

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ №32» НИЖНЕКАМСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

ПРИНЯТО на заседании
педагогического совета
МБОУ «Гимназия №32» НМР РТ
Протокол № 1
от «29» августа 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ «Гимназия №32» НМР РТ
Л.А. Якимова
Приказ № 329
от «29» августа 2025 г.

ПРОГРАММА
психолого-педагогического сопровождения субъектов
образовательных отношений
«Профилактика травли в школе и интернет-травли»

Составители:

Барышева Марина Юрьевна, педагог-психолог МБОУ «Гимназия №32» НМР РТ
Мучейкина Наталья Владимировна, социальный педагог МБОУ «Гимназия №32» НМР РТ
Коробочкина Галина Ивановна, заместитель директора по воспитательной работе МБОУ «Гимназия №32» НМР РТ

г. Нижнекамск, 2025 г.

Пояснительная записка

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

Актуальность разработки и внедрения программы профилактики травли в современной школе продиктована комплексом факторов: ростом психологического напряжения в детской среде, цифровизацией насилия (травля в интернете), изменениями в законодательстве, а также запросом со стороны родителей и педагогов на создание безопасного образовательного пространства.

На государственном уровне проблема травли признана угрозой безопасности детства. В Указе Президента РФ №358 от 17.05.2023 «О Стратегии комплексной безопасности детей в Российской Федерации на период до 2030 года» впервые прямо указывается на необходимость профилактики травли и травли в интернете как факторов, угрожающих психологическому благополучию и жизни детей.

Школа обязана реагировать на этот вызов времени. Отсутствие программы может рассматриваться как несоблюдение государственной политики в области детства.

Научные исследования и официальная статистика фиксируют устойчивый рост случаев травли. Общемировые данные: по данным ВОЗ, каждый третий подросток в мире сталкивается с травлей в той или иной форме. Российские исследования: согласно данным различных независимых исследований (например, Фонда «ЮНЕСКО», РАО), от 30% до 55% российских школьников хотя бы раз сталкивались с травлей. При этом латентность (скрытость) проблемы очень высока — многие дети не сообщают о травле взрослым, считая, что это бесполезно или станет только хуже.

С развитием цифровой среды травля перестала ограничиваться стенами школы. Оскорбления в мессенджерах и социальных сетях, распространение ложных слухов и интимных фото наносят не меньший вред и происходят 24/7, не оставляя жертве «безопасного убежища».

Актуальность продиктована также тяжестью последствий, которые наука разделяет на три категории:

- для жертвы: снижение самооценки, школьная тревожность, отказ от посещения школы, психосоматические заболевания (боли в животе, головные боли), депрессия, суицидальные риски. Лонгитюдные исследования показывают, что жертвы школьной травли во взрослом возрасте испытывают трудности с построением доверительных отношений и чаще страдают от тревожно-депрессивных расстройств.
- для агрессора: формируется модель поведения, при которой насилие становится способом достижения целей. Исследования показывают, что школьные агрессоры во взрослой жизни чаще совершают правонарушения и сталкиваются с проблемами в трудоустройстве и семье.
- для наблюдателей: у детей, которые регулярно видят травлю, формируется толерантность к насилию, тревога за собственное будущее («а вдруг я буду следующим») и чувство вины за свое бездействие.

Исследования фиксируют также так называемый «разрыв в восприятии»:

- педагоги и родители часто недооценивают масштаб проблемы, считая травлю «безобидными дразнилками», «издержками взросления» или «просто конфликтом»;
- дети, напротив, остро переживают происходящее, но не видят поддержки со стороны взрослых.

Программа необходима для обучения педагогов распознаванию скрытые формы травли и правильно на них реагировать.

Практика показывает, что разовые лекции или классные часы на тему «Как дружить» неэффективны. Травля – это системное явление, укорененное в групповой

динамике класса и школьной культуре. Для его преодоления требуется системная, комплексная и долгосрочная программа, затрагивающая всех участников образовательного процесса, а не отдельные меры.

В связи со сложившейся ситуацией на образовательные организации ложится ответственность за проработку и устранения проблемы травли. Это позволит сохранить психологическое здоровье обучающихся и будет способствовать созданию комфортной развивающей образовательной среды, обеспечивающей высокое качество образования, духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся.

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

Пострадать от травли может любой ученик. При этом зачастую могут даже отсутствовать какие-либо конкретные основания для агрессии. Объектом травли чаще всего выбирают тех, кто отличается от других детей и не может себя защитить.

Интернет-травля – это намеренные оскорбления, угрозы, сообщение другим компрометирующих данных с помощью современных средств коммуникации: компьютеров, мобильных телефонов, электронной почты, Интернета, социальных сетей, блогов, чатов и т.д.

Интернет-травля может осуществляться также через показ и отправление резких, грубых или жестоких текстовых сообщений, передразнивание жертвы в режиме онлайн, размещение в открытом доступе личной информации, фото или видео с целью причинения вреда или смущения жертвы; создание фальшивой учетной записи в социальных сетях, электронной почты, веб-страницы для преследования и издевательств над другими от имени жертвы и т.д.

Интернет-травля отличается от других видов насилия тем, что позволяет обидчику сохранить анонимность и вероятность быть непойманным.

Сегодня травля – это социальное явление, без которого не строится ни один детский коллектив. В любом классе, группе есть лидер, «среднячки» и «слабое звено» – тот, кто становится объектом насмешек. Если ребенок по каким-то причинам выпадает из общей массы, рядом обязательно найдется тот, кто захочет самоутвердиться за его счет. В детском коллективе травля зачастую является результатом незанятости детей.

Предпосылками травли являются:

- зависть, желание унижить жертву ради удовлетворения своих амбиций, для развлечения, самоутверждения;
- желание подчинить, контролировать кого-то;
- виктимность жертвы (особенности личности и поведения индивида, навлекающие на него агрессию со стороны других людей, такие как покорность, внушаемость, неумение постоять за себя, неосторожность, доверчивость, легкомыслие, недифференцированная общительность, а также психические расстройства).

Последствия травли могут быть различными: от неуспешности в учебной деятельности и в жизни до суицида жертвы.

Кроме того, травля зачастую это скрытый процесс и для его предотвращения, разрешения конфликта и устранения последствий необходимо слаженное взаимодействие окружения ребенка и всех вовлеченных в образовательную деятельность лиц.

Как проявляется травля?

Психологически	Информационно	Материально	Интерактивно
– насмешки – обзывания – клички – придирки – угрозы	– дезинформация – сплетни – доносительство – клевета – бойкот	– порча личных вещей – мелкие кражи – рэкет – вымогательство – причинение вреда здоровью	– любые проявления травли, совершенные публично с использованием сети Интернет

Научно-методологическая обоснование программы

Проблема травли рассматривается в работах многих зарубежных и отечественных исследователей (Д. Ольвеуса, С.В. Кривцова, А.А. Белевич, А.Н. Шапкина, Е.П. Ильина и других). Интересны исследования Д.Н. Соловьева, по мнению ученого именно подростковый возраст является периодом, когда высока вероятность появления травли, и когда её последствия могут носить крайне негативный характер.

Понимание того, почему возникает травля, определяет и стратегию ее профилактики. Психокоррекционная работа с подростками, является практической областью и должна опираться на глубокое понимание теоретических основ. Модель психологической помощи базируется на научных, методологических и методических основах, в качестве которых выступают;

1. Теория буллинга как группового процесса (Д. Ольвеус, К.Сальмивалли) определяет буллинг как агрессивное поведение. Это феномен, который поддерживается всей группой. Работа, согласно данной теории, должна быть направлена не только на коррекцию агрессора, но и на изменения поведения наблюдателей.
2. Теория социального научения (А. Бандура) доказывает, что агрессивное поведение усваивается через наблюдение за моделями поведения (в семье, на ТВ, в интернете). Через тренинги и классные часы педагоги создают новые позитивные модели поведения (защита, поддержка, взаимопомощь).
3. Социально-экологическая модель (У. Бронфенбреннер) рассматривает буллинг не как черту отдельного ребенка, а как результат сложного взаимодействия социальных систем (семья, школа, сверстники, общество в целом).
4. Деятельностный подход (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев). Отечественная психологическая школа вносит вклад через понимание роли совместной деятельности и «зоны ближайшего развития». Личность формируется в деятельности и общении.
5. Эмпирическая база (международные исследования). Фаррингтон и Тгофи выявили ключевые факторы успеха:
 - наличие общешкольных правил против буллинга;
 - проведение тренингов для педагогов по распознаванию буллинга;
 - работа с родителями;
 - улучшение контроля на переменах (в местах повышенного риска);
 - использование видеоматериалов и интерактивных методов.

Нормативно-правовые основания программы

При организации работы по профилактике правонарушений необходимо опираться на действующее международное законодательство, законы Российской Федерации, нормативные правовые акты органов местного самоуправления.

В настоящее время профилактика правонарушений и формирования, отклоняющегося (девиантного) поведения детей и подростков регулируется следующими

нормативными правовыми актами:

- «Конституция Российской Федерации» (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учётом поправок, внесённых Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 № 6-ФКЗ, от 30.12.2008 № 7-ФКЗ, от 05.02.2014 №2-ФКЗ, от 21.07.2014 № 11-ФКЗ);
- «Конвенция о правах ребёнка» (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989);
- «Семейный кодекс Российской Федерации» от 29.12.1995 № 223-ФЗ (ред. от 13.07.2015);
- Федеральный закон о внесении изменений в Федеральный закон от 21 декабря 2004 г.
- № 170-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации»;
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ:
- статья 41 регламентирует обеспечение безопасности обучающихся и профилактику несчастных случаев во время их пребывания в образовательной организации;
- Федеральный Закон Российской Федерации от 24 июня 1999 г. №120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»:
 - в частности, статьей 14 на образовательные учреждения возложена обязанность оказывать социально-психологическую и педагогическую помощь несовершеннолетним, имеющим отклонения в развитии или поведении, выявлять подростков и семьи, находящиеся в социально-опасном положении;
 - в соответствии со статьей 9 данного закона органы образования должны незамедлительно сообщить в комиссию, инспектору по делам несовершеннолетних, органы прокуратуры о фактах семейного неблагополучия, ненадлежащего исполнения родителями своих обязанностей, что не всегда исполняется и зачастую ведет за собой трагические последствия;
- Федеральный закон от 23.06.2016 № 182-ФЗ «Об основах системы профилактики правонарушений в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства РФ от 22 марта 2017 г. № 520-р «Концепция развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2020 года»;
- Приказ Минобрнауки РФ от 28.02.2000 № 619 «О Концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде»;
- Письмо МО РФ от 21 марта 2002 г. № 419/28-5 «О мерах по выявлению и учету детей в возрасте 6-15 лет, не обучающихся в образовательных учреждениях».

Основным законодательным актом, регламентирующим деятельность органов системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, является Федеральный закон от 24.06.1999г. № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности правонарушений несовершеннолетних» (с дополнениями и изменениями).

Цель и задачи программы

Цель программы:

создание безопасной и комфортной образовательной среды, в которой риск возникновения травли сведен к минимуму, а любой конфликт решается конструктивно без насилия и унижения.

Задачи программы:

1. Профилактика всех форм травли в отношении обучающихся.
2. Повышение уровня сотрудничества между семьей и школой, развитие психолого-педагогической компетентности родителей.
3. Повышение психологической грамотности педагогов при работе с ситуациями травли.

Ожидаемые результаты реализации программы

№	Ожидаемые результаты	Показатель
1.	Уменьшение количества случаев физической и вербальной агрессии среди обучающихся; улучшение психологического климата в классах	Количество зафиксированных случаев травли в детской и подростковой среде; повышение индекса групповой сплоченности (анкетирование)
2	Повышение компетентности родителей обучающихся в ситуации травли	Анализ зафиксированных обращений от родителей, проведение анкетирования
3.	Повышение компетентности педагогического коллектива гимназии в вопросах распознавания травли	Карта наблюдения, анкетирование педагогов (опросник на знание теории), кейс-метод (анализ ситуаций)

Направления работы:

1. Направления работы на уровне образовательной организации:
 - диагностика психоэмоциональной среды образовательной организации и мотивационно-образовательная работа с администрацией;
 - программы формирования благоприятного психологического климата образовательной организации;
 - мероприятия, направленные на сплочение образовательного сообщества.
2. Направления работы с педагогическим коллективом и родителями:
 - консультативно-образовательная работа с педагогическим составом и родителями;
 - программы повышения психолого-педагогической компетентности взрослых (родителей, педагогов)
3. Направления работы с обучающимися:
 - консультативно-коррекционная работа с детьми, подвергшимися жестокому обращению;
 - информационно-просветительская работа с коллективом обучающихся;
 - повышение уровня коммуникативной культуры обучающихся;
 - профилактика и коррекция отклонений в эмоциональной сфере подростков;
 - профилактика асоциального поведения школьников;
 - развитие навыков стрессоустойчивости, конструктивного поведения в конфликте и уверенного поведения, навыков саморегуляции.
 - Мероприятия должны осуществляться на трех уровнях: образовательной организации, группы и индивидуальном.

План-график реализации программы (календарно-тематический план)

Сроки: 2025-2026 учебный год (сентябрь 2025 – май 2026)

Ответственные: директор, заместитель директора по воспитательной работе, педагог-психолог, социальный педагог, классные руководители

Целевая аудитория: учащиеся 1-11 классов, педагоги, родители

Ресурсы: методические материалы, помещения для занятий, мультимедийное оборудование, печатные материалы (памятки, плакаты), онлайн-платформы для вебинаров

Программа рассчитана на всех участников образовательного процесса: обучающихся, педагогов и родителей. Для обучающихся разных возрастных групп предусмотрено по 5 занятий в течение года: для 1-4 классов, 5-8 классов и 9-11 классов, продолжительностью 45 минут.

В начальной школе мы работаем над созданием дружного коллектива и развития эмпатии. Профилактика травли в 5-8 классах это работа с подростковым кризисом. Авторитет взрослых падает, а мнение сверстников становится решающим. Агрессия часто маскируется под «шутки», а травля уходит в киберпространства или скрытые формы (социальная изоляция, сплетни). Обучающиеся 9-11 классов – это уже взрослые люди, стоящие на пороге самостоятельной жизни. Работа в этом возрасте должна строиться на принципах равный-равному, уважения к их взрослости, глубокого анализа и четких алгоритмов жизни.

План мероприятий по профилактике травли

№	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
Организационное направление			
1.	Изучение нормативно-правовых документов по профилактике травли	в течение года	педагог-организатор, классные руководители, социальный педагог, педагог-психолог
2.	Разработка и утверждение алгоритма действий педагогов при столкновении со случаями травли	август	директор гимназии, социальный педагог, педагог-психолог
3.	Рассмотрение на педагогических советах и совещаниях при директоре вопросов организации и состояния работы по профилактике травли в подростковой среде	в течение года	директор гимназии, социальный педагог, педагог-психолог, советник директора по воспитанию
4.	Размещение информационного материала (методических рекомендаций, памяток, буклетов и др.) на сайте гимназии	в течение года	социальный педагог, педагог-психолог
5.	Обеспечение работы «Почты доверия»	в течение года	заместитель директора по воспитательной работе, педагог-организатор
Работа с педагогами			
1.	Индивидуальные консультации педагогов по профилактике конфликтных ситуаций в классном коллективе, в общении, по вопросам оказания поддержки	в течение года	педагог-психолог, социальный педагог

	неуверенным, отвергнутым детям, создание ситуации успеха		
2.	Анкетирование педагогов «Что я знаю о травле»	сентябрь	заместитель директора по воспитательной работе
3.	Проведение семинаров, круглых столов, методических объединений классных руководителей, педагогических советов на темы: <ul style="list-style-type: none"> • «Профилактика травли как социально-педагогическая проблема» • Распознавание признаков травли и интернет травли обучающихся в школе» • «Методы профилактики травли. Формирование благоприятного психологического климата в классе • Проблемная дискуссия «Правда и мифы о травле» • Решение педагогических ситуаций по проблемным ситуациям. Методы урегулирования конфликтов» 	октябрь ноябрь февраль март апрель	педагог-психолог, социальный педагог, классные руководители
4.	Разработка методических рекомендаций для педагогов по распознаванию признаков различных видов травли	сентябрь-октябрь	педагог-психолог, социальный педагог
5.	Разработка буклетов и памяток для педагогов по профилактике травли	в течение года	педагог-психолог, социальный педагог
Работа с родителями			
1.	Анкетирование родителей «Психологическая безопасность в школе»	сентябрь	педагог-психолог,
2.	Общешкольные родительские собрания по параллелям: <ul style="list-style-type: none"> • «Травля в классе. Как избежать беды?» • «Как распознать, что ребенок стал жертвой или участником школьной травли» • «Как родители могут помочь своим детям противостоять травле» 	октябрь декабрь март	заместитель директора по ВР, педагог-психолог, социальный педагог,
3.	Распространение памяток для родителей о мерах защиты и оказания помощи детям: <ul style="list-style-type: none"> • «Если ваш ребенок зачинщик травли» • «Если вашего ребенка обижают» • «Травле – нет!» • «Вашего ребенка травят в школе. Как его поддержать и что делать?» • «Травля — это когда» • «Моего ребенка травят в сети интернет» 	в течение года	педагог-психолог, социальный педагог, классные руководители
4.	Индивидуальные консультации по	в течение	заместитель директора

	профилактике конфликтных ситуаций и индивидуальным особенностям обучающихся, по вопросам оказания поддержки неуверенным, отвергнутым детям	года	по ВР, педагог-психолог, социальный педагог
Работа с обучающимися			
1.	Акция «Телефон доверия» под девизом: «Информирование о телефоне доверия – шаг к безопасности ребенка!»	сентябрь	социальный педагог, педагог-психолог
2.	Анкетирование среди обучающихся, мониторинг межличностных отношений в классах с целью выявления ранних признаков травли	декабрь	социальный педагог, педагог-психолог, классные руководители
3.	Распространение памяток для обучающихся по профилактике травли: «Что делать, если ты свидетель травли?», «Как реагировать на травлю», «Тебя обижают. Не молчи», «Свод правил для детей 6-12 лет», «Свод правил для подростков», «Ты видишь кого-то обижают», «Что делать, когда ты свидетель травли»	в течение года	педагог-психолог, социальный педагог, советники, классные руководители
4.	Читательские конференции по книгам, раскрывающим проблему травли: • В.Н. Вартан «Заморыш» • Е.В. Мурашов «Класс коррекции» • Стивен Кинг «Кэрри» • Алексей Сережкин «Ученик» • Андрей Богословский «Верочка»	октябрь, март	педагог-библиотекарь, классные руководители
5.	Просмотр художественных фильмов с последующим обсуждением (в рамках проекта «Киноуроки в школах России и мира)	1 раз в 2 месяца	педагог-психолог, социальный педагог, классные руководители
6.	Работа школьной службы медиации (учащиеся, родители, педагоги) – по отдельному плану	в течение года	педагог-психолог, социальный педагог, зам. директора по ВР
7.	Проведение занятий для учащихся 1-4 классов:		
	1. «Наш класс-это мы»	сентябрь	педагог-психолог, социальный педагог, классные руководители, советник директора по воспитанию
	2. «Обида и как с ней подружиться»	ноябрь	педагог-психолог
	3. «Все разные – все равные»	январь	педагог-психолог, социальный педагог, классные руководители
	4. «Учимся дружить»	март	педагог-психолог, социальный педагог, классные руководители,

			советник директора по воспитанию
	5. «Как научиться жить без драки»	апрель	педагог-психолог, социальный педагог, классные руководители
Проведение занятий для учащихся 5-8 классов:			
	1. «Мы и наш класс – территория доверия»	сентябрь	педагог-психолог, социальный педагог, классные руководители, советник директора по воспитанию
	2. «Травля или конфликт: учимся различать»	ноябрь	педагог-психолог, социальный педагог
	3. «Ответственность наблюдателя: как не стать частью травли»	январь	педагог-психолог, социальный педагог, классные руководители
	4. «Интернет-травля – невидимая угроза»	март	педагог-психолог, социальный педагог, классные руководители, советник директора по воспитанию
	5. «Способы разрешения конфликтов с ровесниками»	апрель	Педагог-психолог
Проведение занятий для учащихся 9-11 классов:			
	1. «Травля как социальный феномен: психология и право»	сентябрь	педагог-психолог
	2. «Интернет-травля и цифровая репутация: что нельзя удалить»	ноябрь	педагог-психолог, социальный педагог
	3. «Ответственность наблюдателя: как вмешаться и не стать пострадавшим»	январь	педагог-психолог, социальный педагог, классные руководители
	4. «Способы разрешения конфликтов»	март	педагог-психолог
	5. «Построение здорового коллектива»	апрель	педагог-психолог, классные руководители

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кривцова С.В. Буллинг в школе vs сплоченность равнодушных. Организационная культура ОУ для решения проблем дисциплины и противостояния насилию. - М.: Федеральный институт развития образования, 2011. - 120 с.
2. Кутузова Д.А. Травля в школе: что это такое и что можно с этим делать //Журнал практического психолога. Вып.1. 2007. С. 72—90.
3. https://school3.kchr.eduru.ru/media/2023/05/04/1279131637/Programma_profilaktiki_bullinga_v_shkole.pdf (Электронный ресурс)
4. Методические рекомендации по предотвращению буллинга (травли среди сверстников) в детских коллективах/Сост. А.Е. Довиденко и др. – Екатеринбург: «Семья детям», 2014. - 29 с.
5. «Маркеры, алгоритмы, диагностика выявления отклоняющихся форм поведения обучающихся 7-18 лет. Адресная профилактика» сост. В. Романова, 2024- 75 с.
6. «Методические материалы по признакам девиаций, действиям специалистов системы образования в ситуациях социальных рисков и профилактике девиантного поведения обучающихся», сост. Министерство Просвещения Российской Федерации и ФГБОУ ВО МГППУ и ФГБУ НМИЦ психиатрии и наркологии имени В.П. Сербского, 2022
7. «Памятка по вопросам противодействия травле» Министерства Просвещения Российской Федерации от 10.04.2025 № 07-1618 «О направлении», 2025 - 6 с.
8. «Методические материалы Алгоритмы деятельности педагога-психолога (психолога в сфере образования) по оказанию психологической помощи участникам образовательных отношений» Министерства Просвещения Российской Федерации от 12.02.2025 № 07-1613, 2025 - 43 с.
9. Лушпаева И.И. Профилактика правонарушений в образовательной среде: вопросы диагностики и коррекции нарушений поведения. Практическое руководство для педагогов и педагогов-психологов общеобразовательных организаций. – Казань: ГАОУ ДПО ИРО РТ, 2018. – 48 с.
10. Неделя психологии в образовательных организациях: методические рекомендации / О.Л. Юрчук, Ю.В. Тукфеева, К.А. Файзуллина, Е.А. Никифорова, Е.В. Вершинкина, И.В. Новгородцева, Е.П. Герасимова, Т.П. Кнышева, В.В. Курбанова, А.С. Лагунова, О.Ю. Леденева, Н.Ю. Макеева, О.Е.Панич, И.Л. Петричук, О.А. Тараненко, А.П. Трофимова, Н.Н. Филатова, А.К. Шарапова; под общей редакцией Л.П. Фальковской; научный редактор О.А. Ульянина; Министерство просвещения Российской Федерации; Московский государственный психолого-педагогический университет. — 2-е изд., перераб. и дополн. — Москва: МГППУ, 2024 — 216 с.
11. Организация деятельности образовательных организаций, направленной на профилактику употребления психоактивных веществ, пропаганду здорового образа жизни среди обучающихся (на основе результатов социальнопсихологического тестирования). Методические рекомендации для руководителей и педагогических работников образовательных организаций / Авторы-составители: Алагуев М. В., Заева О. В. – М.: ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2024 – 124 с.
12. Программа профилактики буллинга среди обучающихся в образовательных организациях Автор-составитель: Белоусова Алина Александровна, педагог-психолог Государственного автономного образовательного учреждения «Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции «Росток», клинический психолог, г. Казань, 2023 - 20 с.
13. А.А. Реан, М.А. Новикова, И.А. Коновалов, Д.В. Молчанова «Руководство по противодействию и профилактике буллинга» / Лаборатория профилактики асоциального поведения Института образования НИУ «Высшая школа экономики», Фонд поддержки культурных инициатив «Собрание»/, Москва, 2019 г. - 66 с.
14. А.А. Реан, М.А. Новикова, И.А. Коновалов, Д.В. Молчанова «Руководство

подросткам про буллинг: Как не стать жертвой и почему не стоит нападать на других» / Лаборатория профилактики асоциального поведения Института образования НИУ «Высшая школа экономики», Фонд поддержки культурных инициатив «Собрание»/, Москва, 2019 г. - 34 с.

15. Предотвращение насилия в образовательных организациях: информационно-методическое пособие для руководителей и педагогических работников образовательных организаций / [Глазырина Лариса Анатольевна, Костенко Максим Александрович, Лопуга Елена Владимировна / под редакцией Епояна Тиграна Альбертовича] ; Уполномоченный по правам ребенка в Республике Карелия [и др.]. - 3-е издание, переработанное. – Петрозаводск : Verso, 2020. – 160 с. – 10 000 экз. – ISBN 978-5-91997-365-2.

Нет ничего плохого или неправильного в том, чтобы рассказать взрослому о том, что тебя или кого-то другого травят 😊

Иногда мы боимся, что нас назовут стукачами, или как-то похуже. 😞

НО ТОТ, КТО ГОВОРИТ О ТРАВЛЕ – НЕ СТУКАЧ

Если ты рассказываешь что-то плохое о другом ученике учителю только для того, чтобы у того были неприятности – это плохо 😞

Если ты говоришь взрослому о том, что тебя травят – это другое дело. Ты говоришь об этом потому, что ты хочешь, чтобы травля остановилась. Если из-за этого будут проблемы у того, кто травит – это в первую очередь из-за того, как **ОН САМ** себя вёл 😞

ЗАПОМНИ: ПРОБЛЕМЫ У ТОГО, КТО ТРАВИТ, НЕ У ТЕБЯ 😊

Те, кто травят, и их друзья очень хорошо умеют сделать так, чтобы их жертвы думали, что это с ними что-то не то 😞



Человека могут травить по множеству разных «причин», хотя на самом деле – это просто поводы для того, чтобы оправдать свое гадкое поведение для тех, кто травит 😞

НЕТ НИ ОДНОЙ ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРОЙ ЧЕЛОВЕКА МОЖНО БЫЛО БЫ ТРАВИТЬ 😊

Занятия для учащихся 1-4 классов

1. Сценарий занятия «Наш класс — это мы»

Цель: Сплочение классного коллектива, формирование доброжелательных отношений между учениками.

Задачи:

- Развивать коммуникативные навыки и умение работать в команде.
- Воспитывать чувство уважения к одноклассникам.
- Создать положительный эмоциональный настрой.

Время проведения: 40–45 минут.

Оборудование:

- Мягкая игрушка (символ класса) или красивый мячик.
- Лист ватмана (или формат А3, склеенный из нескольких частей).
- Цветные карандаши, фломастеры, краски.
- Клей-карандаш.
- Заготовки: разноцветные лепестки из бумаги (по количеству детей + 1 серединка), вырезанные ладошки из белой бумаги.
- Магниты или скотч для крепления на доску.
- Музыкальное сопровождение (песни о дружбе, например, «Улыбка», «Вместе весело шагать»).

Ход занятия

1. Вводная часть. Организационный момент и приветствие (5–7 минут)

Учитель встречает детей в классе. Звучит тихая, спокойная музыка.

Учитель: Здравствуйте, ребята! Я очень рада вас видеть. Посмотрите друг на друга.

Улыбнитесь соседу справа, улыбнитесь соседу слева.

Как вы думаете, зачем мы сегодня собрались? (Ответы детей: чтобы поиграть, поговорить и т.д.)

Сегодня у нас необычный урок. Мы поговорим о самом главном — о нашей школьной семье.

Игра-приветствие «Доброе животное»

(Дети встают в круг, берутся за руки).

Учитель: Представьте, что мы — одно большое, доброе животное. Давайте научимся дышать вместе. На вдох — делаем шаг вперед, на выдох — шаг назад. (Делают 2-3 раза). А теперь послушаем, как бьется его сердце. Стук — хлопаем в ладоши. Топот — топаем ногами.

Ритм: хлопок-топот, хлопок-топот.

Здорово! Это животное — **наш класс.**

2. Основная часть. «Кирпичики нашего класса» (25–30 минут)

Учитель: Наш класс — это не просто комната с партами. Наш класс — это мы сами. Но чтобы всем было тепло и уютно в нашем доме, нам нужны особые правила и качества. Мы будем строить наш класс, как строят дом.

Этап 1. «Цветок дружбы» (о качествах)

На доске прикреплена серединка цветка, на ней написано «НАШ КЛАСС». На столе лежат разноцветные лепестки.

Учитель: У каждого цветка есть лепестки. Наш цветок расцветет тогда, когда мы подберем для него самые главные слова, без которых в классе жить нельзя.

(Учитель достает лепесток, читает начало предложения, дети хором заканчивают. Если дети маленькие, учитель сам называет качество).

- Если делимся игрушками, мы какие? (Добрые) — *крепим лепесток «Доброта».*
- Если помогаем друг другу, мы какие? (Заботливые) — *крепим лепесток «Забота».*
- Если уважаем чужой труд, мы какие? (Трудолюбивые) — *лепесток «Трудолюбие».*

- Если не обманываем, мы какие? (Честные) — лепесток «Честность».
- Если весело играем на перемене, мы какие? (Дружные) — лепесток «Дружба».

Учитель: Посмотрите, какой красивый цветок у нас получился!

Этап 2. «Мы похожи?» (физминутка)

Учитель: Чтобы быть дружными, нужно знать, что нам нравится делать вместе.

Вставайте из-за парт. Если моё утверждение про вас, хлопайте в ладоши и кричите «Это я!».

- Кто любит шоколад?
- У кого есть домашний питомец?
- Кто любит рисовать?
- Кто сегодня утром чистил зубы?
- Кто любит играть в футбол?
- Кто пришел в школу с хорошим настроением?

Учитель: Видите, как много у нас общего!

Этап 3. «Паутинка добрых дел» (игра с мячом)

Дети стоят в кругу. У учителя в руках клубок ниток или игрушка.

Учитель: В дружном классе все готовы прийти на помощь. Сейчас мы узнаем, кто и как помогает друг другу. Я передаю игрушку (клубок) и называю имя. Тот, кто получает игрушку, должен назвать, за что он благодарен этому человеку или чем он ему помог.

Пример: «Маша, я даю тебе мячик, потому что ты дала мне ластик». Сережа, я даю тебе мячик, потому что ты меня рассмешил».

(Игра идет 2-3 минуты, важно, чтобы дети говорили искренне, учитель помогает наводящими вопросами).

Этап 4. Творческая работа «Ладошки»

Дети садятся за парты. У каждого на парте лежит бумажная ладошка.

Учитель: Вы все очень разные, но каждого из вас я рада видеть в классе. Давайте оставим след наших рук. Напишите на ладошке свое имя (если первоклассники, учитель помогает писать печатными буквами). А теперь раскрасьте ладошку в свой любимый цвет.

(Под музыку дети раскрашивают).

Учитель: А теперь давайте приклеим наши ладошки вокруг нашего «Цветка Дружбы».

(Дети выходят к доске и приклеивают свои ладошки вокруг цветка. Получается яркое солнышко с лучиками-ладошками).

Учитель: Посмотрите, какая красивая картина у нас получилась! Это символ того, что **Наш класс — это мы**. Каждый из вас — важная частичка.

3. Заключительная часть. Рефлексия (5 минут)

Учитель: Наше занятие подходит к концу. Вам понравилось? Что вам запомнилось больше всего? (Ответы детей).

Каким должен быть наш класс, чтобы всем было хорошо? (Дружным, веселым).

Итоговая игра «Я желаю своему классу...»

Дети встают в круг. Учитель держит в руках символический предмет (тот же мячик или зажженную свечу (безопасную, на батарейках)).

Учитель: Сейчас каждый скажет одно пожелание нашему классу. Начинаю я: «Я желаю нашему классу, чтобы все дети были здоровы». Передаю дальше.

(Дети высказываются).

Учитель: Спасибо вам, ребята. Помните, что сила нашего класса — в вас самих. Когда мы вместе — мы сила! Давайте встанем в круг, положим руки на плечи друг другу и скажем хором нашу новую поговорку:

«Наш класс — это мы! И мы — молодцы!»

Занятие заканчивается, получившуюся композицию с ладошками можно повесить в классе как талисман.

2. Сценарий занятия «Обида и как с ней подружиться»

Цель: Обучение детей конструктивным способам выражения обиды и навыкам эмоциональной саморегуляции.

Задачи:

- Познакомить детей с чувством обиды (как оно выглядит, где живет в теле).
- Помочь осознать причины возникновения обиды.
- Обучить безопасным способам выражения обиды (вербализация, визуализация, физическая разрядка).
- Развить эмпатию и умение прощать.

Время проведения: 40–45 минут.

Оборудование:

- Мягкая игрушка (персонаж-помощник, например, Зайчик или Лисенок).
- Листы бумаги А4 (по количеству детей).
- Простые и цветные карандаши (обязательно черный, коричневый, серый, синий, красный; остальные по желанию).
- Мусорное ведро или коробка «Для обидок».
- Стакан с водой, чайная ложка соли (для демонстрации).
- Подушка или небольшой мягкий мячик (для выплеска эмоций)

Ход занятия

1. Вводная часть. Приветствие и создание безопасной атмосферы (5–7 минут)

Учитель встречает детей. Звучит спокойная музыка. На столе сидит мягкая игрушка.

Учитель: Здравствуйте, ребята! Я очень рада вас видеть. Давайте встанем в круг и поприветствуем друг друга необычным способом.

Игра-приветствие «Эхо»

Повторяйте за мной движения и слова:

Здравствуй, правая рука! (протягиваем правую руку вперед)

Здравствуй, левая рука! (протягиваем левую руку вперед)

Здравствуй, друг! (берем за руку соседа справа)

Здравствуй, друг! (берем за руку соседа слева)

Здравствуй, здравствуй, дружный круг! (качаем сомкнутыми руками)

Мы — одна семья: я и ты. (показываем на себя и на соседа)

Вместе мы — друзья! (хлопаем в ладоши)

Учитель: Сегодня к нам на занятие пришел необычный гость. Это Зайчик Степа. Но он почему-то грустный.

(Подносит игрушку к уху, делает вид, что слушает).

Степа мне рассказал, что он очень обиделся на своего друга. Они играли, и друг случайно сломал его любимую машинку. Степа так обиделся, что ушел и теперь не знает, что делать. Ребята, поможем Степе? Научим его справляться с обидой?

Дети: Да!

Учитель: Сегодня мы поговорим об обиде и узнаем, как с ней «подружиться».

2. Основная часть. Знакомство с Обидой (25 минут)

Этап 1. Что такое обида? (Беседа и демонстрация)

Учитель: Ребята, а вы знаете, что такое обида? Бывало ли так, что вы обижались?

(Выслушивает 2–3 примера детей).

Обида — это такое чувство, которое возникает, когда нам кажется, что с нами поступили несправедливо. Когда нас не взяли в игру, не поделились игрушкой, обозвали или сломали нашу постройку.

Опыт с солью (Метафора обиды)

Учитель: Смотрите внимательно. У меня есть стакан с чистой водой. Это наше хорошее настроение. А вот соль. Представьте, что соль — это обидное слово или поступок.

(Учитель сыпет соль в стакан и размешивает).

Что произошло с водой? Она стала мутной, соленой, неприятной.

Точно так же обида делает наше внутреннее состояние мутным и тяжелым. Если мы копим обиды, как эту соль, вода становится совсем непригодной. Но есть секрет: мы не можем убрать соль обратно ложкой, но мы можем разбавить воду чистой водой. Или вылить эту воду совсем. Так и с обидой: мы можем добавить «чистые» мысли (успокоиться, понять другого) или выкинуть обиду, не носить её в себе.

Этап 2. Где живет обида? (Телесная практика)

Учитель: Закройте глаза. Вспомните свою обиду. Прислушайтесь к своему телу. Где она поселилась? Может быть, это комок в горле? Или камень в груди? Или кулаки сами сжались? (Пауза).

Давайте попробуем вытряхнуть обиду.

- Если обида в горле — сделайте глубокий вдох и на выдохе громко «КХА» (как будто выталкиваем звук).
- Если обида в груди — легонько постучите себя по груди пальчиками, как барабанчики, прогоняя её.
- Если обида в кулаках — давайте потрясем кистями, стряхнем её с пальчиков. Откройте глаза. Стало легче?

Этап 3. Как выглядит Обида? (Арт-терапия)

Учитель: Наш гость Зайчик Степа хочет понять, кто же такая эта Обида. Давайте нарисуем её. Это не обязательно человек. Это может быть пятно, клякса, колючка или тучка. Пусть ваша обида появится на бумаге. Возьмите темные карандаши — черный, серый, коричневый, можно синий.

(Дети рисуют 3–5 минут под спокойную музыку. Учитель не оценивает рисунки, а просто наблюдает).

Учитель: А теперь посмотрите на свою обиду. Какая она? Злая? Грустная? Колючая? А хотите, я открою вам секрет? С обидой можно договориться. У неё есть одно слабое место: она боится, когда о ней говорят, и когда её превращают... в смешную!

Физминутка «Превращалка»

Учитель: Сомните свой рисунок обиды в комочек. (Дети сминают лист). А теперь давайте поиграем с ней в футбол! Попинаем обиду, как мячик (аккуратно, не целясь друг в друга). Покиньте её друг другу. (Игра 30 секунд).

А теперь подбросьте свою обиду вверх и поймайте! Ха-ха, видите? Она уже не страшная, а просто мятая бумажка.

Этап 4. Способы «выпустить обиду» (Работа с игрушкой)

Дети садятся на места.

Учитель: Ребята, Зайчик Степа спрашивает: что же делать, если обида уже есть? Не драться же? Давайте научим Степу полезным способам.

