность выявить моменты, которые тревожат ребенка.

Изотерапия не только предоставляет большие возможности для самовыражения детей, в развитии фантазии и положительных эмоций, но она благоприятно воздействует на внутригрупповой климат, повышает детскую самооценку, помогает моделировать проблемные ситуации, расширяя и формируя адекватный поведенческий стереотип у детей. Изотерапия дает возможность детям выразить свой негатив и не вспоминать о нем в общении с другими детьми. Также этот метод является инструментарием для выявления чувств и эмоций в развитии положительных межличностных взаимодействий между детьми и взрослыми.

В научно-педагогической интерпретации понятие «арт-терапия» рассматривается в нескольких аспектах:

- как динамическая система взаимодействия между учеником (ребенком, студентом, взрослым), продуктом его изобразительной творческой деятельности и педагогом (арт-терапевтом) в арт-терапевтическом пространстве с целью реализации важнейших функций образования: психотерапевтической, коррекционной, диагностической, развивающей, воспитательной;
- как терапевтическая процедура («психологическое врачевание») личности

□ как сохраняющая здоровье инновационная педагогическая методика, а также как новая система внеклассной работы учителя.

Направленность профилактической работы состоит в том, что подросткам предоставляется возможность удовлетворить свои интересы, реализовать свои потребности, проявить свои способности, оценить самого себя, быть оцененным другими в ходе участия в работе и наконец, попытаться найти оптимальный вариант взаимоотношений со сверстниками и учителями и выбрать приемлемую форму поведения.

В заключение необходимо отметить, что отношения в детской среде – это зеркальное отражение отношений к ним родителей, педагогов, взаимоотношений между взрослыми. Именно поэтому так важно, чтобы вокруг детей царил атмосфера любви, взаимопонимания, доверия.

Так, профилактику буллинга необходимо осуществлять на основе гендерного подхода (т.е. учет интересов, особенностей обоих социально-половых групп общества); знания о проявлениях агрессии в подростковом возрасте можно использовать для профессиональных проблем в процессе общения.

Теоретическая и практическая значимость заключается в том, что материалы данной работы могут быть применены в психологической и педагогической деятельности; работе психологов при проведении психологического исследования личности, при профилактике буллинга с учетом гендерного аспекта.

Перспективы арт-терапии как инновационной технологии в социализации детей средствами искусства и художественной коммуникации обусловлены ее междисциплинарным характером, наличием плодотворных идей в сопряженных областях науки и практики, осмысленных в этой сфере подходов и методов педагогики искусства, гуманитарно-эстетического

образования, которые адекватны гуманистическим принципам и подходам в социально-педагогической деятельности.

Задачи – изучить гендерную специфику проявления буллинга среди обучающихся, рассмотреть виды буллингов среди обучающихся и кибербуллинг как современную форму, разработать программу профилактики буллинга в среде обучающихся.

Программа профилактики травли через творческие методы рассчитана на реализацию среди детей и подростков 9-17 лет в рамках двухмесячного курса, организуется педагогом в образовательном учреждении. Всего 8 академических часов из расчета 1 час в неделю.

Целью данной программы является осмысление обучающимися проблемы травли посредством овладения различными творческими практиками и создание творческих продуктов, посвященных теме буллинга.

Содержание программы

№	Название темы	Общее кол-во часов
1	Создание постеров, рисунков, коллажей, аппликаций, фото на тему буллинга. Разработка сценария работы с аудиторией в процессе презентации выставки работ.	2
2	Комикс на тему буллинга. Варианты оживления истории. Анимированный комикс.	2
3	Отражение темы буллинга в художественной литературе, театре и кино. Обсуждение и создание творческого продукта: сценария, стихотворения, рассказа.	2
4	Современное искусство и тема травли. Творческий поиск выразительных средств по теме буллинга.	2
5	Итого:	8

Программа профилактики через мониторинг «Территория без агрессии»

В 2019 году АНО «БО «Журавлик» в рамках программы ТравлиNET была разработана Антибуллинговая хартия для формирования в школе единого подхода к борьбе с травлей и формирования негативного к ней отношения в школьной среде. Хартия устанавливает правила поведения, права и обязанности образовательных учреждений, их руководителей, их работников, учащихся, родителей и иных законных представителей учащихся при взаимном общении (как внутри образовательных учреждений, так и за их пределами, включая общение в интернете).

Если в школе принята общая политика относительно буллинга, это на системном уровне решает одну из главных задач – понимание сути проблемы и принятые в школе методы для ее решения и профилактики; ребенок не остается один на один с ощущением совершенного насилия, взрослые понимают свой план действий в ситуации травли; формируется понятное для всех семантическое пространство («что такое хорошо, а что такое плохо») и, соответственно, борьба с таким насилием переходит в публичное и систематическое поле (будут более защищены даже те дети, которые ранее бы сменили школу или начали бы хуже учиться, замкнулись в себе и т.д.).

Антибуллинговую хартию можно найти, перейдя по ссылке.

Программу профилактики через конкурс «Территория без агрессии» мы предлагаем организовать в образовательном учреждении на основе Антибуллинговой хартии, и тут возможны разные сценарии развития в зависимости от возможностей и желания образовательного учреждения.

Вариант 1. Презентовать Антибуллинговую хартию в том виде, как она была разработана авторами, педагогическому коллективу, затем классным руководителям провести классные часы с целью ознакомления детей с

данной хартией и предложить в классе разместить данные положения на видном месте.

Вариант 2. После знакомства с Хартией всего педагогического коллектива предложить педагогами провести классные часы по методике «Мировое кафе», где школьники сами создадут свои локальные, классные антибуллинговые хартии, а также предложат критерии, по которым тому или иному классу можно будет присвоить знак «Территория без агрессии». Затем актив школьного самоуправления соберет предложения и варианты антибуллинговых хартий от каждого класса, родительского комитета, администрации школы и педагогического коллектива. Все варианты обсудят на расширенном заседании, где будут присутствовать представители общешкольной конференции от каждого направления (учащиеся, родители, педагоги, администрация). А доработанный вариант будет предложен на Общешкольной конференции, где будет возможность принять данную Антибуллинговую хартию и утвердить окончательно критерии присвоения классу знака «Территория без агрессии».

После организуются классные часы в каждом классе, где педагоги обсуждают с ребятами значимое событие в жизни школы и устанавливают подходит ли их класс по критериям для присвоения знака «Территория без агрессии», который может быть отмечен как внутри так и снаружи класса (например на внешней стороне двери кабинета).

Предполагается, что одним из ключевых критериев, по которому будет присваиваться знак «Территория без агрессии», будет подтвержденное исследованием по двум методикам: 1. Методика на выявление «буллинг-структуры» (Норкина Е.Г.). 2. Опросник риска буллинга (А.А. Бочавер, В.Б. Кузнецова, Е.М. Бианки, П.В. Дмитриевский, М.А. Завалишина, Н.А. Капорская, К.Д. Хломов).

Программа профилактики через конкурс «Территория без агрессии» рассчитана на реализацию среди детей 6 -18 лет в рамках двухмесячного курса, организуется педагогом в образовательном учреждении. Всего 8 академических часов из расчета 1 час в неделю.

Целью данной программы является организация общешкольного конкурса «Территория без агрессии», в рамках которого вся школа познакомится с антибуллинговой хартией, каждый ученик и сотрудник будет иметь возможность её обсудить и принять на общешкольной конференции.

