

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ**  
Государственное автономное учреждение Иркутской области  
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

# **ПРОФИЛАКТИКА БУЛЛИНГА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**



Иркутск, 2025

Составитель:

Д.С. Смердова – педагог-психолог

Профилактика буллинга в образовательной среде: Методические рекомендации /Составитель: Д.С. Смердова, – Иркутск: Издательство ГАУ ЦППМиСП, 2025. – 27 с.

Методические рекомендации содержат теоретические основы понимания феномена буллинга, а также практические рекомендации по его профилактике в образовательной среде. В документе представлены современные подходы к выявлению, предупреждению и конструктивному реагированию на случаи травли, описаны направления работы с учащимися, педагогами и родителями, а также предложена модель антибуллинговой программы школы. Пособие предназначено для педагогов-психологов, социальных педагогов, классных руководителей, администрации образовательных организаций и родителей, заинтересованных в создании безопасной, поддерживающей и инклюзивной среды для всех участников образовательного процесса.

© ГАУ Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи

© Д.С. Смердова, 2025

## Содержание

Введение.....	4
Раздел 1. Теоретические основы понимания буллинга.....	5
1.1. Понятие буллинга .....	5
1.2. Участники буллинга и профилактические задачи.....	6
Раздел 2. Психологические аспекты и задачи профилактики буллинга .....	8
2.1. Значение профилактики .....	8
2.2. Профилактическая работа с детьми и подростками.....	9
2.3. Профилактическая работа с педагогическим коллективом.....	10
2.4. Профилактическое взаимодействие с родителями.....	12
Раздел 3. Антибуллинговая программа школы.....	14
Список использованной литературы.....	22
Приложения .....	23

*«Доброта — это язык, который глухой может услышать и слепой увидеть»*  
Марк Твен

## **Введение**

Современное образовательное пространство динамично развивается, и вместе с этим возникают новые вызовы. Одним из таких вызовов остаётся буллинг — форма систематической травли, оказывающей разрушительное влияние на эмоциональное и личностное развитие ребёнка.

Методические рекомендации посвящены вопросам профилактики буллинга в образовательной среде. Оно содержит описание современных подходов к пониманию феномена буллинга, рекомендации по работе с учащимися, педагогами и родителями, а также практические приёмы, которые помогут специалистам создавать безопасное и поддерживающее пространство для всех участников образовательного процесса.

Применение методических материалов способствует:

- формированию у педагогов и учащихся культуры ненасильственного взаимодействия;
- развитию эмпатии и толерантности в детских коллективах;
- снижению уровня агрессивности и тревожности у школьников;
- укреплению психологического здоровья детей и подростков;
- созданию атмосферы доверия и взаимопомощи в образовательной среде.

Профилактическая работа по предупреждению буллинга актуальна для всех возрастных групп.

В дошкольном возрасте важно формировать навыки совместной игры, умение делиться и договариваться.

В младшем школьном возрасте особое внимание уделяется развитию навыков общения, решению конфликтов мирным путём.

В подростковом возрасте профилактика направлена на развитие критического мышления, умение справляться с эмоциональным напряжением, отстаивать свои границы и уважать границы других.

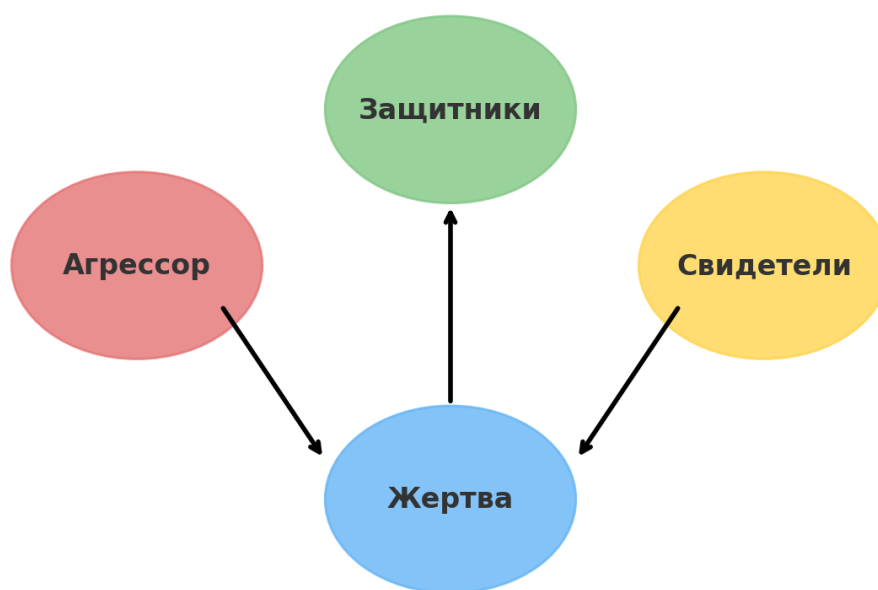
Методические рекомендации предназначены для педагогов-психологов, социальных педагогов, классных руководителей, воспитателей, а также родителей, заинтересованных в создании безопасной и благополучной среды для детей.

## Раздел 1. Теоретические основы понимания буллинга

### 1.1. Понятие буллинга

**Буллинг** — это не отдельный инцидент, а процесс, имеющий свои закономерности развития и закрепления. В группе формируются устойчивые роли: агрессора, жертвы и наблюдателей. Чем дольше сохраняется травля, тем труднее её остановить, так как она становится частью «культуры» детского коллектива.

#### Буллинг как социальный процесс



#### *Основные признаки буллинга:*

- **Намеренность.** Действия агрессора не случайны: они совершаются осознанно, с целью унижить, подчинить или причинить вред другому человеку.
- **Систематичность.** Эпизоды повторяются на протяжении длительного времени — от нескольких недель до месяцев и даже лет. Однократная ссора или драка не является буллингом.
- **Неравенство сил.** Жертва оказывается в заведомо слабой позиции — физической (меньший рост, сила), психологической (застенчивость, тревожность), социальной (низкий статус в коллективе, отсутствие поддержки сверстников).

#### *Буллинг и его скрытые формы*

Особую опасность представляет то, что буллинг может протекать в скрытой форме и оставаться незамеченным взрослыми.

