

Министерство образования и науки Самарской области

Государственное бюджетное учреждение  
дополнительного профессионального образования Самарской области  
«Региональный социопсихологический центр»

### **Методические рекомендации**

**для субъектов профилактики безнадзорности и правонарушений  
Самарской области по вопросу предупреждения и профилактики  
распространения в подростковой и молодежной среде буллинга**

Самара

2024

Методические рекомендации для субъектов профилактики безнадзорности и правонарушений Самарской области по вопросу предупреждения и профилактики распространения в подростковой и молодежной среде буллинга / Автор-составитель Т.В. Харитоновна. — Самара: ГБУ ДПО «Региональный социопсихологический центр», 2023. — 31 с.

В методических рекомендациях рассматривается понятие буллинга как актуальная социально-педагогическая проблема. Описаны причины, особенности проявления и последствия буллинга. В рекомендациях представлены основные направления предупреждения и профилактики распространения в подростковой и молодежной среде буллинга, а также практические материалы для работы и алгоритмы действий в ситуации буллинга.

Методические рекомендации могут использоваться в деятельности руководителей образовательных организаций, педагогов-психологов, социальных педагогов, классных руководителей, родителей обучающихся и др.

© ГБУ ДПО «Региональный  
социопсихологический центр»

## Оглавление

Введение .....	4
Буллинг: понятие и особенности .....	4
Проявления буллинга .....	5
Структура буллинга .....	6
Последствия буллинга .....	6
Юридическая ответственность за травлю .....	7
Принципы работы с проблемой буллинга .....	8
Направления профилактики буллинга .....	9
Выявление случаев буллинга .....	10
Использование алгоритма действий в ситуации буллинга .....	11
1 этап: Сообщение/выявление случаев насилия .....	12
2 этап: Немедленное вмешательство в целях прекращения случаев насилия, буллинга .....	13
3 этап: Оказание первой помощи пострадавшему .....	14
4 этап: Разбор и регистрация случая насилия .....	14
5 этап: Оказание помощи, принятие воспитательных и дисциплинарных мер и завершение случая .....	15
Сотрудничество школы с другими организациями и службами в случае буллинга .....	17
Заключение .....	18
Рекомендуемая литература .....	20
Приложение 1. Информация для родителей .....	22
Приложение 2. Методика на выявление «Буллинг-структуры» (Норкина Е.Г.)	25
Приложение 3. Форма заявления о подозрении на буллинг .....	30

## **Введение**

О травле в образовательных детских учреждениях было известно давно в разных странах, включая Россию. Тем не менее, реальное изучение буллинга началось лишь в конце XX века. Среди отечественных исследователей, занимающихся этим вопросом, следует выделить И.А. Александрову, Т.О. Арчакову, И.А. Баеву, С.А. Богомаза (факторы возникновения буллинга), Е.В. Бородкину, И.В. Дробинину, И.А. Кузьмина, О.А. Кузнецову (проблема буллинга в подростковой среде), Д.А. Леонтьева, С.Р. Мадди, Т.В. Наливайко, Е.И. Рассказову, И.А. Регуш, Р.И. Стетишину и др.

По данным ВОЗ каждый год несколько миллионов детей становятся жертвами школьной травли: они подвергаются различным формам вербальной агрессии со стороны одноклассников, становятся жертвами угроз, запугивания, физического насилия и пр. По статистике ЮНЕСКО, каждый третий ребенок в мире подвергался буллингу.

Школьный буллинг следует рассматривать как серьезную социально-педагогическую проблему, требующую особого внимания педагогов, поскольку он не проходит бесследно ни для одного из его участников. Буллинг подрывает у жертвы уверенность в себе, разрушает здоровье, самоуважение и человеческое достоинство.

### **Буллинг: понятие и особенности**

Буллинг (от английского «bullying» — «запугивание», «издевательство», «травля») представляет собой физический и/или психологический террор, который проявляется в агрессивных действиях со стороны одного или нескольких лиц, в отношении ребенка – жертвы. Буллинг — это групповой процесс, затрагивающий не только обидчика и пострадавшего, но и свидетелей насилия, весь класс (группу), где оно происходит. От форм агрессивного поведения и конфликтного взаимодействия буллинг отличается тем, что:

– во-первых, осуществляется более сильной группой или отдельными одноклассниками против одноклассника, который заведомо слабее (психически или физически);

- во-вторых, имеет разнообразные формы проявления, но в любом случае это насилие;
- в-третьих, происходит систематически в течение длительного времени;
- в-четвертых, осуществляется осознанно в отношении одного и того же человека.

Таким образом, существенными признаками буллинга являются: неравенство сил, многообразие проявлений, повторяемость, неадекватно высокая чувствительность жертвы.

Проявляется буллинг во всех возрастных группах.

### **Проявления буллинга**

Многочисленные исследователи считают, что школа — это универсальная «арена» для разрядки детьми своих многочисленных накопившихся негативных эмоций. В школе складываются определенные ролевые отношения среди детей в диапазоне «лидер-изгой».

Буллинг проявляется через различные формы физических или психических унижений, переживаемых детьми, со стороны других детей:

- систематические насмешки, отражающие какие-либо особенности внешнего вида или личности пострадавших, оскорбления, запугивания и пр.;
- порча личных вещей, заталкивание под парту, вымогательство;
- откровенные издевательства, унижающие чувство человеческого достоинства (умышленные толчки, пинки, удары) и пр.

