

Введите ваш текст

**Государственное общеобразовательное учреждение
«Республиканский центр образования»**

**Республиканский конкурс методических разработок
«Здоровье. Ответственность. Выбор»**

Название работы:

Профилактика буллинга среди подростков
«Будь сильнее – защитись и защити от буллинга»

Адресность:

Обучающиеся 5-7 класса ГОУ РК «РЦО» «РДКБ»

Номинация:

«Работа с обучающимися (воспитанниками)»

Тематика:

«Профилактика агрессивного поведения (буллинга)»

Авторы:

Абжалиева Надежда Валентиновна,
педагог-психолог, высшей категории,

Толкачева Алёна Валерьевна,
педагог-психолог, высшей категории,
тел: 400-494

Сыктывкар 2023

Содержание конкурсных материалов

Актуальность проблемы

Травля детей сверстниками («буллинг») – одна из распространенных проблем в образовательных организациях и подростковых коллективах (группах). Она существенно увеличивает риск суицида среди подростков, приводит к нарастанию агрессии и насилия в коллективе (группе) и в образовательной организации, снижению успеваемости, психологическим проблемам.

В современном мире уделяется большое внимание проблеме исследования и профилактике буллинга. Потому вопрос предупреждения ситуаций насилия в системе образования очень актуален. По данным ООН насилию в образовательной организации подвергается каждый десятый школьник в мире, и этот показатель ежегодно растет. В России ежегодно в среднем до 30% молодых людей в возрасте от 14 до 24 лет подвергаются насилию в той или иной форме. В группу повышенного риска по частоте буллинга попадают дети 11 -12 лет: 28% детей этого возраста, по меньшей мере, один раз подвергались обидам и унижениям за последние 12 месяцев. Поэтому на образовательные организации ложится ответственность за профилактику и устранения проблемы буллинга. Всё это позволит сохранить психологическое здоровье учащихся и создать комфортную развивающую образовательную среду, обеспечивающую высокое качество образования, духовно-нравственное развитие и воспитание учащихся. Профилактические мероприятия гарантируют охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья учащихся.

В современных условиях педагоги и психологи все чаще обращаются к вопросам толерантности и противостояния агрессии. Особенную актуальность эти вопросы приобретают в подростковом возрасте в силу его изначальной кризисности, отсутствия стабильности и чувства защищенности. Крайне актуальным является вопрос о психологической безопасности образовательной среды и профилактики негативных явлений.

Предпосылками буллинга являются:

- зависть, желание унижить жертву ради удовлетворения своих амбиций, для развлечения, самоутверждения;
- желание подчинить, контролировать кого-то;
- склонность становиться жертвой преступления (устойчивое свойство личности быть жертвой обстоятельств, преступлений чаще, чем другие люди; 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 буллинга могут быть различными: от не успешности в учебной деятельности и в жизни до самоубийства жертвы.

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

Цель и задачи мероприятия:

Цель: профилактика буллинга в образовательной организации, в общественных местах.

Задачи:

1. Создать условия для активизации знаний учащихся по теме «буллинг».
2. Способствовать повышению уровня информированности учащихся о возможных рисках и опасностях.

3. Создать условия для изменения представлений подростков о самом себе и об отношениях с окружающими.
4. Способствовать развитию уважения к различиям других.
5. Создать условия для развития умений конструктивного поведения в конфликтных ситуациях.
6. Способствовать развитию умений межличностного взаимодействия (снижение агрессии и враждебных реакций подростков за счёт развития толерантности и способности к эмпатии).
7. Способствовать повышению уровня толерантности и снижению конфликтов в межличностных отношениях учащихся.
8. Создать условия для формирования доброжелательного отношения друг к другу.
9. Способствовать воспитанию у учащихся уважения к правам личности, как к неповторимой сущности человека.
10. Создать условия для формирования у учащихся адекватных представлений о правах человека и правилах поведения в опасных ситуациях.
11. Оптимизировать межличностные и межгрупповые отношения.