**Социальная изоляция** (не берут в игру, не приглашают в общий чат, демонстративно не садятся рядом).

**Косвенные оскорбления и слухи** (распространение уничижительных прозвищ, сплетен, высмеивание внешности или семейного положения).

**Кибербуллинг** (оскорбительные комментарии, анонимные публикации, создание фейковых аккаунтов).

Такие проявления не оставляют физических следов, но могут иметь для ребёнка последствия, сопоставимые или даже более тяжёлые, чем открытая агрессия: утрата чувства собственной ценности, формирование виктимного поведения, рост депрессии и тревожности.

Важно подчеркнуть, что буллинг — это не только отношения «агрессор – жертва». Это социальная динамика всего коллектива. Даже если ребёнок напрямую не участвует в травле, его молчаливое согласие или пассивное наблюдение поддерживает агрессора. Именно поэтому современные программы профилактики ориентированы не только на защиту жертвы, но и на изменение норм группы, развитие у детей эмпатии, ответственности и навыков ненасильственного общения.

Таким образом, буллинг следует рассматривать как **комплексное социально-психологическое явление**, требующее системной профилактики и внимания со стороны педагогов, родителей и специалистов психолого-педагогических служб.

## 1.2. Участники буллинга и профилактические задачи

Буллинг — это не только взаимодействие «обидчик – жертва». В него вовлечён весь коллектив, и каждая роль требует внимания со стороны педагогов и специалистов.

- **Агрессор:** инициирует травлю, стремится к доминированию, часто воспроизводит модели насилия, усвоенные в семье или обществе.

*Профилактика:* развитие навыков конструктивного лидерства, переключение активности в социально одобряемое русло (спорт, волонтерство), работа над эмпатией и самоконтролем.

- **Жертва:** ребенок, подвергающийся систематическим нападениям. Чаще всего это дети, выделяющиеся на фоне группы (успеваемостью, внешностью, поведением, статусом семьи).

*Профилактика:* формирование уверенности в себе, развитие навыков самозащиты и асертивного поведения, поддержка педагогов и сверстников.

- **Свидетели:** большинство класса или группы, которые своими действиями или молчанием поддерживают агрессора. Они часто боятся сами оказаться жертвой.

*Профилактика:* развитие культуры «нулевой терпимости» к травле, обучение навыкам безопасного вмешательства, формирование ответственности за происходящее в коллективе.

- Защитники: учащиеся, готовые встать на сторону жертвы, однако часто рискующие сами оказаться объектом нападок.

*Профилактика:* поддержка инициатив «быть за друга», развитие командного духа, создание условий, при которых защитники не остаются один на один с агрессорами.

Таким образом, профилактика буллинга должна быть направлена не только на жертву, но и на весь круг участников. Задача специалистов, педагогов, психологов – формировать такие нормы в классе, где молчаливое наблюдение или агрессия не поддерживаются, а ценятся сотрудничество, уважение и взаимопомощь.

## Раздел 2. Психологические аспекты и задачи профилактики буллинга

### 2.1. Значение профилактики

Буллинг легче предупредить, чем остановить. Профилактика — это системная деятельность, направленная на создание безопасной образовательной среды, где каждый ребёнок чувствует себя защищённым и принятым.

Современные исследования показывают, что профилактика наиболее эффективна тогда, когда она носит комплексный характер и охватывает все уровни: личностный, межличностный и институциональный. Это означает, что работать необходимо одновременно с детьми, педагогами, родителями и школьной культурой в целом.

*Основные принципы профилактики буллинга:*

- Превентивность. Важно не только реагировать на случаи травли, но и предупреждать их возникновение.
- Системность. Меры профилактики должны быть встроены в учебно-воспитательный процесс, а не носить разовый характер.
- Вовлечённость. Участниками профилактики должны стать не только психологи, но и классные руководители, предметники, родители, школьное самоуправление.
- Нулевая терпимость к насилию. Агрессивное поведение не должно восприниматься как «шутка» или «обычная игра».
- Поддержка детской инициативы. Важно формировать активную позицию учеников — учить их быть не сторонними наблюдателями, а участниками, готовыми защитить слабого.

*Основные задачи профилактики:*

- формирование у учащихся навыков ненасильственного общения, культуры диалога и сотрудничества;
- развитие эмпатии и уважения к различиям (возраст, внешность, способности, социальное положение);
- снижение уровня тревожности и агрессивности в детских и подростковых коллективах;
- создание в школе атмосферы «нулевой терпимости» к насилию и дискриминации;
- повышение психологической компетентности педагогов (распознавание признаков буллинга, умение вмешаться конструктивно);
- вовлечение родителей в формирование безопасной среды;
- формирование позитивного имиджа школы как пространства доверия и поддержки.

Важно помнить: профилактика — это не разовые акции, а формирование устойчивых норм. Если школа последовательно демонстрирует нетерпимость к травле, поддерживает учеников и стимулирует сотрудничество, вероятность возникновения буллинга резко снижается.

Профилактика буллинга должна строиться как комплексная система мероприятий, включающая работу с учащимися, педагогами и родителями.

## 2.2. Профилактическая работа с детьми и подростками

Профилактика буллинга в первую очередь должна быть направлена на формирование у школьников позитивных моделей общения, культуры сотрудничества и уважения к индивидуальности каждого члена коллектива. Ключевым условием эффективности такой работы является вовлечённость — дети и подростки лучше всего усваивают ценности и навыки не через морализаторские лекции, а через активное участие, совместный опыт, эмоциональное проживание ситуаций и рефлексии.

Важно учитывать возрастные особенности восприятия и социального развития:

- В дошкольном и младшем школьном возрасте акцент делается на развитие базовых навыков общения, распознавание эмоций, понимание границ «моё — твоё», обучение конструктивному разрешению споров.
- В подростковом возрасте профилактика ориентирована на формирование критического мышления, умения отстаивать собственные границы, противостоять давлению группы, а также на осознание ответственности за свои действия в цифровом пространстве.

