



Главное управление по образованию Витебского облисполкома  
ГУО “Витебский областной социально-педагогический центр”

Основной отдел координации  
деятельности СПЦ и деятельности  
учреждений образования,  
подчиненных главному управлению  
по образованию Витебского облисполкома,  
ГУО “Витебский областной  
социально-педагогический центр”

## **БУЛЛИНГ В УЧРЕЖДЕНИИ ОБРАЗОВАНИЯ: ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ**

информационный материал  
для педагогов учреждений образования

Сайт ВОСПЦ:  
<https://vitoblspc.by>

ВИТЕБСК, 2025

## ВВЕДЕНИЕ

Буллинг – проблема, которая затрагивает весь детский коллектив и требует внимания со стороны педагогов. Пережитый буллинг оставляет глубокие шрамы не только на пострадавших, но и на обидчиках и даже свидетелях. Без должной социально-педагогической поддержки и психологической помощи последствия буллинга могут оказать разрушительное влияние на будущее всех детей, вовлеченных в эту проблему.

Буллинг отличается длительностью, регулярностью, направленностью на одного и того же человека. Такую ситуацию невозможно разрешить без вмешательства извне. Поэтому именно от действий педагогов зависит, смогут ли дети избежать негативных последствий буллинга.

В условиях современного общества, где буллинг становится все более распространенным явлением, важно знать, как предотвратить и выявить его, как правильно на него реагировать и как организовать работу с детским коллективом.

Информационный материал "Буллинг в учреждении образования: вопросы и ответы" станет надежным помощником для педагогов учреждений образования, давая ответы на самые актуальные вопросы и предлагая эффективные рекомендации для эффективной работы.



# Что включает в себя понятие буллинг?

## БУЛЛИНГ

(в переводе с английского языка “запугивание”, “издевательство”, “травля”)

буллинг может проявляться в форме физического и психического насилия

### Физическое насилие

выкручивание рук, заламывание пальцев

удушение, дерганье за волосы, тряска

избиение, толчки, пинки, укусы, подзатыльники

удары, наносимые рукой, ногой, при помощи предметов

принуждение оставаться в неудобной или унижительной позе

другое применение физической силы для причинения боли, унижения достоинства

### Психическое насилие

слова и действия, направленные на унижение достоинства, игнорирование, контролирование или социальную изоляцию

насмешки, высмеивание, обзывание (присвоение обидных кличек)

отказ от общения, недопущение в группу, игру, разные мероприятия

словесные угрозы, без применения физической силы

оскорбления, унижительные высказывания

подрывание самооценки, самоуважения

## Как отличить буллинг от конфликта?

**Конфликт** – важная часть взаимодействия между людьми. Конструктивное разрешение конфликтов помогает участникам снизить внутреннее напряжение, установить границы в отношениях, решить проблемы и найти новые способы взаимодействия.

Конфликты между детьми возникают спонтанно по различным причинам и могут быть следствием недопонимания или недовольства. Участники конфликта обладают равной силой и могут равноценно влиять на ситуацию. Конфликт между детьми может быть разрешен через обсуждение.



**Буллинг** – насилие, которое оказывает негативное влияние на весь детский коллектив. Ситуация буллинга не может быть разрешена конструктивно.

В буллинге одна сторона всегда обладает моральным, численным или физическим превосходством. Проявление агрессии в этом случае планируется заранее, повторяется регулярно и всегда направлено на одного и того же человека.



Понимание педагогами принципиальной разницы между конфликтом и буллингом – первый шаг к пресечению насилия над детьми и оказанию им эффективной психологической помощи и социально-педагогической поддержки.

Ответы на приведенные ниже вопросы помогут определить, какая ситуация перед вами и какую стратегию поведения лучше выбрать.

### Конфликт

да

Силы участников равны?

да

Ситуация возникла спонтанно?

да

В возникновении ситуации виноваты обе стороны?

да

Ситуация быстро разрешилась и больше не повторялась?