Характеристика контингента участников мероприятия

Участниками являются обучающиеся 5-7 класса ГОУ РК «РЦО» «РДКБ». Мероприятие проводится в группе до 6 человек, поэтому каждый участник сможет высказаться, будет выслушан, будет меньше стеснения и боязни сказать что-то не так.

Продолжительность мероприятия

7 групповых занятий. Одно занятие длится 40-50 минут. Мероприятие проводится 1 раз в неделю. Цикл занятий рассчитан на одну четверть.

Перечень необходимого оборудования

1. Анкеты.
2. Запись мультфильма «Helium» (режиссер TomKyzivat, 2005, Код доступа: <https://yandex.ru/video/search?text=«Helium»...>).
3. Карточки для беседы «Буллинг или конфликт».
4. Мяч.
5. Карточки для упражнения «Определи верно».
6. Карточки для упражнения «Докажи, что это поможет».
7. Грецкие орех (целые).
8. Карточки с качествами.
9. Ситуации для самостоятельного чтения.
10. Две пустые коробки из-под обуви.
11. Антибуллинговое соглашение.

Краткое содержание предварительной подготовки к мероприятию:

1. Предварительно проводится анкетирование учащихся по теме мероприятия.
2. Учащиеся смотрят мультфильм «Helium».
3. Проводится обсуждение «буллинга» или «конфликт».
4. Учащиеся участвуют в разрешении проблемных ситуаций, связанных с буллингом.
5. Учащиеся учатся работать в команде, принимать сходства и различия друг друга.
6. Еженедельно в течении занятий проводится обсуждение совместных дел обучающихся, совершенных в группе.

7. Подбор теоретического материала.
8. Подбор видеоматериала.
9. Подготовка раздаточного и интерактивного материала.

Конспект мероприятия:

Занятие 1 «Анкетирование»

Вводная часть:

– Ребята, сегодня мы начинаем занятия, связанные с поведением человека, с отношениями к другим людям.

Правила работы группы:

- *Мы помогаем друг другу.*
- *На занятии все относятся друг к другу с уважением.*
- *Говорим по очереди и внимательно слушаем друг друга.*
- *Каждый имеет право сказать, что он думает и чувствует.*
- На доске написано слово – **ОТНОШЕНИЯ**. Как вы его понимаете?

– **Отношения** — это связь между двумя людьми, которая выражается их контактами друг с другом, идеальными и материальными явлениями и вещами. Отношения эмоционально окрашивают мир конкретного индивида, влияют на его восприятие окружающих и самого себя. Даже полное безразличие входит в понятие «отношения» — оно выражает отсутствие связи с кем-либо или с чем-либо.

– Сегодня на занятии мы поговорим о вашем отношении друг к другу. Начать работу нам поможет следующее упражнение.

Основная часть:

Упражнение «Качество на букву»:

Каждый участник называет какое-нибудь качество, присущее ему и начинающееся на первую букву его имени, например, «Слава - смелый», «Андрей – активный». Упражнение проводится по принципу «снежного кома». В конце занятия учащиеся должны вспомнить, кто какое качество называл.

- Вы назвали свои имена и качества. Ни одно качество не повторилось, почему?
- Мы, действительно, все разные, нам необходимо взаимодействовать друг с другом. Всегда ли это удаётся конструктивно сделать?

Анкетирование учащихся (см. Приложение 1).

Цель: выявить распространенность и специфики буллинга в группе учащихся.

– Пожалуйста, ответьте на вопросы анкеты, обозначьте, ваши отношения с окружающими.

Заключительная часть:

Рефлексия:

- Легко ли было отвечать на вопросы анкеты?
- Вспомните, какие качества вы называли в начале занятия.

Занятие 2

«Буллинг или конфликт»

Вводная часть:

Ребята, сегодня на занятии мы поговорим о взаимоотношениях друг с другом. Но для начала давайте зарядимся позитивом и узнаем какие у вас сильные стороны.

Разминка «Мои сильные стороны»

Каждый участник рассказывает о своих сильных сторонах: что он любит, ценит, принимает в себе, о том, что дает ему чувство внутренней уверенности в себе.

Основная часть:

Ребята, давайте вспомним правила работы группы.