Проявления буллинга зачастую связаны с пренебрежительным отношением к правам и достоинству других людей. Буллеры применяют силу сознательно, оставаясь эмоционально спокойными и равнодушными, при этом они часто не встречают сопротивления, поскольку дети, которые чаще других подвергаются буллингу, отличаются тревожностью, чувствительностью, низкой самооценкой и пр.

Необходимо принимать меры для предотвращения этого явления, создавать условия для безопасной образовательной среды, а также обучать детей навыкам интеллектуальных отношений, эмпатии и уважения к другим.

## **Структура буллинга**

Буллинг-структура представляет собой социальную систему, включающую обидчика (преследователя), жертву (пострадавшего) и свидетелей (наблюдателей).

«Обидчики» — это индивиды, обладающие высоким потенциалом общей агрессивности. Они проявляют агрессивное поведение не только по отношению к жертвам, но также «нападают» на учителей и родных. У «обидчиков» наблюдаются недостаток в проявлении эмпатии к «жертвам» и высокая потребность в доминировании над другими. Они ощущают себя успешными и самоуверенными и испытывают сильное желание управлять другими детьми и получать удовлетворение от их подчинения.

«Жертвы» долгое время находятся в состоянии стресса и страха, т.к. агрессивные нападки буллинга продолжаются непрерывно в течение длительного периода. Они стараются уклоняться от конфликтов, очень чувствительные, замкнутые и застенчивые, имеют повышенную тревожность, низкую самооценку, неуверенность в себе, проблемы в общении и пр.

Роль «Свидетеля» в ситуации буллинга выполняют большинство детей с множеством различных личностных черт. По результатам исследований установлено, что сторонние наблюдатели часто сообщают о чувстве вины, ощущении своего бессилия, снижении самооценки в результате пассивного соучастия в буллинге.

## **Последствия буллинга**

Буллинг в школе – это серьезная проблема, которая имеет негативные последствия для всех участников.

Что получает агрессор в ситуации травли? Ощущение собственного величия и безнаказанности, что в дальнейшем приводит к еще большему развитию деструктивных, т.е. разрушающих личность качеств, девиантному поведению и, как следствие, постановке на учет в Комиссию по делам несовершеннолетних и проблемам с полицией.

Что получают наблюдатели буллинга? Стыд и чувство вины за то, что не помогли жертве, проявили слабость.

Последствиями для жертвы могут быть:

- трудности в обучении из-за невозможности сосредоточиться, находясь в состоянии стресса;
- частые пропуски занятий, т.к. в школе находиться страшно и опасно;
- неверие в свои силы, искаженный образ себя как «не такого, как надо»;
- тревожные и депрессивные расстройства;
- социальные невроты, сложности в коммуникациях;
- психосоматические заболевания;
- суицидальные мысли и попытки.

В целом буллинг в школе имеет долгосрочные последствия для всех участников, оставляя след в настоящем и будущем.

### **Юридическая ответственность за травлю**

В российском законодательстве пока нет надежных способов защититься от буллинга (как классического, так и кибербуллинга). Однако, при должной решительности и последовательности действий, виновных лиц можно привлечь к уголовной и/или административной ответственности за отдельные действия буллинга, подпадающие под определенные статьи УК РФ или КоАП РФ.

Если буллеру еще нет 14 лет, ответственность несут его родители (статья 5.35. КоАП РФ: «Неисполнение родителями или иными законными представителями несовершеннолетних обязанностей по содержанию и воспитанию несовершеннолетних»).

По достижению подростком 14 лет наступает его личная ответственность по некоторым пунктам УК РФ или КоАП РФ: в их числе статья 111 УК РФ «Умышленное причинение тяжкого вреда здоровью (в том числе психическому здоровью)»; статья 112 УК РФ «Умышленное причинение вреда здоровью средней тяжести»; статья 158 УК РФ «Кража»; статья 163 УК РФ «Вымогательство» и другие статьи.

Могут быть применены меры административной ответственности: статья 5.61 КоАП РФ «Оскорбление» (В отличие от клеветы, оскорбление подразумевает высказывание оценочных суждений в неприличной форме самому лицу, к которому они относятся). А также меры уголовной

ответственности для лиц с 16 лет: статья 110 УК РФ «Доведение до самоубийства» (доведение лица до самоубийства или до покушения на самоубийство путем угроз, жестокого обращения или систематического унижения человеческого достоинства потерпевшего), статья 282 УК РФ «Возбуждение ненависти либо вражды, а равно унижение человеческого достоинства» (действия, направленные на возбуждение ненависти либо вражды, а также на унижение достоинства человека либо группы лиц по признакам пола, расы, национальности, языка, происхождения, отношения к религии, а равно принадлежности к какой-либо социальной группе, совершенные публично или с использованием средств массовой информации либо информационно-телекоммуникационных сетей, в том числе сети «Интернет»), статья 128.1. УК РФ «Клевета» (клевета, то есть распространение заведомо ложных сведений, порочащих честь и достоинство другого лица или подрывающих его репутацию) и др.