да

Участники могут сами разрешить ситуацию?

### Буллинг

нет

нет

нет

нет

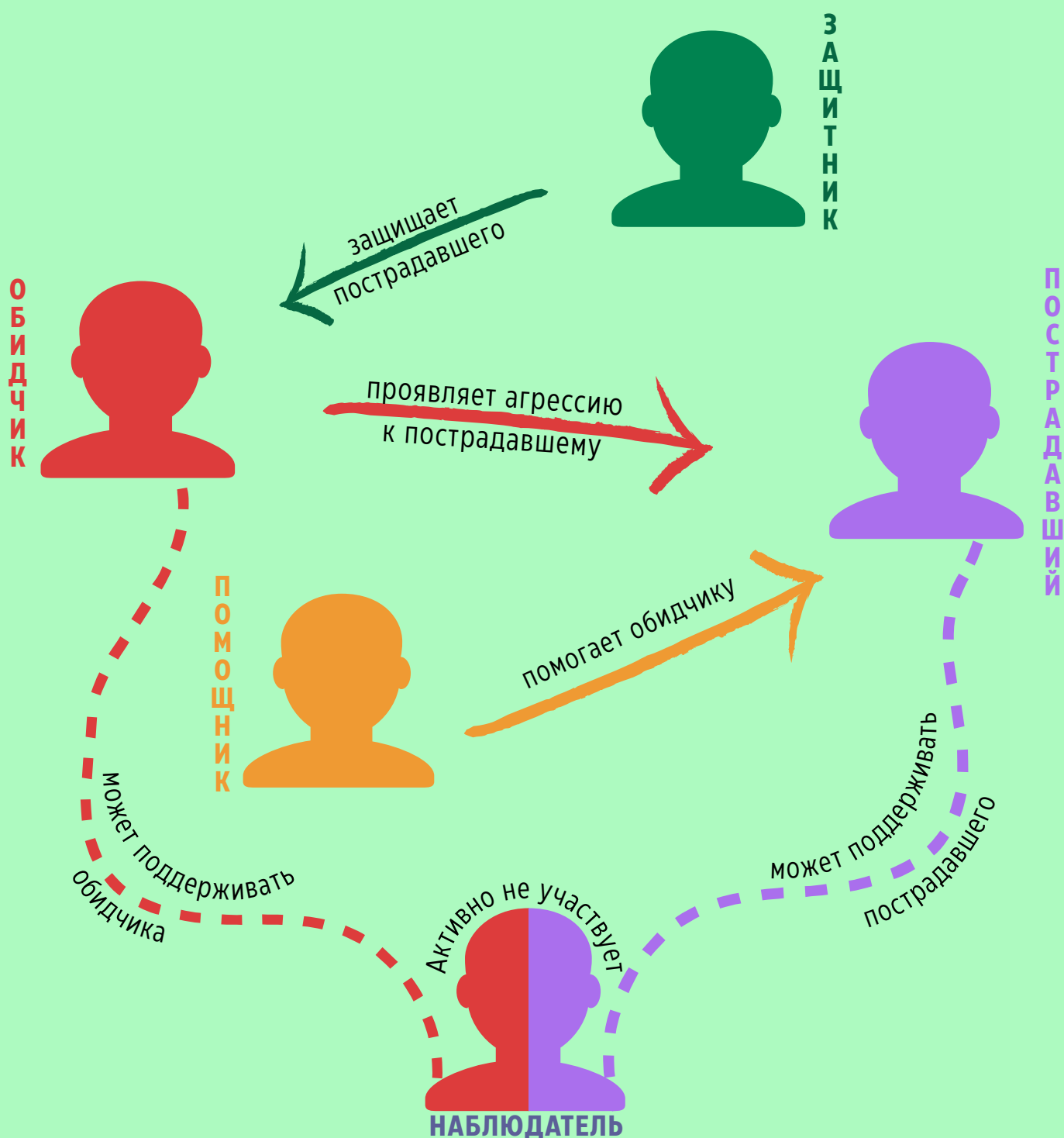
нет



## Только ли обидчик и пострадавший задействованы в буллинге?

**Нет, в ситуации буллинга задействован весь детский коллектив.** При этом у каждого ребенка есть своя роль в сложившейся ситуации: обидчик, помощник, пострадавший, защитник, наблюдатель. В некоторых ситуациях роли участников могут меняться. Например, наблюдатели могут стать защитниками, помощниками или даже обидчиками.