Просмотрмультфильма «Helium» (режиссер TomKyzivat, 2005)

– А сейчас я предлагаю вам посмотреть мультфильм («Helium», режиссер TomKyzivat, 2005) (см. Видеоприложение).

Вопросы для обсуждения:

- Как бы вы назвали этот мультфильм?
- Чему учит нас этот мультфильм? (Все люди разные, но добро побеждает зло)
- Как бы вы назвали героев мультфильма?
- Какие эмоции испытывали герои мультфильма вначале? (Один (далее А): счастье, радость, влюбленность, удовольствие. Другой (далее Б): злость, ненависть, раздражение, обиду на весь мир, зависть к чужому счастью, имуществу...)
- По каким внешним признакам вы определили эмоциональные состояния каждого из героев? (А: улыбка, поет песенку, «душа поет...». Б: уголки губ опущены вниз, брови нахмурены, резкие движения, жестоко обращается с животными...)
- Что могло произойти в их жизни. От чего человечки испытывали эти эмоции? Давайте пофантазируем. (А: у него был шарик. Б: у него не было шарика, нет денег, чтобы купить его. Может его в жизни часто обижали...)
- Для чего человечек Б проткнул шарик? (чтобы ни у кого не было шарика)
- А что он хотел? (Шарик)
- Получил он шарик, проткнув его? (Нет)
- Привели его действия к желаемому результату? (Нет)
- Что хотел показать своим поступком?
- Как можно было получить первый шарик? (попросить, купить)
- Почему Б этого не сделал? (побоялся, что откажут, не догадался, плохо подумал о человеке, т.к. сам бы в такой же ситуации не отдал...)
- Какие эмоции возникли у А, когда Б проткнул его шарик? (удивление, грусть, разочарование)
- Как бы разворачивались события, если бы А обиделся на действия Б? (обозвал, стукнул, заставил платить за шарик...)
- К чему бы это привело? (к ссоре, драке. На одно зло в мире станет больше)
- Всегда ли мы в жизни способны так же спокойно пережить утрату, потерю, лишение?
- Что нам мешает?
- А что может помочь? Какие черты нашей личности? Что помогло А не ответить злом на зло?
- Что чувствовал человечек Б, когда дважды проткнул чужой шарик? (мечь, радость отмщения)
- Кому от поступка Б стало хорошо? (никому)

– Почему человечек Б хотел раздавить насекомое, пнул его? Ведь оно никакого отношения к шарiku не имело? (злой человек разрушает все вокруг, его все на свете раздражает...)

– Когда А принес шарик в 3-ий раз, он уже намеренно его нес для человечка Б?

– Как вы это поняли? (глаза были направлены на собеседника - Б)

– Что почувствовал Б, когда ему подарили шарик? (радость, удивление, счастье...)

– По каким внешним проявлениям вы это поняли? (глаза раскрылись широко, улыбка на лице, напевает песенку вместе с другим человечком...)

– Можно ли сказать, что Б обрадовался только шарiku? (он стал доверять миру, увидел хотя бы 1 человека, который сделал ему добро, несмотря на злые дела Б...)

– Почему, когда А отдал свой шарик, он не перестал быть счастливым? Ведь, как вы указали вначале, его счастье было в том, что у него был шарик.

– Что А приобрел, когда другому отдал что-то ценное для себя? (он приобрел друга, радость от дарения, от того, что он сделал добро...)

– Что хотел сказать нам автор мультфильма, не закончив сюжет на радостной ноте двоих героев, а привнеся третьего, воинственно настроенного героя каким был Б вначале сюжета?

– Бывают ли в вашей школьной жизни ситуации, показанные в мультфильме?

– Как часто такое случается?

– Как вы думаете, почему у героев такие разные настроения, мироощущения жизни?

Вывод: если показанная в мультфильме ситуация повторяется очень часто, то мы можем говорить о **буллинге**, т.е. систематическом насилии, унижении, оскорблении, запугивании одних школьников другими.

Мини-лекция о буллинге.

– Слышали вы такое слово. Что оно обозначает?