Содержание программы

№	Название блока	Общее кол-во часов
1	Знакомство с Антибуллинговой хартией и разработка критериев присвоения классу знака «Территория без агрессии»	2
2	Разработка в классах антибуллинговых правил по методике «Мировое кафе»	2
3	Общешкольная конференция, на которой принимается Антибуллинговая хартия и утверждаются критерии присвоения классу знака «Территория без агрессии»	2
4	Присвоение классам знака «Территория без агрессии»	2
5	Итого:	8

Мероприятия по профилактике травли и кибертравли, асоциальных явлений



Мероприятие по профилактике буллинга №1

Составители: команда ЧРМОО ИСИМ «Продвижение»

Тема занятия: здоровая коммуникация без конфликтов и буллинга

Цель: изучение буллинг как явления

Целевая аудитория, количество человек: школьники, студенты, 20-30 человек.

Длительность занятия: 1-1,5 часа.

Формат: интерактивное занятие, тренинг

Возможно проведение в формате «равный равному» (дети выступают в роли участников и ведущих)

Ссылка на материалы для проведения занятия:

https://drive.google.com/drive/folders/1wIcRc6UNZ_p5_V0r9-elC7Yj-uoL3nKw?usp=sharing

Ход мероприятия

На интерактивных занятиях участники становятся не просто слушателями, а активными создателями процесса. Важность данного формата в том, что не мы, как ведущие и педагоги рассказываем участникам, как правильно делать, а создаем то пространство, где они могут самостоятельно найти ответы на вопросы и самостоятельно решить, какой формат поведения в той или иной ситуации для них будет наиболее подходящим.

Цели и задачи мероприятия: формирование представления о том, что такое травля; понимание особенностей травли как явления, обсуждение различных стратегий поведения в ситуации травли.

1. Приветствие

Мы начинаем с приветствия и знакомства с группой (по необходимости).

2. Введение в тему, определение буллинга

Затем мы вводим участников в тему нашего занятия. Оно посвящено профилактике травли. Предлагаем задать вопросы: что вы понимаете под словом травля? Сталкивались ли вы с таким явлением в жизни?

Все ответы мы фиксируем на флипчарте. По итогам обсуждения вопросов мы формируем общее понятие травли, исходя из ответов ребят.

Важно указать на 3 составляющие травли:

это «болезнь» группы,

это систематическая проблема,

это неравенство сил.

Можно усилить этот этап следующим упражнением: показать на экране поочередно несколько кейсов и вынести на обсуждение вопрос, являются ли описанные ситуации буллингом или же это – примеры конфликта, непопулярности и т.д.

3. Актуализация проблемы (далее приводим варианты упражнений)

3.1 Упражнение «Кого не любят? Как не любят?»

Далее нам важно показать участникам, что стать жертвой травли может любой и что травля может проявляться не только в формате физического насилия, которое легче заметить, но и в других формах. Мы делаем это, через упражнение “Кого не любят? Как не любят?”

1 этап. Делим всю группу на микрогруппы по 4-5 человек. В данных микрогруппах мы предлагаем участникам поразмышлять над двумя вопросами: кого чаще не любят в обществе? как эта «нелюбовь» проявляется?

Важно дать уточнение, что необходимо максимально конкретизировать свои ответы (мы не используем нецензурные слова, но можем употреблять обидные слова, которые обычно действительно используются в жизни: напр.,

толстяк, очкарик, уродина, нищая и проч.). На данное задание мы даем 7-10 минут.

2 этап. Фиксация идей. Ведущий записывает на флипчарт идеи участников на вопрос «Кого не любят?». Участники должны ответить, обозначив группу людей, которых не любят, обозначив характеристику, по которой не любят.

После этого ведущий записывает идеи участников на вопрос «Как не любят?». Участники должны обозначить действия, которые предпринимаются в отношении тех, кого не любят; как выражается проявление «нелюбви».

3 этап. Анализ. Можно задать следующие вопросы:

- легко ли вам было составить список? Почему?
- как думаете, кто чаще всего становится жертвой травли?
- почему травля продолжает существовать?

4 этап. Выводы. Ведущий обобщает написанное, просит поднять руку тех ребят, которые не попали ни в одну из категорий. Обычно таких нет или их единицы. Ведущий делает акцент на том, что жертвой травли действительно может стать абсолютно каждый человек, и многие обозначенные действия запрещены законом. Однако не всегда можно оценить юридически вербальные проявления «нелюбви».

3.2 Упражнение «Мишень»

На экране показаны тройки людей – дети, молодые люди, девушки. Задача участников занятия – выбрать из каждого ряда (А, Б, В и т.д.) того человека, который, на их взгляд, имеет наибольшие шансы стать жертвой травли.

A
1)



2)



3)

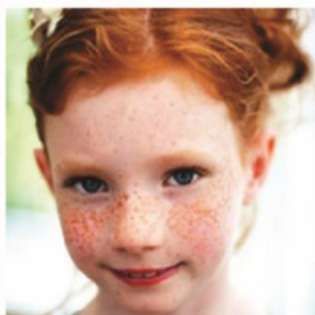


Б

1)



2)



3)

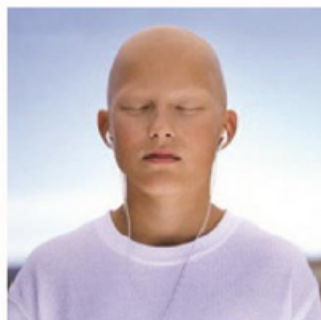


В

1)



2)



3)



Смысл упражнения заключается в том, что жертвой травли может стать любой человек, т.к. все мы разные – кому-то «не понравятся» очки человека, кому-то – веснушки, кому-то – «излишняя» тяга к знаниями и т.д.

4. Квест «Про травлю»

На данном этапе занятия нам важно вместе с участниками закрепить понимание того, что такое травля. Рассмотреть, какие могут быть варианты действий, если они встретятся с травлей в реальной жизни. Для этого мы предлагаем им кейсы. Можно выбрать из следующих упражнений одно, два или подобрать что-то своё.

4.1 Упражнение Джеффа + дискуссия

Мы условно делим пространство на три зоны (в каждой из зон висит соответствующая надпись). Зона для тех, кто выбирает ответ «Да»; зона для тех, кто выбирает ответ "Нет"; зона для тех, кто выбирает ответ «Не знаю» (возможно использование варианта «смотря когда/ как»). Если нет возможности зонировать помещение (класс, актовый зал с неподвижными стульями), можно устроить голосование руками – понимать руку влево, вправо, вверх.

Ведущий читает и показывает на экране ситуацию:

Кейс 1. Алине не нравится Наташа. Алина постоянно высмеивает Наташу при всем отряде. Подружки Алины тоже смеются над Наташей.

Наташа молчит или плачет.

И далее задаёт вопрос – является ли эта ситуация травлей? Участники должны проголосовать: «да», «нет», «не знаю/смотря когда».

Далее идёт обсуждение: какие маркеры буллинга (не) увидели участники в данном кейсе, почему это не является просто конфликтом и т.д.

Можно предложить несколько подобных ситуаций.

Кейс 2. Вожатая Марина работает на старшем отряде, она невысокого роста, у неё тихий тонкий голос. Несколько задиристых парней постоянно передразнивают её голос, обсуждают за спиной и называют Мышью (сравнивая её голос с писком). Остальные над этим смеются. Марина иногда тайком плачет от обиды, но не может призвать к порядку.

(Да, это буллинг, в отношении взрослого - вожатой)

Кейс 3. Максим случайно задел Андрея, Андрей решил, что это было сделано умышленно, и сильно толкнул Максима. Произошла небольшая драка, ребят разняли другие подростки и учительница. Через пару часов Максим и Андрей весело разговаривают и шутят. (Нет, не буллинг – это конфликт, стычка) Далее после кейсов можно также вынести на обсуждение дискуссионные вопросы. И вновь использовать упражнение Джеффа.

Примеры:

Считаете ли вы буллинг нормальным для школьников явлением?

