



Главное управление по образованию  
Витебского облисполкома

**ВОСПЦ**

ГУО «Витебский областной  
социально-педагогический центр»

# ПРОФИЛАКТИКА БУЛЛИНГА В УЧРЕЖДЕНИИ ОБРАЗОВАНИЯ

*информационный материал  
для педагогов учреждений образования*



Буллинг - одна из наиболее актуальных и распространенных проблем, возникающих в учреждениях образования. Буллинг может привести к усилению агрессии в коллективе учащихся, снижению успеваемости, возникновению эмоциональных проблем.

Именно поэтому сегодня важно создать в учреждении образования такие условия, в которых возникновение буллинга будет попросту невозможным.

Из информационного материала вы узнаете, какие практические приемы можно использовать в деятельности по профилактике буллинга.

*Витебск, 2023*

## ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ БУЛЛИНГА

- ✓ способствуйте формированию в коллективе правил конструктивного взаимодействия
- ✓ пресекайте любые насмешки, пренебрежительные замечания
- ✓ демонстрируйте четкую позицию осуждения буллинга и поддержки его жертвы
- ✓ создавайте ситуации успеха, условия, в которых несовершеннолетние смогут реализовать свой потенциал и удовлетворить потребность во внимании
- ✓ проводите занятия (например, с привлечением педагога-психолога), мероприятия (например, совместные поездки), способствующие сплочению коллектива учащихся
- ✓ обсуждайте ситуации буллинга (художественные произведения или реальные случаи), обращая внимание на возможные последствия и то, куда можно обратиться за помощью
- ✓ учите дружелюбному взаимодействию с другими людьми, уважительному отношению к их мнению

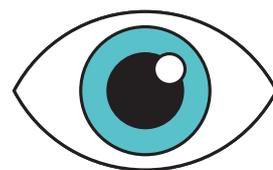


# ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ДЛЯ РАБОТЫ С ПОДРОСТКАМИ

## Упражнение “Почему так происходит”

**Цель:** выяснение причин поведения участников буллинга.

**Материальное обеспечение:** карточки по количеству участников. На одной стороне каждой карточки изображена либо “стрела”, либо “мишень”, либо “глаз”. Карточек с одинаковыми изображениями должно быть столько, чтобы все участники могли разделиться на три равные группы.



**Инструкция:** участники вытаскивают карточки, не видя изображений. По команде ведущего рисунки на карточках открываются и участники с одинаковыми карточками объединяются в группы. Группам нужно в течение отведенного времени написать возможные причины поведения в ситуации буллинга:

- поведение агрессора - изображение “стрелы”;
- поведение наблюдателей - изображение “глаза”;
- поведение жертвы - изображение “мишени”.

После завершения отведенного времени проводится обсуждение полученных результатов.

*В завершении упражнения ведущий может попросить участников предложить возможные действия, которые будут основываться на причинах поведения агрессоров, жертв, наблюдателей и могут помочь остановить буллинг.*



# ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ДЛЯ РАБОТЫ С ПОДРОСТКАМИ

## Упражнение “Останови обидчика”

**Цель:** развитие коммуникативных навыков.

**Инструкция. Вступительное слово:** “Когда другой человек нам причиняет вред, важно остановить его действия. Сделать это можно словами “Стоп! Мне это не нравится!” Эти слова могут помочь в различных ситуациях. Однако иногда их очень трудно произнести”.



**Этап 1.** Участники делятся на пары. В течение определенного ведущим времени один участник предлагает, пытается заставить другого что-то сделать. Второму участнику необходимо уверенно и громко отвечать “Стоп! Мне это не нравится!”. Когда отведенное время закончится, участники меняются ролями. *Если участники в паре давно знакомы и между ними сложились дружеские отношения, то можно попытаться коснуться, тащить в сторону, взять вещи. Ведущему важно следить за тем, чтобы все действия в паре прекращались после фразы “Стоп! Мне это не нравится!”.*



**Этап 2.** Участники работают в парах. В течение отведенного ведущим времени один участник предлагает второму сделать что-то плохое другому человеку, например, сказав: “Давай выбросим сумку Маши из окна”. Второму участнику необходимо встать на защиту, например, сказав: “Не приставай к Маше!” Когда отведенное время закончится, участники в парах меняются ролями.

*В завершении упражнения можно предложить участникам вспомнить ситуации из жизни, обсудить, что и почему сложно было делать в ходе упражнения (заставлять, отказывать, защищать), предложить записать фразы, которые участники использовали для защиты других людей.*

# ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ДЛЯ РАБОТЫ С ПОДРОСТКАМИ

## Упражнение “Телефон доверия”

**Цель:** формирование доверительного отношения несовершеннолетних к специалистам, оказывающим психологическую помощь по “телефону доверия”.



