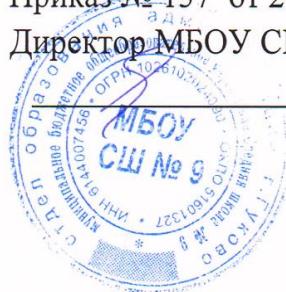


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя школа № 9

---

«Принята»  
решением педагогического совета  
МБОУ СШ № 9  
Протокол № 1 от 29.08.2025 г.

«Утверждена»  
Приказ № 137 от 29.08.2025 г.  
Директор МБОУ СШ № 9  
/Е.И. Корниенко



**Комплексная профилактическая программа  
«Школа без обид».**

2025-2026 уч.год

## **Введение**

В последние десятилетия проблема буллинга и агрессивного поведения среди школьников стала одной из наиболее актуальных и обсуждаемых тем в области образования и психологии. С увеличением числа случаев насилия и агрессии в образовательных учреждениях, а также с ростом осведомленности о негативных последствиях этих явлений, необходимость разработки и внедрения комплексных профилактических программ становится все более очевидной. Буллинг не только наносит вред пострадавшим, но и создает неблагоприятный климат в учебных заведениях, что в свою очередь может привести к снижению успеваемости, ухудшению психоэмоционального состояния учащихся и даже к более серьезным последствиям, таким как депрессия и суицидальные наклонности. В связи с этим, создание программы «Школа без обид» направлено на формирование безопасной и поддерживающей образовательной среды, где каждый ученик сможет чувствовать себя комфортно и защищенно.

## **Актуальность**

Актуальность работы заключается в том, что буллинг является не только индивидуальной проблемой, касающейся отдельных учащихся, но и системным явлением, требующим комплексного подхода к его решению. Важно понимать, что агрессивное поведение может проявляться в различных формах, включая физическое, вербальное и социальное насилие, и каждая из этих форм требует особого внимания и подхода.

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

В настоящее время проблеме исследования и профилактике буллинга уделяется большое внимание. И потому вопрос предупреждения ситуаций насилия в системе образования очень актуален, как во всем мире, так и в России. По данным ООН насилию в образовательной организации подвергается каждый десятый школьник в мире, и этот показатель ежегодно растет. В России ежегодно в среднем до 30% молодых людей в возрасте от 14 до 24 лет подвергаются насилию в той или иной форме. В группу повышенного риска по частоте буллинга попадают дети 11 -12 лет: 28% детей этого возраста, по меньшей мере, один раз подвергались обидам и унижениям за последние 12 месяцев. Обращает на себя внимание тот факт, что в России субъектов буллинга (обидчиков) в 2 раза больше, чем в среднем по европейским странам. Примерно пятая часть всех случаев насилия в отношении подростков и молодых людей совершается в системе образования. В связи со сложившейся ситуацией на образовательные организации ложится ответственность за проработку и устранения проблемы буллинга.

Это позволит сохранить психологическое здоровье учащихся и создание комфортной развивающей образовательной среды, обеспечивающей высокое качество образования, духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся. Данные мероприятия гарантируют охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся. В современных условиях педагоги и психологи все чаще обращаются к вопросам толерантности и противостояния агрессии. Особенную актуальность эти вопросы приобретают в подростковом возрасте в силу его изначальной кризисности, отсутствия стабильности и чувства защищенности. Крайне актуальным становится вопрос о психологической безопасности образовательной среды и профилактики негативных явлений.

Англоязычное слово «буллинг» (bullying) становится в последнее время общепринятым для обозначения школьной травли и обозначает травлю, повторяющуюся агрессию по отношению к определенному субъекту, включающую в себя принуждение и запугивание. Однако это явление имеет много «лиц». Так, моббинг, буллинг, хейзинг, кибермоббинг и кибербуллинг – англоязычные названия разновидностей этого опасного явления. И для того, чтобы определить направления профилактической работы, субъекты воздействия, необходимо дифференцировать вышеуказанные понятия.

Моббинг (англ. mob – толпа) – это форма психологического насилия в виде массовой травли человека в коллективе.