Способ 1. «Скажи словами»

Самое главное — не молчать, а сказать обидчику о своих чувствах. Используйте волшебную фразу, которая начинается с «Я»:

- «Я расстроился, когда ты...»
- «Мне было обидно, потому что...»
- «Я злюсь, когда ты так делаешь, давай мириться».

Никто не умеет читать мысли, поэтому нужно говорить.

Способ 2. «Подушка для крика»

Если очень хочется кричать и топтать, можно взять специальную подушку и в неё проговорить (или даже прокричать) все свои обиды. Есть у нас такая? (Можно использовать мягкий мячик).

Способ 3. «Выбросить в мусорку»

Учитель: А теперь самый приятный ритуал. Давайте соберем наши обиды-бумажки и выбросим их в мусорное ведро! Пусть они исчезнут навсегда.

(Дети подходят и с силой закидывают скомканные рисунки в ведро. Учитель комментирует: «Всё, обида ушла!», «Больше она нас не потревожит!»).

Учитель: Посмотрите на Зайчика Степу. Он улыбается! Ему очень понравилось, как мы расправились с обидами. Он понял, что обижаться — это нормально, но важно уметь отпускать обиду и мириться.

3. Заключительная часть. Рефлексия и ритуал прощения (8 минут)

Учитель: Ребята, а что помогает нам не обижаться друг на друга? Конечно, добрые слова и комплименты! Ведь если мы говорим друг другу приятное, обидам просто неоткуда взяться.

Игра «Волшебные очки»

Представьте, что у меня есть волшебные очки. Когда их надеваешь, видишь в человеке только самое хорошее. Давайте по очереди наденем эти воображаемые очки и скажем соседу слева комплимент.

Итоговая беседа:

Учитель:

- Какое чувство мы сегодня победили? (Обиду).
- Куда можно выкинуть обиду? (В мусорку, в подушку).
- Что нужно сказать, если тебя обидели? (Сказать о чувствах словами, начиная с «Я»).

Учитель: Помните, обижаться — это нормально. Это чувство приходит к каждому. Но главный секрет дружбы в том, чтобы уметь прощать и не носить обиды в карманах, иначе они будут мешать играть и веселиться.

Ритуал прощания «Мирилка»

Давайте встанем в круг, возьмемся за руки и хором скажем нашу новую считалку-мирилку:

Хватит ссориться и злиться,

Ну, давай-ка, улыбнись!

Вместе весело прожить,

Нашим миром дорожить!

Мир, мир, мир везде,

Мир в тебе и мир во мне!

Учитель: Спасибо вам, ребята, за работу! Зайчик Степа прощается с вами и убегает мириться со своим другом. До новых встреч!

3. Сценарий занятия «Все разные — все равные»

Цель: Воспитание уважительного и доброжелательного отношения к людям независимо от их внешности, национальности, способностей и интересов.

Задачи:

- Показать ценность уникальности каждого человека.
- Развивать эмпатию и понимание того, что все люди имеют равные права.
- Научить замечать не только внешние различия, но и внутреннее сходство.
- Формировать негативное отношение к дискриминации и буллингу.

Время проведения: 40–45 минут.

Оборудование:

- Мяч или мягкая игрушка.
- Листы бумаги А4 (по количеству детей).
- Простые карандаши, ластик, цветные карандаши/фломастеры.
- Большое зеркало (или несколько маленьких на группу).
- Карточки с изображениями людей разных национальностей, возрастов, с особенностями здоровья (подготовить заранее).
- Плакат с изображением большого дерева (на ватмане) или просто нарисованное на доске дерево без листьев.
- Заготовки листочков из цветной бумаги (по количеству детей).

- Клей.

Ход занятия

1. Вводная часть. Приветствие и «разогрев» (5–7 минут)

Учитель встречает детей. На столе разложены карточки с изображениями разных людей.

Учитель: Здравствуйте, ребята! Я очень рада вас видеть. Давайте поприветствуем друг друга необычным способом.

Игра-приветствие «Мы похожи?»

Дети встают в круг. Учитель бросает мяч ребенку со словами: «Саша, мы с тобой похожи тем, что...» (например, «...любим мороженое», «...у нас светлые волосы», «...мы сегодня в школе»). Ребенок ловит мяч и бросает следующему: «Аня, мы с тобой похожи тем, что...». Важно показать, что мы всегда можем найти что-то общее.

Учитель: Мы нашли друг в друге много общего. А теперь посмотрите на карточки, которые лежат на столе. Кто здесь изображен? (Дети описывают: дети, взрослые, старики, люди в разной одежде, люди с темной и светлой кожей, человек в инвалидном кресле). Все они такие разные... Но есть кое-что, что их объединяет. Как вы думаете, что? (*Выслушивает ответы: все они люди, все хотят быть счастливыми, все умеют чувствовать*).

Учитель: Тема нашего сегодняшнего занятия: «Все разные — все равные». Что бы это могло значить? Мы попробуем разобраться.

2. Основная часть. Путешествие в мир различий (25–30 минут)

Этап 1. «Моё отражение» (Исследование себя)

Учитель: Чтобы понять других, нужно сначала понять себя. Посмотрите в зеркало. Что вы там видите? (Глаза, нос, уши, волосы...).

Давайте немного поиграем. Я буду задавать вопросы, а вы будете поднимать руку, если это про вас.

- У кого глаза голубые (карие, зеленые)?
- У кого светлые волосы (темные)?
- Кто любит сладкое?
- Кто умеет свистеть?
- У кого есть веснушки?
- Кто любит танцевать?

Учитель: Видите, как много у нас отличий! Но каждый раз, поднимая руку, вы не становились хуже или лучше других. Вы просто разные. И это здорово!

Этап 2. Сказка о «не таких» (Чтение и обсуждение)

Учитель рассказывает короткую историю или притчу.

«Сказка о Белом Листе»

В одном альбоме жили-были цветные карандаши: Красный, Оранжевый, Желтый, Зеленый, Голубой, Синий и Фиолетовый. Жили они дружно, рисовали красивые картинки. Но однажды в альбоме появился новый карандаш — Белый. Карандаши посмотрели на него и зашумели: «Какой ты бледный! Какой некрасивый! Тобой даже рисовать нельзя, тебя на белой бумаге не видно! Уходи!» И выгнали Белый карандаш.

Обидно стало Белому карандашу, но делать нечего, ушел он. А цветные карандаши продолжили рисовать. Но что это? Рисунки стали какими-то тусклыми, цвета смешивались и становились грязными. Не хватало им... чистоты и света.

Тут появился Художник, увидел, что Белого карандаша нет, и очень огорчился. Он нашел Белый карандаш и вернул его в коробку. «Вы не понимаете, — сказал Художник карандашам. — Белый цвет — самый важный. Он дает свет, он делает ваши цвета ярче, он смешивается с вами, создавая нежные оттенки. Без него вы не можете рисовать снег, облака, блики на воде». Поняли карандаши свою ошибку и попросили прощения у Белого карандаша. И стали они рисовать вместе, и картины их стали еще прекраснее.

Вопросы для обсуждения:

1. Почему карандаши обидели Белый карандаш?
2. Что изменилось в рисунках без белого цвета?
3. Чему нас учит эта сказка? (Каждый важен, каждый нужен, у каждого своя роль).

Физминутка «Разноцветный хоровод»

Учитель: Давайте представим, что мы карандаши. Я буду называть цвет, а вы будете выполнять движения:

- «Красные» — хлопают!
- «Синие» — топают!
- «Зеленые» — прыгают!
- «Желтые» — кружатся!
- «Белые» — улыбаются друг другу!
- А теперь — разноцветный хоровод! (Дети берутся за руки и идут по кругу).

Этап 3. «У нас равные права» (Мини-лекция с карточками)

Учитель: В мире живет очень много разных людей. Они говорят на разных языках, у них разный цвет кожи, они по-разному одеваются, некоторые из них не видят или не слышат, некоторые передвигаются на колясках.

(Показывает карточки с изображениями людей разных национальностей и людей с инвалидностью).

Может ли цвет кожи влиять на то, какой человек добрый или злой? (Нет). Может ли человек на коляске хотеть учиться и дружить? (Да).

У всех людей на Земле есть равные права:

- Право на жизнь.
- Право на учебу.
- Право на дружбу.
- Право на защиту.

И никто не имеет права обижать другого только за то, что он не похож на него.

Игра «Встаньте те, кто...»

Учитель: Сейчас мы еще раз убедимся, что нас объединяет гораздо больше, чем разделяет. Я буду говорить фразу, а те, кто с ней согласен, встают.

- Встаньте те, кто любит сладкое.
- Встаньте те, у кого есть друг.
- Встаньте те, кого иногда обижают.
- Встаньте те, кто любит, когда светит солнце.
- Встаньте те, кто хочет, чтобы на Земле был мир.

Учитель: Видите, как много общего у нас, несмотря на то, что мы все разные!

3. Заключительная часть. Творческая работа и рефлексия (8–10 минут)

Этап 1. Коллективная работа «Дерево равных возможностей»

На доске висит плакат с изображением большого дерева без листьев (ствол и ветки).

Учитель: Посмотрите, это дерево. Оно пока голое и грустное. Чтобы оно ожило, ему нужны листочки. Но листочки не простые — они будут символизировать каждого из вас. У вас на столах лежат листочки. Напишите на них свое имя (или нарисуйте то, что вы любите) и раскрасьте в свой любимый цвет.

(Под музыку дети пишут/рисуют на листочках и по очереди выходят клеить их на дерево).

Учитель: Посмотрите, какое красивое и пышное дерево у нас получилось! Оно такое разное: есть большие листья и маленькие, зеленые и желтые, с рисунками и просто цветные. Но все они — часть одного большого дерева, и без любого листочка дерево было бы уже не таким прекрасным. Точно так же и наш класс: каждый из нас важен и нужен.

Этап 2. Рефлексия и завершение

Учитель: Давайте вспомним, о чем мы сегодня говорили.

- Все люди на Земле... (разные и равные).
- Нужно ли обижать того, кто на тебя не похож? (Нет).

- Что нас объединяет? (Общие желания, чувства, права, наш класс).

Круг «Подари улыбку»

Дети встают в круг. Учитель говорит: «Ребята, вы все разные, но вы все — мои любимые ученики. Давайте улыбнемся друг другу. Повернитесь к соседу справа и скажите: «(Имя), я рад, что ты есть!»».

(Дети выполняют).

Учитель: Помните главный закон дружбы: не важно, какого цвета твоя кожа, на каком языке ты говоришь и умеешь ли ты быстро бегать. Важно, какое у тебя сердце — доброе или злое. Давайте стараться, чтобы наши сердца были всегда открыты для других. Спасибо за занятие! Наше дерево мы повесим в классе, чтобы оно напоминало нам о том, какие мы разные и какие мы равные.

4. Сценарий занятия «Учимся дружить»

Цель: Формирование у детей представления о дружбе, доброжелательных отношениях и навыков эффективного взаимодействия.

Задачи:

- Раскрыть понятия «друг», «дружба», «взаимовыручка».
- Развивать коммуникативные навыки (умение слушать, договариваться, выражать свои чувства).
- Учить различать добрые и ссорные поступки.
- Воспитывать чувство сплоченности и ответственности за своих одноклассников.

Время проведения: 40–45 минут.

Оборудование:

- Мягкая игрушка (Солнышко или смайлик).
- Карточки с ситуациями «Друг — не друг» (набор картинок или коротких фраз).
- Цветные карандаши или фломастеры.
- Листы бумаги А4 (по количеству детей + 1 большой ватман).
- Клубок ярких прочных ниток (желательно шерстяных).
- Половинки сердечек из бумаги (разрезанные пазлом так, чтобы каждая половинка подходила только к одной другой).
- Аудиозаписи песен о дружбе («Настоящий друг», «Если с другом вышел в путь», «Песенка кота Леопольда»).

Ход занятия

1. Вводная часть. Организационный момент и актуализация темы (5–7 минут)

Занятие начинается с песни о дружбе. Учитель встречает детей с игрушкой-Солнышком в руках.

Учитель: Здравствуйте, ребята! Я очень рада вас видеть. Посмотрите, какое лучистое Солнышко пришло к нам в гости. Оно хочет познакомиться с вами поближе и узнать, какие вы дружные.

Игра-приветствие «Солнечные лучики»

Дети встают в круг, вытягивают руки вперед, соединяя их в центре, как лучики солнца.

Учитель: Почувствуйте тепло рук ваших друзей. Представьте, что наше солнышко улыбается каждому из вас. Давайте улыбнемся друг другу и скажем: «Здравствуй, друг!»
(Дети хором произносят приветствие).

Учитель: Ребята, как вы думаете, о чем мы сегодня будем говорить? (О друзьях, о дружбе). Правильно! Тема нашего занятия: «Учимся дружить». Ведь дружбе, как и любому другому важному делу, можно и нужно учиться.

2. Основная часть. Секреты дружбы (25–30 минут)

Учитель: У дружбы есть свои законы, свои секреты. Сегодня мы с вами попробуем открыть главные секреты настоящей дружбы.

Секрет 1. «Что такое дружба?» (Мозговой штурм)

Учитель: Как вы понимаете слово «дружба»? Кто такой «друг»?

(Учитель выслушивает ответы детей, записывая ключевые слова на доске: помощь, доверие, честность, веселье, вместе).

Вывод: Друг — это тот, кто всегда придет на помощь, с кем интересно играть, кто не бросит в беде и порадуется твоим успехам.

Игра «Закончи предложение» (с мячом)

Учитель бросает мяч ребенку и начинает предложение, ребенок заканчивает.

- Мой друг помогает мне, когда...
- Я доверяю своему другу, поэтому...
- Настоящий друг никогда не...
- Я люблю играть с другом в...
- Мы ссоримся с другом, если...
- Мы миримся с другом, когда...

Секрет 2. «Друг — не друг» (Разбор ситуаций)

Учитель: А теперь давайте проверим, сможете ли вы отличить дружеский поступок от недружеского. Я буду показывать карточки или читать ситуации, а вы будете хлопать в ладоши, если это поступок настоящего друга, и топтать, если так друг поступать не должен.

Ситуации:

1. Саша поделился с Петей яблоком на перемене. (ХЛОП)
2. Катя не дала Маше списать домашнее задание, а предложила объяснить трудную тему после уроков. (ХЛОП — списывание не помощь, а плохая услуга, а вот объяснить — это по-дружески).
3. Дима позвал Ваню играть в футбол, а сам все время бил по воротам и не давал Ване ударить. (ТОП)
4. Лена увидела, что у подруги новую куклу, и сказала: «Фу, у меня такая же, только лучше». (ТОП)
5. Антон упал и ушиб коленку, а Коля помог ему дойти до медсестры. (ХЛОП)
6. Друзья поссорились, но потом один подошел и предложил помириться. (ХЛОП — уметь мириться очень важно!)

Физминутка «Если нравится тебе, то делай так!»

Под музыку дети выполняют движения за учителем, но с условием: движения делаются в паре с соседом (хлопать друг друга по ладошкам, пожимать руки, обниматься и т.д.). Это создает веселую и дружескую атмосферу.

Секрет 3. «Умеем ли мы договариваться?» (Игра-испытание)

Учитель: Друзья часто играют вместе. Но иногда даже у самых лучших друзей может быть только одна игрушка на двоих. Как же быть? Давайте попробуем договориться.

Игра «Варежка» (или «Один карандаш на двоих»)

Дети разбиваются на пары. Каждой паре дается один лист бумаги и один карандаш (или фломастер) на двоих.

Задание: Не ссорясь, взявшись за карандаш вдвоем (оба держат его одновременно), нарисовать солнышко или домик.

Обсуждение: Трудно ли было рисовать? Что помогало? (Слушать друг друга, уступать, договариваться, куда вести линию).

Секрет 4. «Паутина дружбы» (Коллективное упражнение)

Дети сидят в кругу. У учителя в руках клубок ниток.

Учитель: Сейчас мы создадим паутину дружбы, которая свяжет нас невидимыми нитями.

Я обматываю нитку вокруг пальца и передаю клубок кому-то из вас с добрым пожеланием. Например: «Катя, я дарю тебе этот клубок и желаю, чтобы у тебя всегда было хорошее настроение». Катя ловит клубок, обматывает нитку вокруг пальца и передает следующему.

(Игра продолжается, пока все дети не будут соединены нитью).

Учитель: Посмотрите, какая крепкая паутина у нас получилась! Если кто-то дернет за ниточку, это почувствуют другие. Так и в классе: поступок одного может повлиять на всех. А теперь, чтобы не запутаться, давайте аккуратно смотаем нитки обратно в клубок, вспоминая, что хорошего мы сегодня сказали друг другу.

(Дети по очереди сматывают нитку, говоря «спасибо» или отвечая на пожелание).

3. Заключительная часть. Создание символа дружбы и рефлексия (8–10 минут)

Творческое задание «Сердечки для друзей»

У детей на партах лежат половинки сердечек. Каждый должен найти того, чья половинка подходит к его (пазл сходится только у определенной пары).

Учитель: У каждого из вас есть половинка сердечка. Найдите среди одноклассников того, чья половинка подходит к вашей. Когда найдете, соедините их и вместе раскрасьте ваше общее сердечко в яркие цвета.

(Под музыку дети ищут свою пару, соединяют и раскрашивают).

Учитель: У нас получилось много маленьких, но очень крепких сердечек. Давайте прикрепим их на большой лист ватмана вокруг нашего Солнышка. Теперь это символ нашей классной дружбы. Помните: настоящая дружба, как эти половинки, делает нас целыми и счастливыми.

Рефлексия «Закончи фразу»

Учитель предлагает детям закончить одну из фраз:

- Сегодня я понял(а), что друг — это...
- Самое главное в дружбе...
- Чтобы не ссориться, нужно...
- Я научу своего друга...

Итоговый круг

Учитель: Ребята, мы сегодня открыли несколько секретов дружбы. Давайте запомним их:

1. Помогай другу.
2. Будь честным.
3. Умей делиться.
4. Умей договариваться и мириться.
5. Радуйся успехам друга.

Давайте встанем в круг, положим руки на плечи друг другу и скажем хором наш девиз:

«Мы умеем дружить, будем дружно мы жить!»

Занятие заканчивается, композиция с солнышком и сердечками остается в классе.

5. Сценарий занятия «Как научиться жить без драки»

Цель: Формирование у детей навыков бесконфликтного поведения и обучение конструктивным способам выражения негативных эмоций.

Задачи:

- Проанализировать причины возникновения драк и ссор.

- Показать негативные последствия физической силы как способа решения проблем.
- Обучить приемам контроля гнева (дыхательные упражнения, "осторожность в словах").
- Познакомить с алгоритмом мирного разрешения конфликтов.
- Развивать эмпатию и умение договариваться.

Время проведения: 40–45 минут.

Оборудование:

- Воздушный шарик (желательно светлый).
- Черный фломастер.
- Стакан с водой и перец/пенка для бритья (для опыта "Туча").
- Плакат "Правила мирной жизни" или доска для записи.
- Карточки с конфликтными ситуациями.
- "Коврик мира" или просто круг, выложенный на полу (веревочка/лента).
- Листы бумаги и карандаши для каждого ребенка.
- Мусорное ведро ("Корзина обид").

Ход занятия

1. Вводная часть. Создание проблемной ситуации (5–7 минут)

Учитель входит в класс с задумчивым видом, держит в руках воздушный шарик.

Учитель: Здравствуйте, ребята! Я сегодня шла в школу и увидела во дворе двух мальчиков. Они громко кричали, толкались, а потом и вовсе начали драться из-за того, кто первый будет качаться на качелях. Мне стало очень грустно. Скажите, а у вас в классе бывают драки? А ссоры?

(Дети отвечают).

Учитель: Оказывается, даже из-за пустяка можно поссориться так, что настроение испортится на весь день. Сегодня мы поговорим о том, как научиться жить без драки. Даже если вы очень рассердились.

2. Основная часть. Почему люди дерутся и как этого избежать? (25–30 минут)

Этап 1. Причины драк (Мозговой штурм)

Учитель: Давайте подумаем, из-за чего вообще начинаются драки? Почему дети (и даже взрослые) могут ударить друг друга?

(Учитель записывает ответы детей на доске: отобрали игрушку, обозвали, толкнули случайно, не взяли в игру, что-то не поделили, зависть, не поняли друг друга, хотели показать кто сильнее).

Учитель: Получается, что драка часто возникает от непонимания, от обиды или когда не можешь сказать словами, что чувствуешь.

Этап 2. Наглядный эксперимент "Обидные слова" (С шариком)

Учитель: Посмотрите на этот шарик. Представьте, что это человек. Сейчас мы будем говорить ему "обидные слова", и смотреть, что произойдет.

(Учитель просит детей называть обидные слова, которые они слышали или говорили сами. На каждое слово он слегка нажимает на шарик пальцем, но не лопают, просто деформирует).

Учитель: Что стало с шариком? Он помялся, стал некрасивым, внутри него скопилось напряжение. Вот так и человек, когда слышит обидные слова, он "сжимается" внутри, ему больно. А если слов становится слишком много, шарик может... что сделать? (Лопнуть). Точно так же человек может "взорваться" и полезть в драку. Но шарик мы можем снова надуть, а человека извинениями не всегда легко "починить".

Этап 3. Эксперимент "Туча в стакане" (Как копится злость)

Учитель: А теперь другой опыт. У меня есть стакан с чистой водой. Это мы, когда спокойны. А это "туча" (пенка для бритья или насыпать молотый перец в воду). Если мы копим обиды и злость, они превращаются в такую темную тучу.

(Учитель насыпает перец в воду или выдавливает пену, вода мутнеет).

В такой мутной воде ничего не видно. Так и человек, ослепленный злостью, перестает

думать, видеть и слышать других. Он может ударить, даже не подумав. Чтобы драки не было, нужно не давать "туче" разрастись, а вовремя выпускать злость безопасно.

Физминутка "Выпускаем пар" (Способы безопасного выражения гнева)

Учитель: Давайте научимся выпускать злость, никого при этом не ударив.

1. **Упражнение "Листок злости"** (имитация). Представьте, что у вас в руках листок бумаги, на котором написано все, что вас разозлило. Сожмите его очень-очень сильно! А теперь рвите его на мелкие кусочки! Еще мельче! А теперь выкиньте эти кусочки в "Корзину обид" (ведро)! Чувствуете? Злость ушла вместе с бумагой.
2. **Дыхательное упражнение "Воздушный шарик"**. Поставьте руки на пояс. Сделайте глубокий вдох носом (надуваем живот, как шарик). А теперь резкий выдох ртом со звуком "ХА!" (выпускаем злость). Повторим 3 раза.
3. **Упражнение "Топай, не дерись!"**. Если злость поднимается от обид, можно сильно-сильно потопать ногами. Представьте, что вы топаете на саму злость. (Топают 10 секунд).

Этап 4. Правила для тех, кто хочет жить без драки (Обсуждение плаката)

Учитель: Запомните три главных правила, которые помогут остановить драку еще до того, как она началась.

1. **Правило "Стоп!"** (Остановись и сосчитай до 10). Прежде чем ударить, сделай паузу. Глубоко вдохни и выдохни. Посчитай про себя до 10. За это время первый гнев утихнет, и ты сможешь подумать.
2. **Правило "Я-сообщение"**. Вместо того чтобы кричать "Ты дурак!" и лезть в драку, скажи о своих чувствах. Начиная фразу со слова "Я". *Примеры:*
 - Вместо удара: «Я очень разозлился, когда ты сломал мою машинку!»
 - Вместо крика: «Мне обидно, что меня не взяли играть».
 - (Учитель вешает табличку на доску: "Я рассердился, потому что...")
3. **Правило "Не обзывайся"**. Помните про шарик? Обзывательства ранят сильнее, чем кулак. Если тебя обозвали, не отвечай тем же. Лучше скажи: "Мне неприятно это слышать. Не называй меня так".

Этап 5. Игра "Мирись, мирись, мирись..." (Практикум)

Учитель: А если ссора все-таки произошла? Что делать? Конечно, мириться! У нас есть "Коврик мира". Давайте потренируемся.

Учитель раскладывает "Коврик мира" (ленту на полу в круг). Вызывает двоих желающих разыграть ситуацию по карточке.

Пример ситуации с карточки:

"Петя и Коля бежали на перемене и столкнулись. Петя упал и ударился, а Коля засмеялся. Петя обиделся и толкнул Колю".

Алгоритм действий на "Коврике мира":

1. Встать на коврик лицом друг к другу.
2. Выслушать друг друга: "Я рассердился, потому что ты засмеялся, когда мне было больно". — "А я засмеялся, потому что растерялся, прости, я не хотел тебя обидеть".
3. Предложить мир: "Давай мириться?".
4. Пожать друг другу руки и сказать **мирилку**:
*Давай с тобой мириться,
Во всем всегда дружить.
Если ссора завелась —
Мы подеремся? Ну уж нет!
Лучше мы обнимемся!
(Обнимаются)*

3. Заключительная часть. Творческая работа и рефлексия (8–10 минут)

Творческое задание "Ладонка примирения"

Учитель раздает детям листы бумаги и карандаши.

Учитель: Обведите свою ладошку. На каждом пальчике напишите (или нарисуйте) одно правило, которое поможет вам жить без драки.

- Большой палец: "Остановись и подумай".
- Указательный: "Скажи о чувствах".
- Средний: "Не обзывайся".
- Безымянный: "Предложи помириться".
- Мизинец: "Улыбнись".

(Для 1 класса можно просто украсить ладошку и пообещать себе и классу не драться).

Готовые ладошки дети прикрепляют на доску вокруг плаката "Как жить без драки".

Рефлексия "Закончи фразу"

- Сегодня я понял, что драка — это...
(...не способ решения проблем, это больно и обидно).
- Если я разозлюсь, я смогу...
(...потопать ногами, порвать бумажку, сказать о своих чувствах).
- Чтобы помириться, нужно...
(...пожать руку и сказать добрые слова).

Учитель: Запомните, ребята, сила не в кулаках. Сила — в умении договариваться и в добром сердце. Человек, который может остановить драку словом, — настоящий герой. Давайте пообещаем друг другу стараться жить дружно и без драк. Положите правую руку на сердце и повторяйте за мной шепотом:

Я обещаю думать, прежде чем ударить.

Я обещаю говорить о своих чувствах.

Я обещаю мириться первым.

Я выбираю мир!

Занятие заканчивается. Плакат с ладошками и правилами можно повесить в классе как напоминание.

Занятия для учащихся 5-8 классов:

1. Сценарий занятия «Мы и наш класс — территория доверия»

Целевая аудитория: 5–8 классы

Цель: Формирование и укрепление доверительных отношений в классном коллективе, развитие эмпатии и навыков эффективного общения.

Задачи:

1. Создать психологически комфортную обстановку для самораскрытия.
2. Способствовать осознанию учащимися ценности доверия в группе.
3. Обучить навыкам конструктивного взаимодействия и поддержки.
4. Выявить и обсудить проблемы, мешающие доверию (слухи, буллинг, непонимание).

Время: 60–80 минут (в зависимости от количества упражнений и глубины обсуждения).

Материалы: Мягкая игрушка или «микрофон» для передачи слова, листы А4, ручки, ватман/доска, маркеры, клубок ниток, «кирпичики» из бумаги (или стикеры), музыкальный проигрыватель для фона.

Ход занятия

1. Вступление и разогрев (10 минут)

Учитель приветствует ребят и предлагает им необычно поприветствовать друг друга.

Упражнение «Передай тепло»

Все встают в круг. Учитель (ведущий) поворачивается к соседу справа, называет его по

имени и говорит: «[Имя], я рад тебя видеть сегодня!» и легонька касается его плеча (или пожимает руку). Тот поворачивается к следующему и так далее, пока волна приветствия не вернется к учителю.

Обсуждение: Легко ли было говорить это искренне? Трудно ли принимать похвалу?

Вступительное слово учителя:

«Ребята, мы проводим вместе много времени. Мы как маленькая семья или команда. Но в любой команде самое главное — это атмосфера. Как вы думаете, что делает команду крепкой, а общение приятным? (Ответы: дружба, взаимопомощь, понимание). Сегодня мы поговорим об одном очень важном качестве — о **доверии**. Как вы понимаете слово „доверие“? Что значит доверять человеку?» (Выслушать 3-4 определения).

2. Основная часть (35-40 минут)

2.1. Мозговой штурм: «Из чего строится доверие?» (10 минут)

На доске/ватмане рисуем большой круг с надписью «Доверие в классе». Вокруг круга дети должны написать или прикрепить «кирпичики» (стикеры), из которых оно строится.

Варианты ответов: Честность, умение хранить секреты, помощь в трудную минуту, уважение, отсутствие насмешек, умение слушать, общие интересы, поддержка учителя.

Вывод: Доверие — это не магия, это результат наших поступков.

2.2. Упражнение-игра «Слепой и поводырь» (10 минут)

Цель: Пережить опыт ответственности и доверия на практике.

Класс делится на пары. В паре один — «слепой» (ему завязывают глаза платком или он просто закрывает глаза), второй — «поводырь».

По команде ведущего «поводырь» проводит «слепого» по классу (или коридору) в течение 2-3 минут, обходя препятствия (стулья, портфели), молча, используя только прикосновения (поддержка под локоть, поворот за плечи). Затем меняются ролями.

Обсуждение в кругу:

— Кем было легче быть: ведомым или ведущим? Почему?

— Что чувствовали, когда были «слепыми» (страх, спокойствие)?

— Что помогло довериться напарнику? Или что мешало?

2.3. Метафора «Нити доверия» (5 минут)

Учитель просит всех сесть в круг.

«Посмотрите друг на друга. Каждый из нас уникален. Иногда мы ссоримся, не понимаем друг друга. Но нас связывают невидимые нити. Сейчас мы попробуем сделать эти нити видимыми».

Учитель берет клубок ниток, оставляет кончик у себя и бросает клубок любому ученику со словами: «Я доверяю тебе, потому что ты... (веселый/всегда даешь списать/хороший друг — *важно, чтобы причина была позитивной, касающейся личности, а не только учебы!*).

Ученик ловит, наматывает нитку на палец и кидает следующему. Так образуется паутина. В конце учитель предлагает слегка натянуть нити.

«Чувствуете, как паутина держит? Если кто-то дернет резко или обидит кого-то — вся сеть задрожит. Мы связаны. Давайте беречь эти связи».

2.4. Обсуждение «Барьеры доверия» (10 минут)

Учитель: «Почему даже в хорошем классе иногда пропадает доверие? Что его разрушает?»

Класс делится на 2-3 группы. Каждая группа получает лист с надписью в центре: «Что мешает нам доверять друг другу?».

За 5 минут они записывают факторы. Затем представитель группы зачитывает.

Ожидаемые ответы: Сплетни, предательство, насмешки над ошибками, ябедничество, агрессия, равнодушие.

Обсуждение: Как бороться с этими факторами? (Можно тут же предложить antidоты: вместо сплетен — спросить прямо; вместо насмешек — предложить помощь).

3. Заключительная часть. Рефлексия (15 минут)

3.1. Упражнение «Чемодан в дорогу» (10 минут)

Учитель: «Наш класс — это корабль, который плывет по школьной жизни. Чтобы плавание было успешным, нам нужно собрать „чемодан доверия“. Что мы с собой возьмем?»

Каждый ученик по кругу (или по желанию) говорит одну фразу, продолжая: «Я хочу, чтобы в нашем классе всегда было... (например, весело, честно, безопасно)», или «Я обещаю своим одноклассникам... (например, не смеяться над чужими ошибками, помогать, если попросят)».

3.2. Финальный ритуал (5 минут)

Все снова встают в круг, кладут руки на плечи друг другу (или просто берутся за руки, если это уместно и не вызывает сопротивления).

Учитель: «Доверие — это дар. Его трудно заслужить, но легко потерять. Давайте сегодня мы договоримся: наш класс — это территория, где можно быть собой, не боясь насмешек, где можно попросить о помощи и получить её. Спасибо вам за сегодняшнюю работу и искренность».

Можно включить спокойную музыку и закончить общим «Ура!» или троекратным пожатием рук.

2. Сценарий занятия «Мы и наш класс — территория доверия. Травля и конфликт: учимся различать»

Целевая аудитория: 5–8 классы

Цель: Формирование навыков различения конфликта и травли, укрепление доверительных отношений в коллективе и профилактика буллинга.

Задачи:

1. Создать психологически комфортную обстановку для обсуждения сложных тем.
2. Научить учащихся дифференцировать понятия «конфликт» (спор равных) и «травля» (систематическое насилие).
3. Обсудить последствия травли для всех участников (жертвы, агрессора, наблюдателей).
4. Способствовать формированию здорового ядра коллектива, основанного на взаимоуважении.

Время: 80–90 минут.

Материалы: Мягкая игрушка/микрофон, листы А4, ручки, ватман/доска, маркеры разных цветов, клубок ниток, карточки с описанием ситуаций (для упражнения 2.3), бланки для обратной связи.

Ход занятия

1. Вступление и разогрев (10 минут)

Упражнение «Ассоциации»

Учитель приветствует ребят и просит их встать в круг.

«Ребята, сегодня мы поговорим о важных вещах, которые касаются каждого из нас.

Давайте начнем с простого. Я бросаю мяч (или передаю игрушку) и говорю слово. Тот, кто ловит, называет свою ассоциацию».

Слова для броска: **Школа, Дружба, Ссора, Обида, Поддержка.**

Обсуждение: Посмотрите, какие разные бывают ассоциации. Для кого-то школа — это радость, а для кого-то — напряжение. Почему так происходит? (Подвести к мысли, что всё зависит от отношений).

Вступительное слово учителя:

«В любом коллективе, где собираются разные люди, неизбежно возникают споры и разногласия. Это нормально. Но иногда грань переходится, и обычная ссора превращается в нечто более опасное — в травлю. Сегодня мы научимся видеть эту грань и поговорим о том, как сделать так, чтобы наш класс оставался безопасным местом для каждого».

2. Основная часть (50 минут)

2.1. Мозговой штурм: «Что происходит в классе?» (10 минут)

Класс делится на 3-4 группы. Каждая группа получает лист ватмана, разделенный на две колонки.

Задание: «Напишите как можно больше слов, описывающих **конфликт** (ссору) и **травлю** (издевательства). Что делают люди? Что чувствуют?»

Через 5 минут представители групп презентуют результаты. Учитель фиксирует общие черты на доске.

Важно: Пока просто сбор информации, без оценок.

2.2. Интерактивная беседа «Семь важных отличий» (15 минут)

Учитель: «Очень часто путают конфликт и травлю. Но это разные явления. Давайте разберемся. Я буду задавать вопросы, а вы — думать и отвечать».

Учитель последовательно задает вопросы, подводя детей к формулировке каждого критерия:

1. **О силе сторон:** «Ребята, представьте ссору двух друзей. Они поссорились, покричали, а завтра уже мирятся. А теперь представьте ситуацию, когда один человек сильнее или популярнее, и он каждый день нападает на того, кто слабее и у кого нет поддержки. В каком случае стороны равны, а в каком — нет?» (Вывод: в конфликте силы примерно равны, в травле — неравенство сил).
2. **О времени:** «Ссора — это часто вспышка. Поссорились и забыли. А если неприятные вещи происходят с кем-то каждый день, неделя за неделей — это ссора или что-то другое?» (Вывод: конфликт кратковременный, травля — систематическая, повторяется снова и снова).
3. **О причине:** «У ссоры всегда есть причина: из-за вещи, из-за слов, из-за оценки. А бывает такое, что человека начинают травить просто потому, что у него рыжие волосы, или он носит очки, или слишком высокий? Есть ли тут понятная причина?» (Вывод: у конфликта есть конкретный повод, у травли повод может быть надуманным или вообще отсутствовать).
4. **О цели:** «Когда люди ссорятся, чего они хотят? (Доказать свою правоту, договориться). А чего хочет тот, кто травит другого? Что он чувствует, когда жертве больно или обидно?» (Вывод: цель конфликта — решить проблему, цель травли — унижить, подчинить, самоутвердиться за счет другого).
5. **Об эмоциях:** «Кто злится во время ссоры? (Оба). А во время травли? Кто боится, а кто смеется?» (Вывод: в конфликте эмоции обоюдные, в травле — агрессор получает удовольствие, жертва испытывает страх и унижение).
6. **О случайности:** «Ссора может вспыхнуть нечаянно, на эмоциях. А можно ли "случайно" травить человека неделю подряд?» (Вывод: конфликт часто случаен, травля — всегда умышленные действия).
7. **О влиянии на класс:** «Если поссорились двое, остальные как-то участвуют? А если в классе травля, могут ли оставаться спокойными те, кто просто стоит в

стороне?» (Вывод: конфликт — дело двоих, травля — болезнь всего класса, от нее страдают даже наблюдатели).

Вывод учителя: «Ссориться — нормально. Люди могут спорить, мириться, злиться друг на друга. Но превращать человека в "изгоя" и травить его — это не норма. Это болезнь класса, которую нужно лечить всем вместе».

2.3. Упражнение «Разбери ситуацию» (15 минут)

Цель: Отработка навыка диагностики на практических примерах.

Класс работает в тех же малых группах. Каждая получает карточку с описанием ситуации.

Задача: определить, что это — конфликт или травля, и объяснить почему.

Примеры ситуаций (карточки):

1. **Ситуация А.** Два мальчика не поделили мяч на физкультуре. Они начали спорить, потом толкнули друг друга. На следующий день они уже вместе играли в баскетбол. (Конфликт: разовый, равные силы, исчерпан).
2. **Ситуация Б.** Девочку в классе уже месяц не называют по имени, только по обидной кличке. Каждый день на перемене, когда она проходит мимо, несколько человек начинают шептаться и смеяться. С ней никто не садится за парту. (Травля: систематически, неравенство сил, унижение).
3. **Ситуация В.** Весь класс ополчился против одного ученика после того, как тот случайно толкнул старосту и разбил телефон. Ребята решили, что он должен купить новый, и объявили ему бойкот, пока он не принесет деньги. (Травля: групповая травля, неравенство сил, цель — наказать/подчинить).
4. **Ситуация Г.** Подруги поссорились из-за секрета, который одна рассказала другой, а вторая не сдержала слово. Они не разговаривают три дня, но уже начинают мириться. (Конфликт: равные стороны, временный).