### *Основные формы и методы работы*

#### 1. Тренинги по развитию эмпатии, эмоционального интеллекта и ассертивного поведения

Такие тренинги помогают детям научиться «вчувствоваться» в состояние другого человека, распознавать и называть эмоции (свои и чужие), а также выражать свои потребности и границы уважительно, но уверенно. Например, упражнения на «первоплощение» («Представь, что ты на месте того, кого обижают...») способствуют развитию эмпатии, а моделирование фраз типа «Мне неприятно, когда...» — формированию ассертивности.

#### 2. Ролевые игры и кейс-методы

Моделирование типичных ситуаций буллинга (в том числе кибербуллинга) в безопасной обстановке позволяет учащимся «прожить» разные роли — агрессора, жертвы, свидетеля, защитника — и обсудить возможные пути реагирования. Особенно эффективны кейсы, основанные на реальных школьных ситуациях (с соблюдением конфиденциальности), так как они вызывают живой отклик и способствуют выработке практических стратегий поведения.

#### 3. Школьные проекты и просветительские акции

Коллективные инициативы, такие как «День доброты», «Неделя уважения», «Школа без буллинга», «Стена добрых слов», создают позитивный эмоциональный фон и формируют у учащихся ощущение сопричастности к общей цели. Важно, чтобы такие проекты инициировались не только педагогами, но и самими детьми — это усиливает их вовлечённость и чувство ответственности.

#### 4. Программы социально-эмоционального обучения (SEL)

SEL — это системный подход, направленный на развитие у учащихся пяти ключевых компетенций: самосознание, саморегуляция, социальная осознанность, навыки общения и ответственное принятие решений. Интеграция элементов SEL в учебный процесс (например, через уроки ОРКСЭ, классные часы, внеурочную деятельность) способствует формированию устойчивой психологической устойчивости и снижению агрессивного поведения.

#### 5. Создание «групп поддержки» или «посреднических команд» из числа учащихся

Такие команды (иногда их называют «медиаторами», «послами доброты» или «командой помощи») состоят из добровольцев — уважаемых сверстниками, эмоционально зрелых учеников, прошедших специальную подготовку. Они помогают разрешать конфликты на ранней стадии, поддерживают новых или социально изолированных одноклассников, выступают инициаторами доброжелательных инициатив. Их присутствие в коллективе снижает уровень безразличия и формирует культуру взаимопомощи.

#### 6. Регулярные классные часы и дискуссии

Тематические беседы на актуальные темы — «Что такое уважение?», «Как помочь тому, кого обижают?», «Цифровая этика и безопасность», «Границы личности» — позволяют поддерживать постоянный диалог о ценностях и нормах поведения. Важно, чтобы такие встречи проходили в атмосфере доверия, без осуждения, с возможностью высказать своё мнение и услышать других.

Такой подход позволяет не просто информировать детей о вреде буллинга, но формировать у них внутреннюю установку на уважение, ответственность и активную гражданскую позицию. Профилактика становится частью повседневной школьной культуры, а не разовым мероприятием.

### 2.3. Профилактическая работа с педагогическим коллективом

Педагоги играют ключевую роль в создании безопасной, инклюзивной и поддерживающей образовательной среды. Именно от их наблюдательности, профессиональной чуткости, готовности вмешаться и последовательности в действиях зависит, станет ли школа пространством доверия или — наоборот — местом, где агрессия остаётся незамеченной и неоспоримой.

Эффективная профилактика буллинга невозможна без профессиональной компетентности педагогов в вопросах распознавания, предупреждения и конструктивного реагирования на проявления травли. При этом важно понимать: педагог не обязан быть «героем-одиночкой». Его действия должны быть поддержаны системой — школьными регламентами, командной работой и институциональной позицией администрации.

### *Основные задачи и формы работы*

#### 1. Повышение психологической грамотности педагогов

Необходимо регулярно проводить обучающие мероприятия — семинары, вебинары, практикумы, супервизии, — направленные на:

- формирование у педагогов чёткого понимания феномена буллинга (включая его скрытые формы — социальную изоляцию, кибербуллинг, косвенные оскорбления);
- обучение диагностике ранних признаков травли (изменение поведения ребёнка, избегание школы, снижение успеваемости, физиологические симптомы стресса);
- развитие навыков корректного реагирования: как вести беседу с жертвой, как работать с агрессором, как вовлекать свидетелей, как информировать родителей без усугубления ситуации.

#### 2. Обучение техникам деэскалации конфликтов и конструктивного вмешательства

Педагоги часто сталкиваются с ситуациями, когда конфликт на грани перерастания в травлю. Важно вооружить их практическими инструментами:

- как «остановить» ситуацию, не усугубляя её;
- как использовать «невиновную» позицию («Я заметил, что...», а не «Ты опять начал!»);
- как провести восстановительную беседу с участием всех сторон;
- как избегать «этикеток» («агрессор», «жертва»), фокусируясь на поведении, а не на личности ребёнка.

#### 3. Формирование междисциплинарной команды профилактики

Эффективная работа невозможна в условиях разобщённости. Необходимо создать школьную команду профилактики буллинга, в которую входят:

- педагог-психолог (диагностика, индивидуальная работа, тренинги);
- социальный педагог (взаимодействие с семьёй, работа с трудными случаями);
- классные руководители (наблюдение, первичная реакция, поддержка классного коллектива);
- заместитель директора по воспитательной работе или УВР (координация, контроль реализации регламента);
- при необходимости — администрация (принятие управленческих решений).

Команда должна регулярно собираться, анализировать ситуацию в школе, планировать профилактические мероприятия и реагировать на инциденты.

#### 4. Поддержка инициатив педагогов по созданию инклюзивной и поддерживающей атмосферы

Администрация и методическая служба должны поощрять педагогов, которые:

- выстраивают в классе культуру уважения и равенства;
- используют методы социально-эмоционального обучения (SEL);
- иницируют проекты по сплочению коллектива;
- открыто обсуждают с детьми темы различий, справедливости, цифровой этики.

Поддержка может выражаться в методической помощи, предоставлении ресурсов, публичном признании опыта, включении таких практик в школьную модель воспитательной работы.