### **Принципы работы с проблемой буллинга**

Школа является важнейшим звеном в системе государственных институтов по предупреждению и профилактике негативных явлений среди учащихся. С целью повышения эффективности работы по предупреждению ситуации буллинга в образовательной организации следует планировать и осуществлять работу, учитывая следующие принципы:

1. Конфиденциальность (классные руководители, работающие с проблемой буллинга, должны гарантировать конфиденциальность участникам ситуации, что будет способствовать раскрываемости таких случаев в детском коллективе и повышению доверия детей по отношению к взрослым).

2. Этапность (изучение ситуации, подготовительные работы внутри коллектива, согласие участников, выработка программы помощи, ее реализация и оценка).

3. Комплексность (учет всех аспектов и участие разных специалистов в работе).

4. Индивидуальный подход в каждом случае буллинга.

5. Смещение акцента с наказания обидчиков на их реабилитацию (особое внимание следует обращать на случаи, когда действия обидчика

представляют опасность для жизни и здоровья других или являются нарушением закона).

Основным принципом работы с проблемой буллинга должно быть создание безопасного и поддерживающего школьного окружения для всех учащихся.

### **Направления профилактики буллинга**

Профилактическая программа по предотвращению школьного буллинга должна осуществляться на протяжении всего периода обучения. Профилактика буллинга в школе включает мероприятия самого разного характера. При этом каждое из таких мероприятий должно быть подчинено цели искоренить травлю как явление вообще. План мероприятий по профилактике буллинга в школе должен включать в себя:

- совместную с детьми разработку и утверждение правил общения, которые отвечают принятым социальным нормам и делают учебный процесс эффективным;
- классные часы;
- беседы психолога с детьми;
- создание кружков, клубов или студий, где могли бы реализовать себя дети с самыми разными склонностями;
- общешкольные квесты, конкурсы, выставки достижений и т.д.;
- мероприятия, способствующие сплочению детей;
- участие в благотворительных акциях;
- чтение и обсуждение книг, где поднимается проблема травли;
- просмотр и обсуждение кинолент на аналогичную тему;
- написание сочинений, эссе, изложений с элементами сочинения;
- театрализованные постановки;
- психологические тренинги, ролевые игры.

Каждое из этих мероприятий должно развивать у детей социальную и коммуникативную компетенции, то есть способность уважать мнение других людей и уметь объяснить свою позицию, эффективно сотрудничать в коллективе.

Важным инструментом в борьбе с буллингом является разработка и внедрение школьных программ по профилактике конфликтов и насилия. Эти программы должны включать в себя работу с конфликтами и способами их разрешения. Большую помощь в организации неконфликтного взаимодействия обучающихся могут сыграть школьные службы примирения.

Важным аспектом профилактики буллинга является вовлечение родителей в процесс воспитания и обучения детей и создание правильного информационного поля для родителей, многие из которых не знают о проблеме буллинга. Для этого необходимы:

- родительские собрания на тему травли, кибербуллинга, детских суицидов, жесткого обращения с ребенком в семье;
- индивидуальные беседы с родителями зачинщиков и детей-изгоев;
- консультации на тему стилей воспитания, семейных конфликтов, возрастных особенностей детей и пр.

В Приложении 1 дана информация для родителей, которую классные руководители могут использовать на родительских собраниях.

### **Выявление случаев буллинга**

В силу разных причин многие ученики не сообщают о пережитом насилии или продолжающемся буллинге. Поэтому важную роль в выявлении фактов насилия играет наблюдательность педагогических работников, их внимательное отношение к учащимся, способность вовремя заметить симптомы неблагополучия в их поведении и настроении.

Для диагностики случаев буллинга в школе педагогическим работникам можно использовать различные методики и инструменты. Раннему выявлению признаков буллинга способствуют социометрические измерения — диагностика межличностных и межгрупповых отношений, изучение психологического климата, по результатам которых можно обнаружить проблемные взаимоотношения, конфликтные ситуации в самом начале их формирования и своевременно их разрешить. Для более глубокого анализа ситуации можно использовать методики проективных тестов, которые помогут понять психологическое состояние детей и их отношения друг к другу. Кроме

того, периодическое изучение социально-психологического климата в классе позволяет оценивать эффективность профилактики.

В Приложении 2 представлена несложная в обработке методика на выявление «Буллинг-структуры» (автор Норкина Е.Г.), которую классные руководители могут использовать в своей работе.

### **Использование алгоритма действий в ситуации буллинга**

Внедрение и последовательное соблюдение алгоритма действий позволяет создать безопасную и поддерживающую атмосферу в образовательных учреждениях и других средах, где может возникать буллинг. Знание педагогическими работниками этапов работы и использование ими алгоритма будет способствовать более точному и эффективному управлению этим опасным явлением и позволит сократить время на поиск решения возникшей проблемы.

Алгоритм действий в ситуации буллинга разработан на основе рекомендаций методических пособий для педагогических работников и представляет собой последовательность шагов, необходимых для разрешения проблемы [14, 15, 19].

Далее будут представлены алгоритмы действий в ситуации буллинга всех членов школьного сообщества – администрации, классных руководителей, учителей, социальных педагогов, педагогов-психологов, родителей учащихся, на каждом из этапов решения проблемы:

1. Сообщение/выявление случаев насилия;
2. Немедленное вмешательство в целях прекращения случаев насилия, буллинга;
3. Оказание первой помощи пострадавшему;
4. Разбор и регистрация случая насилия;
5. Оказание помощи, принятие воспитательных и дисциплинарных мер и завершение случая.