Обсуждение в общем круге: Какая ситуация была самой сложной для определения?

Почему? (Подвести к мысли, что травля часто маскируется под "шутки" или "справедливое наказание").

2.4. Упражнение-метафора «Нити доверия и нити насилия» (10 минут)

Учитель просит всех встать в круг. Берет клубок ниток.

«Посмотрите, это — метафора наших отношений. Сейчас мы создадим "паутину доверия"».

Учитель оставляет кончик у себя, кидает клубок ученику со словами: «Я доверяю тебе, потому что ты честный/веселый/ответственный». Так образуется плотная паутина.

Учитель натягивает нить: «В классе, где есть доверие, мы чувствуем связь и поддержку».

Затем учитель просит представить, что один из учеников — «агрессор» — начинает дергать за свою нить (сильно натягивает). Спрашивает у тех, кто стоит далеко: «Вы почувствовали? Дискомфорт передается всем. Если кто-то травит другого — вздрагивает весь класс. А если один из вас сейчас резко отпустит нить или оборвет ее (можно символически изобразить), что почувствуют остальные? Потеряют равновесие».

Вывод: Наши поступки всегда влияют на других. Даже если мы просто стоим и смотрим, когда кого-то травят, мы часть этой паутины.

3. Заключительная часть. Рефлексия и договоренности (15 минут)

3.1. Упражнение «Правила территории доверия» (10 минут)

Учитель возвращает класс к теме первого занятия: «Мы говорили, что наш класс — территория доверия. Как сделать так, чтобы сюда не проникла травля?»

На доске вывешивается лист с заголовком «**ЗДЕСЬ МЫ НЕ ТРАВИМ, А ...**».

Задача: придумать 5-7 правил, которые защитят класс. Например:

- ... решаем споры словами.
- ... уважаем личные границы и вещи друг друга.
- ... не смеемся над ошибками и особенностями других.
- ... если видим несправедливость, не молчим, а зовем взрослых или поддерживаем того, кого обижают.

- ... помним, что "шутить" весело, только когда смеются все, а не один.

Правила красиво записываются и остаются в классном уголке как «Конституция класса».

3.2. Финальная рефлексия «Свеча» (5 минут)

Все встают в круг. Учитель зажигает безопасную свечу (или использует электрическую). «Пусть каждый по кругу скажет одну фразу, продолжив одно из трех предложений (на выбор):

1. Сегодня я понял(а), что...
2. Мне было важно узнать, что...
3. Я хочу, чтобы в нашем классе...

Учитель благодарит всех за честность и работу. Напоминает о номерах телефонов доверия (можно написать на доске): **8-800-2000-122**.

3. Сценарий занятия «Ответственность наблюдателя: как не стать частью травли»

Целевая аудитория: 5–8 классы

Цель: Осознание учащимися роли и ответственности наблюдателя в ситуациях буллинга, формирование активной гражданской позиции и навыков безопасного вмешательства.

Задачи:

1. Проанализировать позицию «наблюдателя» и её последствия для всех участников ситуации.
2. Развеять миф о «нейтральности» молчания (молчание = согласие).
3. Обсудить причины, почему свидетели часто не вмешиваются (страх, неуверенность).
4. Обучить безопасным и эффективным способам поддержки жертвы и прекращения травли.
5. Сформировать в классе норму: «защищать — это круто, молчать — стыдно».

Время: 70–80 минут.

Материалы: Мягкая игрушка/микрофон, листы А4, ручки, ватман/доска, маркеры, карточки с ролями для сценок, клубок ниток или веревка, карточки с фразами (для упражнения 3.1), бланки обратной связи.

Ход занятия

1. Вступление и разогрев (10 минут)

Упражнение «Четыре угла»

Учитель расставляет в четырех углах класса таблички: «Всегда», «Часто», «Редко», «Никогда».

«Ребята, сейчас я буду зачитывать утверждения, а вы должны встать в тот угол, который лучше всего описывает ваше поведение или чувство. Никому не нужно объяснять свой выбор, просто честно встаньте туда, где вам комфортно».

Утверждения:

1. Я вмешиваюсь, если вижу, что кого-то несправедливо обижают.
2. Мне бывает страшно, когда я вижу конфликт или драку.
3. Я молчу, если вижу травлю, потому что боюсь, что следующий буду я.
4. Я считаю, что проблемы других — это не мое дело.

Обсуждение: Учитель не оценивает ответы, а просто констатирует: «Посмотрите, мы все очень разные. Кто-то смелый, кто-то осторожный. Но сегодня мы поговорим о том, как наше молчание или наши действия влияют на тех, кто рядом».

Вступительное слово учителя:

«На прошлых занятиях мы говорили о доверии и о том, чем конфликт отличается от травли. Давайте вспомним: кто участвует в ситуации травли? (Ответы: агрессор, жертва, наблюдатели). Сегодня мы поговорим о тех, кто стоит в стороне. О наблюдателях.

Кажется, что они просто мимо проходили, они же никого не бьют и не обзывают. Но так ли они невинны? Есть ли у них ответственность?».

2. Основная часть (40 минут)

2.1. Мозговой штурм «Кто такой наблюдатель?» (5 минут)

На доске рисуется фигура человечка и подписывается «Наблюдатель».

Вопросы к классу:

— Какими словами можно описать наблюдателя? (Равнодушный, испуганный, любопытный, безучастный, "мимо проходил").

— Какие чувства он может испытывать? (Страх, стыд, облегчение, что "не я", злость на агрессора, но бессилие).

— Как наблюдатели ведут себя во время травли? (Стоят и смотрят, снимают на телефон, шепчутся, делают вид, что не замечают, уходят).

Учитель записывает ответы вокруг человечка.

2.2. Упражнение-анализ «Эксперимент с молчанием» (10 минут)

Цель: Показать последствия бездействия наблюдателей.

Учитель приводит метафору или просит представить ситуацию (можно использовать короткий ролик из соц.рекламы о буллинге, если есть доступ к проектору).

«Представьте, что вы идете по улице и видите, как хулиган отнимает у малыша игрушку и толкает его. Рядом стоят несколько прохожих, но все отворачиваются и уходят. Что почувствует малыш? (Ответы: брошенность, безнадежность, что он никому не нужен). А что почувствует хулиган? (Вседозволенность, силу, желание продолжать)».

Учитель записывает на доске в две колонки последствия молчания для:

1. **Жертвы:** усиливается чувство одиночества, беспомощности, вины.
2. **Агрессора:** получает сигнал «Мне всё можно», поведение закрепляется.
3. **Самих наблюдателей:** привыкают к жестокости, теряют самоуважение, живут в страхе.

Вывод: Молчание — это не нейтральная позиция. Молчание работает на агрессора. Как сказал Мартин Лютер Кинг (можно адаптировать): «В конце концов, мы запомним не слова наших врагов, а молчание наших друзей».

2.3. Интерактивная беседа «Почему мы молчим? Барьеры» (10 минут)

Учитель: «Мы выяснили, что молчать — плохо. Но почему же умные, хорошие, добрые ребята часто молчат, когда видят травлю? Давайте честно назовем причины».

Класс делится на группы по 3-4 человека. За 3 минуты они должны написать как можно больше причин, по которым наблюдатель не вмешивается.

Ожидаемые ответы:

- Страх стать следующей жертвой.
- Неуверенность, что смогу помочь.
- Не знаю, как правильно вмешаться.
- Думаю, "это не мое дело", "сами разберутся".
- Боюсь выглядеть глупо или "стукачом".
- Давление толпы (все молчат, и я буду).
- Агрессор популярен, а жертва — нет.

Учитель собирает ответы и комментирует: «Все эти страхи — нормальны. Они защищают нас. Но наша задача — найти способы помочь, не подвергая себя опасности».

2.4. Упражнение-тренинг «Как помочь? Безопасное вмешательство» (15 минут)

Цель: Отработка конкретных стратегий поведения для наблюдателей.

Учитель: «Самое главное правило помощи — **НЕ НАВРЕДИ СЕБЕ**. Героизм — это круто, но если вы ввяжетесь в драку с агрессором, можете пострадать сами. Есть другие, более умные способы».

Учитель раздает карточки (или записывает на доске) и просит класс придумать примеры фраз/действий к каждой стратегии.

Стратегии для наблюдателя:

1. **Отвлечение внимания.** Подойти и переключить внимание агрессора на себя, не обостряя конфликт.
 - *Пример:* «Класс, там учитель идет!»; «О, Петя, тебя к завучу вызывают!»; «Ребята, вы видели новую игру?»
 - Можно подойти к жертве и заговорить с ней на отвлеченную тему: «Слушай, мне нужна твоя помощь с домашкой...» — тем самым вырывая ее из круга травли.
2. **Поиск поддержки у авторитетного взрослого.** Не геройствовать самому, а позвать того, у кого есть власть (учитель, охранник, психолог).
 - *Важно:* Это не стукачество. Это защита. Разница: стукач хочет выслужиться, защитник хочет прекратить безобразие.
3. **Создание коалиции.** Объединиться с другими наблюдателями. «Толпа против одного» страшно, но «толпа за справедливость» — сила.
 - *Пример:* «Эй, ребята, это уже не смешно, давайте прекратим» (сказать от лица группы). Один боится, а когда вас несколько — уже не так страшно.
4. **Прямая поддержка жертвы (после ситуации).** Подойти к тому, кого обижали, когда все закончилось.
 - *Пример:* «Ты как?», «Пойдем отсюда», «Не обращай внимания, они не правы». Для жертвы это иногда важнее, чем вмешательство в моменте.

Практикум: Класс делится на 4 группы. Каждая получает стратегию и придумывает сценку на 1 минуту, как это можно применить в типичной школьной ситуации (например, в столовой, в коридоре на перемене). Затем показывают, остальные угадывают стратегию.

3. Заключительная часть. Рефлексия и договоренности (20 минут)

3.1. Упражнение «Смени позицию» (10 минут)

Учитель вывешивает на разных стенах класса три

плаката: «**ЖЕРТВА**», «**АГРЕССОР**», «**НАБЛЮДАТЕЛЬ**».

«Сейчас каждый из вас подойдет и напишет маркером на каждом плакате одну фразу, которую, по его мнению, чувствует или думает этот человек в ситуации травли. На «Жертве» — что она чувствует, на «Агрессоре» — что он хочет, на «Наблюдателе» — что его останавливает».

После того как все написали, учитель зачитывает некоторые (анонимно) и подводит итог: «Посмотрите, у каждого своя правда. Но у нас есть общая сила — мы можем выбирать, кем быть. Быть наблюдателем — самый легкий путь, но он делает нас соучастниками. Сегодня мы узнали, как можно помочь, не рискуя собой».

3.2. Финальный ритуал «Паутина ответственности» (5 минут)

Все встают в круг. Учитель берет клубок ниток.

«Давайте создадим паутину нашей общей ответственности. Каждый, кто получает клубок, говорит одну фразу: "Я обещаю, что если увижу несправедливость, я не буду молчать, я..." (и заканчивает фразу: ...позову взрослого, ...отвлеку, ...поддержу жертву)».

Передавая клубок, все оказываются связанными одной нитью.

«Эти нити — символ того, что мы в ответе друг за друга. И если мы будем действовать сообща, травле в нашем классе не будет места».

3.3. Обратная связь (5 минут)

Раздать маленькие листочки, на которых нужно закончить три предложения:

1. Сегодня я понял(а), что наблюдатель...
2. Мне запомнилось...
3. Я хочу научиться...

Учитель благодарит всех за работу.

4. Сценарий занятия «Интернет-травля — невидимая угроза»

Целевая аудитория: 5–8 классы

Цель: Формирование у учащихся навыков распознавания кибербуллинга, безопасного поведения в цифровой среде и ответственного отношения к своим действиям в сети.

Задачи:

1. Актуализировать знания учащихся о различных формах интернет-травли.
2. Показать специфические отличия кибербуллинга от обычной травли (анонимность, круглосуточный доступ, широкая аудитория, невозможность спрятаться).
3. Обсудить эмоциональные последствия кибербуллинга для жертвы.
4. Сформировать алгоритм действий при столкновении с интернет-травлей (что делать, если травят тебя или если ты стал свидетелем).
5. Развить эмпатию и ответственность за свои слова в сети.

Время: 75–90 минут.

Материалы: Компьютер/проектор/экран (для показа видео/картинок, по возможности), ватман/доска, маркеры, листы А4, ручки, распечатанные карточки с ситуациями, смайлики для рефлексии, памятки для учащихся.

Ход занятия

1. Вступление и разогрев (10 минут)

Упражнение «Интернет в моей жизни»

Учитель просит учащихся встать в линию (шеренгу).

«Сейчас я буду задавать вопросы. Если вы отвечаете "ДА", делайте шаг вперед».

Вопросы:

- У кого есть смартфон с выходом в интернет?
- Кто зарегистрирован в социальных сетях (ТикТок, Telegram, ВК и др.)?
- Кто проводит в интернете больше 2-х часов в день?
- Кто хоть раз писал комментарии под постами?
- Кто получал неприятные сообщения или комментарии в свой адрес?
- Кто видел, как в сети кого-то оскорбляют или травят?

Обсуждение: «Посмотрите, интернет — огромная часть нашей жизни. Здесь мы общаемся, учимся, развлекаемся. Но, как и в реальном мире, здесь есть свои опасности. Одна из самых страшных — интернет-травля, или кибербуллинг. Почему эта угроза называется "невидимой"?» (Ответы: не видно лица обидчика, травля происходит за экраном, взрослые часто не замечают).

Вступительное слово учителя:

«Мы уже говорили о травле в школе, о роли наблюдателя. Сегодня мы поговорим о том, как те же механизмы работают в сети. Но в интернете всё сложнее: обидчик может быть анонимным, свидетелей — миллионы, а спрятаться от травли невозможно, ведь телефон всегда с тобой. Наша цель — научиться защищать себя и других в цифровом мире».

2. Основная часть (50 минут)

2.1. Мозговой штурм «Формы кибербуллинга» (10 минут)

Учитель делит доску на две части или вывешивает два ватмана. На одном заголовок «Обычная травля», на другом — «Кибербуллинг».

«Давайте вспомним, что мы знаем о травле в реальной жизни, и подумаем, какие формы она принимает в интернете».

Учащиеся называют формы, учитель записывает.

Реальная травля: ударил, обозвал, толкнул, отнял вещь, испортил вещь, бойкот, шепот за спиной.

Кибербуллинг: оскорбительные комментарии, создание фейковых страниц, рассылка сплетен в чатах, публикация личных фото без согласия, исключение из групповых чатов (игнор), троллинг, угрозы в личных сообщениях, создание мемов с целью унижить.

Учитель дополняет и систематизирует, называя термины:

1. **Хейтинг (оскорбления):** злобные комментарии.
2. **Троллинг:** провокационные сообщения с целью вывести из себя.
3. **Киберсталкинг (преследование):** навязчивые сообщения, слежка.

4. **Флейминг (перепалка):** грубая ссора в публичном пространстве (комментарии, чаты).
5. **Создание фейков:** страниц-двойников от имени жертвы, чтобы писать гадости от его/ее имени.
6. **Аутинг (публикация личной информации):** выкладывание секретов, фото, адресов без согласия.

2.2. Интерактивная беседа «Чем кибербуллинг опаснее обычной травли?» (10 минут)

Учитель: «Кажется, что в интернете всё не по-настоящему. Написал гадость — и забыл. Но психологи говорят, что кибербуллинг часто переносится тяжелее, чем травля в школе. Почему?»

Класс делится на 4 группы. Каждая получает задание за 3 минуты придумать аргументы, почему кибербуллинг может быть опаснее.

После обсуждения представители групп выступают, учитель обобщает:

1. **Нет убежища:** Из школы можно уйти домой, а телефон всегда с тобой. Травля преследует 24/7.
2. **Огромная аудитория:** Обидный пост или фото могут увидеть сотни и тысячи людей за минуту. Свидетелей гораздо больше.
3. **Анонимность:** Обидчик может скрываться за «ником» (ником), чувствовать безнаказанность и быть особенно жестоким. Жертва не знает, кто враг, и боится всех.
4. **«Цифровой след»:** Унижение остается в сети навсегда. Даже если удалить пост, скриншоты могут гулять по интернету годами. Это как несмываемое пятно.
5. **Эмоциональная глухота:** Мы не видим лица собеседника, не видим его слез. Нам легче написать жестокость, потому что мы не чувствуем последствий.

2.3. Упражнение «Эмпатия: взгляд изнутри» (10 минут)

Цель: Развитие эмоционального интеллекта, понимание чувств жертвы.

Учитель показывает (или описывает) реальную историю или ситуацию. Можно использовать скриншот переписки или короткий социальный ролик на тему кибербуллинга (например, "Кибербуллинг — это больно").

«Представьте, что вы — подросток, которому приходит вот такое сообщение (зачитывается пример: "Ты никто, уходи из школы, тебя никто не любит, посмотри на свое фото — позорище"). Ваша страница в соцсети завалена подобными комментариями. Ваши фото осмеяли в беседе класса».

Задание: Напишите на листочке 3-5 слов, которые описывают чувства этого человека. (Обычно: боль, страх, обида, одиночество, стыд, злость, отчаяние, бессилие).

Обсуждение: «Теперь представьте, что эти чувства длятся не один день, а недели или месяцы. К чему это может привести?» (К депрессии, нежеланию идти в школу, потере друзей, замкнутости, мыслям о суициде).

Вывод: Слова в интернете — это не просто буквы. Это оружие. И мы должны помнить об этом, когда пишем комментарии.

2.4. Работа в группах «Что делать? Алгоритмы безопасности» (15 минут)

Учитель: «Мы поняли, что кибербуллинг — это серьезно. Но знание — сила. Теперь давайте научимся действовать. Что делать, если ты столкнулся с этим?»

Класс делится на 3 группы. Каждая получает свой кейс (ситуацию) и должна разработать памятку действий.

Группа 1. Кейс «Травят меня»

Ситуация: Вам приходят оскорбительные сообщения в личку, а в комментариях под вашим фото пишут гадости.

Задание: Напишите 5 шагов, что нужно делать.

**(Ожидаемые ответы: 1. Не отвечать агрессору (не кормить тролля). 2. Сделать скриншоты. 3. Заблокировать обидчика. 4. Пожаловаться на страницу/сообщение (кнопка*

"пожаловаться"). 5. Рассказать взрослым (родителям, учителю, психологу). 6. Не удалять сразу переписку (это доказательства).)*

Группа 2. Кейс «Я стал свидетелем»

Ситуация: Вы видите в общем чате класса, как несколько человек пишут гадости про одноклассника, выкладывают его смешные фото и смеются.

Задание: Напишите 3-4 варианта действий для наблюдателя.

(Ожидаемые ответы: 1. Написать в личку тому, кого травят, поддержать. 2.

Написать в чат: "Ребята, это уже не смешно, остановитесь". 3. Сообщить взрослому (классному руководителю), если травля не прекращается. 4. Не ставить лайки и не пересылать эти сообщения дальше.)

Группа 3. Кейс «Меня втягивают в травлю»

Ситуация: Ваш друг просит вас поддержать "розыгрыш" над другим учеником: поставить смешной комментарий или переслать обидное фото в другие чаты.

Задание: Придумайте 2-3 вежливые, но твердые фразы, чтобы отказаться, не поссорившись с другом.

(Ожидаемые ответы: "Я не участвую в таких вещах, это неправильно". "Давай не будем, представь, если бы так с нами". "Мне это неприятно, давай лучше займемся чем-то другим".)

После работы группы представляют свои алгоритмы. Учитель дополняет и раздает готовые ПАМЯТКИ (можно распечатать заранее).

3. Заключительная часть. Рефлексия и договоренности (15 минут)

3.1. Упражнение «Одно сообщение, которое меняет всё» (7 минут)

Учитель: «Иногда одно слово, одно сообщение может спасти человека или, наоборот, добить. Давайте потренируемся быть теми, кто спасает».

Каждый ученик получает маленький листочек.

«Представьте, что ваш одноклассник сегодня получил сотню гадких комментариев. Он сидит один и ему очень плохо. Напишите ему одно короткое сообщение поддержки от лица всего класса (или от себя). Анонимно».

Варианты: «Ты не один», «Я с тобой», «Не обращай внимания на дураков, ты классный», «Завтра всё будет хорошо», «Хочешь поговорить?».

По желанию можно зачитать несколько записок (сохраняя анонимность авторов).

3.2. Финальный круг «Честно о главном» (5 минут)

Все встают в круг. Учитель просит каждого продолжить одну из фраз:

— Сегодня я понял(а), что мои слова в интернете...

— Я запомню, что если стану свидетелем кибербуллинга, я...

— Самое важное правило в сети для меня теперь...

3.3. Итог учителя (3 минуты)

«Интернет дает нам много возможностей, но он же делает нас немного бездушными, пряча лица за экранами. Помните: по ту сторону экрана — живой человек с такими же чувствами, как у вас. Если мы научимся быть добрее и ответственнее в сети, мы сделаем безопаснее и реальную жизнь. Спасибо за честный разговор».

5. Сценарий занятия «Способы разрешения конфликтов с ровесниками»

Целевая аудитория: 5–8 классы

Цель: Обучение учащихся конструктивным стратегиям поведения в конфликтных ситуациях и развитие навыков бесконфликтного общения.

Задачи:

1. Актуализировать представления учащихся о природе конфликта (конфликт — это нормально и не всегда плохо).
2. Проанализировать типичные способы реагирования в конфликте.

3. Познакомить с алгоритмом конструктивного разрешения конфликта.
4. Отработать навыки ведения диалога в конфликтной ситуации на практических примерах.
5. Сформировать установку на поиск взаимовыгодных решений вместо борьбы.

Время: 80–90 минут.

Материалы: Ватман/доска, маркеры разных цветов, листы А4, ручки, карточки с описанием конфликтных ситуаций, мяч или мягкая игрушка, бланки для обратной связи, распечатанные памятки с алгоритмом.

Ход занятия

1. Вступление и разогрев (15 минут)

Упражнение «Карусель конфликтов» (5 минут)

Учитель просит учащихся встать в два круга (внешний и внутренний) лицом друг к другу (если позволяет помещение) или просто поработать в парах, сидя за партами.

«Сейчас я буду давать задания, а вы быстро обсуждаете их в паре. Начали!»

Вопросы для обсуждения (по 30 секунд на каждый, смена пар):

1. Что для тебя слово «конфликт»? Какие ассоциации возникают?
2. Вспомни самую частую причину твоих ссор с друзьями или одноклассниками.
3. Кто обычно первый идет на примирение в твоих ссорах?
4. Трудно ли тебе просить прощения?

Обсуждение в круге: Что нового вы узнали о своих одноклассниках? Легко ли было говорить на эту тему?

Вступительное слово учителя:

«Ребята, мы с вами провели уже несколько занятий о доверии, о травле, о нашей роли в коллективе. Сегодня мы поговорим о том, без чего не обходится ни одно общение — о конфликтах. Многие думают, что конфликт — это всегда плохо, что хорошие люди не ссорятся. Но это не так. Конфликт — это столкновение разных интересов, мнений. Это нормально. Важно не то, ссоримся ли мы, а то, как мы это делаем и как миримся. Сегодня мы научимся ссориться... правильно!»

1.2. Мозговой штурм «Конфликт: две стороны медали» (10 минут)

Учитель делит доску на две части или просто поочередно записывает ответы в две колонки, задавая наводящие вопросы.

«Давайте подумаем: что плохого может принести конфликт?» (Учащиеся называют: обиды, ссоры, драки, испорченное настроение, потерю друзей).

«А теперь подумайте: может ли конфликт быть полезным? Что хорошего он может дать?» (Учащиеся называют: помогает увидеть проблему, учит отстаивать свое мнение, выпускает пар, помогает лучше узнать друг друга, очищает отношения, если конфликт решен).

Вывод учителя: «Конфликт сам по себе — это не зло и не добро. Это как огонь: если костер развести правильно — он согреет, если неправильно — сожжет дом. Всё зависит от того, как мы себя ведем. Наша задача — научиться "разводить костер" так, чтобы всем было тепло и никто не обжегся».

2. Основная часть (50 минут)

2.1. Упражнение «Кто как мирится? Пять способов реагирования» (15 минут)

Цель: Познакомить учащихся с типологией стратегий поведения в конфликте.

Учитель: «Психологи выделяют 5 основных способов, как люди ведут себя в конфликте. Я буду описывать каждый способ, а вы попробуете угадать, о ком идет речь, и привести пример из жизни».

Способ 1. «Акула» (Соперничество)

«Представьте человека, который всегда хочет быть правым. Ему важно победить любой ценой, он давит, кричит, не слушает другого. Ему плевать на интересы другого человека, главное — настоять на своем. Как думаете, к чему это приводит? С кем захочется дружить

такому человеку?» (Обсуждение). Пример из жизни: драка за игрушку, спор, кто будет смотреть телевизор.

Способ 2. «Плюшевый мишка» (Приспособление)

«А теперь представьте человека, который очень боится ссор. Ради того, чтобы сохранить мир, он готов на всё. "Ладно, делай как хочешь", "Ешь мою конфету, только не злись", — говорит он. Он жертвует своими интересами. Хорошо ли это? Что будет, если всегда так делать?» (Обсуждение). Вывод: тобой начнут пользоваться, перестанут уважать.

Способ 3. «Черепашка» (Избегание, Уход)

«Есть люди, которые при любом конфликте прячутся в "панцирь". Они делают вид, что ничего не случилось, уходят в другую комнату, надевают наушники, молчат. "Мне это неинтересно", "Не хочу об этом говорить". Помогает ли это решить проблему?» (Обсуждение). Вывод: проблема не решается, обида копится внутри.

Способ 4. «Лиса» (Компромисс)

«Лиса — хитрый зверь. Она говорит: "Давай договоримся: ты мне — я тебе. Встретимся посередине". Каждый немного уступает, чтобы найти решение. Например: "Ты сначала моешь посуду, а потом я даю тебе поиграть в приставку". Это уже лучше. Но довольны ли оба полностью?» (Обсуждение). Вывод: иногда это лучший вариант, но каждый получает не всё, что хотел.

Способ 5. «Сова» (Сотрудничество)

«Сова — мудрая птица. Она говорит: "Давай сядем и подумаем, как сделать так, чтобы было хорошо нам обоим". Это самый сложный, но самый лучший способ. Учитываются интересы обеих сторон. Например: поиск общего дела, которое интересно обоим; планирование совместного отдыха». (Обсуждение). Вывод: это идеал, к которому стоит стремиться.

Обсуждение: Какой способ самый лучший? (Сотрудничество). Какой самый легкий? (Уход или приспособление). К чему приводит постоянное использование «Акулы»? (К одиночеству). А «Плюшевого мишки»? (К тому, что тобой будут пользоваться).

2.2. Интерактивная мини-лекция «Алгоритм конструктивного спора» (10 минут)

Учитель: «Как же научиться сотрудничать? Есть простые правила, которые помогают договориться даже в сложной ситуации».

Шаг 1. Остынь!

Нельзя решать конфликт «на эмоциях». Если злость зашкаливает — сделай паузу: выпей воды, посчитай до 10, выйди в коридор. Можно сказать: «Я сейчас очень зол, давай поговорим через 10 минут». Это нормально.

Шаг 2. Говори о чувствах (Я-сообщения)

Очень важно не обвинять. Сравните две фразы:

— «ТЫ меня бесишь! ТЫ всегда так делаешь!» (Это обвинение, человек начнет защищаться).

— «Я злюсь, когда так происходит», «МНЕ обидно, что ты не спросил меня», «Я расстраиваюсь, когда...» (Это говорит о ваших чувствах, это не атака).

Шаг 3. Выслушай другого (Активное слушание)

Дай другому высказаться. Не перебивай. Кивай, говори «угу», «понятно». Попробуй понять его чувства: «Я вижу, ты тоже расстроен», «Правильно ли я понял, что ты хотел...». Иногда человеку просто нужно, чтобы его выслушали.

Шаг 4. Ищи решение (Мозговой штурм)

Спроси: «Что же нам делать? Как быть?» Предлагайте любые варианты, даже смешные. Потом выберите тот, который устроит обоим. Это не борьба, а совместный поиск.

Шаг 5. Пожми руки (Закрепление договоренности)

Важно закончить конфликт позитивно: договориться о правилах на будущее, извиниться, если был неправ, или просто сказать: «Я рад, что мы договорились». Можно пожать руки или обняться, если отношения позволяют.

2.3. Практикум «Разрули ситуацию» (20 минут)

Цель: Отработка навыков в смоделированных ситуациях.

Класс делится на 4-5 групп. Каждая группа получает карточку с типичной школьной конфликтной ситуацией.

Задание: Разыграть сценку, показав ДВА варианта развития:

1. **Деструктивный** (как обычно бывает: крики, обиды, драка, взаимные обвинения).
2. **Конструктивный** (используя алгоритм: Я-сообщения, выслушивание, поиск решения).

На подготовку — 7 минут. Затем показ (по 2-3 минуты на группу).

Карточки с ситуациями:

1. **Ситуация «Спортивная»:** Два друга (подруги) играли в баскетбол/волейбол в одной команде. После проигрыша один начал обвинять другого: «Из-за тебя проиграли! Ты всё время мяч теряешь!».
2. **Ситуация «Вещь»:** Одноклассник взял у другого наушники (или ручку, книгу, зарядку) без спроса и сломал/потерял. Владелец требует новые.
3. **Ситуация «Компания»:** Компания ребят сидит в столовой. Один парень начинает травить шутки про другого, всем смешно, кроме объекта шуток. Тот обижается и встает из-за стола.
4. **Ситуация «Домашка»:** Двое делали проект вместе. Один сделал всю работу, а второй просто вписал свою фамилию и получил ту же оценку. Между ними разговор.
5. **Ситуация «Предательство»:** Подруга рассказала чужой секрет всему классу. Разговор "по душам".

Обсуждение после каждой сценки:

- Получилось ли героям услышать друг друга?
- Использовали ли они Я-сообщения?
- Нашли ли решение, которое устроило обоих?
- Что помогло им договориться?

3. Заключительная часть. Рефлексия и договоренности (15 минут)

3.1. Упражнение «Аукцион идей» (7 минут)

Учитель: «Давайте соберем копилку "Золотые правила бесконфликтного общения" в нашем классе. Каждый, кто называет правило, получает аплодисменты».

Учащиеся по очереди предлагают правила, учитель записывает их на плакат. Примеры:

- Прежде чем обвинить — разберись в ситуации.
- Говори о своих чувствах, а не о том, какой человек плохой («Я расстроен», а не «Ты козел»).
- Умей признавать свои ошибки и извиняться.
- Не копи обиду — обсуждай проблему сразу (но без крика).
- Ищи решение, которое устроит обоих, а не стремись победить любой ценой.
- Уважай право другого на свое мнение, даже если не согласен.
- Если не прав — признай это сразу, это не унижительно, а наоборот — показывает силу характера.

Этот плакат вывешивается в классе как напоминание.

3.2. Финальная рефлексия «Чемодан, Мясорубка, Корзина» (5 минут)

На доске или на отдельных плакатах изображены (или написаны):

- **ЧЕМОДАН** — то, что возьму с собой, что было полезно, что буду применять в жизни.
- **МЯСОРУБКА** — то, что нужно еще обдумать, переработать, что было непонятно или вызвало сомнения.
- **КОРЗИНА** — то, что было бесполезно, не понравилось, выкидываю.

Учащимся раздаются стикеры, и они приклеивают свои ответы в соответствующие зоны (можно подходить к доске по очереди). Если стикеров нет, можно просто попросить поднять руки или высказаться по желанию.

3.3. Итоговое слово учителя (3 минуты)

«Ребята, запомните главное: конфликты — это не катастрофа. Это возможность узнать друг друга лучше и стать ближе, если мы умеем договариваться. В любой ссоре нет победителей, если проигрывают отношения. Учитесь слышать друг друга, говорить честно о своих чувствах и искать решения, которые устроят всех. И тогда наш класс станет не просто местом учебы, а местом, где тебя понимают и поддерживают. Спасибо за работу!»

Золотое правило общения: Относись к другому так, как хочешь, чтобы относились к тебе. Даже в ссоре.

Занятия для учащихся 9-11 классов

1. Сценарий занятия «Травля как социальный феномен: психология и право»

Целевая аудитория: Учащиеся 9–11 классов

Цель: Формирование у старшеклассников целостного понимания феномена травли (буллинга) как сложного социального явления, имеющего глубокие психологические корни и серьезные правовые последствия.

Задачи:

1. Проанализировать травлю как системное явление, выходящее за рамки межличностного конфликта.
2. Рассмотреть психологические механизмы, лежащие в основе травли (стадный инстинкт, поиск "козла отпущения", феномен молчаливого большинства).
3. Познакомить с юридической стороной проблемы: какие статьи УК РФ и КоАП РФ могут быть применены к участникам травли.
4. Обсудить роль наблюдателей и ответственность каждого за происходящее в коллективе.
5. Сформировать у учащихся осознанное отношение к собственному поведению в ситуациях группового давления.

Время: 1 час 20 минут – 1,5 часа (один урок + дополнительное время или двойное занятие).

Форма проведения: Интерактивная лекция с элементами дискуссии, просмотром видео, анализом ситуаций, работой в малых группах.

Материалы: Проектор/электронная доска (для презентации), видеоролики или социальные ролики по теме, флипчарт/доска, маркеры, раздаточный материал (выдержки из статей законов, кейсы для анализа), стикеры.

Ход занятия

1. Вступление и актуализация темы (10 минут)

1.1. Организационный момент и приветствие

Ведущий (психолог, социальный педагог или классный руководитель) приветствует учащихся, настраивает на рабочий лад.

1.2. Вступительное слово (актуализация темы)

«Ребята, мы с вами провели уже несколько занятий, посвященных отношениям в классе, доверию, конфликтам. Сегодня мы поднимем тему на новый уровень. Мы поговорим о травле не просто как о "кто кого обидел", а как о сложном социальном явлении. О том, почему она возникает в любых коллективах — от школьного класса до армии и взрослой работы. О том, какие психологические механизмы заставляют обычных, хороших людей становиться участниками травли или молчаливыми наблюдателями. И о том, что говорит об этом закон.

Почему это важно именно сейчас? Потому что вы стоите на пороге взрослой жизни. В университете, в армии, на работе вы столкнетесь с теми же механизмами. И от того, понимаете ли вы их, зависит, станете ли вы жертвой, агрессором или сможете сохранить человеческое достоинство и помочь другим».

1.3. Упражнение-разогрев «Ассоциации» (интерактив с залом)

«Когда вы слышите слово "травля" или "буллинг", какие образы, ассоциации, чувства у вас возникают?»

Учащиеся называют ассоциации, ведущий фиксирует на доске. Обычно: боль, страх, одиночество, изгой, слезы, жестокость, стая, унижение.

«Посмотрите, все эти слова — об одном: о страдании. Но сегодня мы посмотрим на травлю еще и с другой стороны — как на систему, в которой у каждого есть своя роль».

2. Теоретический блок: Психология травли (20 минут)

2.1. Травля как системное явление (5 минут)

«Травля (буллинг) — это не просто ссора и не конфликт. Это системное явление. Ученые выделяют три обязательных признака, которые отличают травлю от других форм агрессии:

Первый признак — намеренность. Это не случайность. Агрессор действует целенаправленно, хочет унижить, испугать, причинить боль.

Второй признак — систематичность. Это не разовый случай. Это повторяется снова и снова: сегодня, завтра, послезавтра, неделя за неделей.

Третий признак — неравенство сил. Жертва слабее: физически, психологически, социально. Она не может дать отпор и защитить себя.

Если этих трех признаков нет — это может быть конфликт. Конфликты — это нормально. Травля — это форма насилия» .

2.2. Ролевая структура травли (5 минут)

«В ситуации травли есть не только агрессор и жертва. Психологи выделяют целую систему ролей. Посмотрите на экран» (ведущий демонстрирует схему).

- **Агрессор (буллер)** — инициатор, лидер, получает удовольствие от власти.
- **Жертва** — объект нападков.
- **Последователи (помощники)** — те, кто активно присоединяется к агрессору, помогают травить.
- **Наблюдатели (молчаливое большинство)** — видят, но молчат. Боятся, что станут следующей жертвой, или просто равнодушны.
- **Защитники** — те, кто встает на сторону жертвы (их обычно меньшинство).

«Ключевая мысль: самая многочисленная группа — это наблюдатели. И именно их позиция определяет, будет ли травля продолжаться. Если наблюдатели молчат — агрессор получает сигнал: "Всё в порядке, мы это одобряем". Если наблюдатели уходят, отворачиваются или, тем более, защищают — травля останавливается» .

2.3. Психологические механизмы: почему люди травят? (10 минут)

Ведущий последовательно разбирает ключевые механизмы, задавая вопросы и вовлекая учащихся в обсуждение.

Механизм 1. Поиск "козла отпущения".

«В любом коллективе есть напряжение. Кто-то должен быть "крайним", на кого можно слить агрессию. Жертвой становится тот, кто чем-то отличается — внешностью, поведением, успехами или неудачами. Это объединяет группу: мы вместе против него. Вы замечали такое?»

Механизм 2. Стадный инстинкт и конформизм.

«Почему умные, хорошие ребята вдруг начинают травить или молчать? Потому что быть "как все" безопасно. Боязнь оказаться на месте жертвы сильнее совести. Страх — главный двигатель травли».

Механизм 3. Дегуманизация жертвы.

«Чтобы травить человека, нужно перестать видеть в нем человека. Ему дают кличку, его

обесчеловечивают. Тогда можно писать любые гадости в сети — это же не человек, а "лох", "жиртрест", "ботан". Вспомните историю: всегда, когда происходили страшные вещи (войны, геноцид), сначала врага обесчеловечивали».

Механизм 4. Сдвиг ответственности.

«"А что я? Я ничего не делаю, просто стою". "Все так делают". "Учитель сам знает". Это способ снять с себя ответственность. Но молчание — это тоже выбор».

