



ГКУ «ЦЕНТР ПРОФИЛАКТИКИ,  
РЕАБИЛИТАЦИИ И КОРРЕКЦИИ»

# КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ БУЛЛИНГ В ШКОЛЕ И ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ...

М.И.САХАРОВСКАЯ  
О.А.БОЛЬБАТ

**По-дурацки устроена  
вся детская экосистема в школе**

**Прикол надо мной издеваться**

**Я шла и всегда боялась...**

**Они пришли меня бить**

**Ее реально травят**

**Мама пришла за тебя впрягаться?**

**Лучше быть на стороне сильных, чем на стороне слабых!**

**Школа – это анархия!**

**Ощущение, что мне никто мне не может помочь**

**Он слабый, он плачет, он страдает и ничего  
не может с этим сделать!**

**Все решает сила!**

зелёный	синий	зелёный	жёлтый	зелёный
красный	зелёный	синий	жёлтый	жёлтый
красный	зелёный	синий	синий	синий
зелёный	жёлтый	красный	жёлтый	красный
красный	красный	зелёный	зелёный	красный
жёлтый	зелёный	жёлтый	красный	зелёный
синий	жёлтый	синий	зелёный	жёлтый
синий	зелёный	синий	зелёный	красный
красный	жёлтый	красный	красный	зелёный
зелёный	зелёный	красный	жёлтый	зелёный

**Буллинг —**

**ЭТО ФИЗИЧЕСКОЕ ИЛИ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ  
НАСИЛИЕ**

ОТ АНГЛ. BULLYING — ПРИСТАВАТЬ,  
ИЗДЕВАТЬСЯ, ЗАПУГИВАТЬ

**ЕСЛИ В КЛАССЕ ЕСТЬ  
БУЛЛИНГ, ТО ВСЕ  
ПОНИМАЮТ - ТАК МОЖНО**

**КЛАСС, В КОТОРОМ ЕСТЬ БУЛЛИНГ, – ОПАСНАЯ СРЕДА ДЛЯ ВСЕХ**

**ТАМ, ГДЕ ЕСТЬ  
БУЛЛИНГ, ПЛОХО ВСЕМ**

# РОЛИ

---

*Агрессор*

*Жертва*

*Свидетели*

# ЖЕРТВА (ПОСТРАДАВШИЙ)

Я шла и всегда боялась...

Они пришли меня бить

Прикол надо мной издеваться

- ✓ Все что угодно может стать причиной, любой ребенок может стать пострадавшим
- ✓ Травят тех, кто чем-то отличается от большинства
- ✓ Буллинг «высвечивает» особенности жертвы
- ✓ Все знают, кто будет крайний всегда

Мама пришла за тебя впрягаться?

Он слабый, он плачет, он страдает  
Ощущение, и ничего не может с этим сделать!  
мне не может помочь

# АГРЕССОР (БУЛЛЕР)

Лучше быть на стороне сильных, чем на стороне слабых!

Школа – это анархия!

- ✓ Ребенок может травить других, чтобы самому не стать жертвой
- ✓ Ребенок – это зеркало семьи
- ✓ Буллинг вредит всем, в том числе агрессору
- ✓ Поддержка ≠ одобрение

Все решает сила!



# СВИДЕТЕЛИ (НАБЛЮДАТЕЛИ)

Лучше быть на стороне сильных,  
чем на стороне слабых!

По-Дурацки устроена  
вся детская экосистема в школе

- ✓ Свидетели могут остановить буллинг, встав на сторону жертвы. Но почему так никогда не происходит?
- ✓ Не знаю, зачем я пытаюсь себя как-то оправдать потому, что стыдно, наверное!
- ✓ У свидетелей может снижаться самооценка и расти недоверие к миру

Школа – это анархия!

Все решает сила!

# РОЛИ



*Агрессор*

*Жертва*

*Свидетели*

The background features a grayscale image of a modern building with a prominent hexagonal architectural pattern. A large, dark, semi-transparent shape with a pointed right edge is overlaid on the left side of the image, serving as a backdrop for the text.