## **1 этап: Сообщение/выявление случаев насилия**

Пострадавший информирует о случившемся любого работника образовательного учреждения, находящегося в доступности. В сообщении указываются фактические сведения:

- точное либо примерное время и место происшествия;
- непосредственные участники буллинга;
- содержание инцидента (порча вещей, угрозы физической расправой, нанесение телесных повреждений и пр.).

Пострадавший также должен сообщить родителям о случившемся.

Обучающийся, оказавшийся свидетелем или узнавший о случае буллинга должен лично сообщить работнику образовательной организации, которому доверяет, либо проинформировать администратора любым способом.

Родитель пострадавшего должен обратиться (устно или письменно) к классному руководителю или директору образовательной организации для принятия мер. В обращении указываются фактические сведения со слов ребенка. Форма письменного заявления предложена в Приложении 3.

Сотрудники охраны при фиксировании ситуаций, связанных с проявлением буллинга (через видеонаблюдение или при обходе здания и прилегающих к нему территорий, а также при получении сообщений от учащихся, родителей, учителей или других работников) должны незамедлительно проинформировать руководство школы о происшествии и при необходимости вызвать полицию.

О насилии в отношении ребенка могут свидетельствовать:

- ранее не свойственные особенности поведения ребенка;

- неопрятный или не соответствующий текущей обстановке внешний вид;
- «беспричинные» пропуски занятий и пр.

Если один из учителей стал свидетелем травли между учениками (или у него возникло подозрение, что кто-то из детей пострадал от буллинга), ему стоит поделиться своими наблюдениями с коллегами для того, чтобы они обратили чуть больше внимания на этих детей. Данная тактика позволит подтвердить или опровергнуть гипотезу о фактическом наличии агрессии и принять решение о необходимости вмешательства.

## **2 этап: Немедленное вмешательство в целях прекращения случаев насилия, буллинга**

Любой работник образовательной организации, оказавшийся свидетелем или узнавший о случае буллинга:

- разнимает участников (при необходимости зовет на помощь охрану, других работников образовательной организации);
- информирует классного руководителя, ответственного заместителя директора, а в их отсутствие – дежурного администратора.

Любой родитель, оказавшийся свидетелем или узнавший о случае разнимает участников (при необходимости зовет на помощь охрану, других работников образовательной организации), создавая между ними безопасную дистанцию и информирует об инциденте классного руководителя.

При наличии внешних признаков угрозы жизни и здоровью пострадавшего любой работник образовательной организации, обучающийся, родитель, оказавшийся свидетелем буллинга должны:

- оказать пострадавшему первую помощь (отвести в безопасное помещение, обеспечить максимально возможное удобное положение);

- заверить пострадавшего в том, что ему в данный момент ничего не угрожает.

### **3 этап: Оказание первой помощи пострадавшему**

Любой работник образовательной организации, учащийся, родитель, оказавшийся свидетелем или узнавший о случае, при угрозе жизни и здоровью пострадавшего должен

- оказать первую помощь;
- обратиться к школьному медицинскому работнику либо вызвать скорую медицинскую помощь;
- сообщить родителям пострадавшего;
- сообщить администрации школы.

Если пострадавший боится угроз со стороны насильника, возможно обращение в полицию.

### **4 этап: Разбор и регистрация случая насилия**

В разборе случая могут принимать участие классный руководитель, ответственный заместитель директора, социальный педагог, педагог-психолог. Анализ ситуации предполагает прояснение следующих важных моментов:

- реальность факта совершения насильственных или дискриминационных действий;
- длительность и повторяемость этих действий;
- его характер (физический, психологический, смешанный);

- основные проявления буллинга — что конкретно происходило, в каких формах выражалось, кто в этом принимал участие;
- участники (инициаторы и исполнители буллинга);
- мотивация участников к буллингу;
- свидетели и их отношение к происходящему;
- состояние и поведение жертвы (пострадавшего);
- динамика всего происходящего и прочие важные для диагностики обстоятельства.

На этом этапе классный руководитель, а в его отсутствие – дежурный администратор должны:

- провести беседы отдельно с каждым из участников буллинга (пострадавший, обидчик, свидетели);
- задокументировать случай;
- проинформировать о нем директора образовательной организации;
- сообщить родителям пострадавшего и обидчика, исходя из ситуации, характера и последствий случая.

### **5 этап: Оказание помощи, принятие воспитательных и дисциплинарных мер и завершение случая**

Буллинг может считаться завершенным в том случае, если:

1. пострадавшим оказана необходимая помощь;
2. в отношении обидчиков приняты воспитательные и при необходимости – дисциплинарные меры;
3. обстановка в классе или группе нормализовалась и повторных проявлений насилия со стороны обидчиков в отношении пострадавшего не наблюдается в течение 3–4 недель.

На этом этапе предстоит большая и серьезная работа классного руководителя, педагога-психолога, социального педагога.

Классный руководитель должен:

- наблюдать за состоянием участников насилия, беседовать с ними, их родителями;
- при необходимости оказания участникам помощи привлекать психолога, социального педагога, уполномоченного по правам ребенка;
- проводить (совместно с психологом, социальным педагогом, уполномоченным по правам ребенка) обсуждение случая, разъяснительную и профилактическую работу в классе.