Механизм 5. Эффект свидетеля.

«Чем больше людей вокруг, тем меньше вероятность, что кто-то поможет. Каждый думает: "Кто-то другой поможет". В итоге не помогает никто».

Обсуждение: «Вам знакомы эти механизмы? Приходилось ли наблюдать их в жизни?»

3. Правовой блок: Ответственность за травлю (25 минут)

3.1. Понятие травли в праве (5 минут)

«А теперь поговорим о самом серьезном. В российском законодательстве пока нет отдельного понятия "буллинг" или "травля", но это не значит, что действия участников травли остаются безнаказанными. В декабре 2025 года в Госдуме внесен законопроект, который предлагает ввести административную ответственность за травлю. Под травлей в нем понимается "систематическое (два и более раза) унижение чести и достоинства другого лица, выраженное в неприличной или иной противоречащей общепринятым нормам морали и нравственности форме, в том числе с использованием СМИ либо информационно-телекоммуникационных сетей (включая сеть "Интернет")" .

Но даже без специальной статьи действия участников травли подпадают под множество других статей. Давайте разберемся» .

3.2. Возраст ответственности (3 минуты)

«Важно знать, с какого возраста наступает ответственность:

- Административная ответственность — с 16 лет.
- Уголовная ответственность по большинству статей — с 16 лет.
- По особо тяжким статьям — с 14 лет (убийство, причинение тяжкого вреда здоровью, грабеж, вымогательство и др.)».

«Если вам нет 16, это не значит, что ответственности не будет. За вас отвечают ваши родители. Их могут привлечь к административной ответственности за ненадлежащее воспитание (ст. 5.35 КоАП РФ) и обязать возместить причиненный вред» .

3.3. Какие статьи могут быть применены? (10 минут)

Ведущий раздает памятки или демонстрирует на экране выдержки из законов и комментирует.

Административная ответственность (КоАП РФ):

- **Статья 5.61. Оскорбление** — унижение чести и достоинства, выраженное в неприличной форме.
 - Штраф от 3 до 5 тысяч рублей.
 - Если оскорбление публичное (в соцсетях, в интернете) — штраф от 5 до 10 тысяч рублей .
- **Статья 6.1.1. Побои** — нанесение побоев или совершение иных насильственных действий, причинивших физическую боль.
 - Штраф от 5 до 30 тысяч рублей, либо административный арест до 15 суток.

Уголовная ответственность (УК РФ):

- **Статья 110. Доведение до самоубийства** — если травля привела к попытке суицида.
 - Наказание — до 15 лет лишения свободы .
- **Статья 115. Умышленное причинение легкого вреда здоровью.**
 - Наказание — до 4 месяцев ареста.
- **Статья 116. Побои** (уголовная ответственность наступает при повторном совершении в течение года после административного наказания).
 - Наказание — до 2 лет лишения свободы.

- **Статья 117. Истязание** — причинение физических или психических страданий путем систематического нанесения побоев либо иными насильственными действиями.
 - Наказание — до 3 лет лишения свободы.
- **Статья 128.1. Клевета** — распространение заведомо ложных сведений, порочащих честь и достоинство.
 - Наказание — до 2 лет лишения свободы.
- **Статья 161. Грабеж** — открытое хищение чужого имущества (отобрали телефон, деньги).
 - Наказание — до 4 лет лишения свободы (с 14 лет!).
- **Статья 163. Вымогательство** — требование передачи чужого имущества под угрозой.
 - Наказание — до 4 лет лишения свободы (с 14 лет!).
- **Статья 213. Хулиганство** — грубое нарушение общественного порядка.
 - Наказание — до 5 лет лишения свободы (с 14 лет!).
- **Статья 282. Возбуждение ненависти либо вражды** — если травля связана с национальностью, религией и т.п.
 - Наказание — до 5 лет лишения свободы .

3.4. Ответственность школы и родителей (5 минут)

«Важно понимать, что школа тоже несет ответственность за безопасность учеников. Верховный Суд РФ разъяснил: образовательные организации обязаны создавать безопасные условия обучения. Если травля произошла в школе или на ее территории, и школа не осуществляла должный надзор, она может быть привлечена к ответственности и обязана возместить вред» .

«Родители отвечают за вред, причиненный их детьми. Если родители безответственно относятся к воспитанию, не осуществляют должный надзор, их могут привлечь к административной ответственности (ст. 5.35 КоАП РФ) и обязать возмещать ущерб» .

3.5. Обсуждение: почему важно знать о правовых последствиях? (2 минуты)

«Как вы думаете, знание этих статей может повлиять на поведение? Должно ли?»

4. Практический блок: Анализ ситуаций (20 минут)

4.1. Работа в группах «Юридическая консультация» (15 минут)

Класс делится на 4-5 групп. Каждая группа получает карточку с описанием ситуации.

Задача: проанализировать ситуацию и ответить на вопросы:

1. Какие статьи УК РФ или КоАП РФ могут быть применены к участникам?
2. Кто понесет ответственность (сами подростки, родители, школа)?
3. Какое наказание возможно?

Ситуация 1.

Компания подростков (15–16 лет) систематически издевается над одноклассником: бьют, отбирают деньги, заставляют делать домашку. Когда он пытается сопротивляться, ему угрожают расправой. Это длится полгода.

Ситуация 2.

Девушка (17 лет) поссорилась с бывшей подругой и создала фейковую страницу в соцсети от ее имени. От имени фейка она пишет оскорбительные комментарии под фото одноклассников, распространяет слухи о том, что подруга "гуляющая" и "больная". Посты набирают сотни просмотров.

Ситуация 3.

В школьном чате (участникам по 14–15 лет) один из учеников публикует фото одноклассника в неприличном виде (фотошоп) и пишет оскорбительные комментарии. Несколько человек ставят "лайки" и добавляют свои "шутки". Ученик, над которым издеваются, пытался покончить с собой.

Ситуация 4.

Группа подростков (16–17 лет) на перемене избила одноклассника. В результате —

сотрясение мозга и перелом руки. Родители пострадавшего подали заявление в полицию.

Ситуация 5.

В классе объявили бойкот новенькой. Ее не принимают в игры, игнорируют, в чате на ее сообщения никто не отвечает. В столовой, когда она садится, все демонстративно встают и уходят. Девочка перестала ходить в школу, у нее депрессия.

Обсуждение после работы групп: Каждая группа представляет свой разбор (по 2-3 минуты). Ведущий корректирует и дополняет, опираясь на знание законодательства.

4.2. Дискуссия «Роль наблюдателя: ответственность или безответственность?» (5 минут)

«Мы разобрали ситуации, где есть явные агрессоры. Но давайте поговорим о тех, кто стоял рядом и молчал, или ставил "лайки", или просто проходил мимо. Несут ли они ответственность? Моральную? Юридическую?»

Ведущий инициирует короткую дискуссию. Важно подвести к мысли:

- Юридически наблюдатели чаще всего не несут ответственности (если только не были соучастниками).
- Морально — молчание делает нас соучастниками. Молчаливое большинство — это та среда, которая позволяет травле существовать.

«Запомните: если вы видите травлю и молчите — вы часть проблемы. Даже маленький шаг (не поставить лайк, уйти, поддержать жертву потом) — уже меняет ситуацию».

5. Заключительная часть. Рефлексия (15 минут)

5.1. Упражнение «Мой выбор» (5 минут)

Ведущий просит учащихся встать в круг (или просто поднять руку в знак согласия).

«Сейчас я буду называть ситуации. Если вы согласны с утверждением — сделайте шаг вперед (или поднимите руку)».

Утверждения:

- Я знаю, что травля — это наказуемое деяние.
- Я понимаю, что молчание делает меня соучастником.
- Я готов(а) поддержать того, кого травят, даже если это рискованно.
- Я знаю, куда обратиться за помощью в случае травли.
- Я выбираю не участвовать в травле ни в какой роли.

«Посмотрите, как много рук. Это значит, что мы можем менять ситуацию».

5.2. Составление памятки «10 фактов о травле, которые нужно знать» (7 минут)

Учащимся раздаются стикеры. Задание: написать один факт о травле (психологический или правовой), который они сегодня узнали или который считают самым важным. Затем стикеры приклеиваются на флипчарт, ведущий зачитывает несколько.

Примеры фактов (могут появиться):

- Травля — это система, а не случайность.
- За травлю можно получить реальный срок (до 15 лет).
- Ответственность за оскорбления в интернете — такая же, как в реальности.
- Наблюдатели — главная сила, которая может остановить травлю.
- Молчание — это тоже выбор.
- За детей до 16 лет отвечают родители.

5.3. Заключительное слово ведущего (3 минуты)

«Ребята, мы сегодня говорили о тяжелых вещах. О том, что люди могут быть жестокими, что коллектив может уничтожать одного. Но мы говорили и о другом: о том, что у каждого из нас есть выбор.

Выбор — молчать или говорить.

Выбор — травить или защищать.

Выбор — быть "как все" или оставаться человеком.

Запомните: любой из нас может оказаться в роли жертвы. И любой из нас может оказаться в роли наблюдателя. И только от нас зависит, какой будет наша жизнь и жизнь тех, кто рядом.

Закон — это последняя граница. Он наказывает, когда уже случилось непоправимое. Но настоящая профилактика травли — в наших головах и в наших сердцах. Будьте внимательны к себе и к другим. Не проходите мимо чужой боли. И помните, что вы всегда можете обратиться за помощью — к психологу, к учителю, к родителям, на телефон доверия».

5.4. Информация о телефонах доверия

Ведущий выводит на экран или раздает номера:

- Общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей: 8-800-2000-122 (круглосуточно, анонимно, бесплатно).
- Горячая линия кризисной психологической помощи Министерства просвещения РФ: 8-800-600-31-14 .

2. Сценарий занятия «Интернет-травля и цифровая репутация: что нельзя удалить»

Целевая аудитория: Учащиеся 9–11 классов

Цель: Формирование у старшеклассников осознанного и ответственного отношения к своему поведению в цифровой среде, понимания последствий кибербуллинга и важности цифровой репутации.

Задачи:

1. Актуализировать знания о феномене кибербуллинга, его формах и отличиях от традиционной травли.
2. Показать необратимость цифрового следа и долгосрочные последствия публикаций в интернете (для образования, карьеры, личной жизни).
3. Проанализировать психологические последствия интернет-травли для жертвы, агрессора и наблюдателей.
4. Обучить алгоритмам безопасного поведения и самозащиты в цифровой среде.
5. Сформировать навыки ответственного поведения в сети как основы цифровой репутации.

Время: 1 час 20 минут – 1,5 часа.

Форма проведения: Интерактивная лекция с элементами дискуссии, просмотром видео, анализом кейсов, работой в малых группах.

Материалы: Проектор/электронная доска (для презентации), видеоролики по теме, флипчарт/доска, маркеры, раздаточный материал (кейсы, памятки), стикеры, смартфоны у учащихся (для некоторых интерактивных заданий).

Ход занятия

1. Вступление и актуализация темы (10 минут)

1.1. Организационный момент и приветствие

Ведущий (психолог, социальный педагог, учитель информатики или классный руководитель) приветствует учащихся, настраивает на рабочий лад.

1.2. Вступительное слово (актуализация темы)

«Ребята, давайте начнем с простого вопроса. Поднимите руку те, кто зарегистрирован хотя бы в одной социальной сети. (Поднимают почти все). А теперь те, кто проводит в интернете больше 3 часов в день. (Большинство). Интернет стал не просто частью нашей жизни — он стал второй реальностью. Мы здесь общаемся, учимся, влюбляемся, ссоримся, творим.

Но есть у этой реальности одна особенность. В реальной жизни мы можем уйти от обидчика, закрыться в комнате, сменить школу. А в интернете — нет. Телефон всегда с нами. Сообщения приходят ночью. Фото, которое вы выложили в 15 лет, может всплыть, когда вам будет 30, на собеседовании в престижную компанию.

Сегодня мы поговорим о двух сторонах одной медали: об интернет-травле, которая может разрушить жизнь здесь и сейчас, и о цифровой репутации — о том, что останется с вами навсегда. О том, что нельзя удалить».

1.3. Упражнение-разогрев «Ассоциации» (интерактив с залом)

«Когда вы слышите словосочетание "интернет-травля" или "кибербуллинг", какие ассоциации у вас возникают?»

Учащиеся называют ассоциации, ведущий фиксирует на доске: хейт, троллинг, буллинг, анонимность, фейки, оскорбления, угрозы, скриншоты, «расследование», «зашквар», ненависть.

«А теперь продолжите фразу: "Цифровая репутация для меня — это..."» (то, что обо мне пишут, мой образ в сети, что увидят другие, мои посты).

2. Теоретический блок: Кибербуллинг как феномен (20 минут)

2.1. Что такое кибербуллинг? Отличия от обычной травли (7 минут)

Ведущий дает определение и акцентирует внимание на специфике.

«Кибербуллинг — это травля с использованием цифровых технологий: социальных сетей, мессенджеров, форумов, игровых платформ. Это могут быть оскорбления, угрозы, распространение слухов, публикация личных фото без согласия, создание фейковых страниц, исключение из чатов.

Чем кибербуллинг отличается от обычной травли? Почему он может быть даже опаснее?»

Особенности кибербуллинга (обсуждение с учащимися):

1. **Нет убежища.** Если в школе травля заканчивается, когда ты уходишь домой, то интернет всегда с тобой. Сообщения приходят 24/7.
2. **Огромная аудитория.** Одно унижительное фото могут увидеть тысячи людей за несколько часов.
3. **Анонимность.** Агрессор может скрываться за фейковой страницей, чувствовать безнаказанность и быть особенно жестоким.
4. **Эффект "толпы".** Люди, которые в реальной жизни никогда бы не ударили, в сети легко пишут гадости — потому что не видят лица жертвы, не чувствуют ее боли.
5. **Необратимость.** Слово не воробей, вылетит — не поймаешь. В интернете это работает буквально. Всё, что выложено в сеть, остается там навсегда.

2.2. Формы кибербуллинга (5 минут)

Ведущий перечисляет основные формы, кратко комментируя:

- **Хейтинг (оскорбления)** — злобные комментарии под постами и фото.
- **Троллинг** — провокационные сообщения с целью вызвать гнев или расстройство.
- **Киберсталкинг (преследование)** — навязчивые сообщения, слежка, угрозы.
- **Аутинг (разглашение личной информации)** — публикация секретов, личных фото, переписка без согласия.
- **Флейминг** — грубая ссора в публичном пространстве (комментарии, чаты).
- **Создание фейковых страниц** — от имени жертвы пишут гадости или публикуют унижительный контент.
- **Исключение из чатов (бойкот в сети)** — когда человека демонстративно удаляют из общих бесед.

2.3. Психологические последствия кибербуллинга (8 минут)

Ведущий просит учащихся представить себя на месте жертвы.

«Представьте, что вы просыпаетесь утром, открываете телефон, а там — сотня сообщений с оскорблениями. Ваше фото, которое вы отправили лучшему другу, гуляет по всем чатам. Под каждым вашим постом — десятки унижительных комментариев. Вы не знаете, кто это делает — анонимность. Вы не можете спрятаться — телефон всегда с вами. Вы не можете это остановить — удалить фото уже невозможно, у всех скриншоты.

Что чувствует человек в такой ситуации?»

Учащиеся называют: страх, стыд, унижение, гнев, бессилие, отчаяние, одиночество, желание исчезнуть.

«Психологи выделяют следующие последствия кибербуллинга для жертвы:

- Депрессия, тревожность, панические атаки.
- Падение самооценки, чувство собственной никчемности.

- Социальная изоляция — жертва перестает доверять людям.
- Психосоматика — головные боли, бессонница, проблемы с аппетитом.
- Суицидальные мысли и попытки.

А что происходит с агрессором? Кажется, что он безнаказан и доволен. Но на самом деле:

- Закрепляется агрессивная модель поведения.
- Снижается способность к эмпатии — он разучивается сочувствовать.
- В будущем — проблемы с законом, с построением здоровых отношений.

А наблюдатели? Те, кто ставит лайки, пересылает фото, просто молчит?

- Чувство вины.
- Страх оказаться на месте жертвы.
- Привыкание к жестокости как к норме».

3. Правовой блок: Цифровой след и ответственность (15 минут)

3.1. Что такое цифровой след и почему его нельзя удалить? (5 минут)

«Цифровой след — это вся информация о вас, которая остается в интернете. Это ваши посты, комментарии, фото, лайки, репосты, история поиска, переписки. И у этого следа есть страшное свойство — он практически вечен.

Даже если вы удалите пост, у кого-то мог быть скриншот. Даже если вы закроете страницу, она могла сохраниться в архивах. Существуют специальные сервисы, которые хранят копии страниц годами.

Представьте: вам 25 лет, вы заканчиваете престижный вуз, идете на собеседование в крупную компанию. HR-специалист гуглит ваше имя и находит ваш пост пятилетней давности, где вы в грубой форме оскорбляете кого-то, или фото в неприличном виде. Ваше резюме отправляют в корзину. Вы даже не узнаете, почему.

Цифровая репутация — это то, что остается с вами навсегда. Она может работать на вас (портфолио, достижения, интересные проекты) или против вас».

3.2. Правовая ответственность за кибербуллинг (7 минут)

«Многие думают, что интернет — пространство без правил и законов. Это не так. За действия в сети наступает точно такая же ответственность, как и в реальной жизни».

Административная ответственность (КоАП РФ):

- **Статья 5.61. Оскорбление** — унижение чести и достоинства, выраженное в неприличной форме. Штраф от 3 до 10 тысяч рублей. Если оскорбление публичное (в соцсетях) — штраф до 10 тысяч.

Уголовная ответственность (УК РФ):

- **Статья 110. Доведение до самоубийства** — если кибербуллинг привел к попытке суицида. До 15 лет лишения свободы.
- **Статья 128.1. Клевета** — распространение заведомо ложных сведений, порочащих честь и достоинство. Штраф до 2 млн рублей или лишение свободы до 2 лет.
- **Статья 137. Нарушение неприкосновенности частной жизни** — незаконное соби́рание или распространение личной информации (фото, переписки) без согласия. Штраф до 200 тыс. рублей или лишение свободы до 2 лет.
- **Статья 163. Вымогательство** — требование денег под угрозой распространения личной информации. До 4 лет лишения свободы (с 14 лет!).
- **Статья 282. Возбуждение ненависти либо вражды** — если травля связана с национальностью, религией и т.п. До 5 лет лишения свободы.

Важно:

- Уголовная ответственность по большинству статей наступает с 16 лет, по особо тяжким — с 14 лет.
- Если вам нет 16 лет, ответственность несут родители (штрафы, возмещение вреда).
- Школа также может быть привлечена к ответственности, если травля происходила с использованием школьных устройств или в школьное время.

3.3. Обсуждение: миф об анонимности (3 минуты)

«Многие думают: "Я создам фейк, напишу гадости — и никто не узнает". Это миф. Любые

действия в интернете оставляют следы: IP-адрес, данные устройства, геолокация. По заявлению пострадавшего полиция может запросить у соцсети данные о владельце аккаунта. Анонимность в сети — иллюзия. За свои слова придется отвечать».

4. Практический блок: Как защитить себя и помочь другим (25 минут)

4.1. Работа в группах «Алгоритмы безопасности» (15 минут)

Класс делится на 4 группы. Каждая группа получает кейс и задание: разработать алгоритм действий.

Группа 1. Кейс «Если травят меня».

Вы получили в личные сообщения оскорбления, а в комментариях под вашим фото началась травля. Ваши действия? (Напишите пошаговый план).

Ожидаемый ответ:

1. Не отвечать агрессору (не кормить тролля).
2. Сделать скриншоты всех сообщений и комментариев.
3. Заблокировать обидчика.
4. Пожаловаться на страницу/сообщение (кнопка " пожаловаться").
5. Рассказать взрослым (родителям, психологу, классному руководителю).
6. Не удалять переписку — это доказательства.

Группа 2. Кейс «Если травят другого (я свидетель)».

Вы видите в общем чате класса, как несколько человек пишут гадости про одноклассника, выкладывают его смешные фото и смеются. Ваши действия?

Ожидаемый ответ:

1. Написать в личку тому, кого травят, поддержать: «Ты как? Мне это не нравится. Если нужна помощь — я рядом».
2. Написать в чат публично: «Ребята, это уже не смешно, остановитесь».
3. Не ставить лайки и не пересылать эти сообщения дальше.
4. Сохранить скриншоты.
5. Если травля не прекращается — сообщить взрослому (классному руководителю, психологу).

Группа 3. Кейс «Если меня втягивают в травлю».

Ваш друг просит вас поддержать "розыгрыш" над другим учеником: поставить смешной комментарий или переслать обидное фото в другие часы. Как отказаться, не поссорившись с другом?

Ожидаемый ответ:

- «Я не участвую в таких вещах, это неправильно».
- «Давай не будем, представь, если бы так с нами».
- «Мне это неприятно, давай лучше займемся чем-то другим».
- «Это может плохо закончиться, не хочу в этом участвовать».

Группа 4. Кейс «Цифровая репутация: что не стоит публиковать».

Составьте список из 5-7 вещей, которые никогда не стоит публиковать в соцсетях, чтобы не навредить своей цифровой репутации.

Ожидаемый ответ:

1. Компрометирующие фото (особенно в нетрезвом виде, в неприличном виде).
2. Личные данные (адрес, паспорт, банковские карты).
3. Оскорбительные посты в адрес других людей.
4. Информация о незаконных действиях.
5. Чужие личные фото и переписки без их согласия.
6. Посты, которые могут быть использованы против вас (например, критика будущего работодателя).
7. Информация о том, что вы дома один или уехали в отпуск (безопасность).

Обсуждение после работы групп: Каждая группа представляет свой алгоритм (по 2-3 минуты). Ведущий дополняет и комментирует.

4.2. Упражнение «Одно сообщение, которое меняет всё» (5 минут)

«Иногда одно слово, одно сообщение может спасти человека или, наоборот, добить.

Давайте потренируемся быть теми, кто спасает».

Каждый учащийся получает маленький листочек.

«Представьте, что ваш одноклассник сегодня получил сотню гадких комментариев. Он сидит один, и ему очень плохо. Напишите ему одно короткое сообщение поддержки от себя. Анонимно».

Варианты: «Ты не один», «Я с тобой», «Не обращай внимания на дураков, ты классный», «Завтра всё будет хорошо», «Хочешь поговорить?», «Я вижу, что происходит, и я на твоей стороне».

По желанию можно зачитать несколько записок (сохраняя анонимность авторов). Важно создать атмосферу поддержки.

4.3. Техники цифровой самозащиты (5 минут)

Ведущий дает практические советы:

1. **Настройки приватности.** Проверьте, кто видит ваши посты. Закройте профиль от незнакомцев.
2. **Пароли.** Используйте сложные пароли и двухфакторную аутентификацию. Не давайте пароли никому, даже лучшим друзьям.
3. **Подумай, прежде чем выложить.** Прежде чем нажать "опубликовать", задай себе три вопроса: «Хочу ли я, чтобы это увидела моя мама?», «Хочу ли я, чтобы это увидел мой будущий работодатель?», «Не навредит ли это мне или кому-то другому через 5 лет?».
4. **Ничего не удаляется.** Даже если удалить пост, у кого-то мог быть скриншот. Относитесь к любой публикации как к вечной.
5. **Блокировка и жалоба.** Не вступайте в перепалку с агрессором. Блокируйте и жалуйтесь на страницу.
6. **Кибербуллинг — это насилие.** Не стесняйтесь обращаться за помощью к взрослым.

5. Заключительная часть. Рефлексия (10 минут)

5.1. Упражнение «Цифровой след моей мечты» (5 минут)

«Представьте, что через 10 лет кто-то гуглит ваше имя. Что бы вы хотели там увидеть? Какие посты, фото, достижения? А что бы вы не хотели видеть ни в коем случае?»

Учащиеся на стикерах пишут по одному пункту в каждую колонку: «Хочу, чтобы было» и «Не хочу, чтобы было». Затем приклеивают на флипчарт.

Примеры:

- Хочу: мои проекты, достижения, волонтерство, фото с семьей, научные статьи.
- Не хочу: компрометирующие фото, оскорбительные комментарии, скандальные посты, чужие тайны.

«Посмотрите на эти два списка. Ваша цифровая репутация зависит только от вас. Прямо сейчас вы создаете тот образ, который увидят другие через годы».

5.2. Итоговая рефлексия «Плюс-Минус-Интересно» (3 минуты)

Каждый учащийся получает маленький листочек и пишет три пункта:

- **Плюс (+):** Что было полезно, что возьму на заметку.
- **Минус (-):** Что не понравилось, с чем не согласен.
- **Интересно (!):** Что удивило, заинтересовало, о чем захотелось узнать подробнее.

Листочки собираются (можно анонимно) для анализа ведущим.

5.3. Заключительное слово ведущего (2 минуты)

«Ребята, мы сегодня говорили о серьезных вещах. О том, что интернет помнит всё. О том, что слова могут убивать. О том, что цифровой след остается навсегда.

Но у этого есть и обратная сторона. Вы сами создаете свою цифровую репутацию. Вы можете сделать так, что через 10 лет ваше имя будет ассоциироваться с умными мыслями, добрыми делами, интересными проектами. А можете — с грязными комментариями и скандалами. Выбор за вами.

И еще одно. Если вы столкнулись с кибербуллингом — не молчите. Расскажите взрослым, обратитесь к психологу, позвоните на телефон доверия. Вы не одиноки, и помощь рядом. А если вы видите, что травят другого — не проходите мимо. Одно доброе слово может спасти человеку жизнь.

Спасибо за честный разговор!»

5.4. Информация о телефонах доверия

Ведущий выводит на экран или раздает номера:

- Общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей: **8-800-2000-122** (круглосуточно, анонимно, бесплатно).
- Горячая линия кризисной психологической помощи Министерства просвещения РФ: **8-800-600-31-14**.

3. Сценарий занятия «Ответственность наблюдателя: как вмешаться и не стать пострадавшим»

Целевая аудитория: Учащиеся 9–11 классов

Цель: Формирование у старшеклассников понимания ответственности наблюдателя в ситуации травли и освоение стратегий безопасного и эффективного вмешательства.

Задачи:

1. Проанализировать роль наблюдателя в структуре буллинга и его влияние на развитие ситуации.
2. Развеять миф о «нейтральности» наблюдателя (молчание = согласие).
3. Обсудить психологические барьеры, мешающие наблюдателям вмешиваться (страх, неуверенность, эффект толпы).
4. Обучить конкретным стратегиям безопасного вмешательства, не требующим физического противостояния.
5. Развить навыки поддержки жертвы и противостояния групповому давлению.

Время: 1 час 20 минут – 1,5 часа.

Форма проведения: Интерактивное занятие с элементами тренинга, ролевыми играми, анализом кейсов и групповой работой.

Материалы: Проектор/электронная доска (для презентации), флипчарт/доска, маркеры, раздаточный материал (кейсы, памятки), стикеры, клубок ниток или веревка (для метафоры).

Ход занятия

1. Вступление и актуализация темы (10 минут)

1.1. Организационный момент и приветствие

Ведущий (психолог, социальный педагог или классный руководитель) приветствует учащихся, настраивает на рабочий лад.

1.2. Вступительное слово (актуализация темы)

«Ребята, мы с вами уже много говорили о травле — о том, как ее распознать, какие последствия она имеет, какая ответственность грозит участникам. Но сегодня мы поговорим о самой многочисленной, самой загадочной и, возможно, самой важной группе — о наблюдателях.

Кто такие наблюдатели? Это те, кто видит травлю, но не участвует в ней напрямую. Они стоят в стороне, смотрят, отворачиваются, проходят мимо. Иногда они смеются, иногда делают вид, что ничего не замечают. Иногда им жаль жертву, но они боятся вмешаться. Кажется, что они ни при чем. Они же не бьют и не обзывают. Но так ли это? Есть ли у них ответственность? И если да, то как вмешаться, чтобы помочь, но при этом самому не стать жертвой? Об этом мы сегодня и поговорим».

1.3. Упражнение-разогрев «Вспомни ситуацию» (интерактив с залом)

«Поднимите руку те, кто хотя бы раз в жизни был свидетелем ситуации, когда кого-то травили, унижали, обижали — в школе, во дворе, в интернете. (Обычно поднимают руки многие). А теперь поднимите руку те, кто в этой ситуации что-то сделал — заступился,

позвал взрослых, поддержал жертву потом. (Рук меньше). А теперь те, кто промолчал, прошел мимо, сделал вид, что не заметил. (Честное признание).

Что вы чувствовали тогда? А что чувствуете сейчас, вспоминая это?»

Несколько человек могут поделиться (по желанию). Ведущий фиксирует эмоции: вина, стыд, страх, бессилие, облегчение.

2. Теоретический блок: Роль наблюдателя в травле (20 минут)

2.1. Треугольник буллинга: место наблюдателя (5 минут)

Ведущий рисует на доске или демонстрирует на экране схему треугольника буллинга.

«В ситуации травли всегда есть три стороны:

- **Агрессор** — тот, кто нападает, унижает, проявляет власть.
- **Жертва** — тот, на кого направлена агрессия.
- **Наблюдатели** — все остальные, кто видит происходящее.

Психологи выделяют разные типы наблюдателей:

- **Последователи** — те, кто активно поддерживает агрессора, смеется, подначивает.
- **Пассивные наблюдатели** — те, кто видит, но молчит, отворачивается, уходит.
- **Потенциальные защитники** — те, кому жаль жертву, кто хотел бы помочь, но боится.

Ключевой вопрос: влияют ли наблюдатели на ситуацию? Или они просто "мимо проходили"?»

2.2. Влияние наблюдателей: почему их роль ключевая (5 минут)

«Представьте ситуацию: на перемене компания обступила одного ученика и начинает его толкать и обзывать. Вокруг никого. А теперь представьте ту же ситуацию, но вокруг стоят 20 человек. Как изменится поведение агрессора? (Ему будет комфортнее, он почувствует поддержку). А как изменится состояние жертвы? (Ей будет страшнее и стыднее, потому что свидетелей много).

Наблюдатели своим присутствием и поведением посылают сигнал. Какой?

- Если наблюдатели смеются, подбадривают, снимают на телефон — сигнал агрессору: «Мы с тобой, мы это одобряем, продолжай».
- Если наблюдатели молчат и отворачиваются — сигнал агрессору: «Нам все равно, делай что хочешь». Это воспринимается как молчаливое согласие.
- Если наблюдатели уходят, демонстрируя несогласие, или, тем более, встают на защиту — сигнал агрессору: «Это не одобряется, остановись».

Исследования показывают: в 85% случаев травля прекращается, если кто-то из наблюдателей вмешивается и защищает жертву. Наблюдатели — это ключ к решению проблемы».

2.3. Почему люди молчат? Психологические барьеры (10 минут)

Ведущий просит учащихся назвать причины, по которым наблюдатели не вмешиваются.

Фиксирует на доске, затем комментирует.

Ожидаемые ответы и комментарии ведущего:

1. **Страх.** «Самая главная причина. Страх, что сам станешь следующей жертвой. Страх физической расправы. Страх стать изгоем. Это нормальная защитная реакция».
2. **Неуверенность.** «Я не знаю, как правильно вмешаться. Вдруг я сделаю только хуже? Вдруг меня не поддержат?»
3. **Эффект толпы (диффузия ответственности).** «Кругом много людей. Кто-то другой поможет. Необязательно именно я». Психологический феномен: чем больше свидетелей, тем меньше вероятность, что кто-то поможет.
4. **Иллюзия, что "это не мое дело".** «Они сами разберутся. Я не должен вмешиваться в чужие разборки».
5. **Непонимание серьезности.** «Это же просто шутки. Подумаешь, обозвали. Ничего страшного». (Непонимание, что для жертвы это может быть катастрофой).

6. **Давление группы.** «Если все молчат, то и я буду молчать, чтобы не выделяться». Конформизм.
7. **Негативный прошлый опыт.** «Однажды я попытался заступиться, и мне же потом досталось. Больше не хочу».

«Все эти барьеры реальны и понятны. Но наша задача сегодня — найти способы их преодолеть и научиться помогать, не подвергая себя опасности».

2.4. Последствия для самого наблюдателя (дополнительно)

«А как молчание влияет на самого наблюдателя? Кажется, что он просто прошел мимо и забыл. Но психологи говорят, что:

- Наблюдатели часто испытывают чувство вины, стыда, бессилия.
- У них формируется привычка к жестокости, снижается эмпатия.
- Они живут в страхе, что завтра могут оказаться на месте жертвы.
- Они теряют уважение к себе.

Так что молчание — это не безопасная позиция. Это позиция, которая ранит и самого наблюдателя».

3. Практический блок: Стратегии безопасного вмешательства (40 минут)

3.1. Принципы безопасного вмешательства (5 минут)

«Прежде чем говорить о конкретных стратегиях, запомните главное правило: **ВАША БЕЗОПАСНОСТЬ — ПРИОРИТЕТ**. Героизм — это круто, но если вы ввяжетесь в драку с агрессором, который сильнее, или в одиночку пойдете против толпы, можете серьезно пострадать. Нам нужны умные, а не опасные стратегии.

Четыре принципа безопасного вмешательства:

1. **Не подвергай себя опасности.** Не лезь в драку, если нет физического превосходства.
2. **Действуй не в одиночку.** Объединяйся с другими, кто тоже равнодушен.
3. **Используй слова, а не кулаки.** Отвлечение, переключение внимания, поддержка — главные инструменты.
4. **Если ситуация опасна — зови взрослых.** Это не стукачество, это защита».

3.2. Пять стратегий безопасного вмешательства (15 минут)

Ведущий последовательно разбирает стратегии, приводя примеры и обсуждая с учащимися.

Стратегия 1. ОТВЛЕЧЕНИЕ ВНИМАНИЯ.

«Самая безопасная стратегия. Ваша задача — переключить внимание агрессора, не вступая в конфликт. Как это сделать?

- Подойти и сказать что-то отвлекающее: «Класс, там учитель идет!», «Петя, тебя к завучу вызывают!», «Ого, вы видели, что в новостях?»
- Обратиться к жертве с отвлекающим вопросом: «Слушай, мне нужна твоя помощь с домашкой... Пойдем на минутку». Тем самым вы вырываете жертву из круга травли.
- Уронить что-то громко, создать шум, переключить внимание.

Важно: вы не обвиняете агрессора, вы просто создаете помеху, которая ломает сценарий травли».

Стратегия 2. ПОИСК СОЮЗНИКОВ (КОАЛИЦИЯ).

«В одиночку страшно, а вместе — уже нет. Оглянитесь вокруг: наверняка есть еще те, кому происходящее не нравится. Объединитесь».

- Переглянитесь с кем-то, кивните.
- Подойдите вместе к агрессору: «Слушай, это уже перебор. Прекрати».
- Если вас несколько, это уже не один против толпы, а группа за справедливость.

Толпа против одного — страшно. Толпа за справедливость — сила».

Стратегия 3. ОБРАЩЕНИЕ К АВТОРИТЕТУ.

«Если ситуация выходит из-под контроля, если есть угроза физического насилия — не геройствуйте. Идите за взрослым».

- Позовите учителя, охранника, любого взрослого, который есть рядом.
- Скажите четко: «Там дерутся, нужна помощь», «Там травят одноклассника».
- Это не стукачество. Стукач хочет выслужиться, а вы хотите защитить человека».

Стратегия 4. ПОДДЕРЖКА ЖЕРТВЫ ПОСЛЕ СИТУАЦИИ.

«Иногда вмешаться в момент страшно или невозможно. Но это не значит, что вы бессильны. Можно помочь потом.

- Подойти к жертве, когда все закончилось, и сказать: «Ты как?», «Я видел, что произошло. Мне очень жаль. Ты не виноват», «Если хочешь поговорить — я рядом».
- Посидеть с ним в столовой, проводить домой, написать поддерживающее сообщение.
- Для жертвы это часто важнее, чем вмешательство в моменте. Это показывает, что она не одна».

Стратегия 5. ПУБЛИЧНОЕ НЕСОГЛАСИЕ (В СЕТИ).

«В ситуации кибербуллинга наша роль особенно важна.

- Не ставьте лайки под оскорбительными постами — этим вы поддерживаете травлю.
- Не пересылайте оскорбительные сообщения и фото — этим вы становитесь соучастником.
- Можно написать в комментариях: «Это уже не смешно, удалите».
- Поддержите жертву в личных сообщениях.
- Пожалуйтесь на оскорбительный контент (кнопка "пожаловаться" работает).»

3.3. Ролевая игра «Попробуй вмешаться» (15 минут)

Класс делится на группы по 4-5 человек. Каждая группа получает карточку с ситуацией. Задача: разыграть сценку, используя одну или несколько стратегий безопасного вмешательства.

Карточка 1. Школьный коридор.

Компания из 3-х человек обступила мальчика, толкают его от одного к другому, обзывают. Рядом стоят несколько наблюдателей. Жертва явно напугана, пытается уйти, но его не выпускают из круга. Ваши действия?

Карточка 2. Столовая.

За столом компания смеется над девочкой, которая сидит одна за соседним столиком. Они громко обсуждают ее внешность, придумывают обидные клички. Девочка сидит, уткнувшись в телефон, видно, что ей очень плохо. Ваши действия?

Карточка 3. Школьный чат.

В общем чате класса один из учеников выложил фото одноклассника в неприличном виде (фотошоп) и написал оскорбительный комментарий. Несколько человек уже поставили лайки и добавили свои "шутки". Жертва в чате, но молчит. Ваши действия?

Карточка 4. Раздевалка после физры.

Двое мальчиков отобрали у третьего кроссовки и кидают их друг другу, не отдают. Тот пытается забрать, но они выше и сильнее. Смеются. В раздевалке есть еще несколько человек, кто-то делает вид, что не замечает, кто-то ухмыляется. Ваши действия?

Карточка 5. Интернет-травля (сложный случай).

Ваша подруга (друг) оказалась в центре кибербуллинга. Создали фейковую страницу, пишут гадости, распространяют слухи. Она в отчаянии, не хочет жить. Как вы можете ее поддержать и помочь?