Ниже приведена обобщенная схема взаимодействия между участниками буллинга.



# Может ли педагог спровоцировать буллинг?

**Педагог может спровоцировать буллинг или помочь ему развиваться.**

Ниже приведены примеры поведения педагога, которое может иметь негативные последствия для детского коллектива.

## Сравнение детей

Частое сравнение детей может привести к тому, что одна часть ребят почувствует превосходство над другими, а у второй возникнет чувство неполноценности.

## Игнорирование конфликтов

Невмешательство педагога в конфликты между детьми может привести к усугублению конфликта, неразвитию у ребят умения конструктивного взаимодействия в конфликте.

## Предвзятость, выделение “любимчиков”

Несправедливое отношение к определенным детям может вызвать агрессию в их адрес со стороны других ребят. Оценочные слова, такие как “дурак” или “неряха”, могут восприниматься детьми как разрешение обижать того, в чей адрес они прозвучали. Выделение “любимчиков” может вызвать в их адрес зависть и злость других детей в классе (группе).

## Недостаток поддержки

Отсутствие эмоциональной поддержки для детей, пострадавших от буллинга, может усугубить их положение в коллективе.

## Непоследовательность правил

Неясные, изменяющиеся правила поведения могут запутать детей и способствовать возникновению буллинга.

## Моделирование агрессивного поведения

Педагоги, демонстрирующие агрессию, могут непреднамеренно поощрять подобное поведение у детей, создавая атмосферу, в которой подобное поведение воспринимается как допустимая норма общения. Это может привести к нормализации агрессивных реакций в детском коллективе, что затрудняет формирование здоровых межличностных отношений.

# Кто может пострадать от буллинга?

**Любой ребенок может стать жертвой буллинга.** Обычно это либо самый слабый ребенок в коллективе, либо чем-то сильно отличающийся от остальных.

Буллингу могут способствовать:

## Особенности внешности

Все, что по внешнему виду выделяет ребенка. Например, вес, рыжие волосы, веснушки, оттопыренные уши, стиль одежды.

## Особенности поведения

Например, замкнутость, импульсивность поведения

## Слабо развитые социальные навыки

Например, у детей, не посещавших детский сад или длительное время находившихся на домашнем обучении.

ПОСТРАДАВШИЙ



## Особое отношение педагога

Например, выделение ребенка в качестве “любимчика” или наоборот – предвзятое отношение к нему.

## Физические особенности. Болезни

Например, нарушения слуха, движений, заикание, тики, эпилепсия, энурез, нарушения речи.

## Религиозные, этические отличия

Отличие вероисповедания, национальности от большинства ребят в детском коллективе.

## Только ли ребенок из неблагополучной семьи может стать обидчиком?

**Нет.** Достаток семьи и ее социальный статус в данном случае не имеют большого значения. Обидчиком может стать ребенок из благополучной семьи. Вот некоторые условия, способствующие агрессивному поведению обидчика:

### Личностные особенности

Например, импульсивность, низкий уровень контроля за поведением и эмоциями.

### Особенности взаимоотношений в семье

Например, насильственное взаимодействие между членами семьи, невозможность открыто выразить собственные эмоции.

### Особенности учреждения образования

Например, неблагоприятный социально-психологический климат, часто изменяющиеся, противоречивые правила поведения.

### Особенности референтной группы

Для социальной группы, которая служит для ребенка источником формирования социальных норм и ценностей (например, друзья во дворе), агрессивное поведение может быть нормой.