Если происходит травля, и ребенок или подросток говорит о ней родителям, считаете ли вы такого ребенка ябедой, или предателем?

Должны ли взрослые вмешиваться в ситуацию травли?

Были ли вы когда-то свидетелем в ситуации буллинга? Защитником?

Были ли вы жертвой? Агрессором?

Считаешь ли ты, что ты точно никогда не станешь жертвой буллинга? А агрессором?

Нужно ли принимать какие-то меры по противодействию травле?

Есть ли у тебя идеи, как бороться с травлей?

4.2 Кейсы «Стратегии»

Разработки можно найти по ссылке выше.

Подготовка упражнения: можно взять не только готовые кейсы, но и найти ситуации наиболее подходящие по описанию к вашей группе. Однако, если в вашей группе присутствует травля, мы не рекомендуем брать конкретные ситуации буллинга из этой группы, т.к. это может быть травматичный опыт.

Необходимо распечатать кейсы (подпись «Ситуация») и варианты решения ситуации с комментариями (подпись «Решение» и «Комментарий»).

Важно: комментарии необходимо напечатать на оборотной стороне решения.

1 этап. Введение.

Мы начинаем это упражнение с того, что предлагаем участникам подумать о том, как они могут действовать в различных ситуациях, когда могут стать жертвой или свидетелями травли. Даем участникам следующую инструкцию: «Сейчас я буду зачитывать вам различные ситуации, связанные с буллингом. К каждой ситуации будет несколько вариантов решения. Вам необходимо выбрать тот вариант решения, который вы бы лично сделали, если бы оказались на месте главного героя кейса. Важно, чтобы вы могли пояснить, почему вы выбираете именно этот вариант».

2 этап. Первый кейс. Далее вы зачитываете первый кейс и все варианты решения к нему. Каждый из вариантов решения необходимо разместить в отдельном месте в аудитории, чтобы у участников была возможность выбрать этот вариант и подойти к нему.

3 этап. Работа в микрогруппах.

После того, как участники определятся с вариантом, который для них является наиболее приемлемым в данной ситуации, вы предлагаете в тех группах, которые образовались у каждого варианта решения, обсудить, почему именно этот вариант они выбрали. На этом этапе важно не оценивать выбор участников и не давать своих комментариев.

4 этап. Сбор выводов.

Затем вы проводите краткий сбор выводов по каждому решению. В данном случае это хорошая возможность, чтобы все участники группы услышали различные точки зрения на то, как можно действовать в ситуации буллинга.

5 этап. Комментарий психолога.

Далее вы предлагаете участникам взять свое решение и перевернуть его на оборотную сторону и прочитать комментарии психолога о том, что произойдет, если они будут действовать в данной ситуации именно так.

6 этап. Анализ комментариев.

Далее вы задаете участникам вопросы:

- согласны ли они с комментариями?
- совпала ли их позиция?
- не хотят ли они изменить свое решение? Почему?

7 этап. Следующие кейсы.

Далее можно таким же образом поработать ещё с одним-двумя кейсами.

8 этап. Итоги.

По итогам сбора выводов всех кейсов нам важно акцентировать внимание, что в ситуации травли мы можем действовать по-разному, ещё раз акцентировать внимание на плюсах и минусах каждой стратегии. Обобщить,

что некоторые стратегии могут быть универсальными для разных ситуаций, другие же – могут, наоборот, являться заведомо проигрышными и значит лучше их не использовать в жизни.

5. Рефлексия.

Подведение итогов всего занятия, обсуждение ощущений и мыслей участников, перемен в их сознании. У каждого появляется возможность сделать собственные выводы относительно поставленной в начале занятия проблемы.

Мероприятие по профилактике буллинга №2

Составитель: Корниенко Мария (ЮУрГУ)

Тема занятия: здоровая коммуникация без конфликтов и буллинга

Цель: формирование представления о здоровой коммуникации и конфликтах. Целевая аудитория, количество человек: школьники, студенты, 20-30 человек. Длительность занятия: 1 час.

Формат: интерактивное занятие, тренинг

Ход мероприятия

1. Вступление

2. Просмотр видео: <https://ok.ru/video/411745259916> , обсуждение:

что произошло между персонажами мультфильма, почему произошло недопонимание, можно ли было его как-то избежать? Переход к теме коммуникации (что такое коммуникация).

3. Барометр мнений:

В разных сторонах аудитории размещаются надписи «Согласен» и «Не согласен». Ведущий зачитывает утверждение, каждому участнику необходимо выбрать более близкий для себя ответ и встать в нужную сторону аудитории.

Агрессия – неудачная попытка сообщить о своих потребностях.

Мнение сильного лидера важнее мнения команды.

Всегда лучше молчать о своих чувствах.

Лучше избежать конфликта, чем обсудить его.

Итоговый результат важнее отношений между членами команды.

4. Теория

В зависимости от условий и целей собеседников процесс общения может трансформироваться, приобретать те или иные формы, некоторые из которых мы с вами сейчас рассмотрели и обсудили.

Чтобы общение было продуктивным и приносило удовольствие, необходимо чтобы люди выстраивали здоровую коммуникацию друг с другом. Прежде чем ответить на вопрос, что такое здоровая коммуникация, давайте подумаем, какая коммуникация будет считаться плохой и нездоровой (ответы участников, формулирование определения)

Почему важно, чтобы общение было здоровым:

Здоровое общение — это в первую очередь уважение к себе, которое автоматически транслируется и на других.

Позитивные социальные взаимодействия улучшают наше состояние и обеспечивают большую удовлетворенность жизнью.

Только при здоровой коммуникации вы будете лучше понимать собеседника, а он вас.

5. Составление принципов здорового общения для их коллектива.

Работа в группах (2-3 группы).

6. Обращение к просмотренному видео. В случаях, когда люди в группе не придерживаются принципов здоровой коммуникации, случаются недопонимания, которые могут повлечь за собой более серьезные проблемы – конфликт. Структура конфликта, признаки, отличие от буллинга.

7. Работа с кейсами

Кейс 1. Студентки второго курса университета Аня и Настя живут в одной комнате в общежитии. Настя на регулярной основе оставляет свой мусор, грязную посуду и заставить её убираться очень сложно, даже несмотря на согласованный график уборки. Аня несколько раз делала замечание Насте, на что та лишь язвила, что у Ани больше времени, поэтому она может делать уборку сама. В один вечер студентки спорят о том, кому проводить уборку. Настя считает, что должен убираться тот, кто в день уборки свободен, Аня же уверена, что чаще пусть наводит порядок тот, кто больше всех мусорит. В результате девушки не приходят к какому-то решению и пытаются «насолить» друг другу: Настя мешает Ане учить уроки и спать, слушая громко музыку и разговаривая по телефону, а Аня постоянно перекладывает вещи соседки на другое место. Через несколько недель такого проживания Аня обратилась к коменданту с просьбой переселить её в другую комнату и съехала от Насти.

Вопросы:

- 1) Как можно было избежать появления конфликта?
- 2) Как бы могли развиваться взаимоотношения соседок, если бы Аню не переселили в другую комнату?

Обсуждение кейса, предложить участникам придумать альтернативную концовку. Далее участникам можно предложить второй, третий кейсы, или же выдвинуть свой вариант проблемы.

8. Дополнительный этап.

Работа в группах: мозговой штурм. Тема: что может делать актив школы (ссуза/вуза) для профилактики буллинга?

Мероприятие по профилактике буллинга №3

Составители: Кристина Рябоконева (Уральский региональный колледж) и Екатерина Урсова (Уральский медицинский колледж)

Тема занятия: здоровая коммуникация

Цель: формирование представления о здоровой коммуникации и конфликтах.