Подготовка — 5-7 минут. Затем каждая группа показывает сценку (2-3 минуты). После каждой сценки короткое обсуждение: какая стратегия использована? Была ли она безопасной? Что можно было сделать иначе?

3.4. Отработка фраз для вмешательства (5 минут)

«Часто мы не вмешиваемся, потому что просто не знаем, ЧТО сказать. Давайте потренируемся. Я буду называть ситуацию, а вы предлагайте фразы».

- Ситуация: Компания обзывает одноклассника. Что сказать, чтобы отвлечь? («Класс, там учитель идет!», «Ого, вы слышали новость?», «Петя, тебя в канцелярию вызывают»).
- Ситуация: Нужно поддержать жертву после травли. Что сказать? («Ты как?», «Я видел, что произошло. Это было несправедливо», «Ты не виноват», «Если хочешь поговорить — я рядом»).
- Ситуация: Нужно сказать агрессору, чтобы остановился (публично). («Слушай, это уже не смешно, прекрати», «Мне кажется, ему неприятно, хватит»).
- Ситуация: Нужно отказаться участвовать в травле (если друг просит поставить лайк под оскорблением). («Я не буду это лайкать, это неправильно», «Давай не будем, представь, если бы так с тобой»).

4. Заключительная часть. Рефлексия (15 минут)

4.1. Упражнение-метафора «Паутина ответственности» (7 минут)

Все встают в круг. Ведущий берет клубок ниток.

«Давайте представим, что этот клубок — нити, связывающие нас в единое целое. Каждый из нас — часть класса, школы, общества. И наши поступки или бездействие влияют на других».

Ведущий оставляет кончик нити у себя и передает клубок кому-то из учащихся со словами: «Я обещаю, что если увижу несправедливость, я не буду молчать. Я...»

(учащийся заканчивает фразу: «...позову взрослого», «...поддержу жертву», «...отвлеку внимание» и т.д.). Затем этот учащийся передает клубок следующему, наматывая нить на палец.

Когда все оказываются связаны одной паутиной, ведущий просит слегка натянуть нить.

«Чувствуете эту связь? Если кто-то один выпадает (опускает руку), паутина ослабевает, в ней появляется дыра. Если кто-то действует — вибрация чувствуется всеми. Мы в ответе друг за друга. И только вместе мы можем создать среду, в которой травле не будет места».

4.2. Итоговая рефлексия «Плюс-Минус-Интересно» (5 минут)

Каждый учащийся получает маленький листочек и пишет три пункта:

- **Плюс (+):** Что было полезно, что возьму на заметку, чему научился.
- **Минус (-):** Что не понравилось, с чем не согласен, что вызвало сомнение.
- **Интересно (!):** Что удивило, заинтересовало, о чем захотелось узнать подробнее.

Листочки собираются (можно анонимно) для анализа ведущим.

4.3. Заключительное слово ведущего (3 минуты)

«Ребята, мы сегодня говорили об очень важной вещи. О том, что молчание — это не нейтральная позиция. Молчание делает нас соучастниками. Каждый раз, когда мы проходим мимо несправедливости, отворачиваемся, делаем вид, что не замечаем, — мы говорим агрессору: "Ты все делаешь правильно, продолжай".

Но у нас есть выбор. Мы можем стать теми, кто меняет ситуацию. Не героями-одиночками, а умными, осторожными, но равнодушными людьми. Мы можем отвлечь, можем позвать на помощь, можем поддержать потом. Мы можем не ставить лайки под оскорблениями. Можем сказать "это не смешно".

Одно ваше слово, один ваш шаг могут спасти человеку жизнь. Буквально. Не бойтесь быть равнодушными. И помните: вы не одиноки. Вокруг всегда есть те, кто тоже против несправедливости. Найдите их, объединяйтесь. Вместе мы сила.

Спасибо за честный разговор!»

4.4. Информация о телефонах доверия

Ведущий выводит на экран или раздает номера:

- Общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей: **8-800-2000-122** (круглосуточно, анонимно, бесплатно).

4. Сценарий занятия «Способы разрешения конфликтов»

Целевая аудитория: Учащиеся 9–11 классов

Цель: Формирование у старшеклассников навыков конструктивного поведения в конфликтных ситуациях и освоение эффективных стратегий разрешения конфликтов.

Задачи:

1. Актуализировать представления о природе конфликта, его функциях и этапах.
2. Познакомить с основными стратегиями поведения в конфликте (конкуренция, избегание, приспособление, компромисс, сотрудничество).
3. Обучить практическим техникам конструктивного общения в конфликте (Я-сообщения, активное слушание, работа с эмоциями).
4. Отработать навыки анализа конфликтных ситуаций и поиска взаимовыгодных решений.
5. Развить эмоциональную компетентность и способность к эмпатии в сложных ситуациях общения.

Время: 1 час 20 минут – 1,5 часа.

Форма проведения: Тренинговое занятие с элементами мини-лекции, групповой работы, ролевых игр и рефлексии.

Материалы: Флипчарт/доска, маркеры разных цветов, раздаточный материал (памятки, кейсы для анализа), стикеры, мяч или мягкая игрушка для упражнений.

Ход занятия

1. Вступление и актуализация темы (10 минут)

1.1. Организационный момент и приветствие

Ведущий (психолог, социальный педагог или классный руководитель) приветствует учащихся, настраивает на рабочий лад.

1.2. Вступительное слово (актуализация темы)

«Ребята, давайте начнем с простого вопроса. Поднимите руку те, кто хотя бы раз в жизни ссорился с кем-то. (Поднимают практически все). А теперь те, кому нравится ссориться. (Рук, скорее всего, не будет).

Конфликты — неотъемлемая часть нашей жизни. Мы ссоримся с родителями, с друзьями, с учителями, с одноклассниками, с коллегами в будущем. Конфликты неизбежны. Но важно не то, случаются ли они, а то, как мы из них выходим.

Многие воспринимают конфликт как катастрофу, как что-то ужасное, чего нужно избегать любой ценой. Но на самом деле конфликт — это просто столкновение разных интересов, мнений, ценностей. Это нормально. Более того, грамотно разрешенный конфликт может укрепить отношения, помочь лучше понять друг друга и найти новые решения.

Сегодня мы будем учиться не бояться конфликтов, а управлять ими. Мы освоим инструменты, которые помогут вам выходить из сложных ситуаций с достоинством и пользой для всех сторон».

1.3. Упражнение-разогрев «Ассоциации» (3 минуты)

«Когда вы слышите слово "конфликт", какие ассоциации у вас возникают? Какие чувства?»

Учащиеся называют ассоциации, ведущий фиксирует на доске. Обычно: ссора, драка, крик, обида, злость, боль, непонимание, стресс, война.

«А теперь давайте подумаем: может ли конфликт быть полезным? Какие позитивные ассоциации могут быть?» (Если учащиеся не называют, ведущий помогает: развитие, поиск решения, прояснение отношений, выход из тупика, новое понимание).

2. Теоретический блок: Что нужно знать о конфликтах (15 минут)

2.1. Что такое конфликт? Структура и динамика (5 минут)

Ведущий дает базовые понятия.

«Конфликт — это столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций или мнений. В конфликте всегда есть как минимум две стороны.

Важно понимать структуру конфликта:

- **Объективная ситуация** — реальное противоречие (например, один хочет смотреть фильм, другой — играть в приставку).
- **Участники** — стороны конфликта.
- **Инцидент** — действие, которое запускает конфликт.
- **Эмоции** — то, что часто мешает решению.

Конфликт проходит несколько стадий:

1. Возникновение противоречия.
2. Осознание противоречия.
3. Эскалация (разрастание) конфликта.
4. Разрешение (или затухание).
5. Постконфликтный период.

Самое опасное — пропустить момент эскалации, когда эмоции захлестывают разум. Наша задача — научиться "ловить" себя на этом этапе и не давать конфликту разрушить отношения».

2.2. Пять стратегий поведения в конфликте (10 минут)

Ведущий представляет классификацию стратегий (по К. Томасу). Важно не просто назвать, а обсудить с учащимися плюсы и минусы каждой.

«Психологи выделяют пять основных стратегий поведения в конфликте. Они различаются по двум параметрам: насколько мы стремимся удовлетворить свои интересы и насколько — интересы другого человека».

Стратегия 1. СОПЕРНИЧЕСТВО (конкуренция) — «Акула».

«Я хочу, чтобы было по-моему, и буду давить. Мои интересы важнее твоих».

- Плюсы: позволяет быстро добиться своего, защитить свои границы.
- Минусы: разрушает отношения, порождает обиду и желание отомстить.
- Когда уместно: в экстренных ситуациях, когда нужно защитить жизнь и здоровье, когда вопрос принципиальный и компромисс невозможен.

Стратегия 2. ИЗБЕГАНИЕ (уход) — «Черепашка».

«Мне это неинтересно», «Не хочу об этом говорить», «Сами разбирайтесь».

- Плюсы: сохраняет энергию, дает время на обдумывание, позволяет уйти от бесполезного спора.
- Минусы: проблема не решается, напряжение копится, отношения заходят в тупик.
- Когда уместно: если конфликт неважен для вас, если нужно время на подготовку, если нет ресурсов для решения сейчас.

Стратегия 3. ПРИСПОСОБЛЕНИЕ (уступка) — «Плюшевый мишка».

«Ладно, делай как хочешь, я уступлю, лишь бы ты не злился».

- Плюсы: сохраняет мир, позволяет сохранить отношения.
- Минусы: вы жертвуете своими интересами, вас перестают уважать, вами будут пользоваться.
- Когда уместно: если отношения важнее результата, если вы поняли, что были неправы.

Стратегия 4. КОМПРОМИСС — «Лиса».

«Давай договоримся: ты мне — я тебе. Встретимся посередине».

- Плюсы: быстрое решение, частичное удовлетворение обеих сторон.
- Минусы: каждый получает не всё, что хотел, решение может быть не самым лучшим.
- Когда уместно: когда нужно быстрое решение, когда сотрудничество невозможно, когда интересы взаимоисключающие.

Стратегия 5. СОТРУДНИЧЕСТВО — «Сова».

«Давай сядем и подумаем, как сделать так, чтобы было хорошо нам обоим».

- Плюсы: учитываются интересы обеих сторон, решение часто оказывается лучше первоначальных предложений, укрепляет отношения.
- Минусы: требует времени, усилий, умения слушать и договариваться.

- Когда уместно: когда отношения важны, когда есть время и желание искать лучшее решение.

«Какая стратегия самая лучшая? (Сотрудничество). Какая самая легкая? (Избегание, приспособление). К чему приводит постоянное использование соперничества? (К одиночеству). А приспособления? (К потере самоуважения). Важно уметь гибко выбирать стратегию в зависимости от ситуации».

3. Практический блок: Инструменты конструктивного разрешения конфликтов (45 минут)

3.1. Упражнение «Я-сообщения» (10 минут)

«Один из главных инструментов в конфликте — это умение говорить о своих чувствах, не обвиняя другого. Обычно мы используем "Ты-сообщения": "Ты меня бесишь!", "Ты вечно опаздываешь!", "Ты ничего не понимаешь!". Это вызывает у собеседника желание защищаться и нападать в ответ.

"Я-сообщение" — это способ говорить о себе, о своих чувствах, не оценивая другого».

Схема Я-сообщения:

1. Факт (без оценки): «Когда ты опаздываешь...»
2. Чувство: «...я чувствую беспокойство/раздражение/обиду...»
3. Объяснение: «...потому что я переживаю и срываются планы».
4. Предложение: «...пожалуйста, предупреждай меня заранее».

Пример:

Вместо: «Ты вечно не слушаешь!» (Ты-сообщение).

Говорим: «Когда меня перебивают, я чувствую раздражение, потому что мне важно договорить мысль. Пожалуйста, дослушай меня до конца».

Практикум в парах:

Каждая пара получает карточку с «Ты-сообщением». Задача: переформулировать его в «Я-сообщение».

Карточки:

1. «Ты меня бесишь своим нытьем!»
2. «Ты снова не сделал домашку, из-за тебя мы получаем замечание!»
3. «Ты специально меня провоцируешь!»
4. «Ты всегда лезешь не в свое дело!»
5. «Ты испортил мне настроение на весь день!»

Обсуждение после упражнения:

— Легко ли было переформулировать?

— Что изменилось в интонации?

— Какая фраза с большей вероятностью приведет к диалогу, а не к конфликту?

3.2. Техника активного слушания (7 минут)

«В конфликте мы часто не слышим друг друга. Каждый хочет высказаться, доказать свое. Активное слушание — это способ показать собеседнику, что вы его слышите и понимаете, даже если не согласны».

Приемы активного слушания:

1. **Кивание, зрительный контакт.** «М-да», «Угу», «Понятно».
2. **Уточнение.** «Правильно ли я понял, что ты хотел сказать...?», «Ты имеешь в виду, что...?»
3. **Перефразирование (парафраз).** «Другими словами, ты считаешь, что...»
4. **Отражение чувств.** «Я вижу, ты очень расстроен», «Похоже, тебя это разозлило».
5. **Резюмирование.** «Если подвести итог, ты говоришь о том, что...»

«Активное слушание снижает напряжение. Когда человек видит, что его слышат, он перестает кричать и начинает разговаривать».

Упражнение в тройках:

Один рассказывает о какой-то проблеме (можно придуманной), второй практикует активное слушание, третий — наблюдатель. Затем меняются ролями. Обсуждение: что

помогало, что мешало?

3.3. Работа с эмоциями: техника «Стоп-кран» (5 минут)

«В конфликте самое опасное — это эмоции. Когда мы злы, наш мозг перестает работать рационально. Поэтому первый шаг в любом конфликте — это успокоиться. Как это сделать прямо здесь и сейчас?»

Техника «Стоп-кран» (алгоритм):

1. **Осознать.** Поймать себя на мысли: «Я сейчас в гневе, я не соображаю».
2. **Остановиться физически.** Замолчать, отойти, сесть, если бежали.
3. **Сделать паузу.** Сосчитать до 10, сделать 5 глубоких вдохов и выдохов.
4. **Переключить внимание.** Посмотреть в окно, налить воды, сжать и разжать кулаки.
5. **Вернуться к разговору.** Но только когда почувствуете, что эмоции утикли.

«Важно иметь "слово-якорь", которое останавливает. Например, сказать себе: "Стоп. Я не хочу жалеть потом". Или договориться с собеседником о стоп-слове: "Если мы говорим "апельсин", значит, берем паузу на 5 минут"».

3.4. Анализ кейсов: пошаговый алгоритм разрешения конфликта (15 минут)

Класс делится на 4 группы. Каждая группа получает карточку с описанием конфликтной ситуации и задание: проанализировать ситуацию и предложить способ разрешения, используя полученные знания.

Алгоритм анализа (на доске):

1. **Опиши ситуацию фактами.** Что произошло? (Без оценок).
2. **Определи интересы сторон.** Чего на самом деле хочет каждый? (Не позиции, а скрытые потребности).
3. **Какие эмоции у участников?** Что они чувствуют?
4. **Какая стратегия поведения используется сейчас?** (Соперничество, избегание...)
5. **Предложи конструктивное решение.** Какая стратегия лучше? (Сотрудничество или компромисс). Как использовать Я-сообщения и активное слушание?

Кейс 1. Конфликт с родителями.

Вы хотите пойти на вечеринку к другу, которая продлится допоздна. Родители против: «Еще рано, мы не разрешаем, мало ли что». Вы уже поссорились, накричали друг на друга.

Кейс 2. Конфликт с другом/подругой.

Лучший друг (подруга) взял(а) у вас дорогую вещь (например, наушники или платье) без спроса и испортил(а). На ваши претензии он(а) отвечает: «Подумаешь, ерунда, не будь такой(им) жадной(ым)».

Кейс 3. Конфликт в групповом проекте.

Вы делаете групповой проект. Один из участников почти ничего не делает, а в день сдачи требует, чтобы его фамилия была в списке авторов. Остальные участники возмущены.

Кейс 4. Конфликт с учителем.

Учитель занизил вам оценку, по вашему мнению, несправедливо. На вашу попытку объясниться он ответил: «Ты просто не выучил, не спорь со мной». Вы чувствуете обиду и несправедливость.

Подготовка — 7-8 минут. Затем каждая группа представляет свой разбор (по 2 минуты). Ведущий комментирует, дополняет, обращает внимание на удачные решения.

3.5. Упражнение «Поиск общего» (8 минут)

«Часто в конфликте мы фокусируемся на том, что нас разделяет. Но чтобы договориться, нужно найти то, что нас объединяет. Даже у врагов есть общие интересы».

Упражнение в парах:

Каждая пара получает конфликтную ситуацию. Задача: найти минимум 2-3 общих интересы у конфликтующих сторон.

Ситуации для пар:

1. Два друга спорят, в какой фильм пойти: один хочет на боевик, другой — на комедию.
 - *Общее:* оба хотят провести время вместе, оба хотят отдохнуть, обоим важно мнение друга.
2. Учитель требует сдать реферат завтра, ученик просит отсрочку на неделю.
 - *Общее:* оба хотят, чтобы работа была сделана качественно, оба заинтересованы в хорошей оценке.
3. Сосед по парте постоянно отвлекает вас разговорами, вы не можете сосредоточиться.
 - *Общее:* обоим важно сохранить хорошие отношения, обоим нужно, чтобы на уроке было комфортно.
4. Родители хотят, чтобы вы поступали на экономический, а вы хотите на дизайнерский.
 - *Общее:* и вы, и родители хотите, чтобы у вас было успешное будущее, чтобы вы были счастливы и реализованы.

Обсуждение после упражнения: «Когда мы находим общее, конфликт перестает быть войной. Мы видим в другом не врага, а партнера».

4. Заключительная часть. Рефлексия (10 минут)

4.1. Составление памятки «10 правил конструктивного конфликта» (5 минут)

Учащимся раздаются стикеры. Задание: написать одно правило, которое они считают самым важным для разрешения конфликтов. Затем стикеры приклеиваются на флипчарт, ведущий зачитывает несколько.

Примеры правил (можно добавить от ведущего):

1. Не решай конфликт на пике эмоций — возьми паузу.
2. Говори о своих чувствах, а не о том, какой человек плохой (Я-сообщения).
3. Слушай, чтобы понять, а не чтобы ответить.
4. Ищи не виноватого, а решение.
5. Уважай право другого на свое мнение.
6. Помни, что у конфликта всегда две правды.
7. Ищи то, что вас объединяет.
8. Извинись, если был неправ — это признак силы, а не слабости.
9. Не вспоминай прошлые обиды — говори о текущей ситуации.
10. Помни: конфликт может укрепить отношения, если выйти из него правильно.

4.2. Итоговая рефлексия «Плюс-Минус-Интересно» (3 минуты)

Каждый учащийся получает маленький листочек и пишет три пункта:

- **Плюс (+):** Что было полезно, что возьму на заметку.
- **Минус (-):** Что не понравилось, с чем не согласен.
- **Интересно (!):** Что удивило, заинтересовало.

Листочки собираются (можно анонимно).

4.3. Заключительное слово ведущего (2 минуты)

«Ребята, сегодня мы учились не бояться конфликтов, а управлять ими. Мы освоили инструменты, которые помогут вам в самых разных ситуациях — в семье, с друзьями, в учебе, а позже и на работе.

Запомните главное: конфликт — это не катастрофа. Это возможность. Возможность лучше понять другого человека, возможность прояснить отношения, возможность найти новое, более удачное решение. Важно только одно — как мы из этого конфликта выходим.

Я желаю вам, чтобы в вашей жизни было больше диалогов, чем ссор, больше понимания, чем обид. И помните: у вас всегда есть выбор — разрушать или строить. Выбирайте строить.

Спасибо за работу!»

4.4. Информация о телефонах доверия (если актуально)

Ведущий напоминает о телефоне доверия: 8-800-2000-122.

5. Сценарий занятия «Построение здорового коллектива»

Целевая аудитория: Учащиеся 9–11 классов

Цель: Формирование у старшеклассников понимания ценности здорового коллектива и освоение навыков создания и поддержания благоприятного психологического климата в группе.

Задачи:

1. Актуализировать представления о признаках здорового и нездорового коллектива.
2. Проанализировать факторы, влияющие на психологический климат в группе.
3. Развить навыки эффективной коммуникации, эмпатии и взаимоподдержки.
4. Обучить способам разрешения конфликтов и принятия совместных решений.
5. Сформировать у учащихся активную позицию в отношении создания комфортной среды в своем окружении.

Время: 1 час 20 минут – 1,5 часа.

Форма проведения: Тренинговое занятие с элементами групповой работы, дискуссии, ролевых игр и рефлексии.

Материалы: Флипчарт/доска, маркеры разных цветов, стикеры, клубок ниток, мяч или мягкая игрушка, раздаточный материал (кейсы, памятки), листы бумаги формата А4.

Ход занятия

1. Вступление и актуализация темы (10 минут)

1.1. Организационный момент и приветствие

Ведущий (психолог, социальный педагог или классный руководитель) приветствует учащихся, настраивает на рабочий лад.

1.2. Вступительное слово (актуализация темы)

«Ребята, мы с вами провели несколько занятий, посвященных сложным темам: травле, конфликтам, ответственности. Сегодня мы поговорим о том, как сделать так,

чтобы 所有这些 проблемы вообще не возникали. О том, как построить коллектив, в котором комфортно всем.

Подумайте: сколько времени вы проводите в школе? С одноклассниками? Это огромная часть вашей жизни. И от того, какая атмосфера царит в классе, зависит ваше настроение, ваше желание идти в школу, ваша успеваемость и даже ваше здоровье.

Что такое здоровый коллектив? Это не просто "никто не дерется". Это место, где тебя понимают, где ты можешь быть собой, где тебя поддержат, где интересно и безопасно.

Сегодня мы будем учиться создавать такой коллектив. Потому что это не происходит само собой — это результат усилий каждого».

1.3. Упражнение-разогрев «Идеальный класс» (5 минут)

«Закройте глаза на минуту и представьте идеальный класс, в котором вам хотелось бы учиться. Какой он? Какая там атмосфера? Как общаются люди? Что они чувствуют?»

Учащиеся открывают глаза и по кругу называют по одному слову-характеристике.

Ведущий фиксирует на доске.

Ожидаемые характеристики: дружный, веселый, поддерживающий, безопасный, уважительный, интересный, открытый, доверительный, толерантный, сплоченный.

«Посмотрите, какой портрет у нас получился. Это и есть наш ориентир — то, к чему мы можем стремиться».

2. Теоретический блок: Признаки здорового и нездорового коллектива (15 минут)

2.1. Что такое психологический климат? (5 минут)

«Психологический климат — это эмоциональная атмосфера, которая складывается в группе. Она определяется тем, как люди относятся друг к другу, как они общаются, как

решают конфликты, насколько они готовы поддерживать друг друга.

Климат может быть благоприятным (здоровым) и неблагоприятным (нездоровым). И это не абстракция — это то, что каждый из нас чувствует кожей».

2.2. Признаки здорового и нездорового коллектива (10 минут)

Ведущий делит доску на две части и просит учащихся назвать признаки, затем комментирует.

Здоровый коллектив:

- Преобладает доброжелательность и взаимное уважение.
- Люди могут открыто выражать свое мнение, не боясь насмешек.
- Существует взаимопомощь и поддержка.
- Конфликты решаются конструктивно, без перехода на личности.
- Каждый чувствует себя частью группы, нет изгоев.
- В классе есть общие цели и интересы.
- Люди принимают различия (внешность, интересы, способности).
- Успех одного воспринимается как общая радость.

Нездоровый коллектив:

- Напряженность, конфликты, скрытая вражда.
- Наличие изгоев, постоянных жертв насмешек.
- Разделение на группы, которые враждуют между собой.
- Страх высказать свое мнение.
- Сплетни, интриги, обсуждение за спиной.
- Равнодушие к проблемам других.
- Успех одного вызывает зависть, неудача — злорадство.
- Жесткая иерархия, давление "лидеров".

«К какому коллективу вы хотели бы принадлежать? Очевидно. Но важно понимать: здоровый коллектив не возникает сам по себе. Это результат работы — и вашей в том числе».

2.3. Факторы, влияющие на климат (дополнительно)

«Что влияет на климат в классе?»

- Стиль общения (уважительный или пренебрежительный).
- Наличие общих целей и совместной деятельности.
- Умение решать конфликты.
- Лидеры и их влияние (позитивное или негативное).
- Отношение к различиям (принятие или неприятие).
- Позиция учителя и взрослых».

3. Практический блок: Как строить здоровый коллектив (45 минут)

3.1. Упражнение «Ценности нашего класса» (10 минут)

Учащиеся делятся на малые группы по 4-5 человек. Каждая группа получает задание: сформулировать 5 главных ценностей, на которых должен строиться здоровый коллектив. Ценности формулируются как позитивные правила (например, не «не обзывать», а «мы уважаем друг друга»).

Примеры ценностей:

- Уважение к личности каждого.
- Взаимопомощь и поддержка.
- Честность и открытость.
- Принятие различий.
- Ответственность за свои слова и поступки.
- Доверие.
- Умение прощать.

Через 5-7 минут каждая группа представляет свои ценности. Ведущий фиксирует на флипчарте. Затем общим голосованием выбираются 5-7 ценностей, которые становятся основой для "кодекса класса".

«Эти ценности — не просто слова. Если мы договорились, что у нас есть такие правила, мы можем ссылаться на них в сложных ситуациях. "Мы же договорились, что у нас принято поддерживать друг друга, а ты..."»

3.2. Упражнение «Круг поддержки» (10 минут)

«Один из главных признаков здорового коллектива — умение поддерживать друг друга. Давайте потренируемся».

Все встают в круг. Ведущий берет мяч или мягкую игрушку.

«Сейчас каждый, у кого в руках мяч, обращается к соседу справа со словами поддержки. Это может быть комплимент, благодарность за что-то, просто доброе пожелание. Важно говорить искренне, глядя в глаза».

Примеры: «Я ценю в тебе то, что ты всегда готов выслушать», «Спасибо тебе за помощь на прошлой неделе», «Ты очень классно рисуешь», «Желаю тебе удачи на контрольной», «Мне нравится твое чувство юмора».

Упражнение идет по кругу, пока мяч не побывает у всех.

Обсуждение после упражнения:

— Что вы чувствовали, когда получали поддержку?

— Что чувствовали, когда говорили ее другому?

— Легко ли было найти слова?

— Как вы думаете, если бы мы делали это чаще, изменилась бы атмосфера в классе?

3.3. Работа в группах «Решение кейсов: как улучшить климат» (15 минут)

Класс делится на 4-5 групп. Каждая группа получает карточку с описанием проблемной ситуации в классе. Задача: предложить конкретные действия, которые помогут улучшить ситуацию и сделать климат более здоровым.

Кейс 1. Разделение на группы.

В классе явное разделение на две враждующие группировки. Они не общаются, обсуждают друг друга за спиной, конфликтуют при любом удобном случае. Совместные мероприятия проваливаются, потому что никто не хочет работать с "теми".

Вопросы для анализа: Как можно сблизить группы? Какие совместные дела могут помочь? Кто может стать "мостом" между ними?

Кейс 2. Изоляция новенькой.

В класс пришла новенькая девочка. Она стеснительная, учится хорошо, но одноклассники ее игнорируют. На переменах она сидит одна, в столовой — одна, в чате на ее сообщения никто не отвечает. Несколько человек хотели бы с ней пообщаться, но боятся, что "свои" не поймут.

Вопросы для анализа: Как можно поддержать новенькую? Кто и как может сделать первый шаг? Что можно сделать, чтобы включить ее в общую жизнь?

Кейс 3. Токсичный лидер.

В классе есть "лидер", который задает тон. Он позволяет себе унижать других, отпускать обидные шутки. Многие боятся ему перечить, некоторые подстраиваются и смеются над его шутками, хотя внутри им это не нравится. Атмосфера в классе напряженная.

Вопросы для анализа: Как можно изменить ситуацию? Кто может противостоять токсичному влиянию? Как поддержать тех, кому не нравится такое поведение?

Кейс 4. Низкая активность, равнодушие.

В классе царит равнодушие. Никому ничего не интересно, никто не хочет участвовать в школьных мероприятиях, помогать друг другу. Каждый сам за себя. Настроение у большинства "пофигистическое".

Вопросы для анализа: Чем можно зажечь класс? Какое общее дело могло бы объединить? Кто может стать инициатором?

Кейс 5. Конфликт между двумя учениками.

Два ученика в классе в серьезной ссоре. Они не разговаривают, при любой возможности стараются задеть друг друга. Их конфликт влияет на весь класс — приходится выбирать сторону, атмосфера накаляется.

Вопросы для анализа: Кто и как может помочь им помириться? Стоит ли вмешиваться? Что можно сделать, чтобы конфликт не влиял на весь класс?

Подготовка — 7-8 минут. Затем каждая группа представляет свои идеи (по 2 минуты). Важно поощрять конкретные, реалистичные предложения.

3.4. Упражнение «Общее дело» (7 минут)

«Лучший способ сплотить коллектив — это совместная деятельность. Давайте придумаем, какое общее дело мы могли бы сделать все вместе — интересное, полезное, веселое».

Учащиеся на стикерах пишут свои идеи (по одной на стикере) и приклеивают на флипчарт. Затем выбирают 2-3 самых интересных.

Примеры идей:

- Поход или пикник на природе.
- Совместный просмотр фильма с обсуждением.
- Квест по школе или городу.
- Благотворительная акция (помощь приюту, поздравление ветеранов).
- Создание классного видео или блога.
- Тематическая вечеринка (Новый год, Хэллоуин, День именинника).
- Спортивный турнир.
- Настольные игры в классе после уроков.

«Отлично! Теперь у нас есть идеи. Главное — не останавливаться на обсуждении, а начать реализовывать».

3.5. Упражнение-метафора «Паутина» (3 минуты)

Все встают в круг. Ведущий берет клубок ниток.

«Посмотрите, это метафора наших отношений. Каждый из нас связан с другими. Сейчас мы создадим нашу общую паутину».

Ведущий оставляет кончик нити у себя и передает клубок кому-то из учащихся со словами: «Я ценю в нашем классе то, что...» (например: «мы умеем поддерживать друг друга», «у нас есть чувство юмора», «мы разные, и это интересно»). Учащийся наматывает нить на палец и передает дальше.

Когда все оказываются связаны одной паутиной, ведущий натягивает нить.

«Чувствуете эту связь? Мы — одно целое. Если кто-то дернет резко, почувствуют все. Если кто-то ослабнет, паутина провиснет. Мы в ответе друг за друга. И только вместе мы можем создать тот климат, в котором всем будет комфортно».

4. Заключительная часть. Рефлексия (10 минут)

4.1. Составление «Кодекса здорового коллектива» (5 минут)

На основе ценностей, выработанных в начале занятия, и идей из кейсов, учащиеся формулируют 5-7 правил жизни класса. Ведущий записывает на флипчарт.

Пример кодекса:

1. Мы уважаем личное достоинство каждого, независимо от внешности, успехов и интересов.
2. Мы поддерживаем друг друга в трудную минуту.
3. Мы не смеемся над ошибками и неудачами других.
4. Мы решаем конфликты словами, а не кулаками.
5. Мы говорим друг о друге хорошо или молчим (не сплетничаем).
6. Мы вместе участвуем в жизни класса и школы.
7. Мы имеем право на свое мнение и уважаем мнение других.

«Этот кодекс — не просто бумажка. Если мы договорились, мы можем на него опираться. Пусть он висит в классе и напоминает нам о наших общих ценностях».

4.2. Итоговая рефлексия «Свеча» (3 минуты)

Все встают в круг. Ведущий зажигает безопасную свечу (или использует электрическую).

«Пусть каждый по кругу скажет одну фразу, продолжив одно из предложений:

- Сегодня я понял(а), что здоровый коллектив — это...
- Я хочу, чтобы в нашем классе...

- Я готов(а) делать для этого...»

Каждый высказывается по желанию, можно передавать свечу по кругу.

4.3. Заключительное слово ведущего (2 минуты)

«Ребята, сегодня мы говорили о том, как построить здоровый коллектив. Это не происходит само собой. Это требует усилий, внимания, терпения, умения слушать и договариваться. Но результат стоит того.

Представьте, что вы приходите в класс и знаете: здесь вас поймут, здесь вам помогут, здесь вы можете быть собой. Это не утопия. Это реальность, которую мы можем создать вместе.

Каждый из вас влияет на атмосферу в классе. Каждое ваше слово, каждый поступок, каждый взгляд — это кирпичик в здании нашего общего дома. Давайте строить этот дом уютным и теплым для всех.

Спасибо за сегодняшнюю работу!»

4.4. Информация о телефонах доверия (если актуально)

Ведущий напоминает о телефоне доверия: 8-800-2000-122.

Проведение семинаров, круглых столов, методических объединениях классных руководителей, педагогических советов

1. Сценарий семинара «Профилактика травли как социально-педагогическая проблема»

Целевая аудитория: Педагогический коллектив (учителя, классные руководители, психологи, социальные педагоги, администрация)

Цель: Повышение профессиональной компетентности педагогов в вопросах выявления, профилактики и реагирования на случаи буллинга в образовательной среде.

Задачи:

1. Актуализировать знания о феномене травли (буллинга), его структуре, видах и последствиях.
2. Научить различать конфликт и травлю, диагностировать признаки буллинга.
3. Проанализировать роль педагога в ситуациях травли и типичные ошибки реагирования.
4. Познакомить с алгоритмами действий при выявлении травли.
5. Разработать стратегии профилактики буллинга в классном коллективе и школе в целом.

Время: 2–2,5 часа (с перерывом).

Форма проведения: Интерактивный семинар-тренинг с элементами групповой работы, дискуссии, мини-лекции и практикума.

Материалы: Проектор/электронная доска (для презентации), флипчарт/большие листы бумаги, маркеры, стикеры, раздаточный материал (памятки, алгоритмы), бланки для обратной связи, карточки с ситуациями, клубок ниток (для метафоры).

Структура семинара

1. Организационный момент и введение (15 минут)

1.1. Приветствие и разогрев «Ассоциации» (5 минут)

Ведущий (психолог или зам. директора по ВР) приветствует коллег.

«Уважаемые коллеги! Сегодня мы поговорим о проблеме, которая, к сожалению, присутствует в любой школе — о травле. Давайте начнем с простого. Я предлагаю вам продолжить фразу: "Буллинг для меня — это..."».

Участники по кругу (или по желанию) называют свои ассоциации. Ведущий фиксирует ключевые слова на доске или флипчарте.

1.2. Вступительное слово (10 минут)

Ведущий обозначает актуальность темы:

— Статистика распространенности буллинга в школах (можно привести данные исследований: по разным данным, от 20 до 50% детей сталкиваются с травлей).

— Последствия травли для всех участников: снижение успеваемости, психосоматические заболевания, депрессия, суицидальные риски, закрепление агрессивного поведения у буллеров.

— Правовые аспекты: ответственность школы за безопасность образовательной среды (ФЗ «Об образовании», Конвенция о правах ребенка). Школа обязана обеспечивать защиту детей от всех форм насилия.

— Цель семинара: не просто узнать теорию, а получить практические инструменты для работы и выработать единую стратегию поведения в сложных ситуациях.

2. Теоретический блок (35 минут)

2.1. Мини-лекция «Что такое буллинг? Структура и виды» (15 минут)

Ведущий с помощью презентации разбирает ключевые понятия.

Определение: Буллинг (травля) — это агрессивное преследование одного человека другим (или группой), отличающееся систематичностью, регулярностью и неравенством сил.

Три обязательных признака буллинга, которые отличают его от конфликта:

1. **Намеренность** — действия умышленные, цель — причинить вред, унижить, а не просто поспорить.
2. **Систематичность** — повторяется регулярно (каждый день, каждую неделю), а не один раз.
3. **Неравенство сил** — физическое или психологическое превосходство агрессора (один против многих, популярный против изгоя, сильный против слабого).

Структура буллинга (классический треугольник):

- **Агрессор (буллер)** — инициатор, лидер, тот, кто получает удовольствие от власти.
- **Жертва** — объект нападков, тот, кто не может защититься.
- **Наблюдатели** — самая многочисленная группа. Именно их позиция (поддержка агрессора, равнодушие, молчаливое согласие или защита жертвы) определяет, будет ли травля продолжаться. Наблюдатели — ключ к решению проблемы.

Виды буллинга:

- **Физический:** толчки, удары, пинки, порча и воровство вещей.
- **Вербальный:** оскорбления, обидные клички, насмешки, унижительные комментарии.
- **Социальный (психологический):** бойкот, исключение из группы, игнорирование, распространение слухов и сплетен, манипуляции.
- **Кибербуллинг:** травля в интернете — оскорбления в соцсетях и мессенджерах, создание фейковых страниц жертвы, распространение личных фото и видео без согласия, троллинг.

2.2. Интерактивная дискуссия «Учимся различать: конфликт или травля?» (10 минут)

Ведущий предлагает обсудить ключевые различия, задавая наводящие вопросы:

«Коллеги, давайте представим две ситуации. В первой два ученика поспорили из-за мяча на физкультуре, подрались, а на следующий день уже вместе играют. Во второй — одного ученика систематически, месяц за месяцем, дразнят, толкают, не принимают в игры. Чем они отличаются?»

В ходе обсуждения ведущий подводит к выделению критериев:

1. **Силы сторон:** В конфликте участники примерно равны по силе, статусу, возможностям. В травле всегда есть неравенство сил — физическое, психологическое, численное. Жертва слабее и не может дать отпор.
2. **Длительность:** Конфликт — это эпизод, он кратковременный. Травля — процесс систематический, повторяющийся снова и снова.