**КОНФЛИКТЫ В ДЕТСКОМ КОЛЛЕКТИВЕ – ЭТО НОРМАЛЬНО**

# ПРОФИЛАКТИКА

---

# ГРУППОВЫЕ РОЛИ



*лидер*

*Группа поддержки*

*шут*

*эксперты*

*переводчик*

*протоколист*

*волшебники*

*Опозиционный лидер*

*Группа поддержки*



# Вмешательство

1. Важно сообщить всем участникам травли о том, что подобное поведение недопустимо ( не вступая в дискуссию)
2. Необходимо **поговорить с жертвой в первую очередь**: констатировать факт травли, высказать поддержку ребенку, заверить ученика в том, что его проинформируют обо всех дальнейших действиях, дать ему понять, что ситуация под контролем проинформировать родителей и провести повторный разговор с жертвой.
3. **Индивидуальный** разговор с каждым преследователем в сжатые сроки (в течении одного урока): сначала указать на факт буллинга каждому отдельному преследователю, о том, что данный факт известен многим учителям и директору, затем попытаться создать платформу для сотрудничества.
4. Общая беседа с преследователями проводится сразу же после индивидуальных, пока виновники буллинга не успели пообщаться друг с другом: учитель коротко подводит итоги индивидуальных бесед и сообщает о том, что преследователь готов к сотрудничеству, необходимо договориться о последующих встречах с преследователями.

# ВМЕШАТЕЛЬСТВО

5. Встреча преследователей и жертвы в присутствии учителя дает возможность объясниться детям друг с другом. Данная встреча должна быть хорошо подготовлена. Нельзя позволять во время беседы бросаться обвинениями.
6. Встреча с родителями жертвы, цель которой проинформировать родителей о действиях школы для разрешения ситуации и убедить их оказать максимум внимания и поддержки собственному ребенку в этот непростой период.
7. Беседа с родителями преследователей (индивидуальные или групповые)
8. Общая встреча родителей жертвы и преследователей
9. Беседа с классом: проинформировать класс о случившемся и дать слово ученикам.
10. О санкциях преследователям сообщать заранее нет необходимости. Предупредить виновных о последствиях их проступков можно в том случае, если они не изменять собственное поведение.
11. Общее родительское собрание
12. Коррекционная работа с участниками буллинга

# МЕТОДИКА «БЕЗ ОБВИНЕНИЙ»

## Этапы

1. Первый этап — подготовка.

а) разговор ведущего с родителями жертвы;

б) разговор с жертвой — предложение провести методику для прекращения его травли;

в) информирование и подготовка других учителей.



2. Второй этап — проведение:

- а) ведущий создаёт группу помощников, в которую помимо миролюбивых спокойных детей включаются инициаторы травли;
- б) осуществляется встреча с группой помощников, чтобы объяснить им, в чём проблема. Установка ведущего: никого не обвинять и не дискутировать по поводу прошлого, никого не наказывать, а вместе взять на себя ответственность за происходящее, задуматься, что может сделать каждый человек из группы для исправления ситуации. В конце разговора важно передать инициативу в обсуждении группе;
- в) провести второй разговор с жертвой примерно через неделю; г) проводить последующие беседы с каждым из членов группы; затем, возможно, повторные беседы — индивидуальные или групповые.

3. Заключительный этап — праздник, возможно, даже с вручением каждому участнику диплома — примерно через 2 месяца. Впоследствии важно «держать руку на пульсе», поддерживать контакт с жертвой и её семьёй, регулярно осведомляться о том, как развивается ситуация у затронутого буллингом ребёнка

# Профилактика

## РАБОТА УЧИТЕЛЯ

- Учитель всегда пресекает любые насмешки над неудачами одноклассников
- Учитель пресекает любые пренебрежительные замечания в адрес одноклассников.
- Если по каким-то причинам репутация ребенка испорчена, учитель дает ему возможность показать себя в выгодном свете.
- Избегает обсуждения и оценивания личностных качеств ребенка перед всем классом.
- Регулярно организует и проводит совместные мероприятия, поездки, постановки спектаклей, выпуск газеты и т.д.
- Учитель ищет возможности для наиболее активных детей проявлять себя и самоутверждаться за счет собственных способностей.
- Учитель внимателен к «мелочам».
- Учитель готов проводить с классом «непростые» беседы.