Целевая аудитория, количество человек: школьники, студенты 1-2 курсов, 20-30 человек.

Длительность занятия: 1,5 часа.

Формат: интерактивное занятие, тренинг

Ход мероприятия

1. Приветствие

2. Барометр мнений

В разных сторонах аудитории размещаются надписи «Согласен» и «Не согласен». Ведущий зачитывает утверждение, каждому участнику необходимо выбрать более близкий для себя ответ и встать в нужную сторону аудитории. Чем дальше от стены, тем меньше вы согласны. По центру вставать нельзя – варианта 50/50 нет. Можно потестировать в качестве примера: «Я понимаю, что сейчас происходит и что нужно делать».

Утверждения:

1. Говорить о своих чувствах и потребностях в группе – это глупо и слабо.
2. Агрессия – это неудачная попытка сообщить о своих чувствах и потребностях.
3. Лучше избежать конфликт, чем обсудить его.

4. Не следует вмешиваться в конфликт между двумя людьми, которые в нем не участвуют.

5. Итоговый результат важнее отношений между членами команды.

Обсуждение с участниками тренинга.

3. Теоретическая часть в диалоге с участниками.

Что такое здоровая коммуникация?

Здоровая коммуникация – это общение, основанное на взаимном уважении, стремлении понять окружающих и экологичном выражении своих чувств и потребностей.

Сегодня мы обсудим, почему это важно и как это делать. Вспомните отношения, в которых вам было некомфортно. Какие признаки таких отношений вы можете назвать? А как можно охарактеризовать здоровые отношения?

Записываем признаки здоровых/нездоровых отношений на флипчарт.

Как вы считаете, можно ли находиться в здоровой коммуникации и иметь конфликты? А что такое конфликты?

Конфликт – столкновение противоположных интересов, крайняя стадия обострения межличностных отношений.

Конфликты – это нормальная часть человеческих взаимоотношений, они нужны нам для того, чтобы лучше понимать друг друга.

У каждого из нас есть чувства и потребности, и это нормально – чувствовать себя некомфортно, когда другие нашими чувствами пренебрегают. Но иногда мы можем совершать ошибки и пытаться донести свои потребности агрессивно, либо наоборот, сами пренебрегаем ими и закрываемся в себе.

4. Практическая часть: кейсы.

Участники делятся на 2 команды с целью разрешения конфликтной ситуации. Кейс: Во время урока математики произошел конфликт между Никитой и Алексеем. Никита пытался списать вариант у соседа по парте, но тот грубо отказал ему, оскорбив так громко, что услышала вся аудитория. Никита встал из-за парты и крикнул на Алексея, оскорбив, и сказав, что разбираться они будут после уроков за школой. В течение всего оставшегося времени урока Никита ничего не делал, а только кидал различные мелкие предметы в Алексея, несмотря на замечания учителя. Конфликт разрастался. Диалог: Почему это – ситуация конфликта? Как будут развиваться события дальше? Как можно исправить ситуацию? Далее каждая команда анализирует действия отдельного героя (Алексей, Никита, учитель, одноклассники (наблюдатели)).

Примеры анализа

Действия учителя:

Что чувствует? Настороженность, беспомощность, неловкость, неуверенность, возмущение.

Что думает? Что Алексею и Никите необходимо как можно быстрее решить конфликт.

Что делает? Пытается остановить конфликт.

Что говорит? Делает замечания Никите.

В чем потребность? Быть замеченным, значимым, понимание, сотрудничество, защита.

Теперь каждая команда проанализирует отдельно действия Никиты и Алексея. Что чувствует? Никита: гнев, подавленность, беспомощность, обида, презрение, возмущение, стыд, раздражение. Алексей: раздражение, возмущение, тревога.

Что думает? Никита: думает, что Алексей специально унизил его перед всем классом. Алексей: думает, что от Никиты больше не отделаётся.

Что делает? Никита: списывает, оскорбляет, швыряет мелкие предметы. Алексей: не дает списывать, отказывает, оскорбляет.

*Что говорит? Никита: «Разбираться они будут после уроков», Алексей: громко оскорбляет.
В чем потребность? Никита: защита, значимость, сотрудничество, быть замеченным.
Алексей: защита, безопасность.*

Выводы. В чем смысл задания? Оно учит нас пониманию того, что у каждого человека есть свои чувства и потребности. И в конфликтных ситуациях они оказываются задеты. В ситуации конфликта важно помнить, что часто человек нападает не на личность противника, а скорее на поведение, при этом пытается защитить себя.

Мероприятие по профилактике буллинга №4

Составители: Мария Меркель, Дарья Вострикова (ученицы СОШ №1, с.Миасское). Тема занятия: здоровая коммуникация
Цель: способствовать предотвращению буллинга в образовательной среде
Целевая аудитория: пятые классы
Длительность занятия: 1 час
Формат: тренинг, кинокафе.

Ход мероприятия

1. Введение

Приветствие, введение в тему.

2. Просмотр фильма «Молчание*»

Диалог: Как вы думаете, что за тема, о которой мы хотим поговорить с вами?

Ответы детей (выводим на ответ – буллинг).

3. Работа по фильму

Раздаются карточки с вопросами, дети делятся на 3 группы.

Вопросы:

1. Как вы думаете, то, что происходит в фильме, это норма?
2. Почему герой молчит/ игнорирует обидчиков?
3. Чтобы вы сделали, если бы были на месте мальчика (жертвы)?
4. Какие чувства вы бы испытывали?

Обсуждение вопросов

4. Подведение итогов

Вопросы для обсуждения:

Как вы думаете, как можно избежать такой ситуации? Что для этого нужно делать? Какие правила соблюдать, чтобы это не было у вас в классе? Если бы вы столкнулись с такой ситуацией, стоит рассказать об этом старшим, не нужно о таком молчать!

*Фильм «Молчание» есть в свободном доступе.

Мероприятие по профилактике буллинга №5

Составитель: Абрамова Дарья Андреевна (ГБПОУ ЧСПК «Сфера»)

Цель: знакомство обучающихся с понятием кибербуллинга, ответственностью за кибербуллинг, формирование представления о стратегиях эффективного поведения в случае столкновения с интернет-травлей.

Задачи:

- 1) осознание обучающимися права сверстников на уважение и защиту собственного достоинства;
- 2) развитие умения высказывать свою точку зрения и доказывать её;
- 3) развитие нравственных качеств: терпимость к людям, доброта, милосердие, сочувствие, сострадание, нетерпимость к любому виду насилия.

Актуальность. Важная проблема гуманистического общества – насилие, к которому с развитием технологий примкнул и кибербуллинг. Россия, [по данным Microsoft](#), занимает одно из первых мест по интернет-травле среди школьников: каждый второй подросток хотя бы раз сталкивался с буллингом. А согласно [исследованию Brand Analytics](#), самое агрессивное поведение в русскоязычном интернете демонстрируют пользователи в возрасте 14–19 лет и 25–35 лет.

Необходимые материалы: ватман, маркеры, лекция, флипчарт.

Формат: интерактивное занятие, тренинг

Ход мероприятия

1. Упражнение на знакомство в группе (если необходимо).

2. Работа с теорией (можно организовать работу в командах)

Раскрытие понятия «буллинг»:

- Что такое буллинг? Виды буллинга
- Конфликт и буллинг? Есть ли разница?
- Роли в буллинге
- Подробнее о кибербуллинге.

Что такое кибербуллинг?

Термин «кибербуллинг» (т.е. интернет-травля) означает хулиганские действия в сети через разные средства коммуникации. Психологи ввели это понятие во второй половине 1990-х гг., но иногда можно услышать слова «троллинг» или «кибермоббинг».