3. **Причина:** У конфликта всегда есть конкретный, понятный повод (из-за вещи, из-за оценки, из-за девочки). У травли повод часто надуманный или вообще отсутствует. Жертву могут травить просто "за то, что она рыжая" или "за очки".
4. **Цель:** В конфликте цель — решить проблему, доказать свою правоту, получить ресурс. В травле цель — унижить, подчинить, самоутвердиться за счет другого, получить удовольствие от власти.
5. **Эмоции сторон:** В конфликте обе стороны могут злиться, но обе хотят разрешения ситуации. В травле агрессор получает удовольствие, чувствует свою силу, а жертва испытывает страх, унижение, беспомощность.
6. **Осознанность:** Конфликт часто случаен, вспыхивает на эмоциях. Травля — всегда умышленные, намеренные действия.

Вывод: Важно научиться не путать эти понятия, чтобы не списывать травлю на «обычную детскую ссору» и не говорить жертве: «Сами разберутся». Травля сама не рассосется.

2.3. Маркеры буллинга: на что обращать внимание (10 минут)

Ведущий раздает памятки и комментирует.

Признаки, что ребенок может быть жертвой:

- Не хочет идти в школу, прогуливает, придумывает болезни.
- Возвращается из школы в подавленном настроении, плачет без причины.
- Часто «теряет» вещи, деньги, просит лишних денег (отбирают).
- Синяки, ссадины, порванная одежда, но не может объяснить их происхождение.
- Замкнут, неразговорчив, избегает общения.
- Резкое снижение успеваемости, потеря интереса к учебе.
- Нарушения сна, аппетита, жалобы на головные боли, боли в животе.

Признаки, что ребенок может быть агрессором:

- Легко унижает других, не чувствует вины, не испытывает сочувствия.
- Имеет потребность доминировать, контролировать всех вокруг.
- Вспыльчив, импульсивен, агрессивно реагирует на замечания.
- Приносит домой чужие вещи или деньги (не обязательно воровство — может отбирать).
- Дружит только с теми, кто ему подчиняется.

Признаки буллинга в классе (на что обращать внимание педагогу):

- Напряженная, тревожная атмосфера, дети разделены на группы, изолированные.
- Кого-то систематически не выбирают для совместной деятельности, не берут в команду.
- В классе есть обидные клички и прозвища, которые прилипли к кому-то.
- Учитель замечает, что при его появлении смешки и шепот прекращаются (что-то скрывают).
- На переменах кто-то постоянно находится в одиночестве.

3. Практический блок. Кофе-пауза (10 минут) и продолжение работы (60 минут)

3.1. Анализ типичных ошибок педагога (15 минут)

Упражнение «Ошибки, которые дорого стоят»

Ведущий предлагает в малых группах (по 4-5 человек) обсудить и выписать типичные ошибки, которые совершают учителя, сталкиваясь с травлей.

Через 5-7 минут группы представляют свои варианты. Ведущий фиксирует их на флипчарте и комментирует.

Ожидаемые ответы (ведущий дополняет):

1. **Игнорирование:** «Они сами разберутся», «Дети есть дети», «Это просто переходный возраст». (Ошибка: травля сама не рассосется, с каждым днем ситуация будет только ухудшаться, жертва — страдать).
2. **Обвинение жертвы:** «Ты сам виноват, не надо было провоцировать», «Не умеи быть белой вороной», «Надо быть проще». (Ошибка: усиливает чувство вины и

беспомощности жертвы, фактически оправдывает агрессора. Жертва получает двойной удар: от сверстников и от учителя).

3. **Публичный разбор «на ковре»:** Вызов обоих участников перед всем классом и попытка публично примирить или наказать. (Ошибка: жертве еще страшнее и стыднее, агрессор получает возможность «покрасоваться», класс — зрелище. Это уничтожает жертву психологически).
4. **Наказание всего класса:** «Вы у меня все получите!», лишение всех чего-то (прогулки, поездки). (Ошибка: сплачивает класс против учителя, но не решает проблему. Жертва оказывается еще более изолированной, потому что все будут злиться на нее из-за наказания).
5. **Призыв к терпимости:** «Не обращай внимания», «Будь выше этого», «Не реагируй — и отстанут». (Ошибка: жертве нужна реальная защита, а не советы. Она не может «быть выше», ей больно и страшно. Кроме того, это снимает ответственность с агрессора).
6. **Поиск одного виноватого:** Наказать только зачинщика (или вообще удалить его из школы), не работая с наблюдателями. (Ошибка: если не менять атмосферу в классе, на место одного агрессора придет другой. Травля — болезнь всего класса, а не одного человека).

Вывод: Любая из этих реакций не только не решает проблему, но и усугубляет ситуацию. Нужен системный, продуманный подход.

3.2. Алгоритм действий педагога при выявлении травли (15 минут)

Ведущий представляет пошаговый алгоритм (можно раздать памятки). Важно подчеркнуть, что это работа не в одиночку, а в команде.

Шаг 1. Остановить здесь и сейчас (экстренное вмешательство).

Если вы стали свидетелем травли (в коридоре, столовой, на перемене), необходимо немедленно и твердо прекратить действие. Спокойно, но авторитетно сказать: «Стоп. Это недопустимо. Прекратите». Развести участников в разные стороны. Не начинать разбор полетов при всех, не выяснять, кто прав, кто виноват.

Шаг 2. Собрать информацию (не проводить расследование публично!).

- Поговорить с жертвой наедине, в безопасной обстановке. Задача: поддержать, дать понять, что вы на ее стороне, что она не виновата. Выяснить факты, но без давления.
- Поговорить с предполагаемым агрессором (тоже наедине). Не обвинять, а выяснять: «Расскажи, что произошло? Что ты чувствовал? Как думаешь, что чувствовал другой?».
- Поговорить с наблюдателями (по одному или в малых группах). Что они видели? Как реагировали? Почему молчали/смеялись?
- Всю информацию фиксировать (записывать).

Шаг 3. Сообщить администрации и психологу.

Травля — проблема всего класса и школы, а не только классного руководителя. Нужна команда: психолог работает с эмоциональным состоянием, социальный педагог — с семьей, администрация контролирует процесс и подключает ресурсы.

Шаг 4. Индивидуальная работа с участниками.

- **С жертвой:** обеспечить безопасность (возможно, временно пересадить, предупредить других педагогов), поддержка, работа с психологом по повышению самооценки и уверенности.
- **С агрессором:** работа с психологом, четкое обозначение границ и последствий (дисциплинарных, если необходимо). Важно не навешивать ярлык «плохой человек», а обсуждать конкретные поступки и их последствия.
- **С родителями обеих сторон:** информирование о ситуации (факты, без эмоций), приглашение на беседу, обсуждение совместных действий и ответственности.

Шаг 5. Работа с классом (наблюдателями).

Самый важный и часто пропускаемый шаг. Без изменения позиции наблюдателей травля вернется. Задача — превратить пассивных наблюдателей в активных защитников или хотя бы равнодушных.

- Провести классный час на тему ответственности наблюдателя, эмпатии, ценности уважения.
- Обсудить, что молчание и смех делают наблюдателей соучастниками.
- Создать и принять правила класса «Здесь мы не травим, а...».

Шаг 6. Мониторинг ситуации.

Травля не заканчивается после одного разговора. Нужно отслеживать ситуацию неделями, а иногда и месяцами: наблюдать за жертвой (не появились ли новые признаки), за агрессором (не возобновил ли), за атмосферой в классе.

3.3. Работа в группах «Кейсы из практики» (20 минут)

Участники делятся на 4 группы. Каждая получает карточку с реальной (или типичной) ситуацией. Задача: разобрать ситуацию по алгоритму и предложить стратегию действий (что делать сразу, что потом, с кем работать).

Кейс 1.

В 6 классе мальчика (тихого, застенчивого, с избыточным весом) систематически толкают в коридоре, дают обидные прозвища. В столовой, когда он садится, компания мальчиков демонстративно встает и уходит. Классный руководитель замечает, что у него часто нет денег на еду (отбирают). Родители мальчика жалуются, но говорят, что он не хочет идти в школу.

Кейс 2.

В 8 классе девочка стала объектом кибербуллинга. Одноклассники создали фейковую страницу от ее имени и писали пошлые вещи, оскорбления. Скриншоты разошлись по школе, попали в родительские чаты. Девочка отказывается идти в школу, плачет, у нее истерики. Родители в ярости, требуют наказать виновных и привлечь полицию.

Кейс 3.

В 5 классе (переход из начальной школы в среднюю) сформировалась группа "популярных" девочек, которые объявили бойкот новой ученице. Они не разговаривают с ней, шепчутся за спиной, демонстративно отворачиваются, не принимают в совместные игры и проекты. Класс разделился: часть поддерживает бойкот, часть боится выступить против.

Кейс 4.

Учитель физкультуры заметил, что на его уроках один мальчик всегда оказывается в проигравшей команде, и одноклассники постоянно кричат ему: "Урод", "Руки из жопы", "Тормоз", смеются над его неудачами. Сам мальчик молчит, замыкается, но видно, что ему очень плохо. На просьбы прекратить никто не реагирует.

Обсуждение: Каждая группа представляет свой разбор ситуации (5-7 минут на группу). Коллеги дополняют, задают вопросы. Ведущий акцентирует внимание на ключевых моментах: почему выбрана такая стратегия, с чего начать, как не навредить.

3.4. Упражнение-метафора «Паутина» (10 минут)

Ведущий просит всех встать в круг. Берет клубок ниток.

«Представьте, что это нити, связывающие наш педагогический коллектив. Каждый из нас — важная часть системы профилактики травли. От действий каждого зависит, будет ли в школе безопасно детям».

Клубок передается по кругу, каждый педагог наматывает нить на палец и говорит одну фразу: «Я могу помочь предотвратить травлю тем, что...» (например: «буду внимательнее к детям и замечу первые признаки», «проведу цикл классных часов по теме», «не буду игнорировать жалобы», «научу детей Я-сообщениям», «создам в классе атмосферу принятия», «буду сотрудничать с психологом»).

Когда все оказываются связаны одной паутиной, ведущий просит слегка натянуть нить: «Чувствуете, как мы связаны? Если кто-то один выпадает (опускает руку), паутина

ослабевают, в ней появляется дыра. Если кто-то действует неправильно — вибрация чувствуется всеми. Только вместе, объединяя усилия, мы можем создать безопасную среду и остановить травлю».

4. Заключительная часть. Рефлексия (20 минут)

4.1. Выработка рекомендаций для школы (10 минут)

Мозговой штурм: что нужно сделать в нашей школе для профилактики травли? Участники на стикерах пишут свои идеи и приклеивают на флипчарт. Затем ведущий систематизирует.

Идеи могут быть разного уровня:

- **На уровне классов:** Цикл классных часов по теме (о доверии, о травле, о роли наблюдателя, о способах разрешения конфликтов). Создание и принятие "Конституции класса" (правил).
- **На уровне педагогов:** Обучение распознаванию ранних признаков буллинга, единый алгоритм действий для всех. Регулярные консилиумы по сложным классам.
- **На уровне школы:** Работа с родителями (лектории, собрания, информирование). Создание "безопасного места" (кабинет психолога, ящик доверия, электронная почта доверия). Четкий школьный протокол (письменный алгоритм) реагирования на случаи буллинга. Включение в программу воспитания тем по развитию эмпатии и толерантности.
- **На уровне среды:** Оформление стендов, плакатов с правилами, номерами телефонов доверия.

4.2. Итоговая рефлексия «Светофор» (5 минут)

На выходе или на отдельном стенде размещаются три плаката (или три коробки/зоны):

- **Зеленый:** «Было полезно, буду применять в работе».
- **Желтый:** «Было интересно, но остались вопросы / нужна дополнительная информация».
- **Красный:** «Бесполезно, зря потратил время, ничего нового не узнал».

Каждый педагог получает стикер (или просто маркер) и ставит точку/галочку в соответствующей зоне. Это позволяет ведущему оценить эффективность семинара.

4.3. Заключительное слово ведущего (5 минут)

«Уважаемые коллеги! Проблема травли — это не проблема одного класса или одного учителя. Это вызов всей школьной системе, всей школьной культуре. Наша с вами задача — не просто реагировать на уже случившееся (хотя это важно), а создавать такую среду, в которой травля просто невозможна. Где уважение, эмпатия, взаимопомощь и принятие различий — это норма, а жестокость, равнодушие и насмешки — открыто осуждаются и пресекаются. Только объединив усилия (администрации, психологов, учителей, родителей), мы сможем сделать школу безопасным местом для каждого ребенка. Спасибо за вашу работу, за ваше неравнодушие и готовность учиться новому!»

2. Сценарий семинара «Распознавание признаков травли и интернет-травли обучающихся в школе»

Целевая аудитория: Педагогический коллектив (учителя, классные руководители, психологи, социальные педагоги, администрация)

Цель: Развитие компетенций педагогов в области раннего выявления признаков буллинга и кибербуллинга, формирование навыков дифференциальной диагностики.

Задачи:

1. Систематизировать знания о внешних и поведенческих маркерах буллинга.
2. Научить различать прямые и косвенные признаки травли в поведении детей.
3. Познакомить со специфическими признаками кибербуллинга и способами их обнаружения.
4. Отработать навыки наблюдения и анализа ситуаций на практических кейсах.

5. Создать в коллективе единую систему раннего оповещения о возможных случаях травли.

Время: 1,5–2 часа.

Форма проведения: Интерактивный семинар-практикум с элементами тренинга наблюдательности.

Материалы: Проектор/электронная доска (для презентации с фото/видео), флипчарт/большие листы бумаги, маркеры разных цветов, стикеры, раздаточный материал (памятки, чек-листы, карточки с кейсами), бланки для обратной связи.

Ход семинара

1. Вступление и актуализация темы (15 минут)

1.1. Упражнение-разогрев «Диагностика» (5 минут)

Ведущий приветствует коллег и предлагает необычное начало.

«Уважаемые коллеги! Представьте, что вы — врачи. Но лечите вы не тело, а детский коллектив. Как и у любой болезни, у травли есть свои симптомы. Сегодня мы учимся ставить диагноз. Начнем с простого: назовите один внешний признак, по которому, как вам кажется, можно понять, что ребенка травят».

Участники по кругу называют признаки (синяки, плохое настроение, одиночество и т.д.).

Ведущий фиксирует на флипчарте все варианты, не комментируя их правильность.

1.2. Вступительное слово (10 минут)

«Коллеги, мы часто говорим о профилактике травли, о том, как реагировать. Но самый важный этап — это **раннее распознавание**. Травля редко начинается с открытой драки.

Часто это тихие, незаметные процессы: шепот за спиной, исключение из чата, "случайные" толчки в коридоре. Если мы научимся замечать эти "красные флажки" на ранней стадии, мы сможем предотвратить тяжелые последствия.

Сегодня мы сосредоточимся именно на диагностике. Научимся читать знаки, которые подают нам дети — и жертвы, и агрессоры, и наблюдатели. И отдельно поговорим о кибербуллинге — невидимой угрозе, которую особенно трудно заметить, потому что она часто скрыта за экранами телефонов.

Почему это важно? Потому что дети редко приходят и говорят: "Меня травят". Они боятся, стыдятся, не верят, что им помогут. Они показывают это своим поведением. Наша задача — научиться этот язык понимать».

2. Теоретический блок: Анатомия признаков (30 минут)

2.1. Мини-лекция «Красные флажки: на что обращать внимание» (15 минут)

Ведущий с помощью презентации или просто в формате беседы разбирает систему признаков, задавая вопросы и побуждая педагогов добавлять свои наблюдения.

А. Признаки, которые можно заметить у ребенка (потенциальной жертвы):

«Давайте подумаем, на какие изменения в поведении и внешнем виде ребенка мы должны обращать внимание. Что должно насторожить?»

- **Физические проявления:** Частые синяки, ссадины, царапины, которые ребенок не может объяснить. Порванная или испачканная одежда. Регулярная "потеря" личных вещей, канцелярии, денег. Ребенок начинает просить больше карманных денег или, наоборот, приходит без обеда — возможно, отбирают.
- **Эмоционально-поведенческие проявления:**
 - Резкая смена настроения по дороге в школу и из школы. Утром ребенок тревожен, подавлен, ищет повод не идти, а вечером может быть раздражительным или, наоборот, слишком тихим.
 - Нежелание идти в школу, частые опоздания, прогулы, особенно если раньше такого не было.
 - На переменах ребенок проводит время в одиночестве, избегает одноклассников, прячется в укромных местах.
 - Резкое снижение успеваемости, потеря интереса к учебе, нежелание отвечать у доски.

- Постоянная тревожность, плаксивость, замкнутость или, наоборот, внезапные вспышки агрессии (как защитная реакция на накопившееся напряжение).

Б. Признаки, которые можно заметить у ребенка (потенциального агрессора):

«А теперь поговорим о другой стороне. Как распознать ребенка, который может быть инициатором травли?»

- Стремление доминировать, командовать, подавлять других, быть всегда главным.
- Импульсивность, вспыльчивость, агрессивная реакция даже на безобидные замечания.
- Отсутствие эмпатии — ребенок не понимает или не чувствует боль другого, не сочувствует, когда кто-то плачет или обижен.
- Позитивные высказывания о насилии («слабаков надо бить», «кто сильнее, тот и прав»).
- Наличие чужих вещей, денег (не обязательно воровство — может отбирать, "одалживать" без возврата).
- Потребность быть в центре внимания любой ценой, даже через унижение других.

В. Признаки, которые можно заметить в классе (атмосфера):

«Иногда травлю можно увидеть не по поведению одного ребенка, а по общей атмосфере в классе. На что смотреть?»

- В классе есть устойчивые обидные клички и прозвища, которые используются постоянно и ко всем прилипли.
- Класс явно разделен на группы, а некоторые ученики находятся в полной изоляции — с ними никто не общается, не садится рядом.
- На переменах, в столовой, в раздевалке кто-то всегда находится в одиночестве.
- При появлении определенного ученика в классе возникает напряженная тишина или, наоборот, слышны смешки и шепот.
- При выборе команды для игры, партнера для проекта кого-то систематически не выбирают, игнорируют, "забывают".

2.2. Специфика кибербуллинга: как распознать невидимое (15 минут)

«Кибербуллинг сложнее обнаружить, потому что он происходит за экраном, часто вне стен школы. Но его последствия всегда видны в реальном поведении ребенка. Это как айсберг: мы видим только верхушку — изменения в поведении, а основная масса скрыта в телефоне».

Признаки того, что ребенок может быть жертвой кибербуллинга:

- **Резкая смена настроения после использования телефона или компьютера.** Ребенок был спокоен, зашел в соцсети — и стал подавленным, раздраженным, злым или расстроенным.
- **Стремление скрыть экран.** Ребенок резко закрывает телефон, переворачивает его экраном вниз, выключает при вашем приближении. На просьбу показать — истерика или агрессия.
- **Отказ от гаджетов.** Ребенок, который раньше часами сидел в телефоне, вдруг перестает им пользоваться, боится заходить в соцсети, удаляет приложения. Это не "здоровый детокс", это страх.
- **Нарушение сна.** Ребенок допоздна сидит в телефоне (ждет сообщений или боится их пропустить), а утром встает разбитым, невыспавшимся.
- **Нервозность, тревожность.** Ребенок постоянно проверяет телефон, вздрагивает при звуке уведомления, боится получить "плохую новость".
- **Нежелание идти в школу.** Особенно если травля связана с тем, что обсуждается в сети — после очередного скандального поста или сообщения ребенку страшно смотреть в глаза одноклассникам.

Что можно заметить в сети (если есть доступ, если дети жалуются или если родители делятся):

- Оскорбительные комментарии под постами и фото ребенка.
- Исключение из общих чатов (ребенка "выкидывают" из беседы класса без объяснения причин).
- Создание "мемов", фотожаб, унижительных картинок с изображением ребенка.
- Распространение слухов, сплетен, личной информации в мессенджерах.
- Создание фейковых страниц от имени ребенка, от которых пишут гадости другим.
- Участие самого ребенка в травле других (лайки, репосты, одобрителные комментарии под оскорблениями).

Важно: Ведущий подчеркивает: «Один-два признака могут быть случайностью. Но если вы видите у ребенка 3-4 признака из списка одновременно — это уже система, повод для пристального наблюдения и обязательной беседы. Не отмахивайтесь, не думайте "само пройдет"».

3. Практический блок: Тренировка наблюдательности (60 минут)

3.1. Упражнение «Стоп-кадр: учимся видеть» (20 минут)

Ведущий демонстрирует на экране несколько фотографий (или коротких видео без звука) из школьной жизни. Можно использовать стоковые фото, кадры из фильмов о школе или специально смоделированные ситуации с участием коллег.

Педагогам дается задание: за 1-2 минуты внимательно рассмотреть фото и записать всё, что может указывать на возможную травлю, напряженность или неблагополучие. Важно обращать внимание на позы, жесты, мимику, расположение детей в пространстве.

Примеры фото (ведущий описывает словами, если нет возможности показать):

1. **Фото 1.** Перемена в коридоре. Группа детей (4-5 человек) стоит тесным кругом, они смеются, оживленно общаются. Чуть поодаль, спиной к ним, стоит один мальчик, плечи опущены, голова наклонена, он смотрит в пол.
 - *Вопросы для обсуждения:* Что в этой позе настораживает? Это точно травля или просто стеснительный ребенок? Какие вопросы нужно задать, чтобы понять ситуацию?
2. **Фото 2.** Школьная столовая. За большим столом сидят 6 человек, они оживленно общаются, смеются. За соседним маленьким столиком в полном одиночестве сидит девочка, уткнувшись в телефон. Поднос с едой стоит нетронутый.
 - *Вопросы:* Это ее выбор или вынужденное одиночество? О чем говорит нетронутая еда?
3. **Фото 3.** Коридор. Два мальчика с двух сторон "подкараулили" третьего, прижали к стене. У одного из нападающих рука занесена, у третьего испуганное лицо, он вжался в стену. Вдалеке стоят несколько зевак и смотрят.
 - *Вопросы:* Здесь явная травля? Кто участники? Какова роль наблюдателей?
4. **Фото 4.** Класс, перемена. Почти все дети сидят в телефонах. Один мальчик смотрит в экран с явным напряжением, брови нахмурены, губы сжаты. Девочка рядом показывает на него пальцем и шепчет что-то подруге.
 - *Вопросы:* Что может быть на экране? О чем говорит реакция девочки?
5. **Фото 5.** Урок физкультуры. Дети строятся в команды. Капитан одной команды обводит рукой всех, кроме одного мальчика, стоящего чуть в стороне. Мальчик смотрит в пол, плечи опущены.
 - *Вопросы:* Это случайность или система? Часто ли этого мальчика не выбирают?

Общий вывод после обсуждения: Мы видим только момент. Чтобы поставить "диагноз", нужно увидеть систему. Но такие "стоп-кадры" — сигнал к тому, чтобы начать наблюдать за этим ребенком и этой ситуацией внимательнее.

3.2. Работа в группах «Кейсы: собери улики» (25 минут)

Участники делятся на 4-5 групп. Каждая группа получает карточку с описанием ситуации (кейс). Задача: проанализировать ситуацию, выписать все явные и скрытые признаки травли (или кибербуллинга), которые уже проявились, и определить, каких данных не

хватает для полной картины.

Кейс 1 (Физическая травля + социальная изоляция).

Классный руководитель 5 класса заметил, что у Пети (11 лет) во втором триместре резко упала успеваемость. Раньше он был активным, участвовал в мероприятиях, теперь на переменах сидит в классе, ни с кем не общается, в глазах тревога. Несколько раз приходил в спортивных штанах вместо школьных брюк, на вопрос учителя отвечал, что "испачкал" брюки в столовой. На физкультуре его редко выбирают в команду, а когда выбирают, одноклассники демонстративно вздыхают и закатывают глаза. Мама Пети позвонила и сказала, что у сына пропал новый телефон, который ему подарили на Новый год, и он отказывается объяснять, как это случилось, только плачет и говорит, что "все достали".

Кейс 2 (Социальная травля/изоляция + буллинг-наблюдатели).

В 7 класс в середине года пришла новая девочка, Катя. Она учится на отлично, тянет руку на уроках, но одноклассники за глаза называют ее "ботаник" и "высочка". В столовой она всегда сидит одна, хотя места за другими столами есть. Классный руководитель заметила, что в общем чате класса (она там состоит для объявлений) после сообщений Кати с вопросами по домашнему заданию никто никогда не отвечает — их просто игнорируют. На уроке технологии девочки распределялись по группам для проекта, Катю никто не взял, пришлось делать проект одной. Несколько ребят из класса в личных беседах говорят учителю, что "Катя странная", но ничего конкретного назвать не могут.

Кейс 3 (Кибербуллинг + признаки у жертвы).

Мама восьмиклассницы Маши обратилась к классному руководителю с тревогой. Маша последние две недели стала раздражительной, плачет без причины, отказывается идти в школу, хотя раньше училась с удовольствием и была отличницей. Ночью Маша долго не спит, сидит в телефоне под одеялом, а утром выглядит разбитой, с красными глазами. На днях мама заметила, что Маша, получив сообщение, громко выругалась и с силой швырнула телефон на диван. На просьбу показать переписку ответила истерикой и криком, закрылась в комнате. Учитель заметил, что в последние дни на переменах Маша сидит одна и ни с кем не общается, хотя раньше у нее были подруги в классе.

Кейс 4 (Поведение агрессора + реакция класса).

Учитель физкультуры жалуется классному руководителю 6 класса на Диму. Дима на уроках постоянно провоцирует других мальчиков, обзывает их ("тормоз", "лох", "жиртрест"), провоцирует на драки, а сам в них не участвует, наблюдает со стороны и смеется. При этом Дима — неформальный лидер, вокруг него всегда группа ребят, которые его слушаются, поддакивают и тоже смеются над его "шутками". Остальные дети в классе побаиваются Диму, стараются не попадаться ему на глаза. Мама Димы на родительских собраниях говорит, что ее сын "золото", отличник, а во всем виноваты другие дети, которые "сами лезут".

Обсуждение: Каждая группа представляет свой разбор ситуации (по 3-4 минуты на группу). Коллеги могут задавать уточняющие вопросы. Ведущий акцентирует внимание на том, какие признаки были замечены, а какие могли быть пропущены, и подчеркивает, что в каждом кейсе нужна дополнительная информация и командная работа.

3.3. Моделирование «Первичный опрос: как поговорить с ребенком» (15 минут)

«Мы заметили тревожные признаки. Что дальше? Нужно поговорить с ребенком. Но это самый сложный этап. Как правильно спросить, чтобы не напугать, не оттолкнуть, не усилить травлю? Как не стать для ребенка "еще одним врагом"?»

Ведущий предлагает разобрать типичные ошибки и правильные стратегии.

Типичные ошибки (чего говорить НЕЛЬЗЯ):

- «Что ты опять натворил? Ты сам виноват?» (обвинение жертвы — самая страшная ошибка).
- «Не обращай внимания, будь выше этого» (обесценивание чувств, отказ в помощи).
- «Ябедничать нехорошо, разбирайтесь сами» (запрет на обращение за помощью, изоляция).

- «Они просто шутят, не будь таким чувствительным» (оправдание агрессоров).
- «Сами разберетесь, я в это не вмешиваюсь» (отказ в поддержке, равнодушие).

Правильные фразы (как начать разговор, чтобы ребенок открылся):

- «Я заметила, что в последнее время тебе тяжело. Если хочешь поговорить, я рядом и готова слушать».
- «Ты имеешь право на безопасность в школе. То, что происходит, — не твоя вина, что бы ни случилось».
- «Расскажи, что случилось? Я здесь для того, чтобы помочь, а не осуждать».
- «Мне очень важно знать, что ты чувствуешь. Я вижу, что тебе больно, и хочу понять, как поддержать».
- «Спасибо, что решил(а) рассказать. Это требует смелости».

Упражнение в парах:

Педагоги делятся на пары. Один играет роль обеспокоенного учителя, который заметил признаки и хочет поговорить. Второй — роль замкнутого, напуганного подростка, который не доверяет взрослым.

Задача "учителя": за 2-3 минуты попытаться установить контакт, используя правильные фразы, не давить, не обвинять, а просто показать готовность слушать и поддерживать.

Затем пары меняются ролями.

Обсуждение после упражнения:

— Что сработало? Какие фразы помогли?

— Что было самым сложным? (Обычно: сложно не перебивать, сложно сдержать желание дать совет, сложно выдержать паузу).

— Что чувствовали в роли подростка? (Обычно: недоверие, страх, но если учитель говорил искренне — появлялось желание открыться).

4. Заключительная часть. Рефлексия (15 минут)

4.1. Создание коллективного чек-листа «Признаки травли: шпаргалка для педагога» (10 минут)

На большом листе флипчарта ведущий рисует три зоны (можно просто разделить лист на три части или использовать три отдельных листа):

1. **«Что мы видим у жертвы»** (поведение, эмоции, внешность).
2. **«Что мы видим у агрессора»** (поведение, особенности).
3. **«Что мы видим в классе и в сети»** (атмосфера, групповые процессы).

Участникам раздаются стикеры (или они просто подходят и пишут маркером). Задание: вспомнить всё, о чем говорили сегодня, и написать на стикерах по одному признаку в каждую зону. Затем приклеить на флипчарт.

В итоге получается коллективный наглядный чек-лист, который можно сфотографировать и использовать в повседневной работе. Ведущий комментирует получившееся, обращая внимание на самые важные, "работающие" признаки.

4.2. Итоговая рефлексия «Плюс-Минус-Интересно» (3-4 минуты)

Каждый педагог получает маленький листочек и пишет три пункта:

- **Плюс (+):** Что было полезно сегодня, что обязательно возьму в свою работу.
- **Минус (-):** Что не понравилось, с чем не согласен, чего не хватило (честная обратная связь).
- **Интересно (!):** Что удивило, заинтересовало, о чем захотелось узнать подробнее, прочитать, изучить.

Листочки собираются (можно анонимно). Они помогут ведущему скорректировать следующие семинары и понять реальные запросы коллектива.

4.3. Заключительное слово ведущего (1-2 минуты)

«Коллеги! Самый главный инструмент диагностики — это наше внимание, наша наблюдательность и наше равнодушие. Дети редко приходят и говорят: "Меня травят". Они стесняются, боятся, не верят, что мы сможем помочь. Они показывают это своим

поведением, своими реакциями, своими глазами. Научиться читать эти знаки — наша профессиональная и человеческая задача.

Помните: лучше сто раз показаться "излишне тревожным" и ошибиться, чем один раз пропустить настоящую беду. Если вам что-то показалось подозрительным — не отмахивайтесь. Понаблюдайте, спросите, посоветуйтесь с коллегой, психологом. Вместе мы сможем заметить и остановить травлю на раннем этапе.

Спасибо за вашу работу, за ваше внимание и за то, что вы неравнодушны к детям!»

3. Сценарий семинара «Методы профилактики травли. Формирование благоприятного психологического климата в классе»

Целевая аудитория: Педагогический коллектив (учителя, классные руководители, психологи, социальные педагоги, администрация)

Цель: Освоение педагогами практических методов и техник профилактики буллинга и создания психологически безопасной, комфортной среды в детском коллективе.

Задачи:

1. Актуализировать понимание связи между психологическим климатом и риском возникновения травли.
2. Познакомить с конкретными методами профилактики буллинга (работа с классом, с нормами, с эмпатией).
3. Обучить техникам сплочения коллектива и развития эмпатии у учащихся.
4. Разработать систему классных часов и мероприятий, направленных на профилактику травли.
5. Создать в педагогическом коллективе банк идей и методов для дальнейшего использования.

Время: 2–2,5 часа (с перерывом).

Форма проведения: Интерактивный семинар-практикум с элементами тренинга, мозгового штурма и групповой работы.

Материалы: Флипчарты/большие листы бумаги, маркеры разных цветов, стикеры, раздаточный материал (памятки, описания упражнений, карточки с заданиями), клубок ниток, мяч, спокойная музыка для релаксации.

Ход семинара

1. Вступление и актуализация темы (20 минут)

1.1. Упражнение-разогрев «Атмосфера» (5 минут)

Ведущий приветствует коллег и предлагает необычное начало.

«Уважаемые коллеги! Давайте начнем с простого, но важного. Закройте глаза на минуту и вспомните свой самый любимый класс, в котором вам было комфортно работать. А теперь вспомните класс, в котором работать было тяжело, где была напряженная атмосфера. Не открывая глаз, поднимите руку те, у кого перед глазами возникла четкая картинка. А теперь откройте глаза.

Скажите, чем отличались эти два класса? Что делало один класс "теплым", а другой "холодным"?»

Коллеги делятся своими ощущениями (доверие, уважение, юмор, поддержка vs напряженность, конфликты, разделение на группы). Ведущий фиксирует ключевые слова на флипчарте.

1.2. Вступительное слово (5 минут)

«Коллеги, мы провели уже несколько семинаров, посвященных распознаванию травли и реагированию на нее. Но самый эффективный способ борьбы с буллингом — это не реагирование, а **профилактика**. Создать такую атмосферу в классе, где травле просто не будет места, где жестокость и равнодушие станут невозможны.

Сегодня мы говорим о методах профилактики. О том, как мы, педагоги, можем целенаправленно формировать здоровый психологический климат. Потому что именно

климат — это та почва, на которой либо процветает уважение и дружба, либо разрастается сорняк травли».

1.3. Мозговой штурм «Из чего складывается здоровый климат?» (10 минут)

Ведущий задает вопрос: «Давайте представим идеальный класс, где травля невозможна. Какими словами мы можем описать атмосферу в таком классе?»

Участники называют характеристики, ведущий записывает на флипчарте. Ожидаемые ответы: доверие, уважение, безопасность, взаимопомощь, принятие различий, умение слушать, эмпатия, юмор, общие цели, отсутствие изгоев, поддержка, честность.

«А теперь вопрос: это возникает само собой или это результат целенаправленной работы? (Ответ: результат работы). Сегодня мы и будем учиться этой работе».

2. Теоретический блок: Принципы и направления профилактики (25 минут)

2.1. Мини-лекция «Три уровня профилактики» (10 минут)

Ведущий знакомит с системой профилактической работы.

«Профилактика травли — это не одно мероприятие, а система. Можно выделить три уровня:

Первый уровень — Первичная профилактика (работа со всеми).

Это создание общих условий, при которых травля становится невозможной. Работа ведется со всем классом, со всей школой. Это формирование норм, правил, ценностей. Это как прививка — мы делаем ее всем, чтобы никто не заболел.

Второй уровень — Вторичная профилактика (работа с группами риска).

Это работа с детьми, которые в силу личностных особенностей могут стать жертвами или агрессорами (тревожные, замкнутые, импульсивные). А также раннее выявление конфликтов и их конструктивное разрешение, пока они не переросли в травлю.

Третий уровень — Третичная профилактика (работа с уже существующей травлей).

Это реагирование на уже случившуюся травлю, работа с последствиями. Об этом мы говорили на прошлых семинарах.

Сегодня мы сосредоточимся на **первом уровне** — как сделать так, чтобы травля вообще не начиналась».

2.2. Ключевые направления первичной профилактики (15 минут)

Ведущий последовательно разбирает направления, задавая вопросы и приводя примеры.

Направление 1. Формирование общих норм и правил.

«В любом здоровом коллективе есть неписанные правила. Наша задача — сделать их писаными и принятыми всеми. Что это за правила? Например:

- У нас не дразнят по имени, внешности, национальности.
- У нас не смеются над чужими ошибками.
- У нас не игнорируют тех, кому плохо.
- У нас помогают, если просят.

Важно, чтобы эти правила не спускались сверху, а создавались самими детьми.

Тогда они становятся их собственными».

Направление 2. Развитие эмпатии и эмоционального интеллекта.

«Травля часто возникает там, где дети не умеют понимать чувства другого, не могут поставить себя на его место. "Подумаешь, пошутили". Но шутка перестает быть шуткой, когда кому-то больно. Наша задача — учить детей распознавать эмоции (свои и чужие), говорить о чувствах, сочувствовать. Это можно делать и на уроках (литература, история), и на классных часах».

Направление 3. Сплочение коллектива через совместную деятельность.

«Когда у класса есть общая цель, общее дело, общие победы и поражения, он становится командой. В команде нет места травле — там каждый ценен для общего результата. Важно, чтобы это были не только учебные проекты, но и внеучебные: походы, экскурсии, КВН, волонтерство, подготовка к праздникам».

Направление 4. Работа с изоляцией и "звездами".

«В любом классе есть популярные дети и есть те, кто в изоляции. Задача педагога —

мягко, ненавязчиво интегрировать "изгоев" в общую жизнь, подчеркивая их сильные стороны, давая им задания, где они могут проявить себя. И одновременно — корректировать поведение "звезд", учить их использовать свой авторитет для помощи другим, а не для давления».

Направление 5. Обучение конструктивному разрешению конфликтов.

«Мы уже говорили, что конфликты — это нормально. Важно научить детей ссориться "правильно": не оскорблять, а говорить о своих чувствах, искать компромиссы, мириться. Это навык, который тоже нужно тренировать».

3. Практический блок: Инструменты и методы (70 минут)

3.1. Упражнение «Копилка классных часов» (25 минут)

Участники делятся на 4-5 групп. Каждая группа получает задание: разработать план одного классного часа (или серии из двух) по одному из направлений профилактики.

Группа 1. Тема: «Создаем правила нашего класса».

Задание: предложить сценарий классного часа, на котором дети сами придумают и примут правила класса. Как организовать обсуждение? Как добиться, чтобы правила работали? Какие формулировки использовать (позитивные: «Мы уважаем друг друга» вместо «Не драться»)?

Группа 2. Тема: «Учимся понимать чувства других» (эмпатия).

Задание: предложить 2-3 упражнения или игры для классного часа, направленные на развитие эмпатии (например, «Угадай эмоцию», «Ситуации», «Как бы ты себя чувствовал, если...»).

Группа 3. Тема: «Мы — команда» (сплочение).

Задание: предложить сценарий классного часа или выездного мероприятия, направленного на сплочение класса (командообразующие игры, совместный проект, конкурс).

Группа 4. Тема: «Конфликты: учимся договариваться».

Задание: предложить практикум для детей по разрешению конфликтов (обучить алгоритму «Я-сообщения», активное слушание, поиск компромисса).

Группа 5. Тема: «Ценность каждого» (принятие различий).