### Особенности сложившейся ситуации

Время и место (например, в раздевалке перед уроками физкультуры), присутствие наблюдателей.

### Невмешательство взрослых

Родители и педагоги знают об агрессивном поведении ребенка, но ничего с этим не делают.



## Кто может выявить буллинг?

**Любой педагог, ребенок или даже родитель.** Любой участник образовательного процесса может выявить не только конфликт между детьми, но и ситуацию буллинга. Диагностика межличностных и межгрупповых отношений, изучение психологического климата в детском коллективе, действительно, играют важную роль в предупреждении и выявлении буллинга. Однако большое значение имеет наблюдение, осуществляемое педагогами, их внимательное отношение к детям, способность заметить и корректно отреагировать на изменения в их поведении и состоянии.

## Чтобы остановить буллинг, достаточно ли отвести обидчика к педагогу-психологу?

**Нет, проблема буллинга требует комплексного решения.** В данном случае важна совместная работа педагога-психолога, педагога социального, классного руководителя и руководства учреждения образования не только с обидчиком, но и с пострадавшим, свидетелями буллинга и даже с родителями несовершеннолетних.

## Как строить работу с детским коллективом?

Работа по предупреждению и выявлению буллинга в детском коллективе, оказанию необходимой социально-педагогической поддержки и психологической помощи **осуществляется в рамках компетенции педагогами учреждения образования**



При выявлении буллинга **работа** ведется со всеми детьми, вовлеченными в ситуацию, и их родителями.



#### **Работа с пострадавшим:**

- минимизация последствий психологической травмы;
- восстановление самооценки, повышение уверенности в себе, поиск ресурсов;
- расширение способов совладания со стрессом;
- разработка стратегии поведения по отношению к обидчику, остальным обучающимся в классе (группе).

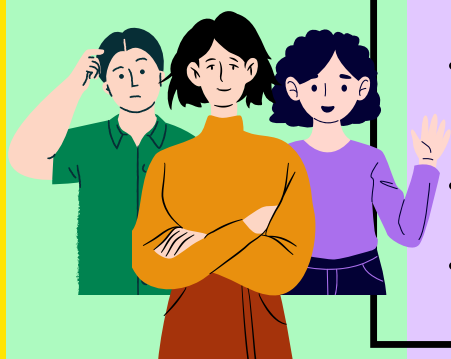
#### **Работа с обидчиком:**

- выявление причин агрессивного поведения и его коррекция;
- развитие умения конструктивного поведения в конфликте, взаимодействия с окружающими;
- разработка стратегии поведения по отношению к пострадавшему, остальным обучающимся в классе (группе).



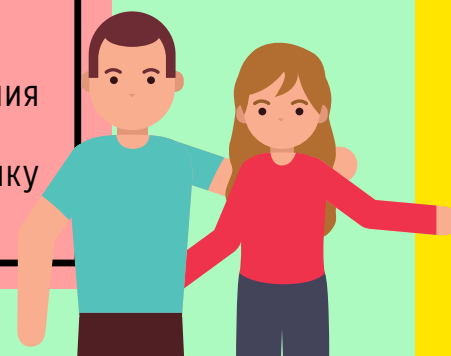
#### **Работа с детским коллективом:**

- принятие ответственности и признание собственных действий (бездействия) как действий (бездействия) участника буллинга по отношению к пострадавшему;
- составление правил класса (группы) по недопущению насилия;
- формирование благоприятного социально-психологического климата в детском коллективе.



#### **Работа с родителями:**

- составление плана действий по недопущению повторения ситуации буллинга;
- разработка стратегии поведения по отношению к ребенку (пострадавшему, обидчику, свидетелю).



Выбор методов и приемов в работе по оказанию психологической помощи и социально-педагогической поддержки зависит от профессиональной компетенции педагога, возрастных и личностных особенностей детей, а также целей, которые педагог перед собой ставит.