Признаки кибербуллинга – осознанное и длительное причинение человеку вреда в сети. При этом агрессоров может быть несколько, они выступают как от своего лица, так и анонимно.

Кибербуллинг на практике – это попытки скомпрометировать человека перед знакомыми. Оскорбления и угрозы через мессенджеры, игровые порталы, социальные сети, видеохостинги, форумы, звонки или смс-сообщения.

3. Работа в командах. Соотношение понятий.

Задача участников в микрогруппах: установить соответствие между термином и его определением. (Возможно распечатать термины и толкования или же показать на экране вразброс).

Флейминг и троллинг. Флейминг – замечания в грубой форме, вульгарные сообщения, унижительные комментарии, оскорбления. Ещё не травля, а просто вспышка гнева, которая может привести к травле.

В случае с троллингом буллеры спокойны и намеренно пишут провокационные сообщения, выводят жертву из себя. Её специально вовлекают в психологическую игру, подлавливают на ответах и высмеивают.

Хейтинг. Полноценная травля. Массовые негативные комментарии в адрес одного человека от группы людей, которые открыто выражают к нему негатив и оскорбляют. Такое часто случается с публичными людьми, которые неосторожно высказались на «острую» общественную тему.

Харассмент. Домогательства с сексуальным подтекстом или целенаправленные кибератаки. Могут приходиться как от реальных знакомых, так и от фейков.

Киберсталкинг. По сути, крайняя форма харассмента – долгое домогательство, в том числе и с преследованием. Если в соцсетях вам прислали одну непристойную фотографию – это харассмент. Но когда человек отметил на всех ваших публичных профилях, появляется вслед за вами в пабликах, постоянно оставляет негативные комментарии – это киберсталкинг.

Диссинг (клевета). Очернение репутации, распространение слухов и сплетничество. Агрессор генерирует любую информацию, которая выставит жертву плохой. Часто информацию преувеличивают, делают «фотожабы», подделывают переписку в сети. **Фрейпинг и кетфишинг.** Анонимный и намеренный буллинг. Один из способов – взлом личного аккаунта (фрейпинг) и публикация от имени жертвы нежелательного контента. Цель – выставить человека в смешном виде. Второй, похожий на фрейпинг способ – кетфишинг. Тут буллер не взламывает аккаунт, а создаёт идентичный и распространяет разную информацию.

Аутинг (разглашение персональных данных). Примеры кибербуллинга этого вида – публикации о доходах и расходах, личные фотографии, похищенные из гаджетов.

Социальная изоляция (бойкот). Игнорирование и исключение жертвы из всех общих переписок и бесед, как деловых, так и неформальных. Повод для бойкота – любая мелочь, особенно в подростковом обществе: ребёнок «не так» говорит, не знает сленга, слушает «не ту» музыку, хорошо учится или наоборот.

Грифинг. Буллинг игроков в многопользовательских играх. Грифферы хотят задеть отдельных пользователей, а не победить их.

Угроза физической расправы. В сети могут открыто или завуалировано угрожать причинением вреда и даже убийством. Могут назначать время и место «стрелки», пытаться узнать адрес.

4. Теория: продолжение работы.

Можно дать участникам задание – сделать плакат с инфографикой на заданную тему, сделать краткую выжимку из всего объёма информации, оформить теорию в формате советов и проч.

Причины кибербуллинга

Люди часто травят других, когда хотят завоевать признание в виртуальном сообществе, показывают власть и силу, потому что не могут показать её в реальной жизни или просто спасаются от скуки.

Буллинг помогает им привлекать внимание.

Кибербуллинг в адрес конкретного человека может быть из-за конфликта на почве национальных, политических и культурных различий или болезненного разрыва отношений.

Люди травят друг друга из мести, злобы или зависти, не имея смелости высказать претензии в лицо.

□ Как ни парадоксально, причина кибербуллинга – сам кибербуллинг или страх перед ним. Жертвы интернет-оскорблений (в том числе и потенциальные) становятся агрессорами из-за желания отомстить обидчикам или защититься от чужих нападков – «Теперь жертва – не я. Теперь я решаю!».

□ Когда случается массовая травля, инстинкт подсказывает примкнуть к большинству и вести себя так же, чтобы не оказаться на стороне слабого.

Какую опасность несёт кибербуллинг?

□ Проблемы со здоровьем. Жертва кибербуллинга может страдать от бессонницы, головной боли и депрессии. Могут появиться и психосоматические заболевания.

□ Давление на психику. Пострадавшие от негатива часто замыкаются в себе, получают низкую самооценку и проблемы с самовыражением, определением своей идентичности. Человек находится в постоянном стрессе, испытывает отрицательные эмоции, а иногда слишком вживается в образ жертвы.

□ Самое пугающее последствие кибербуллинга – самоубийство.

Когда человек живёт с ощущением безысходности и беспомощности, у него появляются суицидальные мысли. Агрессивные выпады действительно приводят к непоправимому, особенно если речь идёт о неустойчивой психике подростков.

□ Взрослым же кибербуллинг может испортить репутацию, загубить карьеру и разрушить отношения.

Что делать, если вы стали жертвой интернет-травли?

1. Не реагируйте

Рекомендация не кормить троллей всё ещё работает, поэтому не комментируйте оскорбительные посты о вас и не отвечайте на обидные сообщения. И, конечно же, не отвечайте агрессору тем же, опускаясь до его уровня. Помните, что лучшая профилактика кибербуллинга – это не участвовать в потенциально конфликтных интернет-спорах.

2. Не испытывайте вину или стыд

Не думайте о том, что кибербуллинг – результат вашего неосторожного поведения, неправильных слов и ошибок. Жертвой может быть любой, а от постоянного прокручивания ситуации в голове легче не станет. Не перечитывайте оскорбления, но в то же время не стесняйтесь переживать и не ставьте табу на тему.

3. Сократите возможности общения

Один из простых вариантов защититься от кибербуллинга, – лишить агрессора коммуникации. Добавьте его в чёрный список социальных сетей, заблокируйте телефонный номер и электронную почту.

4. Поделитесь своей проблемой

Молчать о том, что вам плохо от нападок – не лучшая идея. Расскажите об этом родными или друзьям. Кроме того, можно позвонить на любую горячую линию психологической поддержки.

5. Не бойтесь требовать справедливости

Вы вправе сообщить в полицию об угрозах и клевете, пожаловаться провайдеру на кибератаку и обратиться в поддержку. Социальные сети борются с буллингом, поэтому удаляют нежелательные фото, посты и комментарии, а также банят агрессивных пользователей и сомнительные паблики.

6. Начните делать скриншоты

Скриншоты с оскорблениями, угрозами и непристойными предложениями пригодятся как доказательства для суда. А если обидчик явно

несовершеннолетний (и знакомый вам!), отправьте информацию его родителям или учителям.

7. Поставьте агрессора на место

Если вы чувствуете в себе достаточно смелости и сил, вступите с обидчиками в диалог. Но это не должны быть переговоры или попытка откупиться. Будьте вежливы. Просто скажите, что вы готовы пойти в суд за клевету/оскорбления/шантаж и т.д. Это отрезвит многих троллей.

Альтернативный сценарий общения – выразить агрессору слова сожаления и поддержки, сбив его тем самым с толку и снизив градус напряжения.

8. Боритесь со стрессом

Интернет-травля – это ситуация выхода из нашей зоны комфорта. Чтобы не придавать онлайн-конфликтам большого значения, повысьте свою стрессоустойчивость. Методы, которые помогут успокоиться: творческие хобби, медитации, ароматерапия.

9. Сядьте на цифровую диету

Ещё один вариант, как бороться с кибербуллинг – на время уйти из сети. Устройте эксперимент, где на месяц или на неделю надо отрезать себя от интернета. Если вы поступите так во время травли, у вас появится свободное время на что-нибудь приятное, а онлайн-агрессоры успокоятся или переключатся на кого-то другого.