Задание: предложить занятие, направленное на принятие разнообразия (внешность, интересы, способности). Как показать детям, что все мы разные, и это нормально и интересно?

На подготовку — 10-12 минут. Затем каждая группа презентует свои идеи (по 2-3 минуты). Обсуждение: что из этого реально применить, что уже работает, что кажется сложным.

3.2. Упражнение «Круг ценностей» (15 минут)

Ведущий предлагает опробовать одно из упражнений для развития эмпатии и позитивного климата прямо сейчас, в роли педагогов.

«Сейчас мы попробуем упражнение, которое можно проводить в классе. Оно называется "Круг ценностей". Мы встаем в круг. У меня в руках мяч. Тот, у кого мяч, продолжает фразу: "Я ценю в своем однокласснике (имя) то, что он..." и передает мяч этому человеку. Важно называть конкретное качество или поступок, а не общие слова».

Ведущий начинает с себя, передает мяч кому-то из коллег. Упражнение идет по кругу, пока мяч не побывает у всех.

Обсуждение после упражнения:

— Что вы чувствовали, когда слышали добрые слова в свой адрес?

— Что чувствовали, когда говорили их другому?

— Сложно ли было найти слова?

— Как вы думаете, что даст такое упражнение детям? (Увидеть друг друга по-новому, повысить самооценку, почувствовать себя частью целого).

3.3. Мозговой штурм «Совместные дела, которые объединяют» (15 минут)

Ведущий: «Мы говорили, что сплочению способствует совместная деятельность. Давайте

соберем банк идей — что можно делать с классом, чтобы дети становились ближе друг к другу. Важно, чтобы это было интересно им, а не только нам».

Участники на стикерах пишут свои идеи (по одной на стикере) и приклеивают на флипчарт. Затем ведущий быстро систематизирует.

Примеры идей:

- Походы, экскурсии, пикники.
- Подготовка к школьным праздникам (спектакли, сценки).
- Участие в благотворительных акциях (помощь приюту, поздравление ветеранов).
- Создание классной газеты или блога.
- Совместные чаепития с играми.
- Квесты в классе и на улице.
- Просмотр и обсуждение фильмов.
- Выездные тренинги на сплочение.

Важно: Обсудить, как сделать эти мероприятия инклюзивными, чтобы никто не остался за бортом. Как вовлечь "изгоев"? (Давать им значимые роли, подчеркивать их вклад).

3.4. Ролевая игра «Сложный разговор: реагируем на первые "звоночки"» (15 минут)

«Профилактика — это еще и умение вовремя отреагировать на первые проявления нездоровых отношений, пока они не переросли в травлю. Сейчас потренируемся».

Ведущий описывает ситуацию: «Вы видите, как на перемене несколько мальчиков обступили новенького и начинают "дружески" подшучивать над его очками или одеждой. Новенький краснеет, пытается отшутиться, но видно, что ему неприятно. Ваши действия?»

Участники предлагают варианты. Ведущий помогает выделить эффективную стратегию:

1. **Не проходить мимо.** Даже если это выглядит как "безобидная шутка".
2. **Остановить действие спокойно, но твердо:** «Ребята, я вижу, что Саше неприятно. Давайте прекратим».
3. **Переключить внимание:** «Кстати, Саша, ты хотел спросить что-то про домашнее задание? Пойдем, я помогу» (тем самым вырывая жертву из круга).
4. **Позже поговорить наедине:** И с новеньким (поддержать, сказать, что он не виноват), и с зачинщиками (объяснить, почему такое поведение неприемлемо, без публичного унижения).

Отработка в парах: Один играет учителя, другой — группу "шутников". Проигрываем 2-3 варианта реакции.

4. Заключительная часть. Рефлексия и планирование (25 минут)

4.1. Упражнение «Лестница успеха» (10 минут)

На флипчарте нарисована лестница из 3-5 ступенек. Вверху надпись: «В моем классе здоровая атмосфера, травли нет».

Каждый педагог получает стикер. Задание: написать на стикере **одно конкретное действие**, которое вы готовы сделать в ближайшее время (на этой неделе, в этом месяце), чтобы продвинуться по этой лестнице. И приклеить на соответствующую ступеньку (можно варьировать: первые шаги, середина, почти вершина).

Примеры действий:

- Проведу классный час «Наши правила».
- Заметку в чат родителям о важности добрых отношений.
- Похвалю сегодня троих учеников при всех.
- Посажу рядом одинокого ребенка с активным.
- Начну урок с комплиментов.
- Поговорю с "непопулярным" учеником на перемене.

Это создает ощущение конкретной, посильной задачи и общей вовлеченности.

4.2. Рефлексия «Связующая нить» (10 минут)

Все встают в круг. Ведущий берет клубок ниток.

«Мы сегодня говорили о том, как важно создавать связи в детском коллективе. Но и мы,

педагоги, тоже связаны одной нитью — общей задачей воспитания безопасной среды. Давайте создадим нашу общую паутину поддержки».

Каждый, кому ведущий передает клубок, наматывает нить на палец и говорит одну фразу, продолжая: «Сегодня для меня было важным/полезным/ценным...» (можно говорить о любом инсайте, идее, открытии). Затем клубок передается следующему.

Когда все оказываются связаны одной паутиной, ведущий натягивает нить и говорит: «Чувствуете эту связь? Мы — одна команда. Если мы будем действовать вместе, поддерживать друг друга и обмениваться идеями, мы сможем создать в нашей школе атмосферу, в которой травле просто не будет места».

4.3. Заключительное слово ведущего (5 минут)

«Коллеги! Профилактика травли — это не разовая акция, не один классный час. Это ежедневная, кропотливая работа по созданию теплой, принимающей, безопасной атмосферы. Это внимание к мелочам, к интонациям, к взглядам. Это умение вовремя сказать "стоп" зарождающейся жестокости и вовремя поддержать того, кому плохо. У нас с вами есть все инструменты: мы можем учить детей эмпатии, можем создавать общие правила, можем организовывать совместные дела, можем сами быть примером уважительного общения. Главное — не опускать руки и помнить, что каждый наш шаг, каждое доброе слово, каждое вовремя проявленное внимание меняет климат в классе к лучшему.

Спасибо вам за сегодняшнюю работу, за идеи, за искренность. Давайте поддерживать друг друга в этом важном деле!»

4. Сценарий семинара: Проблемная дискуссия «Правда и мифы о травле»

Целевая аудитория: Педагогический коллектив (учителя, классные руководители, психологи, социальные педагоги, администрация)

Цель: Формирование у педагогов научно обоснованного, критического понимания феномена травли через анализ и развенчание распространенных мифов и стереотипов.

Задачи:

1. Выявить и проанализировать наиболее живучие мифы о буллинге, бытующие в педагогической среде и обществе.
2. Сопоставить мифы с научными данными и реальной практикой.
3. Развить навыки аргументированного отстаивания профессиональной позиции.
4. Сформировать единое понятийное поле и согласованное понимание проблемы в коллективе.
5. Мотивировать педагогов к использованию эффективных, а не стереотипных стратегий реагирования.

Время: 1,5–2 часа.

Форма проведения: Проблемная дискуссия с элементами дебатов, работы в малых группах, анализа кейсов.

Материалы: Флипчарты/большие листы бумаги, маркеры разных цветов, стикеры, карточки с утверждениями (мифами), раздаточный материал с фактами и статистикой, "сигнальные карточки" (красные и зеленые) для голосования.

Ход семинара

1. Вступление и погружение в тему (20 минут)

1.1. Упражнение-разогрев «Верю — Не верю» (10 минут)

Ведущий приветствует коллег и предлагает начать с игры.

«Уважаемые коллеги! Сегодня у нас не обычный семинар, а дискуссия. Мы будем спорить, сомневаться, доказывать. Начнем с разминки. Я буду зачитывать утверждения о травле. Ваша задача — если вы считаете утверждение верным, поднимите зеленую карточку (или просто руку), если неверным — красную. Важно: не обсуждаем, просто голосуем, доверяя своей интуиции и опыту».

Ведущий зачитывает 5-6 провокационных утверждений (мифов), участники голосуют. Результаты можно фиксировать на флипчарте (сколько "за" и "против").

Примеры утверждений для разогрева:

1. «Травля — это неизбежный этап взросления, все дети через это проходят».
2. «Жертва травли всегда сама виновата — она чем-то провоцирует».
3. «Если не обращать внимания на обидчиков, они сами отстанут».
4. «Травля бывает только в неблагополучных классах и школах».
5. «Мальчики травят физически, девочки — словесно и через изоляцию».
6. «Кибербуллинг не так страшен, как реальная травля, это же просто слова в интернете».

Краткое обсуждение: «Посмотрите, как по-разному мы ответили. Уже сейчас видно, что у нас нет единого мнения. Это и есть предмет нашей сегодняшней дискуссии».

1.2. Вступительное слово ведущего (10 минут)

«Коллеги, тема травли окружена огромным количеством мифов, стереотипов и заблуждений. Эти мифы живут в головах родителей, детей и, честно говоря, иногда и в наших, учительских. И они очень опасны. Почему? Потому что, опираясь на мифы, мы принимаем неправильные решения. Мы говорим жертве "не обращай внимания" (миф 3) — и травля усиливается. Мы считаем, что "сами разберутся" (миф 1) — и упускаем время. Мы ищем вину в том, кого травят (миф 2) — и добиваем ребенка морально.

Цель нашей сегодняшней дискуссии — не просто узнать "правильные ответы", а научиться критически мыслить, подвергать сомнению стереотипы и выработать единое, научно обоснованное понимание проблемы. Мы будем работать по принципу: есть миф — есть факт. Наша задача — разобраться».

2. Основная часть: Дискуссия по ключевым мифам (70-80 минут)

Ведущий предлагает работать с каждым мифом по единому алгоритму:

1. **Предъявление мифа.** Зачитывается утверждение.
2. **Голосование.** Кто согласен с мифом? (поднимают зеленые карточки). Кто не согласен? (красные). Можно быстро подсчитать примерное соотношение.
3. **Аргументы "за" (в защиту мифа).** Небольшие группы (или желающие) приводят доводы, почему этот миф живуч, почему люди в него верят.
4. **Аргументы "против" (развенчание).** Другие группы или ведущий с опорой на факты и исследования опровергают миф.
5. **Вывод (факт).** Формулируется истинное положение дел.

Миф 1. «Травля — это нормально, это этап взросления, все через это проходят. Дети сами разберутся». (15-20 минут)

- **Голосование.**
- **Аргументы "за" (почему в это верят):** «Нас самих в школе дразнили — и ничего, выросли», «Это закаляет характер», «Нельзя же все время бегать к учителю, надо учиться решать конфликты самим».
- **Аргументы "против" (факты):**
 - Ведущий: «Давайте разведем понятия "конфликт" и "травля". Конфликт — это нормально, это спор равных. Травля — это систематическое насилие над тем, кто слабее. Это не закаляет, а ломает. Исследования показывают, что последствия травли (депрессия, тревожность, снижение самооценки, посттравматический стресс) могут длиться годами и даже десятилетиями.
 - «Дети не "разберутся сами", потому что у них неравные силы. Это все равно что сказать боксеру-тяжеловесу и первокласснику: "Разбирайтесь сами на ринге"».
 - Приведите статистику: суицидальные риски у жертв травли повышаются в 2-3 раза.

- **Вывод (факт):** Травля — это не норма, а форма насилия. Дети не могут и не должны "разбираться сами" в ситуации систематического преследования. Вмешательство взрослого обязательно.

Миф 2. «Жертва сама виновата. Чем-то провоцирует, отличается от других, не умеет себя вести». (15-20 минут)

- **Голосование.**
- **Аргументы "за":** «Нужно уметь постоять за себя», «Если человек "белая ворона", он сам привлекает внимание», «Одевается вызывающе, вот и дразнят».
- **Аргументы "против":**
 - Ведущий: «Здесь работает механизм, который психологи называют "обвинение жертвы". Это защитная реакция: нам легче поверить, что человек "сам виноват", чем признать, что мир несправедлив и насилие может коснуться любого, независимо от его поведения».
 - «Причина травли — не в особенностях жертвы, а в решении агрессора травить. Можно быть любым: отличником, двоечником, тихоней, активистом, носить очки или не носить — это не имеет значения. Агрессор всегда найдет, к чему придраться».
 - Пример: исследования показывают, что жертвами травли становятся не только "странные" дети, но и те, кто просто оказался новеньким, или те, кому завидуют.
- **Вывод (факт):** В травле нет и не может быть вины жертвы. Ответственность за насилие лежит на том, кто его совершает. Обвинять жертву — значит становиться на сторону агрессора.

Миф 3. «Не обращай внимания — и отстанут. Лучшая защита — игнорирование». (15-20 минут)

- **Голосование.**
- **Аргументы "за":** «Агрессоры питаются реакцией жертвы», «Если не реагировать, им станет неинтересно», «Нас так учили в детстве».
- **Аргументы "против":**
 - Ведущий: «Этот совет опасен вдвойне. Во-первых, он перекладывает ответственность с агрессора на жертву. Во-вторых, он не работает в ситуации систематической травли».
 - «Игнорирование может сработать при разовой провокации. Но при систематической травле молчание жертвы воспринимается агрессором как разрешение продолжать. Более того, жертва, которая "не обращает внимания", копит обиду и боль внутри, что приводит к тяжелым психологическим последствиям».
 - Важно учить детей не игнорировать, а обращаться за помощью к взрослым. Это не "ябедничество", а защита себя.
- **Вывод (факт):** Стратегия «игнорируй» при травле не работает и вредна. Ребенку нужна поддержка и реальная защита, а не советы «быть выше этого».

Миф 4. «Травля — это проблема только жертвы и агрессора. Остальные ни при чем». (15-20 минут)

- **Голосование.**
- **Аргументы "за":** «Их дело не касается», «Не вмешиваются — и правильно, себе дороже».
- **Аргументы "против":**
 - Ведущий: «Вспомним треугольник буллинга: агрессор, жертва и наблюдатели. Наблюдатели — самая многочисленная группа. Именно они своей пассивностью, молчанием, смехом или просто отведенными глазами дают агрессору сигнал: "То, что ты делаешь, — нормально, мы это одобряем, продолжай"».

- «Если наблюдатели не вмешиваются, травля продолжается и усиливается. Если же кто-то из наблюдателей встает на защиту жертвы или просто уходит, демонстрируя несогласие, травля часто прекращается. Роль свидетелей — ключевая».
- Кроме того, травля влияет на всех: в классе, где есть травля, страшно жить всем. Даже те, кто не участвует, испытывают тревогу и чувство вины.
- **Вывод (факт):** Травля — это болезнь всего класса, а не проблема двоих. Наблюдатели — ключ к решению проблемы. Работа с ними — важнейшая часть профилактики.

Миф 5. «Кибербуллинг — это не так страшно, как реальная травля. Просто слова в интернете». (10-15 минут)

- **Голосование.**
- **Аргументы "за":** «Виртуальное — не настоящее», «Можно просто выключить компьютер», «Никто же не бьет».
- **Аргументы "против":**
 - Ведущий: «Кибербуллинг во многом страшнее физической травли. Почему? Во-первых, у жертвы нет убежища. Если из школы можно уйти домой, то телефон всегда с тобой. Травля преследует 24/7. Во-вторых, огромная аудитория. Один оскорбительный пост могут увидеть сотни людей за минуту. В-третьих, "цифровой след" — унижение остается в сети навсегда, его нельзя стереть. В-четвертых, анонимность делает агрессоров особенно жестокими».
 - Исследования показывают, что кибербуллинг часто приводит к еще более тяжелым последствиям для психики, чем традиционная травля.
- **Вывод (факт):** Кибербуллинг — не менее опасная, а во многих аспектах более разрушительная форма травли. Он требует особого внимания и вмешательства.

3. Заключительная часть. Рефлексия и закрепление (20 минут)

3.1. Составление памятки «Правда о травле: 10 фактов» (10 минут)

Участники делятся на группы по 3-4 человека. Каждая группа получает задание: на основе сегодняшней дискуссии сформулировать 2-3 факта о травле, которые должны знать все педагоги. Факты формулируются как антитеза мифам.

Через 5-7 минут группы зачитывают свои варианты. Ведущий фиксирует на флипчарте, отбирая наиболее четкие формулировки.

Примеры фактов:

1. Травля — это не норма, а форма насилия, требующая вмешательства.
2. В травле нет вины жертвы. Ответственность всегда на агрессоре.
3. Совет «не обращай внимания» опасен и не работает.
4. Наблюдатели — не нейтральная сторона, они влияют на ход травли.
5. Кибербуллинг не менее опасен, чем физическая травля.
6. Травля имеет тяжелые долгосрочные последствия для всех участников.
7. Травля — это проблема всего коллектива, а не только жертвы и агрессора.
8. Раннее вмешательство взрослого может остановить травлю.
9. Профилактика травли эффективнее реагирования.
10. Безопасная среда в школе — зона ответственности всего педагогического коллектива.

3.2. Итоговая рефлексия «От мифа — к факту» (5 минут)

Каждый педагог получает два стикера разного цвета (например, желтый и синий). На желтом (миф) нужно написать один миф о травле, с которым он лично сталкивался в своей практике или в котором был уверен раньше. На синем (факт) — написать, какой факт он сегодня для себя открыл или утвердил.

Затем желающие могут зачитать (по желанию, можно анонимно приклеить на флипчарт в две колонки «Мифы» и «Факты»).

3.3. Заключительное слово ведущего (5 минут)

«Уважаемые коллеги! Сегодня мы проделали важную работу — мы подвергли сомнению стереотипы, которые мешают нам эффективно помогать детям. Мифы опасны тем, что они оправдывают бездействие или неправильные действия. Факты дают нам опору, понимание и инструменты.

Теперь, когда мы знаем правду о травле, наша задача — действовать в соответствии с этими знаниями. Не говорить "сами разберутся", а вмешиваться. Не искать вину в жертве, а защищать ее. Не проходить мимо, если мы наблюдатели. Не считать кибербуллинг "несерьезным". И главное — помнить, что лучший способ борьбы с мифами — это просвещение и открытое обсуждение. Спасибо за вашу честность, активность и равнодушие!»

5. Сценарий семинара «Решение педагогических ситуаций по проблемным ситуациям. Методы урегулирования конфликтов»

Целевая аудитория: Педагогический коллектив (учителя, классные руководители, психологи, социальные педагоги, администрация)

Цель: Отработка практических навыков анализа и конструктивного разрешения конфликтных ситуаций в образовательной среде.

Задачи:

1. Актуализировать знания о природе конфликта и стратегиях поведения в нем.
2. Развить навыки анализа педагогических ситуаций (видение позиций сторон, интересов, скрытых причин).
3. Отработать алгоритмы применения различных методов урегулирования конфликтов (посредничество, переговоры, Я-сообщения).
4. Создать банк эффективных решений типичных школьных конфликтов.
5. Повысить уверенность педагогов в сложных коммуникативных ситуациях.

Время: 2–2,5 часа (с перерывом).

Форма проведения: Практикум с элементами тренинга, анализ кейсов, ролевые игры, групповая работа.

Материалы: Флипчарты/большие листы бумаги, маркеры разных цветов, стикеры, карточки с описанием педагогических ситуаций (кейсы), памятки с алгоритмами, бланки для обратной связи.

Ход семинара

1. Вступление и актуализация темы (20 минут)

1.1. Упражнение-разогрев «Мой самый сложный конфликт» (10 минут)

Ведущий приветствует коллег и предлагает начать с личного опыта.

«Уважаемые коллеги! Конфликты — неотъемлемая часть нашей работы. Мы конфликтуем с детьми, с родителями, с коллегами, с администрацией. Это нормально. Важно не то, случаются ли конфликты, а то, как мы из них выходим.

Сейчас я попрошу вас вспомнить один самый сложный конфликт из вашей практики (можно мысленно). А теперь разбейтесь на пары и расскажите друг другу в течение 2 минут:

1. В чем была суть конфликта?
2. Что для вас было самым трудным в этой ситуации?
3. Чем всё закончилось?»

После работы в парах ведущий просит 2-3 человека поделиться выводами: что было общего в этих ситуациях? Что вызывало наибольшую сложность?

1.2. Вступительное слово ведущего (10 минут)

«Спасибо, коллеги. Мы увидели, что конфликты бывают разными, но сложности, как правило, общие: эмоции, непонимание позиции другой стороны, незнание, как правильно выстроить разговор, страх усугубить ситуацию.

Сегодня мы не будем читать лекции о теории конфликтов. Мы будем **тренироваться**. Наша задача — на конкретных ситуациях, взятых из реальной школьной жизни, отработать навыки анализа и урегулирования. Мы будем пробовать разные стратегии, ошибаться, искать лучшие решения.

Для начала давайте вспомним ключевые моменты, о которых мы говорили на прошлых занятиях:

1. **Конфликт — это не всегда плохо.** Это возможность прояснить отношения и найти новые решения.
2. **В конфликте важно отделять эмоции от проблемы.**
3. **Есть разные стратегии поведения** (соперничество, приспособление, избегание, компромисс, сотрудничество). Самая эффективная, но и самая сложная — сотрудничество, когда мы ищем решение, устраивающее обе стороны.
4. **Инструменты:** Я-сообщения, активное слушание, поиск общих интересов.

Сегодня мы будем применять эти инструменты на практике».

2. Основная часть: Практикум по решению ситуаций (80-90 минут)

2.1. Упражнение «Алгоритм разбора конфликта» (15 минут)

Ведущий предлагает единый алгоритм, который будет использоваться при разборе всех ситуаций. Алгоритм записывается на флипчарте.

АЛГОРИТМ АНАЛИЗА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ СИТУАЦИИ:

1. **Описание ситуации (факты).** Что произошло? (Только факты, без оценок и эмоций: "Петя толкнул Васю", а не "Петя, как всегда, хулиганит").
2. **Участники и их позиции.** Кто участники? Какова официальная позиция каждого? (Кто что говорит, в чем обвиняет, чего требует).
3. **Скрытые интересы (потребности).** Чего на самом деле хотят участники? (Вася хочет не просто "наказать Петю", а чтобы его уважали; Петя хочет не "ударить", а защититься или привлечь внимание).
4. **Эмоциональное состояние сторон.** Кто и что чувствует? (Злость, обида, страх, бессилие).
5. **Цель педагога.** Какого результата мы хотим достичь? (Не просто "наказать виноватого", а восстановить отношения, предотвратить повторение, научить детей конструктивному общению).
6. **Варианты решений.** Какие есть способы повлиять на ситуацию? (Можно предложить 2-3 варианта).
7. **Выбор лучшего решения и планирование действий.** Что сделаем сначала, что потом? С кем поговорим?

«Этот алгоритм мы будем применять при разборе всех кейсов. Он поможет нам не "тушить пожар" эмоций, а системно подходить к решению».

2.2. Работа в группах «Разбор кейсов» (40 минут)

Участники делятся на 4-5 групп. Каждая группа получает карточку с описанием конфликтной ситуации. Задача: проанализировать ситуацию по алгоритму и предложить оптимальный способ ее разрешения (можно разыграть в виде сценки или просто описать последовательность действий).

Кейс 1. Конфликт «Ученик — Ученик» (физический).

На перемене два семиклассника, Петя и Саша, подрались. Учитель, вошедший в класс, застал их в тот момент, когда они уже катались по полу. Оба в гневе, кричат, обвиняют друг друга. Выясняется, что Петя толкнул Сашу, потому что тот обозвал его сестру. Саша утверждает, что просто пошутил, а Петя "псих ненормальный".

Кейс 2. Конфликт «Ученик — Ученик» (социальная изоляция/кибербуллинг).

К классному руководителю 8 класса пришла мама Кати. Она жалуется, что ее дочь уже неделю не ходит в школу, плачет, не ест. Выясняется, что в общем чате класса (где нет взрослых) несколько девочек организовали травлю Кати: пишут оскорбления, создали фейковую страницу от ее имени, исключили из всех бесед. Катя боится идти в школу.

Мама требует наказать виновных.

Кейс 3. Конфликт «Учитель — Ученик» (нарушение дисциплины).

На уроке истории ученик 6 класса Дима постоянно отвлекается, разговаривает, вертится, мешает вести урок. Учитель сделал замечание, потом еще одно. Дима огрызнулся: "А вы ко мне придираетесь! Вон Иванов тоже разговаривает, а вы к нему не лезете!". Учитель вышел из себя и выгнал Диму из класса. Дима ушел, хлопнув дверью. На следующий день пришла мама Димы и требует объяснений, обвиняя учителя в предвзятости.

Кейс 4. Конфликт «Учитель — Родитель» (разногласия по поводу оценки).

На родительском собрании мама ученика 5 класса в резкой форме высказывает претензию учителю математики: «Вы занижаете оценки моему сыну! Он все делает, а у него тройки. В началке был отличником, а вы его не цените! Я буду жаловаться директору!». Учитель пытается объяснить, что знания ребенка слабые, контрольные пишет плохо, но мама не слушает, переходит на личности.

Кейс 5. Конфликт «Учитель — Учитель» (профессиональные разногласия).

Молодой учитель английского языка и опытный классный руководитель спорят о методах работы с трудным подростком. Учительница английского считает, что нужно быть строже, вызывать родителей, ставить двойки. Классный руководитель уверена, что нужно больше поддерживать, хвалить за малейшие успехи, иначе ребенок окончательно потеряет мотивацию. На педсовете они начинают спорить при всех, обвиняя друг друга в непрофессионализме.

На подготовку — 15-20 минут. Затем каждая группа представляет свой разбор (по 3-4 минуты). Важно: после презентации представители других групп могут задать вопросы или предложить альтернативные решения.

2.3. Ролевая игра «Трудный разговор: Я-сообщения в действии» (20 минут)

Ведущий: «Один из главных инструментов в конфликте — это умение говорить о своих чувствах, не обвиняя другого. Это Я-сообщения. Сейчас мы потренируемся».

Ведущий напоминает схему Я-сообщения:

- «Когда ты... (описание ситуации без оценок)»
- «Я чувствую... (название эмоции)»
- «Потому что... (объяснение)»
- «Мне хотелось бы... (конструктивное предложение)»

Пример: Вместо «Ты меня постоянно перебиваешь!» (Ты-сообщение) — «Когда меня перебивают (ситуация), я чувствую раздражение (эмоция), потому что мне важно договорить мысль (объяснение). Мне хотелось бы, чтобы ты дослушивал меня до конца (предложение)».

Упражнение в парах:

Каждая пара получает карточку с конфликтной фразой (Ты-сообщение). Задача: переформулировать ее в Я-сообщение и проиграть диалог.

Карточки с Ты-сообщениями:

1. «Ты вечно не слушаешь, что я говорю!»
2. «Ты срываешь мне урок своим поведением!»
3. «Вы, родители, совсем не занимаетесь ребенком!»
4. «Ты специально меня бесишь!»
5. «Ты ничего не понимаешь в этом!»

Обсуждение после упражнения:

— Легко ли было переформулировать?

— Что изменилось в интонации, в ощущениях?

— Какая фраза (исходная или новая) с большей вероятностью приведет к диалогу, а не к конфликту?

2.4. Мозговой штурм «Методы урегулирования: копилка приемов» (15 минут)

Ведущий: «Мы разобрали несколько ситуаций. Давайте теперь соберем коллекцию конкретных приемов, которые помогают гасить конфликты или переводить их в

конструктивное русло».

Участники на стикерах пишут свои приемы (по одному на стикере) и приклеивают на флипчарт. Затем ведущий систематизирует.

Примеры приемов (можно добавить от ведущего):

- **"Здесь и сейчас"**. Не откладывать разговор, если это возможно, но дать эмоциям немного утихнуть.
- **"Выслушать и повторить"**. Активное слушание: «Правильно ли я понял, что ты хочешь...», «Ты чувствуешь, что...».
- **"Я-сообщение"**. Говорить о своих чувствах, не обвиняя.
- **"Поиск общего"**. Даже у врагов есть общее: «Нам обоим важно, чтобы...».
- **"Перерыв"**. Если эмоции зашкаливают, договориться о паузе: «Давай вернемся к этому разговору через 20 минут».
- **"Перевод в шутку"**. Иногда помогает снять напряжение, но осторожно, чтобы не обидеть.
- **"Третья сторона"**. Привлечение медиатора (психолога, другого учителя), если сами не справляются.
- **"Без свидетелей"**. Разбирать конфликт наедине, а не при всем классе или коллегах.
- **"Фокус на будущее"**. Не искать виноватого, а искать решение: «Что будем делать дальше?».

3. Заключительная часть. Рефлексия (15-20 минут)

3.1. Упражнение «Письмо самому себе» (10 минут)

Ведущий предлагает каждому педагогу написать короткое письмо самому себе.

«Представьте, что вы завтра утром идете на работу и сталкиваетесь с конфликтной ситуацией. Напишите себе инструкцию: "Завтра, когда я попаду в сложную ситуацию, я вспомню, что..." или "Я обещаю себе в конфликте...". Это может быть один пункт, два, три. То, что вам лично важно запомнить из сегодняшнего семинара».

Письма не проверяются и не сдаются — это личный ресурс каждого. Важно дать время (3-4 минуты) и создать тишину.

3.2. Итоговая рефлексия «Плюс-Минус-Интересно» (5 минут)

Каждый педагог получает маленький листочек и пишет три пункта:

- **Плюс (+)**: Что было полезно, что возьму в работу.
- **Минус (-)**: Что не понравилось, чего не хватило, что вызвало сомнение.
- **Интересно (!)**: Что удивило, заинтересовало, о чем захотелось узнать подробнее.

Листочки собираются (можно анонимно) для анализа ведущим.

3.3. Заключительное слово ведущего (5 минут)

«Уважаемые коллеги! Сегодня мы учились разрешать конфликты на практике. Конечно, в реальной жизни все сложнее, чем в учебных кейсах. Там есть живые люди, их эмоции, их боль. Но у нас теперь есть инструменты: алгоритм анализа, Я-сообщения, понимание разных стратегий.

Главное, что я хочу, чтобы вы вынесли из сегодняшнего семинара: **конфликт — это не катастрофа, а рабочая ситуация**. Из него можно выйти с потерями, а можно — с приобретениями: с новым пониманием, с улучшенными отношениями, с уважением сторон.

Спасибо вам за вашу активность, за смелость делиться опытом и за готовность учиться новому. Желаю вам мудрых и конструктивных решений в вашей непростой, но такой важной работе!»

1. Сценарий общешкольного родительского собрания «Травля в классе. Как избежать беды?»

Целевая аудитория: Родители учащихся 1–11 классов (возможно разделение на параллели или общее собрание с учетом возрастной специфики)

Цель: Повышение родительской компетентности в вопросах выявления, профилактики и противодействия травле (буллингу) в детском коллективе.

Задачи:

1. Познакомить родителей с феноменом травли, ее признаками и последствиями.
2. Развести понятия «конфликт» и «травля», научить родителей их различать.
3. Проинформировать о признаках, по которым можно заподозрить, что ребенок стал жертвой или агрессором.
4. Дать практические рекомендации о том, что делать, если ребенок столкнулся с травлей.
5. Обсудить роль родителей в профилактике буллинга и формировании здорового климата в классе.
6. Наладить взаимодействие между школой и семьей в вопросах безопасности детей.

Время: 1–1,5 часа.

Форма проведения: Интерактивная лекция с элементами дискуссии, просмотром видео, ответами на вопросы.

Материалы: Проектор/электронная доска (для презентации), видеоролики по теме, флипчарт/доска, маркеры, раздаточный материал (памятки для родителей), бланки для обратной связи.

Ход собрания

1. Вступление и приветствие (10 минут)

1.1. Организационный момент

Ведущий (директор школы, заместитель по воспитательной работе или психолог) приветствует родителей, благодарит за то, что нашли время прийти. Обозначает регламент собрания и основные темы для обсуждения.

1.2. Вступительное слово (актуализация темы)

«Уважаемые родители! Сегодня мы собрались, чтобы поговорить о проблеме, которая, к сожалению, касается каждой школы, каждого класса — о детской жестокости, о травле. Мы часто слышим истории в новостях, читаем посты в соцсетях, иногда сталкиваемся с этим в нашей собственной жизни.

Почему это важно? Потому что школа — это не только место, где получают знания. Это место, где дети проводят большую часть своего времени, где они учатся общаться, дружить, ссориться и мириться. И от того, насколько безопасной будет эта среда, зависит не только их успеваемость, но и их психическое здоровье, их будущее.

Наша сегодняшняя цель — не напугать вас, а объединиться. Потому что только вместе — школа и родители — мы можем создать для наших детей безопасное пространство, где каждый ребенок будет чувствовать себя защищенным».

1.3. Упражнение-разогрев «Ассоциации» (интерактив с залом)

«Давайте начнем с простого вопроса. Когда вы слышите слово "травля" или "буллинг", какие ассоциации у вас возникают?»

Родители выкрикивают с мест, ведущий фиксирует несколько ключевых слов на доске (боль, слезы, страх, изгой, жестокость, одиночество). Это создает эмоциональный настрой и включенность.

2. Теоретический блок: Что нужно знать о травле (25 минут)

2.1. Что такое буллинг? (5 минут)

Ведущий дает четкое определение, используя презентацию.

«Буллинг (травля) — это агрессивное поведение, которое проявляется в систематическом, намеренном преследовании одного человека другим или группой лиц. Важно понимать

три главных признака, которые отличают травлю от обычного конфликта:

Первый признак — намеренность. Агрессор действует целенаправленно, хочет причинить боль, унижить, испугать. Это не случайная ссора.

Второй признак — систематичность. Травля — это не разовый случай. Это повторяющиеся действия: сегодня, завтра, послезавтра, неделя за неделей.

Третий признак — неравенство сил. Жертва слабее: физически, психологически, численно (один против группы). Она не может дать отпор и защитить себя.

Если этих трех признаков нет — это может быть конфликт, ссора. Они тоже неприятны, но это другой уровень проблемы. Конфликт можно решить, договориться. Травлю так просто не остановить».

2.2. Мифы о травле (5 минут)

Ведущий развенчивает самые распространенные мифы, чтобы родители не опирались на ложные установки.

Миф 1: «Это просто дети, сами разберутся, не надо вмешиваться».

Факт: При травле неравенство сил, дети не могут «сами разобраться». Вмешательство взрослого обязательно.

Миф 2: «Жертва сама виновата, провоцирует».

Факт: Никакое поведение не оправдывает насилие. Причина травли — не в поведении жертвы, а в решении агрессора травить. Обвинять жертву — значит становиться на сторону агрессора.

Миф 3: «Не обращай внимания — и отстанут».

Факт: Игнорирование не работает при систематической травле. Молчание жертвы воспринимается агрессором как разрешение продолжать.

Миф 4: «Мальчики дерутся, девочки ссорятся — это норма».

Факт: Физическая агрессия — только вершина айсберга. Социальная травля (бойкот, слухи, исключение из группы) часто даже страшнее и больнее, чем удары.

2.3. Виды травли (5 минут)

Ведущий кратко перечисляет формы буллинга, чтобы родители понимали, что травля бывает разной.

- **Физическая:** толчки, удары, пинки, порча вещей.
- **Вербальная:** оскорбления, обидные прозвища, насмешки.
- **Социальная:** бойкот, игнорирование, распространение слухов, исключение из общих дел.
- **Кибербуллинг:** травля в интернете — оскорбления в соцсетях и мессенджерах, создание фейковых страниц, распространение личных фото и видео.

2.4. Последствия травли (5 минут)

«Почему так важно не пропустить травлю? Потому что последствия ее катастрофичны. И не только для жертвы.

- **Для жертвы:** депрессия, тревожность, снижение самооценки, психосоматические заболевания (болит живот, голова), нежелание идти в школу, суицидальные мысли. Это может остаться с человеком на всю жизнь.
- **Для агрессора:** закрепление агрессивной модели поведения, проблемы с законом в будущем, неспособность строить здоровые отношения.
- **Для наблюдателей:** чувство вины, страх оказаться на месте жертвы, привыкание к жестокости как к норме.

Поэтому травля — это не "детская шалость", а серьезная проблема, требующая нашего вмешательства».

3. Практический блок: Как распознать и что делать (35 минут)

3.1. Признаки того, что ребенок может быть жертвой травли (10 минут)

Ведущий подчеркивает: дети редко приходят и говорят «меня травят». Они показывают это своим поведением.

«Уважаемые родители, будьте внимательны к своим детям. Вот "красные флажки",

которые должны вас насторожить:

- Ребенок не хочет идти в школу, придумывает болезни, опаздывает, прогуливает.
- Возвращается из школы в подавленном настроении, плачет без причины.
- Часто "теряет" вещи, просит лишних денег (говорят, что на школу) — возможно, отбирают.
- Приходит с синяками, ссадинами, порванной одеждой и не может внятно объяснить, что случилось.
- Стал замкнутым, неразговорчивым, избегает общения.
- Резко упала успеваемость, пропал интерес к учебе.
- Плохо спит, потерял аппетит, жалуется на головные боли, боли в животе (психосоматика).

Если вы заметили хотя бы 2-3 из этих признаков — это повод для беспокойства и доверительного разговора».

3.2. Признаки того, что ребенок может быть агрессором (5 минут)

«Это тоже важно заметить вовремя, чтобы скорректировать поведение:

- Ребенок стремится доминировать, командовать, подавлять других.
- Легко унижает, обзывает, не чувствует вины, не сочувствует.
- Имеет чужие вещи, деньги без объяснения происхождения.
- Вспыльчив, агрессивно реагирует на замечания.
- Позитивно высказывается о насилии («слабаков надо бить»).
- Дружит только с теми, кто ему подчиняется.

Важно: если вы узнали своего ребенка в этом описании, это не значит, что он «плохой». Это значит, что ему нужна ваша помощь и внимание».

3.3. Что делать, если ваш ребенок стал жертвой травли? (10 минут)

Ведущий дает четкий алгоритм действий для родителей. Этот блок самый важный, родители должны уйти с четким пониманием последовательности шагов.