Школьный моббинг – это разновидность эмоционального насилия в школе, когда класс или большая часть класса ополчается на кого-то одного и начинает его травить с какой-либо целью. Тех, кто травит, называют мобберами, а тех, кого травят, — «жертвами».

Моббинг – это своего рода «психологический террор», включающий систематически повторяющееся враждебное и неэтичное отношение одних людей, направленное против других, в основном одного человека. Например, моббинг против «новичка». Формы моббинга: насмешки над физическими недостатками, изоляция, отвержение, подразнивание, толкание, высмеивание одежды и т.д.

З Буллинг (англ. bullying, от bully — хулиган, драчун, задира, грубян, насильник) – это систематическое, регулярно повторяющееся насилие, травля со стороны одного школьника или группы школьников в отношении отдельного школьника, который не может себя защитить.

Буллинг – это психологический террор. Он всегда преследует цель – затравить жертву, вызвать у нее страх, деморализовать, унизить, подчинить. Обидчики дают ребенку неприятные прозвища, обзывают, бойкотируют, угрожают, отбирают личные вещи или намеренно портят их, бьют или пинают, заставляют делать неприглядные и оскорбляющие достоинство действия, распространяют лживые сведения, сплетни и слухи, исключают ребенка из круга общения, совместных занятий, игр, игнорируют и т.д.

Обидчики — булли — чрезвычайно изобретательны. Обидчиками могут быть и девочки-подростки, ибо буллинге зависит от пола, роста, национальности или

предпочтений. Он просто есть и все, как элемент школьной жизни. Повод может быть самым разным. Поэтому пострадать от буллинга может любой ученик. При этом зачастую могут даже отсутствовать какие-либо конкретные основания для агрессии. Объектом буллинга чаще всего выбирают тех, кто отличается от других детей и не может себя защитить. По сути моббинг и буллинг схожие понятия — это травля. В то же время буллинг отличается от моббинга тем, что в роли преследователя выступает не весь класс, а конкретный ученик или группа учеников, которые имеют авторитет. Хейзинг (англ. hazing) — неформальные ритуальные насильственные обряды, исполняемые при вступлении в определенную группу, и для дальнейшего поддержания иерархии в этой группе.

В большей степени хейзинг характерен для закрытых (военизованных, спортивных, интернатных, и др.) учреждений. Хейзинг — это неуставные отношения в коллективе, например, известная у нас «дедовщина».

Хейзинг встречается и в обычных образовательных учреждениях, особенно, если при них есть общежития. Новичкам одноклассники или учащиеся более старших классов (курсов) навязывают унижающие достоинство различные действия, например, публично пройтись раздетым, вымыть пол в туалете зубной щеткой и т.д. В последнее время к формам психологического давления, присущего традиционной травле, добавились возможности всемирной паутины — кибермоббинг и кибербуллинг. Кибермоббинг и кибербуллинг — интернет-травля — это намеренные оскорблении, угрозы, сообщение другим компрометирующих данных с помощью современных средств коммуникации: компьютеров, мобильных телефонов, электронной почты, Интернета, социальных сетей, блогов, чатов и т.д. Интернет-травля может осуществляться также через показ и отправление резких, грубых или жестоких текстовых сообщений, передразнивание жертвы в режиме онлайн, размещение в открытом доступе личной информации, фото или видео с целью причинения вреда или смущения жертвы; создание фальшивой учетной записи в социальных сетях, электронной почты, вебстраницы для преследования и издевательств над другими от имени жертвы и т.д.

Интернет-травля отличается от других видов насилия тем, что позволяет обидчику сохранить анонимность и вероятность быть непойманым. Наиболее часто употребляемым в настоящее время понятием, обозначающим все указанные явления, выступает «буллинг». И сегодня буллинг — это социальное явление, без которого не строится ни один детский коллектив. В любом классе, группе есть лидер, «середнячки» и «слабое звено» — тот, кто становится объектом насмешек. Если ребенок по каким-то причинам выпадает из общей массы, рядом обязательно найдется тот, кто захочет самоутвердиться за его счет. В детском коллективе буллинг зачастую является результатом незанятости детей.