# Формы профилактической работы:

## **1. Работа с литературой.**

«Шут» Юрий Вяземский, «Разрыв» Саймон Лелич, «Юные годы» Арчибальд Кронин

## **2. Просмотр фильмов.**

Просмотр русского фильма «Чучело» и коллективное обсуждение увиденного, просмотр различных социальных роликов.

## **3. Сочинение.**

Осознания можно добиться и в ходе учебной деятельности. Ученикам дается задание написать небольшое сочинение о буллинге, можно дополнительно пояснить, какие вопросы должны быть в нем отражены. Задание можно выполнить в школе, а можно дать на дом (в этом случае ученик при желании сможет обсудить задание с родителями). Темы сочинений «Почему мы издеваемся друг над другом?», «Как избежать оскорблений?», «Хотите ли вы, чтобы все в вашем классе были одинаковыми?» и т.п.). Главное, чтобы дети поняли, что было бы не интересно жить среди клонов, похожих друг на друга, у которых одинаковые эмоции, мысли и увлечения. Мир становится ярким и удивительным, если нас окружают непохожие друг на друга люди

## **4. Классный час.**

Беседы о буллинге можно проводить и вне расписания. Воздействие будет максимальным, если обсуждение темы станет естественным продолжением школьных будней. Однако четкий график бесед тоже необходим, так как регулярность обсуждения автоматически гарантирует, что тема не останется без внимания.

## **5. Контроль над ситуацией.**

Усиление внимания учителей к поведению детей на переменах и во дворе школы.

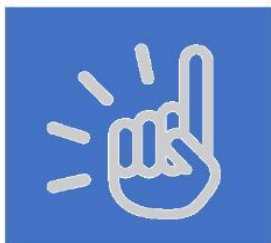
## **6. Работа с семьей.**

В профилактике и предотвращении школьной травли велика роль родителей. Чтобы не сделать из своего ребенка ни жертву, ни обидчика, важно поддерживать у него адекватную самооценку, не унижать, не превозносить, стараться обсуждать школьные дела и отношения, не вынося безапелляционных оценок

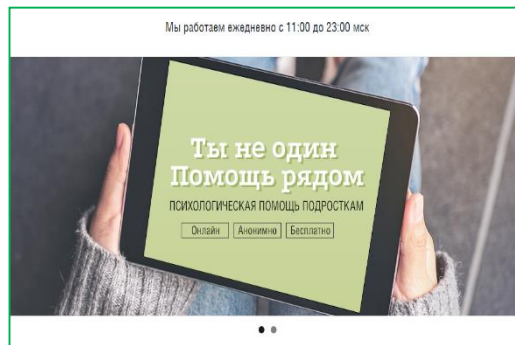
**7. Ну и самое главное- внутришкольные правила! В школе должны быть правила, подчиняться которым следует всем.** (Дети должны принимать участие в разработке этих правил)

# МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

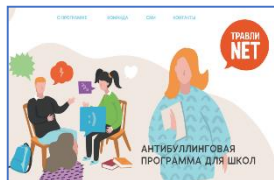
ФЕДЕРАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
по профилактике  
буллинга



Информационный  
ресурс «Помощь  
рядом»



Проект  
Травлинет.рф



Проект профилактики буллинга детей в школе - Травли...  
травлинет.рф

Травят ребенка в школе. Куда обращаться? Травли НЕТ - Проект для помощи и профилактики буллинга, травли школьников. ... К сожалению, классы, в которых кого-то травят, встречаются чаще, чем классы, в которых все живут дружно. Читать ещё

**Форма для обращений**

При отправке формы произошла ошибка.

**Ученику**

Помощь школьникам, которые столкнулись с буллингом в школе.

**Читать**

Обратите внимание на себя и постарайтесь успокоиться.