Обратите внимание на следующее:

1) Основными действующими лицами являются агрессор и жертва, которые очень наглядно представлены в мультфильме.

2) Буллинг осуществляется преднамеренно, и направлен на нанесение физических и душевных страданий другому человеку.

3) Буллинг подрывает у пострадавшего уверенность в себе, разрушает здоровье, самоуважение и человеческое достоинство.

4) Буллинг – это групповой процесс, затрагивающий не только обидчика и пострадавшего, но и свидетелей насилия, весь класс (группу), где оно происходит.

5) Буллинг никогда не прекращается сам по себе: всегда требуется защита и помощь пострадавшим, инициаторам буллинга (обидчикам) и свидетелям.

Несмотря на то, что были показаны лишь два ярких персонажа: агрессор и жертва, всегда есть наблюдатели, это те, кто знает о травле, но не пресекает ее. Они могут быть на стороне агрессора, боясь самим стать жертвой, а могут сочувствовать жертве, но пассивно наблюдают за всем происходящим. Поэтому чем лучше мы относимся друг к другу, уважаем мнение других, тем меньше вероятности для появления буллинга. Обратите внимание, что обидчик тоже может стать жертвой, если появится более сильный агрессор, концовка мультфильма это наглядно показывает.

Вопросы для обсуждения:

– Как вы думаете, кто чаще из ребят становится жертвой?

– Какие особенности для них характерны?

- Жертвой травли при стечении определенных обстоятельств может стать практически любой ребенок или подросток. Тем не менее, можно выделить наиболее типичные личностные особенности пострадавших: внешние особенности (полнота, недостатки внешности, непривлекательность, плохая одежда), дети с низкой успеваемостью, плохим поведением, с заниженной самооценкой, не имеющие друзей в группе и трудности в выстраивании и поддержании близких отношений со сверстниками. Объектами травли также могут стать дети, принадлежащие к этническому, национальному или религиозному меньшинству.

Беседа «Буллинг или конфликт»

- Конфликты – нормальная часть жизни и отношений между детьми. В школьном коллективе они практически неизбежны. Но одно дело ссора, которая прошла и забылась, и другое – систематическая травля, направленная на определенного человека.

- Прочитайте причины возникновения конфликта и буллинга и определите, что относится к конфликту, а что к буллингу и почему?

Основные причины возникновения конфликта и буллинга (См. Приложение 3)

| Конфликт | Буллинг |
|---|--|
| Разные интересы, ценности, потребности. | Мотивы: месть, зависть. |
| Нарушенные отношения (столкновения лидеров, детско-родительские отношения). | Физические недостатки жертвы, болезни. |
| Внутриличностные проблемы (замкнутость, стеснительность, страхи, заикленность). | Особенности поведения: скромность, замкнутость, гиперактивность. |
| Недоразумения, недостаток информации. | Особенности внешности. |
| Склонность к раздражительности и депрессии. | Наличие в классе признанного «лидера». |
| Склонность к доминированию. | Низкий интеллект и трудности в обучении. |
| Повышенное нервное возбуждение, нестабильное эмоциональное состояние. | Отсутствие опыта жизни в коллективе/команде. |
| Излишняя принципиальность, прямолинейность. | Привилегированное отношение к заискивающим ученикам. |
| Наличие деструктивного лидера. | Отсутствие контроля со стороны преподавателя за поведением учащихся на перемене. |
| Неблагоприятный социально-психологический климат. | Неадекватная заниженная/завышенная самооценка. |

- Легко ли было определять, какие причины относятся к буллингу, а какие к конфликту? Почему?

«Мы разные»

- Вы все сейчас работаете на занятии, этим вы похожи.

- А чем люди отличаются?

- Верно, у меня и Саши волосы разного цвета, Ваня и Снежанна – разного пола, а НастяИра и Олег - сегодня одеты в пуловеры разной цветовой гаммы. У нас разные национальности, возраст, пол, вес, цвет глаз и т.п.

- Как вы думаете, насколько важно искать различия между людьми?

- Часто ли вы делаете это в жизни?