Предпосылками буллинга являются:

- зависть, желание унизить жертву ради удовлетворения своих амбиций, для развлечения, самоутверждения;

- желание подчинить, контролировать кого-то;
- виктимность жертвы (особенности личности и поведения индивида, навлекающие на него агрессию со стороны других людей, такие как покорность, внушаемость, неумение постоять за себя, неосторожность, доверчивость, легкомыслие, недифференцированная общительность, а также психические расстройства). Последствия буллинга могут быть различными: от не успешности в учебной деятельности и в жизни до самоубийства жертвы. Кроме того, буллинг зачастую это скрытый процесс и для его предотвращения, разрешения конфликта и устранения последствий необходимо слаженное взаимодействие окружения ребенка и всех вовлеченных в образовательную деятельность лиц.

В течение нескольких лет в школе участились случаи конфликтных ситуаций внутри классов, либо между учениками разных классов, которые требуют решения и подключения всех специалистов школы. Педагоги обеспокоены ситуациями, если буллинг возникает в классе, и не все имеют верные способы решения проблемы. Родители вообще не имеют представления, как помочь своему ребёнку, чтобы это не отразилось негативно на жизни, здоровье и успеваемости детей. Появилась идея создания программы, которая была бы направлена на профилактику негативных столкновений между детьми, которые вовлекают всех детей класса и затрагивают успехи их в учёбе.

## **Цель**

Создание безопасной образовательной среды в школе посредством профилактики буллинга.

## **Задачи:**

1. Создание условий для формирования благоприятного социально-психологического климата, профилактики травли и иных видов социально опасного поведения среди участников образовательных отношений;
2. Использование алгоритмов реагирования на случаи травли среди участников образовательных отношений;
3. Повышение осведомлённости участников образовательных отношений о явлении травли и возможных способах противодействия;
4. Распространение опыта создания благоприятного социально-психологического климата, профилактике травли и других форм социально опасного поведения.

## **Ресурсы**

Материальные: печатные буклеты, оформление стенда в коридоре школы.

Временные: программа реализуется в течение 2025-2026 учебного года, представление стратегии реагирования во время возникновения буллинга в классе.

## **Роли в проекте**

Педагог-психолог, заместитель директора по ВР, учитель, родитель, обучающиеся.

## **Целевая аудитория**

Обучающиеся, педагоги, родители.

## **Методы реализации программы**

## **Основные группы методов профилактики:**

- 1) методы, ориентированные на конкретных детей;
- 2) методы, ориентированные на ближайшее окружение ребёнка.
- 3) методы, ориентированные на семейные отношения;
- 4) Методы, ориентированные на взаимоотношения педагогов и учеников.

## **Ожидаемые результаты программы**

1. Знание способов конструктивного взаимодействия и использование их в практической деятельности.
2. Применение навыков самоконтроля .
3. Понимание эмоционального состояния другого человека, своих чувств.
4. Проявление признаков ответственного и конструктивного поведения в конфликтных ситуациях,
5. Повышение уровня: умения адекватно выражать свои чувства, противостоять давлению и манипуляциям со стороны других людей, сокращение количества конфликтных ситуаций.