10. Пересмотрите своё поведение в сети

Если уходить в информационное подполье и удаляться из социальных сетей для вас слишком, снизьте активность, меньше выкладывайте фотографий и постов о себе. Сделайте страницу закрытой, внимательно изучайте тех, кто постучался к вам в друзья, и почистите фотоальбом. Не публикуйте адрес прописки и не ставьте геолокации. Чем меньше информации о вас, тем меньше поводов к травле.

11. Следуйте правилам цифровой грамотности

Не переходите по сомнительным ссылкам, не общайтесь с незнакомцами, ставьте сложные уникальные пароли для каждого аккаунта в соцсети (12 символов, с цифрами, большими и маленькими буквами) и периодически меняйте их. Не скачивайте подозрительные файлы.

Ответственность за кибербуллинг

Закона о кибербуллинге, который предусматривал бы ответственность за плохое поведение в интернете, в России пока нет. Отдельные кейсы могут рассматриваться в рамках статей

- о клевете (статья 129 УК РФ),
- оскорблениях (статья 130 УК РФ),
- неприкосновенности частной жизни (статья 137 УК РФ),
- угрозах (статьи 119 УК РФ)
- и доведении до самоубийства (статья 110 УК РФ).

5. Рефлексия.

Обсудить с участниками занятия их личное отношение к явлению, возможный опыт, собрать обратную связь.

Мероприятие по профилактике буллинга №6

Составители: Гвардеева Елизавета Игоревна, Переменина Полина Денисовна, Сорокина Ирина Игоревна, Гарбер Илья Игоревич, Колотилова Екатерина Александровна (колледж ЮУрГГПУ).

Цель – способствовать предотвращению буллинга в образовательной среде в подходе «равный-равному».

Задачи:

сформировать доверительные отношения в коллективе;
развитие ответственности и вклада каждого участника в решении общих задач;

формирование благоприятного психологического климата в группе;

осознание каждым участником своей роли, функций в группе;

развитие умения работать в команде.

Формат – тренинг-микс.

Длительность: 1 – 1,5 часа

1. Введение

Приветствие. Правила тренинга:

Здесь и сейчас (во время тренинга мы говорим только о том, что волнует каждого именно сейчас и обсуждаем только то, что с нами происходит именно здесь)

Говорю только за себя. Все высказывания должны идти только от своего имени: Я думаю, я считаю.

Право говорить и обязанность слушать.

Активность.

Конфиденциальность. Всё, что говорится в группе относительно конкретных участников, остаётся внутри группы.

Просмотр мультфильма https://vk.com/video-63758929_456280855.

Обсудить видеоролик: как можно интерпретировать события?

Вопрос для индивидуальной работы или для группы: что способствует тому, чтобы вы доверяли человеку.

Ответим на 3 вопроса по очереди:

- Для меня важно, чтобы...

- Мне приятно, когда ...

- Мне неприятно, когда...

2. Выводим принципы/ правила:

Подготовить плакат о принципах здоровой коммуникации. Затем делимся выводами.

варианты правил:

1) Я-высказывание («Я расстроена тем, как ты себя повёл» вместо «Ты ведёшь себя отвратительно!»)

2) Избегаем обобщений и генерализации («Ты всегда всех обижаешь!», «Все старшеклассники обижают младших!»)

Комментарий: Мы не знаем, хотел ли человек намеренно обидеть собеседника.. Возможно, его слова были неоднозначны, и он(а) даже готов(а) извиниться за них. Фраза «Ты меня обидел» содержит обвинение, от которого хочется защищаться.

3) Адресность. («Иван, ты часто ходишь на перерыв!» вместо «В последнее время коллеги часто бездельничают» - не ясно, к кому обращаются, может возникнуть недопонимание и тревожный осадок у всех участников коммуникации)

4) Конкретика. («Иван, ты наступил мне на ногу» вместо «Иван, ты очень грубый человек»)

5) Актуальность. Говорите о том, что актуально сейчас, не стоит припоминать прошлые обиды.

3. Упражнение «Дом»

Цель: осознание своей роли в группе, общности команды.

Участники делятся на команды. Ведущий дает инструкцию: «Каждая команда должна стать полноценным «домом». Каждый человек должен выбрать, кем он будет в этом доме – дверью, стеной, а может быть обоями или предметом мебели, цветком или телевизором? Выбор за вами. Но не забывайте, что вы должны быть полноценным и функциональным домом. Можно общаться между собой».

Обсуждение: Как проходило обсуждение в командах? Сразу ли вы смогли определить свою роль в «доме»? Почему вы выбрали именно эту роль? Я думаю, вы все поняли, что каждая часть Вашего «дома» важна и нужна в нем,

каждая несет свою определенную функцию, без которой дом не может быть полноценным.

4. Упражнение «Вавилонская башня»

Ход упражнения: Участники делятся на команды. Каждому члену команды дается индивидуальное задание. Индивидуальные задания: кратко прописаны на отдельных листах, каждый лист является строго конфиденциальным для одного участника. Например, «Башня должна иметь 10 этажей» – листок с такой надписью вручается одному участнику тренинга, он не имеет права никому его показывать, обязан сделать так, чтобы нарисованная совместно башня имела именно 10 этажей! Второе задание: «Вся башня имеет коричневый контур» – это задание для следующего участника. «Над башней развивается синий флаг», «В башне всего 6 окон» и т.д. Участникам запрещено разговаривать и вообще как-нибудь использовать голос.

Необходимо совместно нарисовать Вавилонскую башню. Время выполнения ограничено (5-7 минут).

Психологический смысл упражнения: В ходе упражнения участники учатся координировать свои действия, взаимодействовать в команде. Развиваются навыки невербального общения.

Обсуждение: Трудно ли было выполнять задание? Что показалось наиболее трудным? Успешно ли было взаимодействие в группах? Удавалось ли обращать внимание на всех? Когда это было необходимо? Почему?

5. Завершающее упражнение «Руки на плечи»

Выполняется в полной тишине. Участникам нужно положить руки на плечи тем людям, к которым относится некий признак, названный ведущим.

Фразы ведущего:

Положите руки на плечи тому человеку, которого считаете самым веселым в группе.

Положите руки на плечи тому человеку, к которому вы подойдете, когда вам плохо или грустно.

Положите руки на плечи тому человеку, которого считаете наиболее сообразительным.

Положите руки на плечи тому человеку, к которому всегда можно обратиться за помощью.

Положите руки на плечи тому человеку, которого считаете своим другом.

Положите руки на плечи тому человеку, с которым вы еще мало общаетесь, но очень бы хотели общаться лучше/больше.

6. Рефлексия Методика «5 пальцев».

Обучающиеся анализируют события, произошедшие с ними, пользуясь пальцами своей руки:

Мизинец — мысль: какие знания, опыт приобрел(а)?

Безымянный — близка ли цель? Что я сделал(а) сегодня для достижения цели?

Средний — состояние души. Каким было мое настроение? От чего оно зависело?

Указательный — услуга: чем я мог порадовать других?

Большой — бодрость тела: физическое состояние тела.

Мероприятие по профилактике буллинга №7

Составитель: Калашникова Галина Александровна (педагог-психолог, с.Миасское, СОШ №1)

Тема занятия: здоровая коммуникация без конфликтов и буллинга

Цель: формирование представления о здоровой коммуникации и конфликтах.
Целевая аудитория, количество человек: школьники начальной и средней школы, 20-30 человек.

Длительность занятия: 1 час.

Формат: интерактивное занятие, тренинг

Ход творческого мероприятия «Остров Успеха»

Приветствие ведущего, предложение «побывать на острове Успеха».