**Школам**

Готовая антибуллинговая программа для создания безопасной среды...

**Специалисту**

Буллинг в школе, как остановить? Бесплатные методические пособия...

**Публикации партнеров**

В процессе травли страдает не только жертва, но и сам агрессор.

**Тесты**

Понаблюдайте за своим ребёнком или подростком в течение нескольких...

**Каталог статей**

В переходном возрасте у подростка часто возникает много разных...



Каждый  
важен

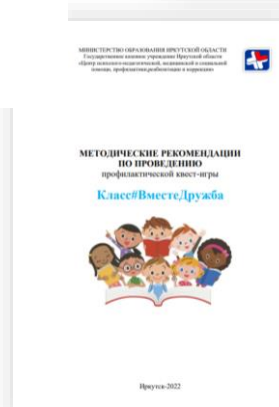


# ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ («ДОРОЖНАЯ КАРТА») ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ БУЛЛИНГА В МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ НА 2023 – 2025 ГОДЫ



**пункт 11.** Внедрение во все ОО Иркутской области «Школьного ориентира», «Театра дружбы» и профилактического квест – игры «Класс#ВместеДружба» (октябрь 2023г. – март 2024 года)

**пункт 1.** Проведение в муниципальных и государственных образовательных организациях Иркутской области областной единой профилактической недели «Дружить ЗДОРОВО!», приуроченной к Международному дню борьбы против буллинга (январь 2024 года)



# 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

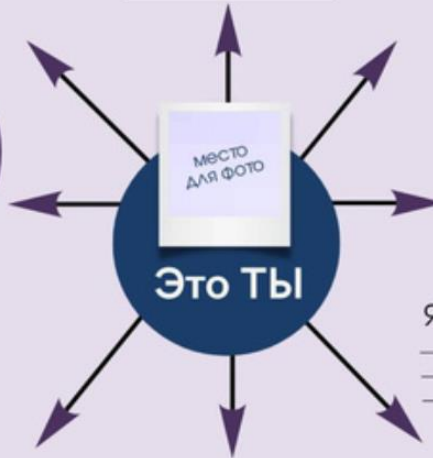
**Я КЛАССНЫЙ  
РУКОВОДИТЕЛЬ**

Я могу помочь:

---

---

---



МЕСТО  
ДЛЯ ФОТО

**Я ПСИХОЛОГ**  
каб. \_\_\_\_\_

Я могу помочь:

---

---

---



**МЕСТО  
СИЛЛА**

Здесь можно:

---

---

---

МЕСТО  
ДЛЯ ФОТО

**Я БИБЛИОТЕКАРЬ**  
каб. \_\_\_\_\_

Я могу помочь:

---

---

---

**ДОВЕРИЯ**  
8 (800) 2000 122

Звони если :

---

---


---




# КАК НАУЧИТЬСЯ ДРУЖИТЬ?

Научиться дружить – самое важное, чтобы чувствовать себя счастливым и нужным


## Три правила дружбы



Необходимо тренировать свои зеркальные нейроны



Необходимо оценивать свои поступки



Необходимо все обсуждать и пытаться понять друг друга



**У нас в школе был один задира**

## ТАБЛИЦА ЧУВСТВ

	СЧАСТЬЕ	ПЕЧАЛЬ	ЗЛОСТЬ	СТРАХ
НИЗКИЙ	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Удовольствие</li> <li>Бодрость</li> <li>Оживление</li> <li>Удовлетворение</li> <li>Умиротворение</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Огорчение</li> <li>Грусть</li> <li>Одиночество</li> <li>Горечь</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Недовольство</li> <li>Раздражение</li> <li>Досада</li> <li>Взвинченность</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Растерянность</li> <li>Нерешительность</li> <li>Неуверенность</li> <li>Опасение</li> <li>Настороженность</li> </ul>
СРЕДНИЙ	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Веселье</li> <li>Радость</li> <li>Воодушевление</li> <li>Жизнерадостность</li> <li>Восхищение</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Уныние</li> <li>Тоска</li> <li>Печаль</li> <li>Страдание</li> <li>Беспомощность</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Рассерженность</li> <li>Злость</li> <li>Враждебность</li> <li>Агрессия</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Испуг</li> <li>Скованность</li> <li>Боязнь</li> <li>Беспокойство</li> <li>Тревога</li> </ul>
ВЫСОКИЙ	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Ликование</li> <li>Восторг</li> <li>Торжество</li> <li>Экстаз</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Угнетенность</li> <li>Подавленность</li> <li>Безысходность</li> <li>Горе</li> <li>Отчаяние</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Бешенство</li> <li>Ярость</li> <li>Ненависть</li> <li>Гнев</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Паника</li> <li>Ужас</li> <li>Оцепенение</li> <li>Кошмар</li> </ul>

# ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ?

---

- ✓ Нужно регулярно спрашивать у ребенка, как дела в школе
- ✓ Важно сказать ребёнку, что вы на его стороне и поддерживаете его
- ✓ Задача родителей – добиться принятия ответственности
- ✓ Важно восстановить дружбу в классе с помощью игр и совместных проектов
- ✓ Если ничего не изменилось, то пишите заявление на имя директора
- ✓ Важно собрать информацию о ситуации: переписка, видео, слова ребенка
- ✓ Уход из школы – это не поражение



### БУДЬТЕ ПОЗИТИВНЫ! ТРИ РАДОСТИ ДНЯ.

За ужином обменивайтесь друг с другом впечатлениями, расскажите, что вас порадовало сегодня. Начинают родители! Можно перечислять даже мелочи. Например: «Первая радость дня для меня - что мы с вами ужинаем всей семьей».

ЯНВ. ФЕВР. МАРТ АПР. МАЙ ИЮНЬ ИЮЛЬ АВГ. СЕНТ. ОКТ. НОЯБ. ДЕК.

### БУДЬТЕ В РАЗВИТИИ! САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ.

Пусть ребенок ежемесячно учится самостоятельно делать что-то новое и полезное для семьи. Например, ходит за хлебом, или готовит завтрак в воскресенье, или протирает пыль в доме.

ЯНВ. ФЕВР. МАРТ АПР. МАЙ ИЮНЬ ИЮЛЬ АВГ. СЕНТ. ОКТ. НОЯБ. ДЕК.

### БУДЬТЕ ВМЕСТЕ! ЕДИМ ВМЕСТЕ.

Научно доказано: семьи, в которых есть традиция ужинать или завтракать вместе, без гаджетов и телевизоров, реже сталкиваются с зависимостью у детей и взрослых, в том числе с зависимостью от гаджетов.

ЯНВ. ФЕВР. МАРТ АПР. МАЙ ИЮНЬ ИЮЛЬ АВГ. СЕНТ. ОКТ. НОЯБ. ДЕК.

### БУДЬТЕ БЛАГОДАРНЫ! ПОХВАЛА.

Хвалите ребенка даже за маленькие успехи, но делайте это грамотно, не рекомендуется злоупотреблять фразой: «ты молодец». Со временем у детей пропадает опора на собственные ощущения, и они начинают постоянно прислушиваться к оценке взрослых, что повышает их тревожность.

ИДЕИ ФРАЗ:

1. Расскажи, как тебе это удалось?
2. Какое интересное решение!
3. С каждым разом у тебя получается всё лучше и лучше!

ЯНВ. ФЕВР. МАРТ АПР. МАЙ ИЮНЬ ИЮЛЬ АВГ. СЕНТ. ОКТ. НОЯБ. ДЕК.

*Будьте внимательны и ласковы!  
Обнимайте и говорите слова ЛЮБВИ ЕЖЕДНЕВНО своему ребенку!*



# Контактная информация



ГКУ «Центр профилактики, реабилитации и коррекции»

г. Иркутск, ул. П.Красильникова, 54А

Телефон: (3952) 47-82-74

E-mail: [српн@bk.ru](mailto:српн@bk.ru)

Сайт центра: [цпрк.образование38.рф](http://цпрк.образование38.рф)

Мы есть в 