### **План мероприятий по профилактике явлений буллинга в МБОУ СШ № 9 на 2025-2026 год**

№п/п	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
<b><i>Нормативно-правовое и информационное обеспечение мероприятий, определяющих профилактику буллинга:</i></b>			
1.	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Утвердить на методическом совете программу профилактики буллинга (моббинга) на учебный год</li><li>2) Разработать:<ul style="list-style-type: none"><li>• комплексный план мероприятий по профилактике и предотвращению буллинга (моббинга) на учебный год;</li><li>• методические материалы (рекомендации для педагогов и родителей, классные часы, беседы, тренинги и пр.) в рамках реализуемого плана мероприятий</li></ul></li><li>3) Изучить нормативно-правовые документы по профилактике явлений буллинга (моббинга) в образовательной среде</li><li>4) Подготовить:<ul style="list-style-type: none"><li>• информационный материал по профилактике детского насилия и буллинга (моббинга) для размещения на сайте;</li><li>• раздаточные материалы (памятки, буклеты, стеновую информацию) для всех субъектов образовательных отношений (обучающихся, педагогов, родителей) по проблеме буллинга;</li></ul></li><li>5) Пополнить библиотечный фонд литературой по профилактике и предотвращению буллинга (моббинга)</li></ol>	<p>сентябрь</p> <p>сентябрь</p> <p>в течение уч.года</p> <p>сентябрь-октябрь</p> <p>октябрь</p> <p>в течение уч.года</p> <p>в течение уч.года</p>	<p>зам. директора</p> <p>зам. директора, педагог-психолог</p> <p>педагог-психолог</p> <p>зам. директора, педагог-психолог</p> <p>педагог-психолог</p> <p>педагог-библиотекарь</p> <p>зам. директора</p>

	6) Организовать работу «почты доверия» для сообщения случаев буллинга (моббинга)	сентябрь	
<b><i>Организационно-педагогическая и научно-методическая работа с педагогическим коллективом</i></b>			
2.	<p>1) Совещание при директоре: «Организация работы по профилактике буллинга (моббинга) в образовательной среде»</p> <p>2) Педагогический совет: «Основные механизмы и проявления феномена буллинга (моббинга) и его влияние на процесс обучения детей в условиях дополнительного образования»</p> <p>3) Совещание при заместителе директора по работе по темам:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• распространность и особенности проявления буллинга (моббинга) в группах обучающихся;</li> <li>• буллинг (моббинг): актуальность, состояние проблемы и психологическое сопровождение жертв буллинга (моббинга);</li> <li>• роль педагога в профилактике буллинга (моббинга) в ученических коллективах;</li> <li>• анализ работы педагогического коллектива по профилактике детского насилия и буллинга (моббинга) за учебный год</li> </ul> <p>4) Пополнение методической копилки новыми формами работы по профилактике и предотвращению буллинга (моббинга) в МБОУ СШ № 9</p> <p>5) Лекторий для педагогического коллектива на тему: «Буллинг (моббинг) как социально-педагогическая проблема»:</p> <p>Лекция 1. Буллинг как форма насилия в ученическом коллективе.</p> <p>Лекция 2. Буллинг: причины и последствия</p> <p>Лекция 3. Буллинг как дискриминация прав ребенка на образование</p> <p>Лекция 4. Как педагогу противостоять травле детей</p> <p>6) Семинары, круглые столы, деловые игры, тренинги для педагогов на темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Нормативные основания и алгоритм действий педагогов в случае подозрения на возможный факт насилия в детском коллективе.</li> <li>• Буллинг (моббинг) в образовательной среде: как помочь ребенку побороть агрессию. Методы предотвращения буллинга</li> <li>• Формирование личности ребенка как основа для противодействия насилию</li> </ul> <p>7) Конкурс методических разработок, программ, сценариев внеурочных мероприятий по профилактике буллинга (моббинга) в детской среде</p> <p>8) Групповые консультации по проблемным ситуациям:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Насилие в образовательной среде: что противопоставить жестокости и агрессии?</li> <li>• Буллинг или как не стать жертвой?</li> </ul>	<p>сентябрь</p> <p>октябрь</p> <p>ноябрь</p> <p>январь</p> <p>март</p> <p>май</p> <p>в течение уч.года</p> <p>в течение уч.года</p> <p>в течение уч.года</p> <p>(на каникулах)</p> <p>октябрь</p> <p>декабрь</p> <p>февраль</p> <p>в течение уч. года</p>	<p>зам. директора</p> <p>зам. директора</p> <p>педагог-психолог</p> <p>педагог-психолог</p> <p>педагог-психолог</p> <p>педагог-психолог</p> <p>зам. директора,</p> <p>педагог-психолог</p> <p>педагог-психолог</p> <p>зам. директора,</p> <p>педагог-психолог</p> <p>зам. директора,</p> <p>педагог-психолог</p> <p>зам. директора</p> <p>зам. директора</p> <p>педагоги-</p> <p>педагоги-</p> <p>педагоги-</p> <p>зам. директора,</p> <p>методисты</p> <p>педагоги-</p> <p>педагоги-</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Детский буллинг (моббинг). Как защитить ребенка от травли?</li> </ul> <p>9) Индивидуальные консультации педагогов по профилактике конфликтных ситуаций в детском коллективе, в общении, по вопросам оказания поддержки неуверенным, отвергнутым детям, создание ситуации успеха</p>	в течение уч. года (по запросу)	педагоги- психологи
--	--	---------------------------------------	------------------------