Далее приведены примеры упражнений, которые можно использовать в работе по предупреждению буллинга.



## Упражнение “Кто из нас?”



**Продолжительность:** до 10 минут.

**Цель:** создание условий для осознания собственной значимости, активизации внутренних ресурсов.

**Материально-техническое обеспечение:** карточки с надписью “герой” (по количеству участников, с учетом ведущего).

**Комментарий:** ведущему целесообразно самому принять участие в упражнении, также взяв себе карточку с ролью. В упражнении целесообразно использовать историю, соответствующую возрастным и личностным особенностям детей.

**Инструкция:** в начале упражнения ведущий зачитывает участникам ситуацию травли.

### История

Одноклассники всегда смеялись над Арсением из-за того, что он носил большие очки. И как бы парень ни старался подружиться с остальными, они либо от него отшучивались, либо просто игнорировали. Когда Арсений начал носить брекеты, дела стали еще хуже. Дима начал обзывать его, а часть одноклассников это поддержала.

Арсений сидел за партой в пустом классе. Катя и Олег зашли в класс, сели за парту и начали о чем-то шептаться. Когда в класс вошел Дима со своим другом Егором, ребята замолчали. Дима и Егор подошли к Арсению, начали смеяться над ним, забирать очки, бросать на пол тетради и учебники...

После прочтения ситуации ведущий обращает внимание участников на то, что бывает страшно вступить за другого, особенно когда человек сам не уверен в поддержке окружающих.

Затем ведущий предлагает ребятам представить себя внутри сюжета только что прочитанной истории. Объясняет, что каждый участник получит карточку с

названием роли, которую ему нужно сыграть, что всего будет только две роли: “толпа” и “герой”. Человеку с карточкой “толпа” нужно все время сидеть на своем месте, а человеку с карточкой “герой” необходимо подняться со своего места на ключевой фразе истории. Ведущему необходимо подчеркнуть, что у большинства ребят будет роль “толпа” и только одному из них достанется роль “героя”.

Затем ведущий называет ключевую фразу истории (*в приведенном примере ключевая фраза “забирать очки”*), на которой человек с ролью “герой” должен встать со своего места. Важно убедиться, что все ребята поняли в какой момент истории “герой” должен подняться со своего места (*при необходимости историю можно зачитать еще раз*).

После объяснения инструкции ведущий еще раз зачитывает историю травли, в результате чего на ключевой фразе все участники, включая ведущего, встают со своих мест (*на всех карточках указана роль “героя”*).

**Примерные вопросы для обсуждения упражнения.** Какие эмоции вы испытали, увидев название своей роли? Что почувствовали, когда увидели, сколько человек встало вместе с вами? Что в реальной жизни могло бы стать “карточкой”, побуждающей вас встать на защиту другого человека?

В завершении упражнения важно подчеркнуть, что каждый способен что-то сделать для изменения ситуации, и чем больше людей, готовых поддержать друг друга, тем меньше шансов стать жертвой агрессии. При этом стоит обсудить возможные действия, которые с одной стороны будут безопасны для самих ребят, а с другой – помогут справиться со сложившейся ситуацией.



## Упражнение “СТОП! Травля.”



**Продолжительность:** до 10 минут.

**Цель:** эмоциональная разрядка участников, формирование негативного отношения к травле.

**Комментарий:** ведущему целесообразно подбирать команды, исходя из возрастных и личностных особенностей детей.

**Инструкция:** ведущий предлагает участникам упражнение “СТОП! Травля”, в котором ребята будут тренировать быструю реакцию и учиться останавливать обидчиков. Объясняет, что он будет быстро называть определенные команды и, если они нейтральные или положительные, то участники должны их сразу же выполнить. Если названное ведущим действие может обидеть и причинить другому боль, участники должны показать жест (*большой палец, направленный вниз*) и громко сказать “СТОП”.