Педагог-психолог образовательной организации на этом этапе проводит следующую работу:

- оценивает психологическое состояние пострадавшего, обидчика, свидетелей, оказывает им психологическую помощь;
- консультирует классного руководителя, других учителей и работников образовательной организации по тактике поведения в отношении участников насилия и проведения разъяснительной и профилактической работы в классе и в образовательной организации в целом;
- при необходимости самостоятельно или совместно с классным руководителем или с ответственным заместителем директора организует обсуждение случая или профилактическую беседу с классом;
- консультирует родителей, при наличии показаний рекомендует обратиться за психологической, медицинской и социальной помощью в другие учреждения.

Действия социального педагога на данном этапе будут представлять собой следующее:

- координирует оказание помощи учащимся со стороны различных специалистов (психолога, социального работника, медицинского работника, юриста и др.) и служб;

– взаимодействует с родителями учащихся и информирует об оказанной помощи классного руководителя и ответственного заместителя директора.

### **Сотрудничество школы с другими организациями и службами в случае буллинга**

Кроме проведения мер по борьбе с отдельными случаями буллинга, школа может взаимодействовать с различными организациями, чтобы получить дополнительные ресурсы и экспертную помощь.

Если буллинг стал систематическим или привел к серьезным последствиям, может потребоваться консультация юристов или обращение в правоохранительные органы.

При возникновении сложных случаев буллинга, школа может обратиться за поддержкой к психологическим или психотерапевтическим службам города или своего района, чтобы оказать помощь как жертвам, так и агрессорам.

В Самарском регионе реализуется просветительский проект «Обидка», целью которого является повышение информированности учащихся, педагогов и родителей о проблемах, возникающих в ситуации буллинга. Организаторы проекта разработали уникальную технологию профилактики буллинга и активно осуществляют обучение этой технологии. Можно обратиться к специалистам этой службы для проведения обучения.

Возможно обращение в районные подразделения ГКУ СО «Комплексный центр социального обслуживания населения» по месту регистрации детей, жизнедеятельность которых объективно нарушена в результате сложившихся обстоятельств и получить адекватную ситуации помощь.

На базе ГБУ ДПО СО «Региональный социопсихологический центр» можно пройти обучение всем категориям педагогических работников образовательных организаций с целью усовершенствования их компетенций в работе с участниками буллинга.

Существуют различные службы экстренной помощи жертвам буллинга, информация об этом должна быть известна всем субъектам образовательной организации:

1. Всероссийский телефон доверия для детей и подростков: **8-800-2000-122** (круглосуточно, звонок бесплатный).

2. Горячая линия экстренной психологической помощи: **8 800 100 21 15** (звонок бесплатный).

3. Московский государственный психолого-педагогический университет. Центр экстренной психологической помощи. Детский телефон доверия: **8 (800) 2000-122; 8 (495) 624-60-01.**

Возможно также обращение к уполномоченному по правам ребенка в Самарской области по телефонам: **8 (846) 214-48-30; 8 (846) 214-73-89.**

## **Заключение**

В школе должна быть разработана собственная модель противодействия буллингу и обеспечения безопасности.

При разработке такой модели необходимо учитывать следующее:

1. Результат возможен только при системности в работе. Требуется планирование и реализация работы на трех уровнях:

- школа,
- класс,
- отдельный ученик.

2. Не может быть одной типовой модели. Нет двух одинаковых школ, поэтому задача каждой образовательной организации — разработать свой уникальный план противодействия травле на почве той реальности, с которой она сталкивается.

3. Победу над буллингом обеспечит только долгосрочный, постоянный характер работы, как часть уклада школы.

4. Важную роль в профилактике школьного буллинга играет профессионализм и равнодушие педагогических работников, прежде всего к будущему детей.

## Рекомендуемая литература

1. Артамонова, Е.Г. Организация Всероссийского педагогического совета «Профилактика интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков» / Е.Г. Артамонова, О.И. Ефимова, Н.В. Калинина // Образование личности. — 2017. — № 2. — С. 12–27.
2. Бородаева, Л.Г. Особенности профилактики компьютерной зависимости подростков/ Л.Г. Бородаева, И.И. Попова // Актуальные проблемы современного образования: опыт и инновации. Материалы всероссийской научно-практической конференции (заочной) с международным участием / отв. ред. А.Ю. Нагорнова. — Ульяновск. — 2016. — С. 246–249.
3. Бочавер, А.А. Травля в детском коллективе: установки и возможности учителей/ А.А. Бочавер [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование psyedu.ru. — 2014. — Т.6. — №1. — С.47–55. URL: <http://psyedu.ru/journal/2014/1/Bochaver.phtml>
4. Голованова, Н.А. Проблемы борьбы с буллингом: законодательное решение / Н.А. Голованова // Журнал российского права. — 2018. — № 8. — С. 113–123.
5. Гусейнова, Е.А. Влияние позиции подростка в буллинге на его агрессивное поведение и самооценку / Е.А. Гусейнова, С.Н. Ениколопов [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование psyedu.ru. — 2014. — Т. 6. — № 2. — С. 246–256. URL: [http://psyedu.ru/journal/2014/2/Guseinova\\_Enikolopov.phtml](http://psyedu.ru/journal/2014/2/Guseinova_Enikolopov.phtml)
6. Единый урок безопасности [Электронный ресурс] // Дети в информационном обществе. — 2017. — № 4 (26). Специальный выпуск. URL: <http://detionline.com/journal/numbers/26>
7. Ениколопов, С.Н. Психологические проблемы безопасности в школе (стенограмма) [Электронный ресурс] // Материалы проекта «Образование, благополучие и развивающаяся экономика России, Бразилии и Южной Африки». Психологические проблемы безопасности в школе (стенограмма). URL: [http://psyjournals.ru/edu\\_economy\\_wellbeing](http://psyjournals.ru/edu_economy_wellbeing)
8. Кон, И.С. Что такое буллинг и как с ним бороться // Семья и школа. — 2006. — № 11. — С. 15–18.