### ***Работа с родителями обучающихся***

3.	<p>1) Общее родительское собрание «Буллинг (моббинг) в детской среде»</p> <p>2) Родительские собрания в группах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• О правах ребенка на защиту от любой формы насилия.</li> <li>• Как предотвратить и преодолеть буллинг (моббинг)?</li> </ul> <p>3) Устный журнал (стендовая информация):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Буллинг (моббинг) – это не детская шалость.</li> <li>• Невидимый буллинг.</li> <li>• Психологический дискомфорт обучающихся в образовательной среде: причины, проявления, последствия и профилактика</li> <li>• Буллинг, изгои, отверженные – одна проблема?</li> </ul> <p>4) Книжная выставка в библиотеке «В помощь родителям о профилактике буллинга (моббинга) детей и подростков»:</p> <p>5) Психологический практикум «Психология поведения жертвы буллинга (моббинга)»</p> <p>6) Индивидуальные консультации педагога-психолога по профилактике конфликтных ситуаций в детском коллективе, в общении, по вопросам оказания поддержки неуверенным, отвергнутым детям, создание ситуации успеха</p> <p>7) Психологическая диагностика в контексте проблемы буллинга:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Анкетирование «Как я воспитываю своего ребенка»</li> <li>• Анкетирование «Оценка уровня удовлетворительности образовательной средой »</li> </ul>	октябрь  октябрь  апрель  1 раз в квартал  в течение уч.года  апрель  в течение уч. года (по запросу)  ноябрь  март-апрель	зам. директора  кл. руководители кл.руководители  педагог-психолог  Педагог- библиотекарь  педагог-психолог  педагог-психолог  педагог-психолог  педагог-психолог  педагог-психолог
----	---	--	---

### ***Информационное, организационно-кадровое и психолого-педагогическое обеспечение профилактики и предотвращения буллинга (моббинга) обучающихся***