Таким образом, работа с педагогическим коллективом — это не просто «повышение квалификации», а формирование единой позиции и культуры профессионального реагирования на буллинг. Когда педагоги чувствуют себя уверенно, поддерживаемо и системно вооружены, они становятся надёжным «щитом» для каждого ребёнка.

### 2.4. Профилактическое взаимодействие с родителями

Семья — важнейший партнёр в профилактике буллинга. Именно в семейной среде закладываются основы эмоциональной устойчивости, модели общения, отношение к конфликтам и восприятие норм поведения. Родители могут как способствовать формированию у ребёнка психологической устойчивости, эмпатии и навыков конструктивного взаимодействия, так и, наоборот, усиливать риски через авторитарные, гиперопекающие или, напротив, безнадзорные модели воспитания.

Однако многие родители не всегда осознают, что их ребёнок стал участником ситуации буллинга — будь то жертвой, агрессором или свидетелем. Часто они путают буллинг с обычным конфликтом, недооценивают скрытые формы травли или не знают, как правильно отреагировать. Поэтому задача образовательного учреждения — не только информировать, но и вовлекать семью в систему профилактики, выстраивая доверительное партнёрство.

#### *Основные направления взаимодействия*

##### 1) Проведение родительских собраний, лекций и мастер-классов

Тематические встречи должны быть регулярными, практико-ориентированными и возрастнo-дифференцированными:

- Для родителей младших школьников: «Как понять, что ребёнку плохо в школе?», «Учим ребёнка договариваться и защищать границы».
- Для родителей подростков: «Кибербуллинг: как распознать и защитить ребёнка», «Что делать, если мой ребёнок — агрессор?», «Как поддержать подростка без давления и осуждения?».

Формат таких мероприятий должен быть интерактивным: разбор кейсов, групповые дискуссии, ролевые игры, ответы на вопросы. Это повышает вовлечённость и снижает защитную реакцию.

## 2) Распространение информационных материалов

Школа может стать источником достоверной и понятной информации через:

- Памятки и буклеты (например, «10 признаков того, что ребёнка травят», «Как говорить с ребёнком о буллинге»);
- Инфографику и посты в школьных социальных сетях;
- Онлайн-подборки ресурсов (горячие линии, сайты психологической помощи, видео от экспертов).

Особенно важно донести до родителей, что молчание ребёнка — не признак благополучия, а возможный сигнал тревоги.

## 3) Создание родительского клуба или совета по вопросам безопасной образовательной среды

Такая инициатива позволяет объединить заинтересованных родителей, которые готовы участвовать в профилактической работе:

- организовывать просветительские акции;
- участвовать в разработке школьного кодекса поведения;
- выступать посредниками в сложных ситуациях между семьями;
- делиться успешным опытом воспитания.

Родительский клуб создаёт атмосферу общности, снижает чувство изоляции у родителей «проблемных» детей и укрепляет школьное сообщество.

## 4) Индивидуальные консультации

При выявлении случаев буллинга крайне важно провести тактичные и поддерживающие беседы с родителями всех вовлечённых детей.

## 5) Поощрение диалога «школа–семья» через совместные мероприятия

Доверие строится не только на словах, но и на совместном опыте. Эффективными формами взаимодействия могут стать:

- семейные квесты и проекты на темы дружбы, уважения, цифровой грамотности;
- совместные дни открытых дверей с элементами тренингов для родителей и детей;
- волонтёрские инициативы, где родители и дети работают в одной команде.

Таким образом, профилактика буллинга невозможна без активного участия семьи. Когда школа и родители действуют сообща — с единым пониманием проблемы, согласованными подходами и взаимным уважением — создаются условия, в которых буллинг не находит «почвы» для развития.

### Раздел 3. Антибуллинг-программа школы.

Сегодня понятие «антибуллинг-программа» используется в самых разных контекстах, что отражает многообразие подходов к профилактике школьной травли. Исторически первая системная программа против буллинга появилась в Норвегии в 1980-х годах под руководством психолога Дана Ольвеуса. Её создание стало прямой реакцией на трагедию — суицид трёх подростков, подвергавшихся длительным издевательствам в школе. Уже в 1991 году оценка эффективности этой программы показала сокращение случаев травли на 50 %.

На основе опыта Ольвеуса в 1990-х годах в разных странах начали внедряться собственные антибуллинг-инициативы. Сегодня национальные программы действуют во многих государствах.

В России также разработаны и успешно применяются комплексные антибуллинг-программы, среди которых:

- 1) «Травли.Нет» (<https://травлинет.рф>);
- 2) «Территория без опасности» (<http://safetyterritory.ru>);
- 3) «Каждый важен» (<https://каждыйважен.рф>);
- 4) «Умелый класс» — российская адаптация финской программы «Skilful Class», разработанной психологом Беном Фурманом и апробированная в ряде регионов.

Эти программы отличает системный подход, чёткая методологическая основа, а также необходимость подготовки школьной команды — психологов, педагогов, администрации — перед запуском реализации. Их цель — не просто реагировать на случаи травли, а формировать в школе устойчивую культуру уважения, поддержки и нулевой терпимости к насилию.

Однако, несмотря на наличие проверенных методик, многие образовательные организации только начинают путь осмысления этой проблемы.

При этом важно понимать: ключевое значение имеет не сам факт утверждения документа, а его живая, повседневная реализация. Только тогда, когда формирование безопасной и благоприятной образовательной среды становится стратегическим приоритетом школы, профилактика буллинга переходит от формальности к реальному изменению школьной жизни.

Таким образом, антибуллинг-программа — это не разовый проект или набор мероприятий, а долгосрочная стратегия, охватывающая всех участников образовательного процесса: учащихся, педагогов, родителей, администрацию и школьный персонал. Она базируется на принципах нулевой терпимости к насилию, раннего вмешательства, командной работы и вовлечённости детей.