Ниже приведены примеры команд-действий. Зеленым цветом обозначены нейтральные или положительные действия, красным – действия, на которые участники должны отреагировать останавливающим жестом и фразой, фиолетовым – неоднозначные ситуации, значение которых может зависеть от контекста.

обернись  
назад

возьми вещь  
соседа

толкни соседа

дотронься до  
своего носа

скинь на пол  
ручку соседа

покажи соседу  
стойку боксера

покажи действие,  
которое сосед  
часто делает

посмотри  
в окно

закрой глаза



покажи  
соседу кулак

хлопни соседа  
по плечу

покажи соседу  
злое лицо

покажи  
соседу язык

обзови соседа

улыбнись

**Примерные вопросы для обсуждения упражнения.** После выполнения упражнения необходимо обсудить, какие команды-действия и почему участники выполнили, а какие нет. Необходимо обратить особое внимание ребят на неоднозначные ситуации. Например, в каких случаях можно брать вещи соседа, а в каких нет? Когда стойка боксера может восприниматься как угроза, а когда нет?

## Упражнение “Самый-самый”

**Продолжительность:** до 15 минут.

**Цель:** развитие у участников чувства уверенности в себе, улучшение психосоциального климата в детском коллективе.

**Инструкция:** ведущий делит участников на команды. Количество команд и число человек в каждой команде определяется на усмотрение ведущего. Перед началом работы необходимо обратить внимание участников на то, что каждый человек уникален, а значит в чем-то совершенно неподражаем, во время учебы нет возможности увидеть все самые лучшие стороны ребят.



В командах участникам необходимо рассказать друг другу о своих достоинствах (самых лучших чертах, умениях и т.д.). Остальные участники команды внимательно слушают, при необходимости помогают говорящему найти его самую сильную сторону. Время на работу в команде ведущий определяет на свое усмотрение.



После завершения командной работы все участники по очереди рассказывают о своих лучших качествах. Остальные ребята внимательно слушают и поддерживают (например, аплодисментами).

Если в ходе обсуждения оказывается, что у нескольких ребят одинаковые ответы, то ведущему и остальным участникам нужно помочь найти ребятам свою уникальность. Например, если двое ребят лучше всех бегают, возможен следующий вариант: один быстрее всех бегают на короткие дистанции, а второй – на длинные. Возможно, в ходе совместного обсуждения дети вспомнят какие-то другие сильные стороны и умения участников.

В завершении упражнения каждому участнику присваивается победа в номинации “самый-самый”. Например, самый высокий, самый веселый, самый лучший математик. Важно, чтобы каждый участник стал победителем в собственной номинации. В ходе обсуждения целесообразно обращать внимание на то, какую пользу детскому коллективу могут принести те или иные качества, умения, названные участниками.



## ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. “Школьному психологу и социальному педагогу: психопрофилактика насилия в учреждениях образования” (№1 (49), январь-февраль, 2025).
2. “Школьному психологу и социальному педагогу: развитие коммуникативных навыков как основа эффективного взаимодействия в образовательной среде” (№2 (38), март-апрель, 2023).
3. “Школьному психологу и социальному педагогу: коррекционно-развивающая работа с учащимися девиантного поведения” (№6 (42), ноябрь-декабрь, 2023).
4. Волкова Е.Н., Волкова И.В. “Психология подросткового буллинга: монография” (2021).
5. Двоскина Н.В. “Травля в детском коллективе, или как остановить насилие” (2017).
6. “Школьному психологу и социальному педагогу: кибербуллинг в школе” (2016).
7. “Школьному психологу и социальному педагогу: тренинг разрешения конфликтов” (2012).



Информационный материал является просветительским, все изображения носят иллюстративный характер.

Мы должны понимать, что *дети*  
не выбирали быть в классе,  
их распределили в группы взрослые для  
своего удобства. Значит, именно  
*взрослые отвечают за обстановку*  
в этих группах и за то, чтоб в них всем  
детям было безопасно и спокойно.

Л.Петрановская