4.	<p>1) Информационные часы, беседы (примерная тематика).</p> <p>7-11 лет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Законы сохранения доброты.</li> <li>• Я не дам себя обижать.</li> <li>• Наш Центр живет без насилия.</li> <li>• Давайте жить дружно!</li> <li>• Мы против насилия. Как защитить себя?</li> <li>• Будем добрыми.</li> <li>• Как я отношусь к насилию.</li> <li>• Как научиться жить без драки.</li> </ul> <p>12-15 лет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бояться страшно. Действовать не страшно.</li> </ul>	в течение уч. года	Классные руководители
----	---	-----------------------	--------------------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>• О правилах поведения и безопасности на улице.</li> <li>• Буллинг как стадный допинг.</li> <li>• Безопасное поведение.</li> <li>• Что такое агрессия?</li> <li>• Добро против насилия.</li> <li>• Как не стать жертвой насилия.</li> <li>• Способы решения конфликтов с ровесниками.</li> </ul> <p>16-18 лет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Навыки саморегуляции.</li> <li>• Воспитание характера.</li> <li>• Предупреждение насилия и жестокости в жизни.</li> <li>• • Как бороться с конфликтами.</li> <li>• Нравственный закон внутри каждого.</li> <li>• Моя жизненная позиция</li> </ul> <p>2) Просмотр и обсуждение художественных фильмов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Чучело» (1983 г.).</li> <li>• «Класс» (2007 г.).</li> <li>• «Розыгрыш» (2008 г.).</li> <li>• «Школа» (телесериал, 2010 г.)</li> </ul> <p>3) Читательские конференции по книгам, раскрывающим проблему буллинга:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• В.К. Железняков «Чучело».</li> <li>• Хосе Тассиес «Украденные имена».</li> <li>• В.Н. Ватан «Заморыши».</li> <li>• Е.В. Мурашов «Класс коррекции».</li> <li>• Стивен Кинг «Кэрри».</li> <li>• Алексей Сережкин «Ученик».</li> <li>• Андрей Богословский «Верочка».</li> <li>• Джоди Пиколт «Девятнадцать минут»</li> </ul> <p>4) Информационный вестник (стендовая информация раздаточные материалы) для обучающихся на темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Мы – против насилия!</li> <li>• Мы – против жестокого обращения!</li> </ul> <p>5) Книжные выставки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Буллинг как этическая проблема.</li> <li>• Относись к другому так, как ты хотел бы, чтобы относились к тебе.</li> <li>• Детство, свободное от жестокости.</li> <li>• Скажем «Нет» равнодушию к детскому насилию</li> </ul> <p>6) Самообследование образовательной среды на предмет безопасности и комфортности</p> <p>7) Психологическая диагностика (наблюдение, анкетирование, тестирование) в контексте проблемы буллинга:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выявление детей, склонных к проявлению жестокости к другим обучающимся;</li> <li>• взаимоотношения в группе;</li> <li>• изучение личностного развития обучающихся с целью профилактики нарушений в развитии личности (толерантность, самооценка и уровень притязаний, тревожности, мотивации)</li> </ul>	<p>в течение уч. года (на каникулах)</p> <p>в течение уч. года</p> <p>сентябрь, январь</p> <p>в течение уч. года (1 раз в четверть)</p> <p>март</p> <p>в течение уч. года (по запросу)</p>	<p>Педагоги</p> <p>Педагог-библиотекарь</p> <p>педагог-психолог</p> <p>зав. библиотекой</p> <p>зам. директора, педагог-психолог педагог-психолог</p>
---	--	--

<p>8) Цикл развивающих занятий по формированию навыков межличностного общения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Стиль поведения. Умеем ли мы общаться?</li> <li>• Профилактика насилия в подростковом сообществе</li> <li>• Стратегии безопасного поведения</li> <li>• Недопустимость насилия и жестокости в обращении со сверстниками</li> </ul> <p>9) Контрольно-оценочная деятельность в целях проверки информационной доступности правил поведения и нормативных документов по профилактике буллинга</p> <p>10) Индивидуальные консультации обучающихся (по результатам диагностики, общение со сверстниками, детско-родительские отношения, конфликты)</p> <p>11) Информационная акция «Нет насилию!»</p> <p>12) Конкурсы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• плакатов «Мы против буллинга!»</li> <li>• рисунков «Территория детства»</li> <li>• творческих поделок «Гармония – в цвете, гармония – в душе, гармония – в жизни»</li> <li>• презентаций «Стоп насилию!»</li> <li>• сочинений, эссе «Дружба – главное чудо»</li> </ul>	<p>в течение уч. года (по запросу)</p> <p>декабрь, апрель</p> <p>в течение уч. года (по запросу)</p> <p>ноябрь</p> <p>в течение уч. года</p>	<p>педагоги- психологи</p> <p>зам. директора</p> <p>педагоги- психологи</p> <p>педагоги- психологи</p> <p>зам. директора, педагоги</p>
---	--	--