9. Кон, И.С. Школьное насилие: буллинг и хейзинг [Электронный ресурс] URL: [http://rumagic.com/ru\\_zar/sci\\_psychology/kon/1/j62.html](http://rumagic.com/ru_zar/sci_psychology/kon/1/j62.html)
10. Копова, А.С. Программа коррекции агрессивного поведения подростков посредством педагогического взаимодействия // Педагогическая наука и образование в России и за рубежом: региональные, глобальные и информационные аспекты. 2002. № 1. С. 15-27.
11. Кутузова, Д.А. Травля в школе: мифы и реальность / Д.А. Кутузова [Электронный ресурс]. URL: <http://medportal.ru/budzdorova/child/625/>
12. Лейн, Д.А. Школьная травля (буллинг) / Д.А. Лейн [Электронный ресурс]. URL: <http://www.supporter.ru/docs/1056635892/bulling.doc>
13. Лященко, К.В. Работа социального педагога по профилактике школьного буллинга / К.В. Лященко // Таврический научный обозреватель. — 2016. — № 2 (7). — С. 201–205.
14. Предотвращение насилия в образовательных организациях: информационно-методическое пособие для руководителей и педагогических работников образовательных организаций / Л.А. Глазырина, М.А. Костенко, Е.В. Лопуга / под ред. Т.А. Епояна. — Петрозаводск, 2020 — 160 с.
15. Руководство по противодействию и профилактике буллинга. Для школьной администрации, учителей и психологов / А.А. Реан, М.А. Новикова, И.А. Коновалов, Д.В. Молчанова / Под редакцией академика РАО А.А. Реана – М., 2019. — 66 с.
16. Травли NET. Методическое пособие для педагогов школ и школьных психологов / Л. Петрановская. — М., 2018 — 28 с.
17. Цымбаленко, Н. Буллинг. Как остановить травлю ребенка / Н. Цымбаленко. — Питер, 2019. — 20 с.
18. Школа без насилия. Методическое пособие / Под ред. Н.Ю. Синягиной, Т.Ю. Райфшнайдер. — М.: АНО «ЦНПРО», 2015. — 150 с.

## Информация для родителей

### 1. Признаки, по которым родитель может распознать, что ребенок подвергается травле

Дома:

- Выбирает необычный, длинный и неудобный путь в школу и из школы.
- Потерял интерес к школьным предметам/занятиям, ухудшилась успеваемость.
- Просит или крадет деньги у родителей (чтобы выполнить требования буллеров).
- Никогда не приводит домой (после школы) одноклассников или других сверстников, не бывает в тех местах, где ребята вместе проводят время.
- Его никогда не приглашают на праздники/вечеринки, или он сам не хочет никого приглашать и устраивать праздник.
- Нет ни одного друга, с которым он мог бы играть, пойти в кино или на концерт, погулять или заняться спортом, поговорить по телефону и т.п.

В школе:

- Ребенка часто обзывают, дразнят, унижают, либо угрожают ему, заставляют выполнять требования (в том числе унижительные) других сверстников, командуют им.
- При нападках он не может себя защитить.
- У него отбирают личные вещи или учебные принадлежности, сбрасывают их на пол, прячут, рвут, портят.
- Его демонстративно игнорируют (например, не отвечают на приветствие).
- Видны признаки изоляции от других: на переменах, во время обеда ребенок один; в командных играх его выбирают в числе последних или не хотят быть с ним в одной команде; ему не дают списывать, не подсказывают, не спрашивают тему урока и т.п.; в классе у него нет друзей.
- Во время перемен ребенок старается держаться рядом с учителем или другим взрослым.

- Избегает отвечать на уроках и при ответах производит впечатление тревожного и неуверенного в себе.
- Резко или постепенно ухудшается успеваемость.

### **Что делать, если ребенка травят в школе**

1. Побеседуйте с ребенком. Если вы наблюдаете какие-то из вышеперечисленных признаков и понимаете, что, возможно, ребенок подвергается травле, отнеситесь к этому серьезно! Не пытайтесь отмахнуться в надежде, что все как-то разрешится само собой. В случае с буллингом это почти никогда не происходит. Обязательно поговорите с ребенком.

2. Подготовьтесь к проведению беседы с ребенком:

А) Осознайте мысли-ловушки и проработайте их «Это ужасно, ничего нельзя сделать!», «Я так и знал(а), что его начнут травить из-за его ... (подставить прилагательное) характера», «Виновата школа, нужно немедленно забирать из нее ребенка!». В случае кибербуллинга: «Виноваты современные технологии. Надо вообще отключить Интернет!»