## Примерная структура и содержание антибуллингowej программы образовательной организации

№	Наименование мероприятий	Срок	Ответственные
<b>1. Нормативно-правовое и информационное обеспечение мероприятий по профилактике буллинга</b>			
1.1	Изучение актуальной нормативной базы, федеральных, региональных рекомендаций по профилактике буллинга в образовательной среде	Август	Зам. директора по ВР, педагог-психолог, социальный педагог
1.2	Утвердить на методическом совете антибуллингowej программу школы и план мероприятий	Сентябрь	Директор школы, управленческая команда
1.3	Подобрать и систематизировать методические материалы (рекомендации для педагогов и родителей, классные часы, беседы, памятки, буклеты, стендовую информацию и пр.) для всех субъектов образовательных отношений (обучающихся, педагогов, родителей) по проблеме буллинга	Сентябрь	Педагог психолог, социальный педагог
1.4	Популяризировать в образовательном учреждении школьный ориентир или другие доступные и наглядные ресурсы помощи	Сентябрь	Педагог психолог, социальный педагог
1.5	Организовать и поддерживать работу «почты доверия» для сообщений о случаях буллинга, психологических трудностях	В течение года	Педагог психолог, социальный педагог
<b>2. Организационно-профилактическая работа с педагогическим коллективом</b>			
2.1	Проведение инструктажей с педагогическими работниками о порядке действий при возникновении кризисных ситуаций, в случаях выявления сведений о деструктивном поведении обучающихся, фактов насилия в отношении несовершеннолетних	Сентябрь, январь	Директор, зам. директора по безопасности, др.
2.2	Совещание при директоре «Профилактика буллинга (травли) в образовательной организации». Назначение административного актива для координации мероприятий по профилактике буллинга (антикризисная команда)	Октябрь	Зам. директора по ВР, уполномоченный по правам участников образовательных отношений
2.3	Педагогический совет «Алгоритм действий в случае выявления фактов буллинга, насилия в образовательной организации» (или отдельный вопрос в рамках другой тематики педсовета)	Ноябрь	Директор школы, зам. директора по ВР
2.4	Просветительско-мотивационное	Октябрь	Педагог-психолог,

	мероприятие для педагогов в рамках Недели психологии «Я обнаружил (-а) буллинг в своем классе: мои действия»		социальный педагог
2.5	Совещание при директоре «Результаты плановой диагностики психологического климата в классах и данных социально-психологического тестирования (фактор «принятие одноклассниками»)»	Декабрь	Педагог психолог
2.6	Методическая поддержка педагогов в организации и проведении мероприятий по сплочению классных коллективов, родительских собраний на тему позитивного взаимодействия, дружбы, конфликтов, безопасной образовательной среды	В течение года, по запросу	Педагог-психолог, социальный педагог, уполномоченный по правам участников образовательных отношений
2.7	Групповые и индивидуальные консультации по проблемным ситуациям («учительский час»): 1) Насилие в образовательной среде: что противопоставить жестокости и агрессии? 2) Буллинг или конфликт: основные отличия. 3) Отвергаемый ребенок в классе: стратегии психолого-педагогической поддержки. 4) Школьные правила: как они работают? 5) Как превратить класс в коллектив? 6) Как изменить внутригрупповую иерархию?	По запросу	Педагог психолог, социальный педагог
2.8	Просветительские мероприятия для педагогов в рамках Недели психологии: «Навыки поддерживающей коммуникации»; «Остановить травлю могут только взрослые»; «Как провести родительское собрание по проблемам буллинга?» и др.	Апрель	Педагог психолог, социальный педагог
2.9	Педагогический совет «Анализ эффективности воспитательной (профилактической) работы в школе» (в том числе реализация антибуллинговой программы школы / мероприятий против буллинга)	Май	Зам. директора по ВР
<b>3. Профилактическая работа с родителями</b>			
3.1	Размещение рекомендаций, памяток для родителей (законных представителей) учащихся на официальном сайте школы по профилактике буллинга, кибербуллинга в школьной среде: «Буллинг: его проявления и последствия»; «Как помочь своему ребенку, если его травят?»; «Кибербуллинг: правила безопасности»;	Август	Педагог-психолог, социальный педагог, уполномоченный по защите прав

	«Правовая ответственность за унижения, оскорбления, порчу вещей»; «Формула безопасного детства» и др.		
3.2	Обновление профилактической тематики на сайте образовательной организации, стендовой информации для родителей, включая вопросы об услугах и ресурсах психологической помощи, служб телефона доверия	В течение года	Педагог-психолог, социальный педагог
3.3	Информационно-мотивационная кампания для родителей по участию школьников 7–11 классов в СПТ, в том числе с освещением вопросов информативности методики СПТ для оценки эмоционального комфорта ребенка, степени его принятия одноклассниками	Сентябрь	Зам. директора по ВР, педагог-психолог, социальный педагог
3.4	Организация и проведение тематических родительских собраний (с привлечением родительского актива): «Вместе против буллинга» (1–11 классы)	Октябрь – март	Классные руководители с привлечением специалистов
3.5	Проведение общешкольного родительского собрания профилактической тематики с привлечением межведомственных ресурсов «Безопасная школа: ответственность каждого»	Ноябрь	Зам. директора по ВР
3.6	Привлечение родителей к участию в онлайн-собраниях, посвященных вопросам безопасного поведения детей в сети Интернет, профилактики киберугроз, кибербуллинга	По графику	Зам. директора по ВР
3.7	Проведение просветительских мероприятий для родителей в рамках «Недели психологии в школе»	Октябрь, апрель	Педагог-психолог, социальный педагог, классные руководители
3.8	Проведение мероприятий для родителей в рамках родительского всеобуча по вопросам урегулирования детско-родительских отношений, профилактики деструктивного поведения несовершеннолетних, по вопросам обеспечения информационной безопасности детей и подростков	1 раз в учебную четверть	Педагог-психолог, социальный педагог, специалисты межведомственной системы профилактики
3.9	Индивидуальное консультирование родителей по вопросам воспитания и безопасности детей	По запросу	Педагог-психолог, социальный педагог
<b>4. Информационно-организационное и психолого-педагогическое обеспечение профилактики буллинга среди обучающихся</b>			
4.1	Информирование несовершеннолетних и их родителей (законных представителей) о деятельности детского телефона	Постоянно	Педагог-психолог, классные руководители,