1. Упражнение на сплочение

Цель: эмоциональный настрой на работу и принятие друг друга.

Начинаем наше путешествие, и я попрошу экипаж занять место на корабле. Прежде чем отправиться в плавание, мы должны создать дружную, сплоченную команду, которая будет стремиться достичь гармонии во всем и получить от выполненных заданий радость. А ничто не сближает так быстро, как песня, предлагаю всем встать в круг, положить руки друг другу на плечи и спеть песню. (Караоке «Ты, да я, да мы с тобой»).

2. Упражнение «Законы экипажа»

Цель: разработка правил работы в группе.

Любое путешествие будет удачным, если каждый участник будет соблюдать законы экипажа, так как мы – один экипаж, и нам нужно договориться, как мы будем общаться друг с другом (разработка правил работы в группе).

Правила:

- Каждый из нас имеет возможность высказаться
- Хочешь, чтобы тебя уважали, уважай человеческое достоинство других
- Один говорит, другие слушают
- Будь добр к ближнему, и добро вернется к тебе
- Правило поднятой руки
- Помни о своей духовной силе, долге, благородстве, достоинстве.

Ведущий: Ну что ж, наше плавание начинается... и цель путешествия – остров Успеха. Положите руки на плечи друг другу, наш пароход отправляется (здесь и далее: все качаются из стороны в сторону под музыку «По морям, по волнам»).

Вот и первая остановка у нас на пути - островок Мечты. Все мы хотим добиться успеха, но каждый из нас выбирает разный путь для его достижения, потому что каждый из нас имеет одни качества, которых нет у других и наоборот.

3. Упражнение «Выбор качеств»

Перед вами список качеств, и вам необходимо выбрать, какие качества личности могут помешать вам добиться успеха, а какие бы вы взяли с собой на остров Радости и Счастья.

На доске написаны качества:

- Агрессивность Лениность
- Аккуратность Любознательность
- Бережливость Смелость
- Вежливость Храбрость
- Выдержка Честность
- Ворчливость Шутливость
- Доброта Небрежность
- Жадность Грубость
- Капризность Неряшливость
- Лживость Неуверенность в себе

Ребята по очереди выходят к доске и обводят те качества, которые нужны человеку, чтобы добиться успеха, зачеркивают те, которые мешают. (Или вывести на слайд качества, а на флипчарте картинка успешного человека, предложить им выбрать те качества, которые помогут добиться успеха в жизни и записывать вокруг картинки)

Мы продолжаем наше плавание, положите руки на плечи друг другу, наш пароход отправляется. Мы приплываем на следующий причал - островок Надежды.

4. Упражнение «Эрудиция»

Цель: умение находить правильные ответы.

Инструкция: Я буду зачитывать вам определение, а вам необходимо догадаться, о каком качестве человека идёт речь.

- «Человек, умеющий терпеть, обладающий настойчивостью, упорством в деле». (Терпеливый)
- «Человек, неспособный к низким, дурным поступкам» (Порядочный)
- «Человек, который всегда действует честно, по правилам». (Справедливый)
- «Человек, любящий трудиться». (Трудолюбивый)
- «Человек, всегда готовый помочь». (Отзывчивый)
- «Человек, который знает свои недостатки». (Самокритичный)
- «Человек, умеющий сам выполнять свои обязанности» (Ответственный)
- «Человек, умеющий жить мирно, дружно, без ссор». (Миротлюбивый)

Молодцы, вы быстро справились с заданием, продолжаем путешествие, положите руки на плечи друг другу, наш пароход отправляется. Мы подплыли к волшебному острову - островку Эмоций.

5. Упражнение «Море эмоций»

Цель: уточнение собственных чувств и эмоций.

Ребята, как вы считаете, можно ли по лицам людей догадаться о том настроении, которое они испытывают? Сейчас вам надо будет показать эмоцию, а остальные должны догадаться, какая это эмоция.

По одному человеку выходят, вытягивают карточку с эмоцией и показывают, остальные отгадывают.

Эмоции: апатия, гнев, грусть, жалость, злость, замешательство, надменность, отвращение, паника, радость, страх, скука, тревога, удивление, ужас.

Ведущий: С заданием вы успешно справились, пора отправляться в путь. Положите руки на плечи друг другу, наш пароход отправляется. Мы подплыли к волшебному острову, а называется он остров Оптимистов.

6. Упражнение «Шляпа оптимиста»

Цель: развитие позитивного мышления учащихся.

Материалы и оборудование: шляпа, карточки с ситуациями - использовала МК «Все в твоих руках».

Инструкция. Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Шляпа оптимиста». Итак, я предлагаю вам надеть эту шляпу и стать счастливым человеком. Остальные вытягивают карточку с картинкой, рассматривают ее и пытаются расстроить оптимиста, а задача оптимиста — найти в предложенной ситуации позитивные стороны. Другими словами, посмотреть на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста.

Ожидаемый результат: участники игры, надев «шляпу оптимиста», отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе. Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты.

Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой.

Ведущий: Наше путешествие подходит к концу, мы с вами отправляемся на остров Успеха. Положите руки на плечи друг другу, наш пароход отправляется (музыка). Мы подплыли к волшебному острову, посмотрите, как он прекрасен! Да, да, это наша с вами родная и любимая школа. Именно здесь вас каждый день с радостью ждут учителя, именно здесь вы находите самых верных и преданных друзей и именно здесь у вас есть прекрасная возможность добиться успеха в разных направлениях, а вот в каком и как добиться зависит... От кого, ребята? Конечно же, от нас самих! Наше путешествие подошло к концу, предлагаю всем дружно спеть. (Караоке «Все зависит от нас самих»).

Я благодарю вас за участие в путешествии, надеюсь, что оно вам понравилось и желаю вам каждый день, пусть понемногу, но добиваться успеха в разных сферах своей деятельности.

Ссылка на презентацию <https://cloud.mail.ru/public/ZRVh/FxaZMzT3A>

Мероприятие по профилактике буллинга №8

Составители: Луканина Кристина, Гибадуллина Екатерина Вахитовна (Миасский педагогический колледж)

Тема: профилактика буллинга

Цели: рассказать учащимся о понятии буллинга, о том, как он может возникнуть, как его предотвратить

Целевая аудитория: школьники

Длительность: 60-90 минут

1. Введение

Подростковый возраст – это конфликтное и сложное время в жизни человека. Кроме этого, частое времяпрепровождение в интернете ведёт к тому, что подросткам становится сложнее взаимодействовать друг с другом в реальной жизни, как следствие – случаются ситуации агрессии по отношению друг к другу. Одной из форм проявления групповой агрессии является буллинг. И важно понимать, что это – уже не просто ссора или конфликт.

2. Упражнение «Барометр мнений»

В разных сторонах аудитории размещаются надписи «Согласен» и «Не согласен». Ведущий зачитывает утверждение, каждому участнику необходимо выбрать более близкий для себя ответ и встать в нужную сторону аудитории.

- Согласны ли вы с тем, что подростки часто рассказывают о своих проблемах и трудностях взрослым?
- Согласны ли вы с тем, что каждый может оказаться в роли агрессора или жертвы в ситуации травли?
- Тяжело ли вам найти слова, чтобы выразить поддержку тому, кому плохо?
- Согласны ли вы с тем, что отношение к вам ребят из класса/группы влияет на ваше желание ходить в школу/ссуз/вуз?

3. Теоретическая часть

Часть информации можно рассказать ведущему, часть – разделить всех участников на группы и предложить оформить плакат на одну из тем: что такое буллинг, виды буллинга, роли в процессе буллинга и проч.