Б) Настройтесь на разговор с ребенком. Нервозность, страхи, раздражение — это признаки слабости. Ребенку нужен спокойный и сильный родитель рядом, тот, кто станет для него настоящей опорой. Настройтесь на то, что у данной проблемы обязательно есть хорошее решение, если мы будем действовать решительно и правильно. И постарайтесь передать эту уверенность ребенку.

3. Правильно постройте беседу с ребенком:

— Ни в коем случае не обвиняйте ребенка в том, что он стал жертвой травли («Это все твой ужасный характер / привычки / манера одеваться и т.д.») и не пытайтесь решить проблему «кавалерийским наскоком» («Так, чтобы я завтра уже не слышал ни о каком буллинге! Иди и разберись с этим»).

— Внимательно выслушайте ребенка и поддержите его, дайте ему понять, что вы однозначно на его стороне, что вы сделаете все, чтобы защитить его.

— Дайте информацию. Расскажите ему про буллинг и помогите найти дополнительную информацию. (Основное, что он должен понять: жертвой травли может стать каждый человек, вне зависимости от его особенностей: «Ты не виноват! Проблема не в тебе». Буллинг — это насилие, поэтому ему не может быть никаких оправданий.)

— Скажите, что будете активно действовать и вместе решите, что можно сделать для начала: ребенок лучше знает ситуацию, например, он знает, в каких местах (в школе, по дороге) происходят нападки. Подумайте, как можно либо избежать этих мест, либо не оставлять ребенка там одного (кто из детей или взрослых может быть там с ним, сопровождать его. Буллеры боятся публичности!) и т.д.

— Помогите осознать важные вещи: «По-настоящему сильные не самоутверждаются, унижая других», «Крутой не значит сильный!» и пр.

— Помогите научиться правильно обходиться со своим гневом («Гнев — это полезная эмоция, он говорит тебе о том, что с тобой обращаются несправедливо, и что ты должен себя защищать. В гневе много энергии, и нужно направить ее не на ответную агрессию/или аутоагрессию, а в «мирное русло» — на борьбу с буллингом и на скорейшее разрешение проблемы»).

— Помогите укрепить в ребенке уверенность к себе, поднять самооценку.

### Методика на выявление «Буллинг-структуры» (Норкина Е.Г.)

Цель: определение ролей и позиций, занимаемых подростками в буллинге.

Данный тест предназначен для подростков. Состоит из 25 вопросов, три из которых позволяют узнать о наличии насилия в классе, как со стороны учеников, так и педагогов.

По итогам диагностики в соответствии с классификацией О.Л. Глазман класс разделяется на:

1. Инициаторов (обидчиков), которые характеризуются как индивиды, обладающие высоким потенциалом общей агрессивности. Они «нападают» не только на своих жертв, но и на педагогов и родных.

2. Помощников инициатора, которые отличаются стремлением помогать и подражать «обидчику». Они пользуются прямым буллингом, именно они обзывают и бьют.

3. Защитников «жертвы». Как правило, защитники обладают наибольшим авторитетом среди одноклассников. Они реже всех проявляют буллинг по отношению к сверстникам и реже подвергаются буллингу.

4. Жертв. Такие дети испытывают психологическое насилие, изолированность и одиночество, ощущение опасности и тревоги. «Жертвам» буллинга свойственно проявление симптомов депрессии, высокий уровень тревожности и иные сходные отрицательные эмоциональные проявления.

5. Наблюдателей (свидетелей). В ситуациях буллинга в роли «свидетелей» находится большинство детей во всем своем многообразии и разнородности.

#### Диагностические материалы

1. Среди одноклассников у меня много друзей:

- А) да, я дружу со всеми;
- Б) у меня есть пару друзей;
- В) нет, я ни с кем не дружу;
- Г) мне бы хотелось дружить со всеми.

2. Для меня важна внешность окружающих:

А) да, если человек мне не симпатичен, я не буду с ним общаться;  
Б) нет, главное, чтобы человек был интересен;  
В) я сам страдаю из-за своей внешности;  
Г) конечно, если человек не обладает хорошей внешностью, он не заслуживает ничего хорошего.

3. В моем классе есть ребята, которые мне не приятны:

- А) да, один или два;
- Б) нет, мне приятны все;
- В) мне все не нравятся;
- Г) да, но они не приятны всем в классе.

4. Мне кажется, что мои одноклассники лучше меня:

- А) да, во всем;
- Б) иногда;
- В) нет, на меня все равняются;
- Г) нет, я не чувствую себя хуже других.

5. Если мой одноклассник пришел в очках:

- А) буду общаться с ним так же как всегда;
- Б) буду смеяться над ним;
- В) перестану с ним общаться;
- Г) буду общаться только тогда, когда не видят другие ребята.

6. У меня очень дружный класс:

- А) да мы очень дружны;
- Б) нет, мы почти не общаемся;
- В) в основном да, если не считать некоторых;
- Г) у нас есть ребята, которые всех «задирают».

7. Я часто испытываю чувство одиночества и тревоги:

- А) да;
- Б) нет;
- В) иногда;
- Г) часто.