	доверия, о службах, оказывающих социально-психологическую по мощь, путем размещения информации на стендах, официальных сайтах образовательных организаций		социальный педагог
4.2	Размещение и обновление информационных материалов (информационный вестник, стендовая информация, раздаточные материалы) для обучающихся на темы: 1) Мы – за общение без насилия! 2) Наша школа – безопасная и творческая. 3) Правовые последствия травли. 4) Школьный ориентир	Сентябрь – май	Зам. директора по ВР, социальный педагог, педагог-психолог, уполномоченный по защите прав участников образовательных отношений
4.3	Книжная выставка в библиотеке «Учимся дружить и сотрудничать» / «Не давай себя в обиду» / «Не молчи, когда трудно, ищи поддержку» и т.д.	Октябрь – ноябрь	Педагог библиотечарь
4.4	Плановая диагностика состояния психологического здоровья обучающихся (социальная адаптация, психоэмоциональное благополучие, социальные навыки, психологический климат в классах и др.)	В соответствии с планом работы педагога психолога в 1–4, 5–9 классах	Педагог психолог
4.5	Мониторинг оценки безопасности образовательной среды (анонимные анкетные опросы обучающихся, педагогов, родителей)	3 раза в год	Зам. директора по ВР педагог психолог, социальный педагог
4.6	Организация и проведение социально-психологического тестирования обучающихся (СПТ) 7–11 классов	Сентябрь – октябрь	Педагог-психолог, классные руководители, социальный педагог
4.7	Выявление не принимаемых одноклассниками обучающихся группы риска с низкими показателями социальной адаптации, с эмоциональным неблагополучием, признаками деструктивного поведения	Ноябрь	Педагог-психолог, классные руководители, социальный педагог
4.8	Планирование и реализация индивидуальной и групповой (с классами) профилактической работы с обучающимися на основе результатов СПТ, плановой и углубленной диагностики	Ноябрь – май (или до завершения сроков индивидуальных программ сопровождения (ИПС) обучающихся)	Педагог-психолог, классные руководители, участники реализации ИПС
4.9	Педагогическое наблюдение внешних маркеров психологического неблагополучия, деструктивного поведения обучающихся	Ежедневно	Классные руководители, педагоги
4.10	Мониторинг социальных сетей	1 раз в месяц	Классный

	обучающихся по утвержденному алгоритму, информирование администрации и родителей о выявленных при знаках деструктивного поведения		руководитель
4.11	Организация с обучающимися 1–11 классов дискуссий, интерактивного обсуждения ценностей дружбы, взаимопомощи, сотрудничества, мирного решения конфликтов в рамках «Разговоров о важном» (схожей тематики)	1 раз в неделю	Классные руководители, советник по воспитательной работе
4.12	Проведение классных часов для обучающихся начальной школы (7–10 лет) на тему дружбы и конструктивного взаимодействия. Примерная тематика: 1) Давайте жить дружно! 2) Законы сохранения доброты. 3) Я не дам себя в обиду! 4) Учимся договариваться. 5) Будем добрыми друг к другу! 6) Правила нашего класса	1 раз в четверть (или в соответствии с планом воспитательной работы)	Классные руководители, педагог-психолог, социальный педагог
4.13	Проведение классных часов для обучающихся основной школы (11–15 лет) на тему конструктивного взаимодействия, взаимоуважения, профилактики травли. Примерная тематика: 1) Что такое агрессия: чувство или действие? 2) Буллинг как стадный допинг. 3) Добро против насилия. 4) Мы против насилия. Как защитить себя? 5) Способы решения конфликтов с ровесниками. 6) Моя жизненная позиция (ценности). 4) Что делать, если я узнал, что моего друга травят? Просмотр и обсуждение художественных фильмов (отрывков): – «Чучело» (1983). – «Класс» (2007). – «Розыгрыш» (2008). – «Школа» (телесериал, 2010) Приглашение старшеклассников, волонтеров медиаторов к участию в классных часах по принципу «Равные – равным»	1 раз в четверть (или в соответствии с планом воспитательной работы)	Классные руководители, педагог-психолог, социальный педагог, руководитель школьной службы медиации, уполномоченный по защите прав участников образовательных отношений
4.14	Включение вопросов профилактики буллинга (травли) в проектную, исследовательскую деятельность обучающихся, выступления школьного театра, читательские и научные конференции. Возможная подборка литературных произведений: 1) В.К. Железняков «Чучело». 2) Хосе Тассиес	По планам урочной и внеурочной деятельности	Педагоги-предметники

	«Украденные имена». 3) В.Н. Ватан «Заморыш». 4) Е.В. Мурашов «Класс коррекции». 5) Стивен Кинг «Кэрри». 5) Алексей Сережкин «Ученик». 6) Андрей Богословский «Верочка». 7) Джоди Пиколт «Девятнадцать минут»		
4.15	Участие обучающихся 1–11 классов в школьных, муниципальных, региональных конкурсах профилактической направленности	В течение года	Классные руководители, педагоги-предметники
4.16	Проведение профилактических мероприятий для обучающихся по проблемам взаимодействия со сверстниками, развития коммуникативных навыков, профилактики буллинга в рамках Недели психологии в школе	Октябрь, апрель	Педагог-психолог, социальный педагог, классные руководители
4.17	Проведение психологических тренингов для обучающихся, направленных на оптимизацию межличностных отношений в школьном коллективе, развитие социальных навыков, навыков обращения за помощью и способов действий в трудных ситуациях (в том числе в ситуациях буллинга)	В соответствии с планом работы педагога психолога, по запросу классных руководителей	Педагог психолог
4.18	Индивидуальные беседы, консультации обучающихся (по результатам психодиагностики, проблемам общения со сверстниками, родителями и др.)	По запросу обучающихся, родителей	Педагог психолог, социальный педагог, классные руководители
<b>5. Алгоритм действий образовательных организаций в случае выявления фактов насилия, буллинга среди обучающихся (как самостоятельный раздел или приложение к антибуллинговой программе)</b>			

Важным показателем действенности антибуллинговой программы является соблюдение нескольких условий при ее планировании и реализации:

1. Системность подхода к профилактике негативных явлений в школьной среде, последовательность шагов по формированию, поддержанию и мониторингу образовательной среды (с точки зрения ее комфортности, открытости, безопасности).