Травля – сложная и тяжёлая тема. Многие знают это явление под названием «буллинг». Дети могут быть очень жестоки по отношению к своим сверстникам. Но особенно ярко это проявляется в подростковом возрасте, когда важно самоутвердиться, и зачастую это делается за счёт более слабых одноклассников.

Буллинг — это агрессивное поведение группы людей по отношению к одному человеку намеренное и систематическое причинение вреда человеку или группе людей другим человеком или группой людей. В результате продолжительной травли как у жертв, так и у агрессоров могут формироваться психологические проблемы и комплексы, преследующие их на протяжении всей взрослой жизни.

Буллингу подвергаются в первую очередь те, кто не может дать отпор, кто слабее физически или не вписывается в общую систему. Буллинг может выражаться в физической агрессии, оскорбительных жестах, коллективном бойкоте, вымогательстве денег или вещей.

Буллинг может продолжаться и за пределами школы, в интернете.

Причинами буллинга зачастую становятся такие факторы:

- демонстрация собственного превосходства, силы и влияния;
- стремление привлечь внимание к своей персоне;
- попытка скрыть собственные комплексы и неуверенность в себе;

- удовлетворение потребности в доминировании.

Все виды буллинга можно поделить на две группы:

Прямая травля. Это открытые издевательства над человеком: физическое насилие, оскорбления, причинение различных неудобств.

Косвенная травля. Это скрытые и неявные способы издевательства: распространение слухов, попытки опорочить человека и рассорить его с коллективом, сокрытие от жертвы важной информации.

Типы буллинга (одна из классификаций)

Физический буллинг. Физическое запугивание включает в себя удары руками и ногами, подножки, защемление и толкание или повреждение имущества. Физический буллинг наносит как краткосрочный, так и долгосрочный ущерб.

Словесный буллинг. Вербальный буллинг включает в себя обзывания, оскорбления, насмешки, запугивания, гомофобные или расистские высказывания или словесные оскорбления.

Социальный буллинг. Социальное запугивание, иногда называемое скрытым запугиванием, часто труднее распознать, оно может быть осуществлено за спиной человека. Предназначен для того, чтобы нанести ущерб чьей-то социальной репутации; может включать в себя:

- ложь и распространение слухов;
- игра в неприятные шутки, чтобы стыдить и унижать;
- поощрение других к социальному исключению кого-либо.

Кибербуллинг – преднамеренный, регулярный вред, осуществляемый в цифровом поле: оскорбительные или вредные тексты, электронные письма или сообщения, изображения или видео, сплетни или слухи.

Также можно обсудить следующие явления: газлайтинг, stalking, моббинг, хейзинг, боссинг.

Роли в буллинге (буллер, наблюдатели, жертва, последователи, пассивные одобряющие, одобряющие, равнодушные свидетели, потенциальные защитники, защитники).

4. Упражнение «Эквалайзер»

Участники показывают рукой уровень важности от 0 до 100, где рука на столе – это «совсем не важно, безразлично, все равно», а рука, максимально поднятая вверх – это «очень важно».

Важно ли лично для вас, чтобы в классе к вам относились хорошо? Насколько это важно?

Сталкивались ли вы хоть раз с ситуациями, когда вы слышали в свой адрес обидные слова, грубые замечания, унижающие высказывания? Если да, то насколько это было важно для вас?

Случались ли в вашей жизни ситуации, когда кто-то пытался причинить вред вам или вашим вещам? Если да, то насколько это было важно для вас?

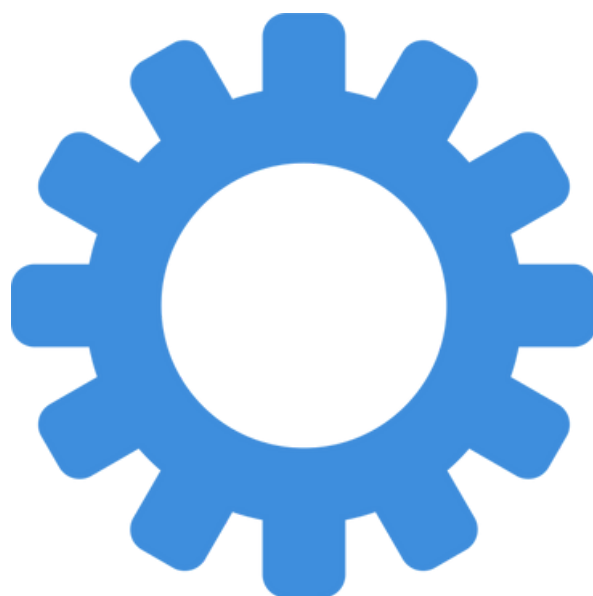
Случалось ли с вами такое, чтобы при общении с другими людьми вы ощущали обиду, злость, растерянность, дискомфорт? Если да, то насколько это было важно для вас?

В завершении делается вывод, что для каждого важно хорошее, приветливое, дружелюбное отношение окружающих, особенно тех людей, с которыми мы проводим много времени.

5. Обсуждение планов

Участником предлагается ответить на вопросы. Что можно сделать, чтобы остановить буллинг? Сегодня, завтра, в течение месяца, года?

МАТЕРИАЛЫ И ПОЛЕЗНЫЕ РЕСУРСЫ



Мы рекомендуем к изучению следующие материалы

**Методическое пособие составлено с использованием материалов из списка.*

1. Онлайн-курс по профилактике травли на платформе Stepik от Института социальных инноваций молодёжи “Продвижение” - <https://stepik.org/course/126861/promo>
2. Онлайн-ресурс по профилактике травли от Института социальных инноваций молодёжи “Продвижение” - <http://bullyingnet.tilda.ws/main>
3. Методическое пособие «Форум театр для «чайников» или как создать спектакль форум театра» <https://www.jewish-museum.ru/events/tehnologiya-forum-teatra-ot-teorii-k-praktike-17-10/>
4. Антибуллинговая программа для школ «ТравлиNET» - <https://xn--80aejlonqph.xn--p1ai/> и ВК - <https://vk.com/travlinet>
5. «Классные игры» (тренажер для детей) - <https://classgames.ru/>
6. Вместе против буллинга <https://bullying.shkolamoskva.ru/> (Москва)
7. Family Tree (поддержка родителей), статья про травлю - https://family3.ru/articles/shkola_bez_travli
8. Борьба с кибербуллингом - <https://kiberbullying.net/>
9. Детский онлайн-кинотеатр <https://zeroplus.tv/>
10. Форум-театр (примеры проведения) - <https://www.youtube.com/watch?v=fHi4mNiJLaI> и <https://www.youtube.com/watch?v=ZJTzkNBskUQ>
11. НИУ ВШЭ «Противодействие школьному буллингу: анализ международного опыта» (методическое пособие) <https://ioe.hse.ru/pubs/share/direct/408114229.pdf>
12. Антибуллинговая программа «Каждый важен» <http://каждыйважен.рф>
13. «Буллинг в школе: равнодушию – нет!» https://rdsh.education/bullying_1/

Статьи на тему

1. Исследование восприятия старшеклассниками буллинга как феномена группового действия». Авторы: Е. М. Харланова, Н. В. Сиврикова, И. С. Попова, Е. А. Лапаева.
2. Буллинг в образовательных отношениях. Авторы: Е. М. Харланова, Н. В. Сиврикова, Г. Ю. Ярославова.
<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49858359>
3. Позиция учителя в школьном буллинге. Авторы: Е.В.Стратийчук, Р.В. Чиркина
4. Травля в детском коллективе: установки и возможности учителей. Бочавер А.А.
5. Буллинг как разновидность социального экстремизма. А. С. Будякова
6. Школьное насилие: роль учителя. Г. В. Митин
7. Как остановить травлю в школе: Психология моббинга. Э. Руланн