**Инструкция:** перед началом проведения упражнения целесообразно рассказать историю возникновения “телефона доверия”.

*В 1953 году в газете опубликован номер телефона англичанина Чада Вара, который предложил звонить ему в любое время людям, когда в их жизни возникают сложности, с которыми они не могут справиться сами.*

*Лавина звонков обрушилась на англичанина. Чад Вара несколько дней сам справлялся с хлынувшими сообщениями. Он понял, что звонившим прежде всего нужны дружеская помощь и поддержка, и что в одиночку ему не справиться.*

*Чад Вара нашел добровольных помощников, которые помогали ему отвечать на звонки. Так родилось всемирное движение людей, оказывающих помощь по телефону.*

**Инструкция:** после рассказа истории возникновения “телефона доверия” необходимо поделить участников на две группы. Одной группе в течение определенного времени необходимо найти положительные стороны обращения по “телефону доверия”, а второй - отрицательные. После завершения групповой работы полученные варианты обсуждаются всеми участниками упражнения.

*В завершении упражнения можно порассуждать о том, когда и по каким вопросам нужно звонить по “телефону доверия”. Ведущему важно помочь развеять мифы, сомнения и страхи, существующие среди несовершеннолетних.*

## ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ДЛЯ РАБОТЫ С ПОДРОСТКАМИ

### Упражнение “Одна ситуация - три выхода”

**Цель:** развить умения конструктивного поведения в различных ситуациях.

**Материальное обеспечение:** заготовленные бланки и ручки по количеству участников.

**Инструкция:** перед проведением упражнения ведущему необходимо обратить внимание на следующее: у многих людей в жизни были неприятные ситуации, после которых они понимали, что хотели бы поступить по-другому. Участникам предлагаются бланки, на которых нарисована таблица с тремя колонками:

1. “самая вероятная реакция”;
2. “самая провоцирующая реакция”;
3. “самая оптимальная реакция”.

Участникам необходимо вспомнить ситуацию, которую они недавно пережили и в которой поступили не так, как им хотелось бы. В течение отведенного ведущим времени участники заполняют таблицу, указывая реакции, способы поведения для каждой конкретной ситуации.

После завершения отведенного времени ситуации и возможные реакции обсуждаются в группе. Ведущему важно помочь найти наиболее конструктивную и выполнимую для каждого участника реакцию, модель поведения в каждой ситуации.



*Упражнение может проводиться как в индивидуальной, так и в групповой форме. Также участникам можно предлагать заранее подготовленные ситуации. Например: Света постоянно смеется над одеждой Оли, громко критикуя ее перед другими ребятами. Ребята вместе со Светой смеются над Олей.*

## ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ДЛЯ РАБОТЫ С ПОДРОСТКАМИ

### Упражнение “... зато ты”

**Цель:** создание благоприятной атмосферы в коллективе несовершеннолетних.

**Материальное обеспечение:** листы бумаги А4 и ручки (по количеству участников).

**Инструкция:** каждый участник подписывает лист бумаги и пишет на нем один свой недостаток. После этого участники передают листы бумаги по кругу. Каждому следующему участнику необходимо записать на полученном листе бумаги фразу “... зато ты...” или “...зато у тебя...”, продолжив ее каким-то положительным качеством человека. Например, “зато ты лучше всех читаешь стихи”. Выполнение задания завершается после того, как к каждому участнику вернется его собственный лист. После выполнения упражнения можно обсудить впечатления участников, обратив внимание на то, каково было искать положительное в других людях и читать положительное о себе.



*В завершение упражнения можно предложить каждому участнику самостоятельно написать свое положительное качество. Желающие могут зачитать записанное.*



## ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Погодина Е.К., Мартынова В.М., Евдокимова Е.Л. "Формирование бесконфликтной образовательной среды" (2021).
2. Петрановская Л. "Травли NET" (2019).
3. Реан А.А., Новикова М.А., Коновалов И.А., Молчанова Д.В. "Как не стать жертвой и почему не стоит нападать на других" (2019).
4. Реан А.А., Новикова М.А., Коновалов И.А., Молчанова Д.В., "Руководство по противодействию и профилактике буллинга" (2019).
5. Реан А.А., Новикова М.А., Коновалов И.А., Молчанова Д.В., "Руководство для родителей про буллинг: что делать, если ваш ребенок вовлечен?" (2019).
6. Двоскина Н.В. "Травля в детском коллективе или как остановить насилие" (2017).
7. Кон И.С. "Что такое буллинг, как с ним бороться?" (2016).
8. Малкина-Пых И.Г. "Психологическая помощь в кризисных ситуациях: справочник практического психолога" (2015).



*Информационный материал является просветительским,  
все изображения носят иллюстративный характер*