2. Обязательной частью антибуллинговой программы должно быть знакомство всех участников образовательных отношений (педагогов, обучающихся, родителей, школьного персонала) с алгоритмом действий в случае выявления фактов буллинга, насилия в образовательной организации.

3. Упрощенный вариант помощи детям, суммирующий безопасные правила школы и внутришкольные ресурсы помощи и поддержки, может быть оформлен как школьный ориентир (приложение 1).

4. В конце учебного года важно оценивать эффективность реализации антибуллинговой программы, вносить корректировки.

## Список использованной литературы

1. Бочавер А.А. Последствия школьной травли для ее участников / А.А. Бочавер // Психология. Журнал ВШЭ. 2021. № 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/posledstviya-shkolnoy-travli-dlya-ee-uchastnikov>.
2. Макарова О.А. Методические рекомендации по профилактике травли (буллинга) и социализации детей: учебное электронное издание / О.А. Макарова, И.М. Панькина // Калининград: Издательство БФУ им. И. Канта, 2023. 71 с.
3. Нелюбова Я.К. Социально-психологические аспекты профилактики школьного буллинга в условиях цифровой среды / Я.К. Нелюбова, О.С. Гришанова // Известия Саратовского университета. Сер. Философия. Психология. Педагогика. 2020. Т. 20, вып. 4. С. 422–426.
4. Новикова М. А. Влияние школьного климата на возникновение травли: отечественный и зарубежный опыт исследования / М.А. Новикова, А.А. Реан // Вопросы образования / Educational Studies Moscow. 2019. № 2. С. 78–97.

## ШКОЛЬНЫЙ ОРИЕНТИР

Школьный ориентир – это инструмент визуализации возможностей и ресурсов для ребенка на получение как индивидуальной, так и групповой поддержки, включая команды (группы) людей, мест и сервисов, к которым ребенок может в случае необходимости обратиться за помощью и (или) сформировать представление о такой системе для дальнейшего использования.

Основная идея: попадая в школьное пространство, ребенок сразу, практически с порога, видит, что здесь есть взрослые люди, к которым можно запросто подойти, задать вопрос и поговорить, и что у него есть разные возможности рассказать о своих проблемах.

У ребенка должно создаться впечатление, что здесь, в школе, безопасно, что с ним готовы общаться, его ждут, поймут и помогут, и что здесь работают определенные правила, способные его защитить; ему должно быть абсолютно понятно, к кому и с каким вопросом можно обратиться.

Навигатор должен придать официальным лицам школы «человеческое лицо», сделать понятным и простым процесс общения.

Как это может выглядеть

Яркий и привлекательный стенд, который сразу, при входе в образовательную организацию, привлекает внимание как учеников, так и их родителей и к которому можно свободно подойти. На стенде могут быть размещены:

1. Фотографии доброжелательно улыбающихся взрослых (директор школы, завуч, психолог, библиотекарь, социальный педагог и т.д.), которые обращаются прямо к ребенку (от первого лица) и приглашают его к разговору, если возникают какие-либо вопросы или проблемы. Например: фотография директора, рядом номер кабинета, возможно – время приема и текст: «Я директор Иван Иванович Иванов. Я могу помочь, если... (далее кратко и на человеческом, не канцелярском языке указываются вопросы, с которыми можно обратиться к директору).

2. Обозначения (рисунок, инфографика) телефонов доверия (школьного, федерального) с надписью рядом примерно такого содержания: «А это телефон доверия... (номер телефона). Ты можешь звонить по нему в любое время, если... (краткое и понятное описание ситуаций, с которыми можно обратиться к специалистам ТД). 3. Обозначения (рисунок, инфографика) полезных сайтов и групп в социальных сетях (желательно ссылки сделать в виде QR-кодов, чтобы ребенку удобно было переходить по ссылке со своего смартфона). Рядом – надпись примерно такого содержания: «А это группа в соцсети «ВКонтакте», где ты можешь поговорить со своими ровесниками», «Это сайт уполномоченного по правам ребенка. Здесь ты можешь оставить свой вопрос...». 4. Обозначения (рисунок, инфографика) «бесконфликтных зон» («мест chilla») или иных ресурсов с размещенными рядом пояснениями, что это такое и какие правила здесь действуют.

# ШКОЛЬНЫЙ ОРИЕНТИР

МЕСТО  
ДЛЯ ФОТО

**Я МЕДИЦИНСКИЙ  
РАБОТНИК**  
каб. \_\_\_\_\_

Я могу помочь:

---

---

---

МЕСТО  
ДЛЯ ФОТО

**Я ДИРЕКТОР**  
каб. \_\_\_\_\_

Я могу помочь:

---

---

---

МЕСТО  
ДЛЯ ФОТО

**Я ЗАВУЧ**  
каб. \_\_\_\_\_

Я могу помочь:

---

---

---

МЕСТО  
ДЛЯ ФОТО

**Я КЛАССНЫЙ  
РУКОВОДИТЕЛЬ**

Я могу помочь:

---

---

---



МЕСТО  
ДЛЯ ФОТО

**Я ПСИХОЛОГ**  
каб. \_\_\_\_\_

Я могу помочь:

---

---

---

  
**ДОВЕРИЯ  
(АНОНИМНО)**

**МЕСТО  
CHILLA**

Здесь можно:

---

---

---

МЕСТО  
ДЛЯ ФОТО

**Я БИБЛИОТЕКАРЬ**  
каб. \_\_\_\_\_

Я могу помочь:

---

---

---

  
**ДОВЕРИЯ**  
8 (800) 2000 122

Звони если :

---

---

---

### Практические кейсы для работы с учащимися

Данные кейсы предназначены для обсуждения в классе (на классных часах, тренингах) с целью развития у учащихся критического мышления, эмпатии и навыков конструктивного разрешения споров.

#### Кейс 1: "Спор из-за мяча" (типичный конфликт)

**Ситуация:** на уроке физкультуры Максим и Сергей играли в баскетбол. У них был только один мяч. Во время игры они оба одновременно схватились за мяч, и он выскользнул, ударив Максима по лицу. Максим разозлился и крикнул: «Это ты специально сделал! Отдавай мяч, я первый его взял!». Сергей ответил: «Сам виноват, надо было держать крепче! Теперь моя очередь!». Они начали толкаться и ругаться, пока учитель не вмешался и не разнял их, забрав мяч. После урока они не разговаривали, но на следующий день уже вместе смеялись над шуткой одноклассника.