Алгоритм для родителей:

1. **Главное — сохранить доверие ребенка.** Если ребенок вам рассказал — это уже огромный шаг. Не ругайте, не говорите «сам виноват», не обесценивайте («не обращай внимания»). Скажите: «Спасибо, что доверился. Я рядом, я тебя защищу. Ты не виноват».
2. **Не общайтесь с агрессором и его родителями напрямую.** Это может усугубить ситуацию. Ваш гнев и их защитная реакция приведут к эскалации конфликта.
3. **Обратитесь к классному руководителю.** Напишите или позвоните, договоритесь о встрече. Важно говорить спокойно, фактами: «У моего ребенка пропадают вещи, он приходит в синяках, отказывается идти в школу. Давайте вместе разбираться». Не обвиняйте учителя, а предлагайте сотрудничество.
4. **Если учитель не реагирует — идите выше.** К завучу, директору, в школьную службу медиации. Травля — это проблема всей школы, и администрация обязана реагировать.
5. **Сохраняйте доказательства.** Если речь о кибербуллинге — делайте скриншоты. Если есть синяки — фиксируйте у врача.
6. **Работайте с психологом.** Ребенку, пережившему травлю, нужна помощь специалиста, чтобы восстановить самооценку и справиться с последствиями.

Важно: Не оставляйте ребенка один на один с проблемой. Ваше участие и защита — главное, что ему нужно.

3.4. Что делать, если ваш ребенок — агрессор? (5 минут)

Это самая сложная часть для родительского восприятия, но о ней тоже нужно говорить.

«Узнать, что твой ребенок обижает других — больно и стыдно. Но отворачиваться от этой правды нельзя. Ваши действия:

1. **Спокойный разговор без крика.** Не нападайте, не обвиняйте. Спросите: «Я узнал, что в школе происходит... Расскажи, как ты видишь эту ситуацию? Что ты чувствуешь?»
2. **Не оправдывайте ребенка.** Фразы «он сам виноват», «его довели» — это путь в никуда. Объясните, что любое насилие неприемлемо, независимо от обстоятельств.
3. **Ищите причину.** Почему ребенок так себя ведет? Может быть, ему не хватает внимания, он копирует поведение в семье, самоутверждается за счет слабых, потому что сам неуверен.
4. **Обратитесь к психологу.** Агрессивное поведение — симптом. Нужно работать с причиной, а не только со следствием.
5. **Помогите ребенку научиться эмпатии.** Обсуждайте чувства других, смотрите фильмы, читайте книги, говорите о том, что все люди разные, и это нормально».

3.5. Профилактика: как научить ребенка не становиться жертвой и не быть агрессором (5 минут)

«Лучший способ борьбы с травлей — это профилактика. Что мы можем делать как родители?»

- **Стройте доверительные отношения.** Говорите с детьми, интересуйтесь их жизнью, друзьями, школьными делами. Пусть ребенок знает, что дом — это безопасное место, где его всегда выслушают и не осудят.
- **Учите уважать себя и других.** Объясните, что каждый человек уникален и имеет право на уважение. Не допускайте унижений в семье.
- **Развивайте эмпатию.** Обсуждайте чувства героев книг и фильмов: «Как ты думаешь, что он сейчас чувствует? А как бы ты поступил?».
- **Учите отстаивать границы.** Ребенок должен знать, что имеет право говорить «нет», уходить от обидчика, обращаться за помощью. Это не стукачество, а защита.
- **Будьте примером.** Дети копируют наше поведение. Если мы уважаем других, не обсуждаем соседей, не повышаем голос на близких — они будут делать так же».

4. Взаимодействие школы и семьи (15 минут)

4.1. Что делает школа для профилактики травли? (5 минут)

Ведущий рассказывает о том, что уже делается в школе: классные часы по теме, работа психолога, служба медиации, обучение педагогов. Важно показать родителям, что школа не стоит в стороне, а ведет системную работу.

4.2. Правила взаимодействия (5 минут)

«Уважаемые родители! Чтобы наши усилия были эффективными, важно соблюдать несколько правил:

1. **Не занимайте позицию «мой ребенок всегда прав».** Это мешает увидеть реальность. Будьте объективны.
2. **Не решайте конфликты в родительских чатах.** Публичные выяснения отношений только разжигают вражду. Если есть проблема — идите к учителю, к психологу.
3. **Не учите детей давать сдачи физически.** Это может быть опасно. Учите защищать себя словом, уходить, звать на помощь, обращаться к взрослым.
4. **Объединяйтесь.** Дружный родительский коллектив — основа дружного детского коллектива. Совместные мероприятия, походы, праздники помогают детям подружиться, а родителям — лучше узнать друг друга».

4.3. Дискуссия и ответы на вопросы (5 минут)

Ведущий открывает микрофон для вопросов. Важно дать родителям возможность высказаться, но следить за регламентом и не допускать перехода к обсуждению конкретных конфликтов (для этого есть индивидуальные консультации).

5. Заключительная часть (10 минут)

5.1. Раздача памяток

Родителям раздаются памятки с кратким содержанием собрания: признаки травли,

алгоритм действий, телефоны доверия.

5.2. Показ социального видеоролика (2-3 минуты)

Можно показать короткий, эмоциональный ролик о травле, который оставит глубокое впечатление и подведет к финалу.

5.3. Заключительное слово ведущего (5 минут)

«Уважаемые родители! Завершая нашу встречу, я хочу подчеркнуть самое главное.

Ребенок не справится с травлей один. Он может справиться с конфликтом, ссорой, но не с систематическим преследованием. Ему нужны мы — взрослые. Нужна наша защита, наше внимание, наша мудрость.

Давайте будем внимательны к своим детям. Давайте не будем отмахиваться от их проблем фразами "сами разберитесь". Давайте будем в диалоге со школой, а не в конфронтации.

Потому что только вместе мы сможем сделать школу местом, куда ребенок идет с радостью, а не со страхом.

Если у вас остались вопросы или вы столкнулись со сложной ситуацией — не оставайтесь с ней один на один. Приходите к классному руководителю, к психологу, к администрации. Мы открыты для диалога и готовы помочь.

Спасибо за ваше внимание и неравнодушие!»

2. Сценарий общешкольного родительского собрания «Как распознать, что ребенок стал жертвой или участником школьной травли»

Целевая аудитория: Родители учащихся 1–11 классов

Цель: Обучение родителей навыкам раннего распознавания признаков вовлеченности ребенка в ситуацию травли (в роли жертвы, агрессора или наблюдателя).

Задачи:

1. Познакомить родителей с понятием буллинга, его видами и структурой.
2. Научить различать явные и скрытые признаки того, что ребенок стал жертвой травли.
3. Проинформировать о признаках, указывающих на то, что ребенок может быть агрессором.
4. Обсудить роль наблюдателей и признаки того, что ребенок является свидетелем травли.
5. Дать рекомендации о том, как правильно выстроить разговор с ребенком при подозрениях.
6. Обозначить алгоритм взаимодействия со школой в случае выявления проблемы.

Время: 1–1,5 часа.

Форма проведения: Интерактивная лекция с элементами тренинга, просмотром видео, разбором ситуаций.

Материалы: Проектор/электронная доска (для презентации), видеоролики по теме, флипчарт/доска, маркеры, раздаточный материал (памятки-чек-листы для родителей), бланки для обратной связи.

Ход собрания

1. Вступление и приветствие (10 минут)

1.1. Организационный момент
Ведущий (психолог, социальный педагог или заместитель директора) приветствует родителей, благодарит за то, что нашли время. Обозначает тему и важность собрания.

1.2. Вступительное слово (актуализация темы)
«Уважаемые родители! Сегодня мы поговорим о том, что происходит в школе между уроками, в коридорах, в раздевалках, в столовой и, конечно, в интернете. О том, что дети часто скрывают от нас, взрослых. О травле.

Самое страшное в этой проблеме — ее скрытость. Дети редко приходят и говорят: "Меня травят". Они молчат, потому что им стыдно, страшно, они не верят, что мы сможем

помочь. Они замыкаются, болеют, отказываются идти в школу. А мы, родители, часто не понимаем, что происходит, списывая изменения в поведении на переходный возраст, на усталость, на "просто плохое настроение".

Цель нашей сегодняшней встречи — научиться читать эти скрытые сигналы. Научиться видеть то, что ребенок не говорит вслух. Понять, на какие "красные флажки" обращать внимание и как правильно действовать, если подозрения подтвердились».

1.3. Упражнение-разогрев «Вопрос залу» (интерактив)

«Давайте начнем с честного вопроса. Поднимите руку те, кто хотя бы раз в жизни сталкивался с травлей в детстве — как жертва, как агрессор или как наблюдатель. (Родители поднимают руки). Посмотрите, как много рук. Эта проблема касается почти каждого. И именно наш личный опыт может нам помочь — или, наоборот, мешать. Сегодня мы постараемся отделить стереотипы от реальности и научиться действовать правильно».

2. Теоретический блок: Что такое травля и почему ее важно распознать (15 минут)

2.1. Что такое буллинг? (5 минут)

Ведущий дает четкое определение с опорой на три ключевых признака.

«Буллинг (травля) — это агрессивное поведение, которое проявляется в систематическом, намеренном преследовании одного человека другим или группой лиц. Чтобы отличить травлю от обычной ссоры или конфликта, нужно запомнить три признака:

Первый признак — намеренность. Это не случайность, не "само получилось". Агрессор действует целенаправленно: хочет унижить, испугать, сделать больно.

Второй признак — систематичность. Это не разовый случай. Это повторяется снова и снова: сегодня, завтра, послезавтра, неделя за неделей.

Третий признак — неравенство сил. Жертва слабее: физически (меньше ростом, слабее), психологически (тревожнее, неувереннее), социально (один против группы, "непопулярный"). Она не может дать отпор и защитить себя.

Если нет хотя бы одного из этих признаков — это, скорее всего, конфликт. Конфликты — это нормально, дети должны учиться их решать. Но травля — это не норма. Это форма насилия, которая ломает психику и оставляет шрамы на всю жизнь».

2.2. Виды травли (5 минут)

«Важно понимать, что травля бывает разной. Часто мы думаем только о драках, но это лишь вершина айсберга».

Ведущий перечисляет виды с краткими примерами:

- **Физическая травля:** толчки, удары, пинки, подзатыльники, порча и воровство вещей. (Пример: у ребенка постоянно "теряются" деньги, рвется одежда, появляются синяки).
- **Вербальная травля:** оскорбления, обидные прозвища, насмешки, унижительные комментарии. (Пример: ребенка дразнят из-за внешности, фамилии, очков).
- **Социальная травля (изоляция):** бойкот, игнорирование, распространение слухов и сплетен, исключение из общих дел, "чужие" за спиной. (Пример: ребенка не зовут на дни рождения, в столовой он сидит один, в чате класса его сообщения игнорируют).
- **Кибербуллинг:** травля в интернете — оскорбления в соцсетях и мессенджерах, создание фейковых страниц от имени жертвы, распространение личных фото и видео без согласия, исключение из групповых чатов. (Пример: ребенок резко меняется в настроении после того, как заглянул в телефон).

«Каждый из этих видов оставляет след. И наша задача — научиться замечать эти следы».

2.3. Почему дети молчат? (5 минут)

«Прежде чем говорить о признаках, давайте поймем: почему ребенок не рассказывает нам, что его травят? Ведь, казалось бы, родители — самые близкие люди».

- **Стыд и вина.** Ребенку кажется, что он сам виноват, что с ним это происходит. «Я какой-то не такой, раз меня обижают».
- **Страх.** Страх, что станет еще хуже. Что агрессоры узнают и будут мстить. Что родители пойдут в школу, и все только усугубится.
- **Недоверие.** Ребенок не верит, что взрослые смогут помочь. «Они скажут "сами разбирайтесь" или "не обращай внимания"».
- **Беспомощность.** Ребенок не видит выхода, не знает, что можно сделать, и просто замыкается.
- **Защита родителей.** Парадоксально, но некоторые дети боятся расстроить родителей, не хотят их волновать.

«Поэтому мы не можем ждать, что ребенок придет и расскажет. Мы должны научиться замечать сами».

3. Практический блок: Как распознать — чек-листы для родителей (40 минут)

3.1. Признаки того, что ребенок — жертва травли (15 минут)

Ведущий раздает родителям чек-листы (или демонстрирует на экране) и подробно комментирует каждый пункт. Важно подчеркнуть: наличие 2-3 признаков — уже повод для беспокойства и пристального наблюдения.

Физические признаки:

- Необъяснимые синяки, ссадины, царапины. Ребенок не может внятно объяснить, откуда они взялись.
- Испорченная, порванная или постоянно грязная одежда.
- Регулярная пропажа личных вещей: канцелярии, телефона, денег. Ребенок просит лишних карманных денег (якобы на школу).

Эмоционально-поведенческие признаки:

- Нежелание идти в школу. Ребенок придумывает болезни, опаздывает, просит оставить дома. Особенно если раньше ходил с удовольствием.
- Резкое снижение успеваемости, потеря интереса к учебе.
- Тревожность, плаксивость, подавленность. Особенно по вечерам в воскресенье и утром в понедельник.
- Замкнутость, нежелание рассказывать о школьной жизни. На вопрос «как дела в школе?» — односложные ответы «нормально».
- Резкая смена настроения по дороге в школу и из школы (утром подавлен, вечером оживает — или наоборот).
- Проблемы со сном: кошмары, трудности засыпания.
- Жалобы на головные боли, боли в животе без медицинских причин (психосоматика).

Социальные признаки:

- Ребенок не общается с одноклассниками, не приглашает их в гости, не ходит на дни рождения.
- Никто из класса не звонит, не пишет, не зовет гулять.
- На школьных мероприятиях ребенок держится в стороне, один.

3.2. Признаки того, что ребенок — агрессор (участник травли) (10 минут)

«Это, пожалуй, самая сложная тема для родительского восприятия. Но если мы хотим помочь своему ребенку, мы должны смотреть правде в глаза. Если ваш ребенок ведет себя так — это не значит, что он «плохой». Это значит, что ему нужна помощь и коррекция».

Поведенческие признаки:

- Стремление доминировать, командовать, подавлять других, всегда быть главным.
- Импульсивность, вспыльчивость, агрессивная реакция даже на безобидные замечания.
- Отсутствие эмпатии: ребенок не сочувствует, когда кто-то плачет или обижен, не понимает чувств других, смеется над чужими неудачами.

- Позитивные высказывания о насилии («слабаков надо бить», «кто сильнее, тот и прав»).
- Наличие чужих вещей, денег без объяснения происхождения (может отбирать, «одалживать» без возврата).
- Потребность быть в центре внимания любой ценой, даже через унижение других.
- Дружит только с теми, кто подчиняется, соглашается, боится.

Признаки в общении:

- Ребенок пренебрежительно отзывается об одноклассниках, использует обидные клички.
- В его речи часто проскальзывают фразы «их надо проучить», «он сам виноват», «все его бесят».
- Ребенок приносит домой «трофеи» (чужие вещи) и гордится этим.

Важное предупреждение от ведущего:

«Увидев эти признаки у своего ребенка, первая реакция — шок, отрицание, гнев. Но криком и наказаниями вы не поможете. За агрессией часто стоит неуверенность, страх, нехватка внимания, копирование семейных моделей поведения. Нужно искать причину и работать с ней».

3.3. Признаки того, что ребенок — наблюдатель (свидетель) травли (5 минут)

«Наблюдатели — самая многочисленная группа в треугольнике буллинга. Они не бьют и не обзывают, но они — молчаливые соучастники. И их психика тоже страдает».

Признаки того, что ребенок является свидетелем травли:

- Ребенок рассказывает о несправедливости в классе, о том, что кого-то обижают, но сам он «просто стоит в стороне».
- Тревожность, страх: «А вдруг следующим буду я?».
- Чувство вины: ребенок может переживать, что не заступился, не помог.
- Иногда — наоборот, циничные комментарии: «Он сам виноват», «Так ему и надо» (так психика защищается от чувства вины).
- Ребенок может приносить домой скриншоты переписок, рассказывать о травле, но просить никому не говорить (боится).

«Важно говорить с ребенком о его роли наблюдателя. Объяснять, что молчание делает нас соучастниками. Учить поддерживать того, кого обижают, звать взрослых, не ставить лайки под оскорбительными постами».

3.4. Как поговорить с ребенком, если вы заметили признаки (10 минут)

Этот блок — практический тренинг. Ведущий разбирает типичные ошибки и дает правильные формулировки.

Чего говорить НЕЛЬЗЯ (типичные ошибки):

- «Что ты опять натворил? Сам виноват?» (обвинение жертвы).
- «Не обращай внимания, будь выше этого» (обесценивание чувств).
- «Дай сдачи» (опасный совет, может привести к еще большей травле).
- «Сами разберутся, не вмешивайся» (отказ в помощи).
- «Ты что, не можешь постоять за себя?» (усиление чувства вины).

Как правильно начать разговор (алгоритм):

1. **Выберите спокойное время и место.** Не начинайте разговор «на бегу», когда ребенок уставший или раздраженный. Лучше вечером, наедине.
2. **Говорите о своих наблюдениях, а не о подозрениях.**
 - «Я заметила, что в последнее время ты не хочешь идти в школу. Расскажи, что происходит?»
 - «Я вижу, что ты очень расстраиваешься, когда приходит сообщение на телефон. Меня это беспокоит. Хочешь поговорить?»
3. **Используйте открытые вопросы, на которые нельзя ответить «да» или «нет».**
 - «Расскажи, как прошел твой день? Что было хорошего? А что было трудного?»

- «С кем ты общаешься на переменах?»
- 4. **Главное — показать, что вы на его стороне, что бы ни случилось.**
 - «Что бы ни случилось, я рядом. Я тебя не осуждаю, я хочу понять и помочь».
 - «Ты не виноват в том, что происходит. Никто не заслуживает, чтобы его обижали».
- 5. **Не давите, дайте время.** Ребенок может не открыться сразу. Скажите: «Если захочешь поговорить — я всегда готов(а) тебя выслушать».

Упражнение с залом:

Ведущий просит родителей потренироваться в парах: один играет роль родителя, другой — замкнутого подростка. Задача — за 2 минуты попытаться установить контакт, используя правильные фразы. Затем короткое обсуждение: что получилось, что было трудно.

4. Что делать дальше: алгоритм для родителей (15 минут)

4.1. Если подозрения подтвердились (ребенок — жертва)

Ведущий дает четкий пошаговый алгоритм.

1. **Обеспечьте безопасность и поддержку.** Снова скажите ребенку: «Ты не виноват. Я рядом. Я тебя защищу. Мы справимся вместе».
2. **Не вступайте в прямой контакт с агрессором и его родителями.** Это только усугубит ситуацию и переведет конфликт в плоскость «войны родителей».
3. **Соберите информацию.** Записывайте даты, события, сохраняйте скриншоты (если это кибербуллинг), фиксируйте синяки у врача.
4. **Обратитесь к классному руководителю.** Важно говорить спокойно, без обвинений: «У моего ребенка такие-то признаки, мы подозреваем, что его травят. Давайте вместе разбираться». Зафиксируйте факт обращения (можно письменно).
5. **Если учитель не реагирует или ситуация не меняется — идите выше.** К завучу, директору, в школьную службу медиации. Напишите письменное заявление на имя директора.
6. **Обратитесь к психологу.** Ребенку нужна помощь, чтобы восстановить самооценку и справиться с последствиями травли.
7. **Не оставляйте ребенка одного.** Будьте с ним, проводите больше времени, говорите, поддерживайте.

4.2. Если ваш ребенок — агрессор

«Это горькая правда, но от нее нельзя отворачиваться».

1. **Спокойный разговор без крика и обвинений.** Не нападайте, а спрашивайте: «Я узнал о ситуации. Расскажи, как ты ее видишь? Что ты чувствовал, когда это делал?»
2. **Не оправдывайте ребенка.** Фразы «его довели», «он сам виноват» — путь в никуда. Четко обозначьте, что насилие неприемлемо.
3. **Ищите причину.** Почему ребенок так себя ведет? Чего ему не хватает? Может быть, он копирует поведение в семье? Ему не хватает внимания? Он самоутверждается за счет слабых, потому что сам неуверен?
4. **Обратитесь к психологу.** Агрессивное поведение — симптом. Нужно работать с причиной, а не только со следствием.
5. **Помогите ребенку научиться эмпатии.** Обсуждайте чувства других, смотрите фильмы, читайте книги, говорите о последствиях его поступков для жертвы.
6. **Сотрудничайте со школой.** Не вставайте в позицию защиты, а работайте вместе с учителями и психологом, чтобы помочь ребенку изменить поведение.

4.3. Если ваш ребенок — наблюдатель

1. Обсудите с ним его роль. Спросите: «Как ты себя чувствуешь, когда видишь это? Что ты делаешь?»
2. Объясните, что молчание делает нас соучастниками.

3. Научите безопасным способам поддержки жертвы: позвать взрослого, отвлечь, поддержать жертву после ситуации, не ставить лайки под оскорблениями.
4. Поддержите, если он решит заступиться или рассказать учителю. Это не «стукачество», а защита.

5. Заключительная часть (10 минут)

5.1. Раздача памяток

Родителям раздаются памятки-чек-листы с кратким содержанием собрания: признаки жертвы, признаки агрессора, алгоритм действий, телефоны доверия.

5.2. Ответы на вопросы

Ведущий отвечает на вопросы из зала. Важно следить за регламентом и не допускать перехода к обсуждению конкретных ситуаций (для этого предложить индивидуальные консультации).

5.3. Заключительное слово ведущего

«Уважаемые родители! Самое главное, что я хочу, чтобы вы вынесли из сегодняшней встречи: дети редко говорят о травле прямо. Но они всегда показывают это своим поведением. Наша задача — быть внимательными, замечать изменения и не отмахиваться от них.

Доверие — это основа. Если ребенок знает, что дома его примут любым, не осудят, не накажут, а помогут — он расскажет. И тогда у нас будет шанс вовремя остановить беду. Будьте внимательны к своим детям. Спрашивайте не только об оценках, но и о чувствах, о друзьях, о том, что было хорошего и трудного за день. И помните: мы, школа и семья, — по одну сторону баррикад. Только вместе мы сможем защитить наших детей. Спасибо за ваше внимание и неравнодушие!»

3. Сценарий общешкольного родительского собрания «Как родители могут помочь своим детям противостоять травле»

Целевая аудитория: Родители учащихся 1–11 классов

Цель: Вооружить родителей практическими инструментами и стратегиями помощи ребенку в ситуациях, связанных с травлей (буллинг).

Задачи:

1. Дать родителям понимание их роли и зоны ответственности в противостоянии травле.
2. Обучить конкретным техникам поддержки ребенка-жертвы.
3. Обсудить стратегии коррекции поведения, если ребенок выступает в роли агрессора.
4. Научить родителей правильно взаимодействовать со школой для решения проблемы.
5. Сформировать у родителей понимание важности профилактической работы в семье.

Время: 1–1,5 часа.

Форма проведения: Интерактивная лекция с элементами тренинга, разбор ситуаций, ответы на вопросы.

Материалы: Проектор/электронная доска (для презентации), видеоролики по теме, флипчарт/доска, маркеры, раздаточный материал (памятки с алгоритмами действий), бланки для обратной связи.

Ход собрания

1. Вступление и приветствие (10 минут)

1.1. Организационный момент

Ведущий (психолог, социальный педагог или заместитель директора) приветствует родителей, благодарит за то, что нашли время. Обозначает тему и цель собрания.

1.2. Вступительное слово (актуализация темы)

«Уважаемые родители! На прошлых собраниях мы говорили о том, как распознать травлю, на какие признаки обращать внимание. Сегодня мы пойдем дальше. Мы поговорим о том, что делать, если беда уже случилась или только приближается. Как помочь своему ребенку, если он стал жертвой. Как остановить ребенка, если он оказался агрессором. Как поддержать, если он — свидетель.

Самое главное, что нужно понять: ребенок один не справится. Травля — это системное насилие, и противостоять ему в одиночку невозможно. Ребенку нужны мы — взрослые. Нужна наша защита, наша мудрость, наша последовательность. Сегодня мы не будем говорить общими фразами. Мы разберем конкретные шаги, конкретные слова, конкретные стратегии. Чтобы после этого собрания у вас было четкое понимание: что делать, если...»

1.3. Упражнение-разогрев «Закончите фразу» (интерактив с залом)

Ведущий просит родителей продолжить фразу: «Если моего ребенка будут травить, я...» Родители высказываются (обычно: пойду в школу, разберусь, накажу обидчиков, поговорю с учителем). Ведущий фиксирует ответы на доске, отмечая, что многие реакции идут от эмоций, а не от стратегии. «Сегодня мы научимся заменять эмоциональные реакции на эффективные действия».

2. Теоретический блок: Роль родителей в противостоянии травле (15 минут)

2.1. Почему ребенок не справляется сам? (5 минут)

«Прежде чем говорить о нашей помощи, давайте поймем, почему ребенок не может справиться самостоятельно. Это важно, чтобы не ждать от него того, на что он не способен, и не обвинять его в "слабости".

- **Неравенство сил.** Травля — это всегда неравная борьба. Один против группы, слабый против сильного. Это не спор равных.
- **Эмоциональный захват.** В состоянии страха и стресса мозг работает хуже. Ребенок не может мыслить рационально, придумывать стратегии, давать отпор.
- **Социальный контекст.** Ребенок зависит от коллектива. Для него быть изгоем — катастрофа. Он не может просто "уйти" из класса, как взрослый с работы.
- **Отсутствие опыта.** У детей нет жизненного опыта решения таких ситуаций. Они не знают, как правильно реагировать, к кому обращаться.

Поэтому фразы "сам разберись", "дай сдачи", "не обращай внимания" — не просто бесполезны, они вредны. Они оставляют ребенка один на один с проблемой, с которой он не может справиться».

2.2. Три роли родителя в ситуации травли (5 минут)

«В зависимости от того, в какой роли оказался ребенок, наша родительская помощь будет разной. Но можно выделить три общие функции, которые мы выполняем».

1. **Роль «Защитник» (для ребенка-жертвы).** Наша задача — обеспечить безопасность, остановить насилие, восстановить справедливость. Это внешняя защита.
2. **Роль «Наставник» (для ребенка-агрессора).** Наша задача — остановить недопустимое поведение, но при этом помочь ребенку понять причины, научиться эмпатии, найти другие способы самоутверждения.
3. **Роль «Тренер» (для ребенка-наблюдателя и в профилактике).** Наша задача — научить ребенка распознавать травлю, поддерживать жертву, безопасно вмешиваться, не становиться на сторону агрессора.

2.3. Общие принципы родительской помощи (5 минут)

Ведущий формулирует ключевые принципы, которые будут работать в любой ситуации.

1. **Безусловное принятие.** Ребенок должен знать: что бы ни случилось, я на твоей стороне. Я тебя не предаю, не осужу, не отвернусь. Это основа основ.
2. **Спокойствие.** Наша паника, гнев, слезы пугают ребенка еще больше. Мы должны быть для него "островком стабильности". Даже если внутри всё кипит, внешне мы спокойны и уверены.

3. **Последовательность.** Не бросаться в крайности: то "не вмешивайся", то "я всех порву". Нужна четкая, продуманная стратегия.
4. **Сотрудничество со школой.** Школа и семья — не враги, а партнеры. Мы должны действовать вместе, а не воевать друг с другом.

3. Практический блок: Стратегии помощи (50 минут)

3.1. Если ваш ребенок — жертва: стратегия защиты (20 минут)

Это самый важный блок для большинства родителей. Ведущий дает четкий пошаговый алгоритм и разбирает каждый шаг.

ШАГ 1. Обеспечьте безопасность и поддержку дома.

«Первое и главное — дать ребенку чувство безопасного тыла. Дом должен стать местом, где его любят, принимают и защищают. Что говорить ребенку:

- «Я тебе верю». (Это первое, что нужно сказать. Ребенок должен знать, что его слова не подвергаются сомнению).
- «Ты не виноват». (Снимаем чувство вины, которое почти всегда есть у жертвы).
- «Я рядом. Я тебя защищу. Мы справимся вместе». (Даем ощущение поддержки и надежды).
- «Спасибо, что рассказал. Это очень смелый поступок». (Поощряем открытость).

Чего делать нельзя: обвинять, стыдить, паниковать, обещать "порвать всех" (это пугает ребенка, он боится, что станет еще хуже)».

ШАГ 2. Соберите информацию.

«Прежде чем идти в школу, нужно понять, что именно происходит. Задайте ребенку спокойные, фактологические вопросы:

- Кто именно участвует? (Имена)
- Что конкретно происходит? (Обзывают, бьют, игнорируют, пишут гадости в сети?)
- Где это происходит? (В классе, в коридоре, в столовой, в раздевалке, в интернете?)
- Когда это началось? Как давно?
- Есть ли свидетели? Кто-то еще это видел?

Важно: не превращайте разговор в допрос. Если ребенок не готов говорить — отступите, вернитесь позже. Начинайте собирать доказательства: скриншоты переписок, фото вещей, фиксация синяков у врача».

ШАГ 3. Составьте план взаимодействия со школой.

«Это самый ответственный шаг. Важно не идти в школу "на взводе", а идти с четким планом.

- **К кому идти?** Первый шаг — к классному руководителю. Если не помогает или ситуация серьезная — к завучу, директору, психологу.
- **Как говорить?** Спокойно, фактами, без обвинений. Не «Ваш Петя — хулиган и негодяй», а «Моего сына систематически толкают и обзывают. Вот что нам известно (факты, даты). Давайте вместе разберемся и защитим ребенка».
- **Чего требовать?** Не наказания любой ценой, а прекращения травли и обеспечения безопасности. Попросите конкретных действий: беседа с классом, наблюдение на переменах, работа психолога с участниками.
- **Фиксируйте.** Если разговор устный — запишите дату и суть. Если ситуация серьезная — напишите письменное заявление на имя директора (в двух экземплярах, один с отметкой о принятии оставьте себе).

Помните: школа обязана реагировать на случаи травли. Это зона их ответственности».

ШАГ 4. Поддержка после школы.

«Травля не заканчивается в тот же день, когда вы поговорили с учителем. Ребенку нужна длительная поддержка.

- Помогите найти занятие, где он может быть успешен (спорт, творчество, кружки). Это восстановит самооценку.
- Обратитесь к психологу. Профессиональная помощь необходима, чтобы проработать травму.

- Укрепляйте доверие. Продолжайте говорить, спрашивать, слушать. Не оставляйте ребенка один на один с переживаниями».

3.2. Если ваш ребенок — агрессор: стратегия коррекции (15 минут)

«Это самая трудная тема для родителей. Признать, что твой ребенок обижает других, — больно и стыдно. Но отворачиваться от правды нельзя. Именно сейчас вы можете изменить его будущее».

ШАГ 1. Спокойное выяснение без обвинений.

«Узнав о проблеме, не набрасывайтесь на ребенка с криками. Ваша задача — понять, а не наказать. Начните разговор спокойно:

- «Я узнал о ситуации в школе. Расскажи мне, как ты ее видишь».
- «Что происходило? Что ты чувствовал в тот момент?»
- «Как ты думаешь, что чувствовал другой ребенок?»

Важно отделить поступок от личности. Не «ты плохой», а «твой поступок был неправильным».

ШАГ 2. Четкая позиция: насилие неприемлемо.

«Ребенок должен четко усвоить: какие бы ни были причины, травля — это недопустимо. Ваша позиция должна быть однозначной:

- «В нашей семье мы не обижаем тех, кто слабее».
- «Мне не важно, кто начал первым. Твои действия — это насилие, и так делать нельзя».

Не ищите оправданий («его довели», «он сам виноват»). Это только закрепляет агрессивную модель».

ШАГ 3. Ищите причину.

«Агрессивное поведение почти всегда — симптом. Чего-то ребенку не хватает.

Возможные причины:

- Копирует поведение в семье (если дома принято кричать, унижать, решать вопросы силой).
- Нехватка внимания, любви, принятия.
- Низкая самооценка, которую он компенсирует, унижая других.
- Желание быть "своим" в компании, страх оказаться изгоем.
- Психологические проблемы (последствия травмы, особенности развития).

Поняв причину, вы сможете помочь. Возможно, потребуется помощь психолога — и ребенку, и вам».

ШАГ 4. Работа с эмпатией и последствиями.

«Важно, чтобы ребенок осознал последствия своих действий для другого.

- Попросите его представить себя на месте жертвы. «Как бы ты себя чувствовал, если бы с тобой так поступили?»
- Обсудите, что он может сделать, чтобы исправить ситуацию (извиниться, предложить помощь, изменить поведение).
- Помогите найти другие способы самоутверждения и привлечения внимания — через спорт, творчество, учебу, помощь другим».

ШАГ 5. Сотрудничество со школой.

«Не вставайте в позицию защиты "мой ребенок ангел". Сотрудничайте с учителями и психологом. Только вместе вы сможете скорректировать поведение».

3.3. Если ваш ребенок — наблюдатель: стратегия воспитания гражданской позиции (10 минут)

«Наблюдатели — самая многочисленная группа. И от их позиции зависит, будет ли травля продолжаться. Ваша задача — воспитать в ребенке равнодушие и смелость».

Чему учить ребенка-наблюдателя:

1. **Не будь равнодушным.** «Когда ты видишь несправедливость, молчание делает тебя соучастником. Ты можешь помочь, даже если боишься».

2. **Поддержи жертву.** Можно подойти после ситуации и сказать: «Ты как? Мне не нравится, что они так сделали. Ты не один». Иногда этого достаточно, чтобы жертва почувствовала поддержку.
3. **Не подыгрывай агрессору.** Не смейся над шутками, не ставь лайки под оскорбительными постами, не пересылай гадости. Твое молчаливое несогласие — уже помощь.
4. **Зови взрослых.** Это не стукачество. Это защита. Если ситуация опасная, нужно позвать учителя, охранника, любого взрослого.
5. **Объединяйся с другими.** Если вместе с другими наблюдателями сказать «прекратите, это не смешно», это может остановить травлю.

Как тренировать это дома:

- Обсуждайте с детьми фильмы, книги, реальные ситуации. «А как бы ты поступил?», «Что можно было сделать?».
- Хвалите за проявленное равнодушие. Если ребенок рассказал о несправедливости, поддержите: «Ты правильно сделал, что не остался равнодушным».

3.4. Профилактика: как укрепить ребенка до того, как случится беда (5 минут)

«Лучшая помощь — это профилактика. Что мы можем делать в семье постоянно, чтобы ребенок был более устойчив к травле и сам не становился агрессором?»

1. **Стройте доверительные отношения.** Говорите с детьми, интересуйтесь их жизнью, друзьями, чувствами. Пусть дом будет безопасным местом.
2. **Учите уважать себя и других.** Говорите о том, что каждый человек уникален и имеет право на уважение. Не допускайте унижений в семье.
3. **Развивайте эмпатию.** Обсуждайте чувства других людей, героев книг и фильмов. «Как ты думаешь, что он сейчас чувствует? Почему?»
4. **Учите отстаивать границы.** Ребенок должен знать, что он имеет право говорить «нет», уходить от обидчика, обращаться за помощью. Это не стыдно.
5. **Тренируйте уверенное поведение.** Записывайте ребенка в кружки, где он может быть успешен. Поддерживайте его интересы. Хвалите за усилия, а не только за результаты.
6. **Будьте примером.** Дети копируют нас. Если мы уважительно общаемся с другими, не обсуждаем соседей, не повышаем голос на близких — они будут делать так же.

4. Взаимодействие со школой: как стать партнерами, а не врагами (10 минут)

4.1. Типичные ошибки родителей в общении со школой

- Агрессия и обвинения с порога.
- Переход на личности.
- Обсуждение проблемы в родительских чатах вместо личного разговора.
- Требование наказать любой ценой, без понимания ситуации.
- Уход в другую крайность: «сами разбирайтесь, я не вмешиваюсь».

4.2. Правила эффективного взаимодействия

1. **Приходите на встречу спокойными.** Выдохните, соберитесь с мыслями.
2. **Говорите фактами, а не эмоциями.** «Мой ребенок пришел с синяком. Вот что он рассказал. Вот скриншоты». Вместо «Ваша школа — дурдом, вы ничего не делаете!».
3. **Предлагайте сотрудничество.** «Давайте вместе подумаем, как мы можем помочь нашим детям». «Что мы можем сделать со своей стороны? Что можете сделать вы?»
4. **Фиксируйте договоренности.** Что конкретно будет сделано, к какому сроку, кто за что отвечает.
5. **Сохраняйте контакт.** Не исчезайте после одного разговора. Узнавайте, как развивается ситуация.

4.3. Что делать, если школа не реагирует

«Если вы обращались к классному руководителю, а ситуация не меняется, вы имеете

право обратиться к завучу, директору. Если не помогает и там — в вышестоящие органы управления образованием. Но важно проходить все ступени последовательно и сохранять документы (письменные обращения, ответы)».

5. Заключительная часть (10 минут)

5.1. Раздача памяток

Родителям раздаются памятки с кратким содержанием собрания: алгоритмы действий для разных ситуаций, ключевые фразы, телефоны доверия.

5.2. Ответы на вопросы

Ведущий отвечает на вопросы из зала. Важно дать родителям возможность высказаться, но следить за регламентом и не допускать обсуждения конкретных ситуаций (для этого предложить индивидуальные консультации).

5.3. Заключительное слово ведущего

«Уважаемые родители! Завершая нашу встречу, я хочу подвести главный итог. Ребенок не справится с травлей один. Ему нужны мы. Наша защита, наша мудрость, наше терпение, наша последовательность.

Самое страшное, что мы можем сделать, — это отмахнуться, сказать "сами разбирайтесь" или, наоборот, впасть в истерику и начать войну со всем миром. Самое правильное — быть рядом, слушать, верить, защищать и действовать спокойно, но решительно.

Мы, школа и семья, — по одну сторону баррикад. У нас общая задача: чтобы наши дети были в безопасности, чувствовали себя нужными и любимыми. Давайте объединять усилия, а не растрачивать их на взаимные обвинения.

Спасибо за ваше внимание, за ваши вопросы, за ваше неравнодушие. Если у вас остались вопросы или нужна индивидуальная консультация — психолог и социальный педагог школы всегда готовы вам помочь».