## **Обучение учеников навыков противодействия буллинга**

### **ЧТО ТАКОЕ АССЕРТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ?**

АССЕРТИВНОСТЬ — это набор техник, основанных на определенной философии права человека. Эти методы основаны на стандартной формуле и предоставляют человеку четко определенную структуру действий, которой он может следовать как в профессиональной среде, так и в самом широком круге социальных контактов. Техники ассертивного поведения содержат в себе некий «сценарий», который человек может приспособить для удовлетворения своих личных потребностей. Ученики, обладающие знаниями и навыками использования подобных техник, чувствуют себя более уверенно в ситуациях проявления агрессии в их адрес и чаще могут дать обидчику отпор. В таких ситуациях они ощущают больше контроля над происходящим, меньше гнева и отчаяния. Они постепенно учатся сохранять нейтральность, что помогает находить адекватный выход из ситуации, а не провоцировать новый виток травли. Когда ученик в ситуации проявления агрессии в его адрес ведет себя ассертивно, это значит, что он отстаивает свои права, не нарушая права другого ученика. Такой ученик отвечает на запугивания и агрессию, ясно и прямо заявив о своих намерениях, желаниях и / или чувствах. Он остается устойчивыми к манипуляциям и агрессии. Ассертивные ответы включают в себя не только определенный набор фраз, но также и навыки невербальной коммуникации: зрительный контакт и язык тела.

### **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.

### **Что делать в случае кибербуллинга?**

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

- 1) сообщите о ней администраторам или службе поддержки социальной сети.
- 2) Сохраните доказательства — не удаляйте буллинговые сообщения, фото или видео.
- 3) Измените настройки профиля на более приватные (чтобы ваша страница была доступна только проверенным друзьям, которых вы реально знаете).

- 4) Помните, с незнакомцами в интернете нужно общаться как и с незнакомыми на улице.
- 5) Не идите на контакт, если вы не уверены, кто это; не добавляйте в друзья.
- 6) Желательно игнорировать звонки и подозрительные смс с неизвестных номеров; пользоваться программами против спама и непристойной рекламы.
- 7) Рекомендуем: алгоритм действий в ситуациях травли для детей от Л.Петрановской и программы ТравлиNET на портале травлинэт.рф.

## **Информация о программе на сайте школы**

Информация актуальна всем участникам образовательного процесса. Программа содержит материал для педагогов, классных руководителей, родителей. Она направлена на профилактику буллинга в детской среде. Детям лучше знать правила общения в группе сверстников, которые помогут не решить конфликтные ситуации решать мирным путём, договариваясь со стороной соперника.

## **Заключение**

Предупреждение буллинга (моббинга) в образовательной среде требует комплексного, систематического подхода к рассмотрению данной проблемы и реализации определенных профилактических мероприятий.

Буллинг (моббинг) – это сложноорганизованное явление, представленное целой совокупностью форм его проявления, что составляет основу для многоплановой разработки мероприятий. Знание основных личностных особенностей, возрастных характеристик участников буллинга (моббинга) позволяет выявить конкретные формы взаимодействия с ними, разработать тактику профилактической работы. Индивидуальная работа с учащимися должна быть организована на основании изученных особенностей поведения подростков в целом, их индивидуальных качеств и возможных психоповеденческих отклонений. Профилактическая работа с данной проблемой должна начинаться с выявления причин и последствий буллинга (моббинга) в конкретной образовательной среде, так как они имеют четкую взаимосвязь и составляют совокупность асоциальных факторов девиации подростков. Самой распространенной причиной являются конфликтогенность в ученическом коллективе, а также отсутствие надлежащего контроля за ситуацией в группе со стороны педагога, в связи с чем подростки лишаются возможности развиваться физически и нравственно в психологически благоприятных условиях. Реализация программы профилактики буллинга (моббинга) должна осуществляться группой специалистов, профилактическая деятельность которых разграничена и определена в соответствии со спецификой деятельности каждого из них. В настоящее время проблема буллинга (моббинга) еще недостаточно проработана как отечественными исследователями, так и на законодательном уровне. Однако, данное явление существует в образовательной среде и требует разработки и реализации предупредительных мер. Необходим комплекс мероприятий, который будет направлен, прежде всего, на проработку системы отношений в детском коллективе, с учетом особенностей членов группы, на