#### Вопросы для обсуждения:

1. Что произошло между Максимом и Сергеем? Назовите их действия.
2. Это конфликт или буллинг? Поясните свою позицию, используя признаки, которые вы знаете (намеренность, систематичность, неравенство сил).
3. Было ли действие одного из них намеренным (специальным)? Как это влияет на оценку ситуации?
4. Могла ли эта ситуация повториться? Если бы она повторялась каждый день в течение месяца, стала бы она буллингом? Почему?
5. Как можно было разрешить эту ситуацию?
  - *Что мог сказать/сделать Максим, чтобы избежать драки?*
  - *Что мог сказать/сделать Сергей?*
6. Если бы вы были их другом, как бы вы вмешались? Какие слова помогли бы им помириться?

#### Кейс 2: "Общий чат" (скрытый буллинг / кибербуллинг)

**Ситуация:** Наташа перешла в новый класс. Она была немного замкнутой и много читала. Через две недели Аня и Катя создали общий чат класса, но Наташу в него демонстративно не добавили. В чате они начали обсуждать её, называя «ботаником» и «странной». Однажды Катя сделала неудачную фотографию Наташи, выложила её в чат и написала: «Посмотрите на нашего нового друга – не умеет даже одеваться». Все посмеялись, и под фото появилось 15 оскорбительных стикеров. Наташа об этом узнала, стала избегать одноклассников, начала часто плакать и перестала поднимать руку на уроках, хотя раньше была отличницей. Классная руководительница ничего не заметила, так как на уроках Наташа вела себя тихо.

#### Вопросы для обсуждения:

1. Какие признаки буллинга присутствуют в этой ситуации? (Намеренность, систематичность, неравенство сил, скрытые формы).
2. Кто в этой ситуации агрессор, жертва и свидетели?

- *Свидетели (те, кто ставил стикеры и читал чат) поддерживают Аню и Катю или нет?*
3. Почему этот вид травли (кибербуллинг и изоляция) опасен? Как он повлиял на Наташу?
  4. Как учитель мог заметить, что Наташе нужна помощь? (вспомните про изменения в поведении, снижение успеваемости).
  5. Как должен действовать взрослый (учитель, психолог), узнав о ситуации?
    - *Нужно ли сразу наказывать агрессора? Почему?*
    - *Что нужно сделать, чтобы поддержать Наташу?*
  6. Если бы вы были одним из Свидетелей, что бы вы могли сделать? Предложите безопасный способ вмешательства. Почему важно не быть пассивным наблюдателем?

### **Кейс 3: "Спор о личном пространстве" (нарушение границ)**

**Ситуация:** во время перемены Илья сидел в классе, дописывая упражнение. Саша подошёл сзади и, по-дружески хлопнув его по плечу, начал заглядывать в тетрадь со словами: «Что там пишешь? Дай списать!». Илья резко отодвинулся и сказал: «Не трогай меня и отойди! Я не люблю, когда мне заглядывают в тетрадь!». Саша обиделся, назвал Илью «занудой» и отошёл, пробормотав, что он не хотел ничего плохого. Через пять минут Илья понял, что был слишком резок. Он подошёл к Саше и извинился за тон, объяснив, что просто нервничал из-за контрольной. Саша принял извинения, и они обсудили задание.

#### **Вопросы для обсуждения:**

1. Что послужило началом спора? (несовпадение ожиданий, нарушение личных границ, тон общения).
2. Это конфликт или буллинг? Обоснуйте ответ, опираясь на признаки буллинга (систематичность, намеренность, неравенство сил).
3. Имел ли Илья право на такое резкое выражение своих чувств? Как он мог более асертивно (уверенно, но вежливо) заявить о своих границах? (например: "Мне некомфортно, когда ты заглядываешь. Пожалуйста, отойди").
4. Как повел себя Саша, когда Илья извинился? Почему способность извиняться и принимать извинения является ключом к разрешению конфликта?
5. Что отличает эту ситуацию от травли? (например: однократность, равенство сил, возможность для сторон прийти к соглашению и дальнейшему общению).
6. Насколько важна эмпатия в таких случаях? Что помогло Илье понять, что он был неправ, а Саше — принять извинения?

### **Кейс 4: "Цена молчания" (буллинг и роль свидетелей)**

**Ситуация:** Петя был самым маленьким в классе, очень хорошо учился, но часто отвечал медленно. Группа старших ребят, во главе с Денисом, часто подстерегала Петю в школьном коридоре. Они не били его, но систематически прятали его рюкзак, рассыпали вещи, высмеивали его медлительность перед другими, говоря: «Опять тормозит, давай быстрее!». Когда Денис начинал, все остальные ребята в коридоре смеялись или быстро уходили, делая вид, что не замечают. Петя никогда не рассказывал об этом родителям или

учителям, потому что боялся, что станет только хуже. Он начал ходить в школу с огромным нежеланием, постоянно сжимал кулаки, а его успеваемость упала.

### **Вопросы для обсуждения:**

1. Какие признаки указывают, что это именно буллинг, а не просто ссора? (укажите на неравенство сил, систематичность, намеренность унижить).
2. Что могло заставить Петю молчать? (страх, чувство стыда, неверие в помощь взрослых).
3. Какова роль тех, кто смеялся или уходил (свидетелей)? Помните, что их молчаливое согласие или пассивное наблюдение поддерживает агрессора.
4. Если бы вы были свидетелем, как можно было бы безопасно вмешаться, чтобы помочь Пете? (например: позвать учителя, социального педагога; поговорить с Денисом позже в безопасной обстановке; подойти к Пете после инцидента и предложить помощь).
5. Что является главной профилактической задачей в работе со свидетелями? (формирование культуры «нулевой терпимости» к травле, обучение навыкам безопасного вмешательства).
6. Что школа должна сделать, чтобы свидетели перестали бояться и начали действовать? (поддерживать инициативы защитников, создать анонимные каналы помощи, например, «почту доверия»).