8. Если при мне обижают одноклассника, я чувствую:

- А) облегчение, хорошо, что меня это не касается;
- Б) несправедливость и заступаюсь за одноклассника;
- В) ничего не чувствую, наверняка он это заслужил;

- Г) мне нет до этого никакого дела.
9. Я бы хотел проводить больше времени с одноклассниками:
- А) да, но это бывает редко;
  - Б) мы и так постоянно проводим свободное время вместе;
  - В) нет, мне с ними не интересно;
  - Г) нет, потому что некоторые ребята все портят.
10. Мне кажется, что мои одноклассники не хотят со мной общаться:
- А) да, это так, и мне это неприятно;
  - Б) нет, со мной все дружат;
  - В) да, но меня это устраивает;
  - Г) это я не хочу с ними общаться.
11. У нас в классе есть пару ребят, на которых все равняются:
- А) да, я думаю, что я один из них;
  - Б) да, но они этого не заслуживают;
  - В) нет, у нас таких нет;
  - Г) да, я тоже на них равняюсь.
12. Когда меня ругают, я испытываю чувство гнева:
- А) да;
  - Б) нет;
  - В) иногда;
  - Г) часто.
13. В нашем классе есть несколько ребят, которых все боятся:
- А) да, они всех унижают, а иногда и бьют;
  - Б) нет, у нас таких нет;
  - В) я и сам из их числа — меня все боятся;
  - Г) конечно, так и должно быть, это нормально.
14. Мне бы хотелось учиться в другом классе или школе:
- А) да, мне не нравится наш коллектив;
  - Б) нет, меня все устраивает;
  - В) иногда, после ссоры с одноклассниками;
  - Г) нет, а вдруг там будет хуже.
15. Мне кажется, что с помощью силы можно решить любую проблему:
- А) да, это самый действенный способ;
  - Б) нет, лучше решать «мирным» путем;

- В) иногда без этого не обойтись;
- Г) все зависит от обстоятельств и от людей.

16. В моем классе есть один (несколько) человек, с которыми никто не дружит:

- А) да, и мне их жаль;
- Б) нет, мы все дружим;
- В) да, но они этого заслуживают;
- Г) я сам из их числа.

17. Мне кажется, что в нашем классе часто происходят акты насилия (обзывания, насмешки, обидные жесты или действия):

- А) да, постоянно ссоры и драки;
- Б) нет, у нас такого не бывает;
- В) почти нет, если не считать пару случаев;
- Г) конечно, так и должно быть.

18. Если я увижу драку между одноклассниками, то я:

- А) пройду мимо, это меня не касается;
- Б) обязательно остановлюсь и посмотрю;
- В) сниму это все на телефон и после размещу в интернете, пусть все увидят;
- Г) попытаюсь остановить драку и выяснить в чем дело.

19. Мне кажется, что в коллективе меня недооценивают:

- А) да;
- Б) нет;
- В) иногда;
- Г) часто.

20. По-моему педагоги в школе унижают и оскорбляют учащихся:

- А) да;
- Б) нет;
- В) иногда;
- Г) часто.

21. Если бы мой класс был на корабле, я бы стал:

- А) капитаном;
- Б) помощником капитана;
- В) обычным матросом;

Г) юнгой.

22. Если у человека изъяны во внешности (бородавки, косоглазие, ожирение и др.):

А) это повод для насмешек;

Б) я с таким не буду общаться;

В) меня это не беспокоит, буду общаться;

Г) не буду общаться, чтобы не уронить свою репутацию.

23. Если при мне кто-то подвергается насмешкам:

А) я буду поступать так же, как все;

Б) встану на его защиту;

В) один из первых стану смеяться над ним;

Г) ничего делать не буду, меня это не касается.

24. Я часто огорчаюсь, когда не пользуюсь успехом в классе:

А) да, для меня это очень важно;

Б) нет, мне все равно;

В) я всегда пользуюсь успехом;

Г) нет, я никогда не был успешен в классе.

25. Я нуждаюсь в поддержке одноклассников:

А) да;

Б) нет;

В) иногда;

Г) часто.

Ключ для обработки:

Ответы на вопросы 13, 17 и 20 позволят узнать о наличии насилия в классе, как со стороны учеников, так и педагогов.

**Форма заявления о подозрении на буллинг**

Директору ОУ \_\_\_\_\_

от \_\_\_\_\_

(Ф.И.О., должность, место работы)

**ЗАЯВЛЕНИЕ**

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ года в \_\_\_ часов \_\_\_ минут были обнаружены (указать кем) признаки буллинга в отношении несовершеннолетнего (указать несовершеннолетнего, его местожительство, место учебы), в отношении которого неустановленными лицами (либо указать конкретных лиц, если они известны потерпевшему) были совершены действия (указать какие). Признаками, дающими основания подозревать буллинг, являются (указать конкретные признаки).

Прошу рассмотреть вопрос о привлечении к установленной законом ответственности.

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ года \_\_\_\_\_

(должность, подпись, Ф.И.О.)

**Методические рекомендации  
для субъектов профилактики безнадзорности и правонарушений  
Самарской области по вопросу  
предупреждения и профилактики распространения в  
подростковой и молодежной среде буллинга**

Автор-составитель Т.В. Харитонова.

Печать оперативная. Гарнитура Times New Roman  
Формат 60x90/16. **Усл.печ. л. 1,38.**

Отпечатано редакционно-издательским отделом  
ГБУ ДПО «Региональный социопсихологический центр»  
443034, г. Самара, ул. Металлистов, 61а, тел. (846) 993-16-38