индивидуальную работу с каждым участником, а также на просвещение всех субъектов образовательных отношений (администрации, педагогического коллектива, родителей и учащихся) в рамках настоящей проблемы и в области разработки направлений профилактики буллинга (моббинга). Главным принципом как в проведении профилактической работы в рамках проблемы буллинга (моббинга), так и в отношениях, в общении на разных уровнях должен стать «Не навреди!». Очень точно отражает последствия буллинга (моббинга) данная притча: К Учителю подходит ученик и говорит: «Учитель, мне очень тяжело живётся, потому что меня обижают люди. И я подолгу обижаюсь на людей. Что мне делать?» Учитель дал ему мешочек с гвоздями и сказал: «Каждый раз, когда ты будешь обижаться, ты должен забивать один гвоздь в стену». В первый день в стену было вбито 26 гвоздей. На другой неделе мальчик научился сдерживать свой гнев, и с каждым днём число забиваемых в стену гвоздей стало уменьшаться. Мальчик понял, что легче контролировать свой темперамент, чем вбивать гвозди. Наконец пришёл день, когда мальчик ни разу не потерял самообладания. Он рассказал об этом своему Учителю и тот сказал: «Каждый день, когда тебе удастся сдержаться, ты может вытащить из стены один гвоздь». Шло время, и пришёл день, когда мальчик мог сообщить Учителю о том, что в стене не осталось ни одного гвоздя. Тогда Учитель взял его за руку и подвел к стене: «Ты неплохо справился, но ты видишь, сколько в стене дыр? Она уже никогда не будет такой как прежде. Когда говоришь человеку что-нибудь злое, у него остается такой же шрам, как и эти дыры. И не 10 важно, сколько раз после этого ты извинишься - шрам останется. Словесный шрам такой же болезненный, как и физический». «А что же мне делать с отверстиями в стене, которые остались после гвоздей?», - спрашивает ученик. Учитель ответил: «А вот с ними тебе придётся жить всю жизнь». Феномен буллинга присутствует в повседневной жизни. Мы сталкиваемся с ним не только в образовательном учреждении, но и во взрослой жизни. Злоба, зависть, ненависть, раздражение всегда способствуют возникновению буллинговых ситуаций. Поэтому нам всем необходимо научиться противостоять моральному и физическому давлению, чтобы не оставалось «шрамов после гвоздей».

## **Список литературы**

1. Аверьянов А.И. Буллинг как вызов современной школе // Педагогика, психология и социология. – 2013. – № 18. – С. 45-50.
  - 2.Реан А.А. , М.А. Новикова. Что делать, если ребёнок вовлечён? Руководство для родителей про буллинг.
  3. Мягкова. М.А. Профилактика и коррекция школьной травли (буллинга) несовершеннолетних в образовательных организациях: Методические рекомендации для педагогов, педагогов-психологов, социальных педагогов, классных руководителей образовательных организаций / ГБУ «Центр помощи детям». - Курган, 2020.- 72 с.
- 4.[https://okha7.shl.eduru.ru/media/2023/04/26/1278401531/Metodicheskie\\_materialy\\_po\\_bullingu.pdf](https://okha7.shl.eduru.ru/media/2023/04/26/1278401531/Metodicheskie_materialy_po_bullingu.pdf)
- 5.<https://infourok.ru/metody-profilaktiki-bullinga-dlya-klassnyh-rukovoditelej-6545427.html>
6. <https://xn--48-mlc2ax2eva.xn--p1ai/wp-content/uploads/2022/10/bulling-metodrekomendaczii-dlya-klassnyh-rukovoditelej.pdf>
7. <https://infourok.ru/sovety-roditelyam-profilaktika-bullinga-6811722.html>
- 8.[https://rubgimnaziya11.gosuslugi.ru/netcat\\_files/userfiles/2022/pedagogam/Roditelskoe\\_sobranie\\_na\\_temu\\_Shkolnaya\\_travlya\\_ili\\_bulling.pdf](https://rubgimnaziya11.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/2022/pedagogam/Roditelskoe_sobranie_na_temu_Shkolnaya_travlya_ili_bulling.pdf)
9. [http://telma.uoura.ru/images/novoe\\_prostranstvo/travli\\_net.pdf](http://telma.uoura.ru/images/novoe_prostranstvo/travli_net.pdf)