- Приносит ли вам это пользу?

- Поэтому лучше мы будем искать то, чем мы друг на друга похожи, какие у нас есть схожие черты, качества. Например, у нас со Светой одинаковые имена. Кто из вас слушает музыку одной группы? Кто ходит в одну секцию, посещает один факультатив или кружок?

- Продолжите, чем вы ещё похожи? (следим затем, чтобы все подростки были названы).

Заключительная часть:

Упражнение «Камень ножницы, бумага».

– Сейчас намой счет 1, 2, 3, вы выкидываете одну из трех позиций: камень, ножницы, бумага. Закончим игру, когда у всех будет одинаковая позиция. При этом вы молчите и не договариваетесь.

Рефлексия «Продолжи предложения»:

- Я узнал(а) на занятии...
- Мне было интересно...
- Мне пришлось задуматься...
- Могу рассказать другим...
-

Занятие 3 **«Последствия буллинга»**

Вводная часть:

Сегодня продолжаем нашу работу, вам пригодятся внимание, активность, понимание.

Разминка «Имя + 3 мои любимые вещи / предмета»:

Участники передают по кругу какой-нибудь предмет (мяч), тот, у кого в руках он оказывается, называет своё имя и 3 вещи / предмета, которые он / она любит.

Основная часть:

- Вы прекрасно рассказали о себе, т.к. играли как? (Спокойно, без волнения.)
- А может ли подросток во время буллинга также спокойно себя чувствовать, вести? (Нет.).
- Оказывается, от травли и даже от её последствий страдает не только тот, кому не повезло оказаться в роли жертвы. Ситуация травли в классе и в школе погружает в стресс всех детей, ведь если у нас так – можно, если травля – в порядке вещей, часть обычной жизни, значит, нельзя быть уверенным, что завтра этого не сделают со мной, нельзя расслабиться ни на минуту. Стресс истощает детскую психику, не дает сосредоточенно работать, не оставляет места учебной мотивации, любознательности, развитию способностей, творчеству.

Упражнение «Определи верно» (См. Приложение 2)

– Перед вами утверждения, выберите, какие из них относятся к последствиям для жертвы, а какие для преследователя и свидетеля при травле.

Последствиями для жертвы травли могут быть:

- ✓ Трудности в учебе, невозможность сосредоточиться из-за постоянного стресса.
- ✓ Постоянные пропуски занятий, так как идти в школу страшно и находиться там мучительно.
- ✓ Устойчиво сниженная самооценка, неверие в свои силы, искаженный образ себя как «ущербного», «не такого, как надо».
- ✓ Тревожные расстройства, в том числе стойкие и тяжелые формы.

- ✓ Депрессивные расстройства, в том числе стойкие и тяжелые формы.
- ✓ Социальные невроты, социофобия, сложности с общением, с завязыванием и поддержанием социальных связей, которые будут оставаться долгие годы после школы. Иногда эти проблемы не проходят без психотерапевтического лечения.
- ✓ Психосоматические (обусловленные стрессом) заболевания, которые также могут быть очень длительными и устойчивыми к лечению.
- ✓ Суицидальные мысли и попытки, которые отмечаются у жертв травли в 5 раз чаще, чем у остальных школьников.

Последствия для преследователя могут быть:

Травля – это развращающий опыт для зачинщиков.

- ✓ В будущем у них меньше шансов на успешную самореализацию и на хорошие отношения в семье, с друзьями и коллегами.
- ✓ Дети, занимающиеся травлей, чаще сверстников демонстрируют девиантное поведение, включающее драки, воровство, вандализм, прогулы школы, употребление психоактивных веществ.

Последствия для свидетеля могут быть:

Травля – это очень травматичный опыт для свидетелей, они испытывают мучительный внутренний конфликт, поскольку уже чувствуют, что происходящее – аморально, но еще не имеют сил осознать, что именно не так, и найти выход их ситуации.

- ✓ Они боятся, что, заступившись за жертву, сами станут жертвой, поэтому подыгрывают агрессору, стараясь не чувствовать стыд и унижение.
 - ✓ Их представление о себе как «хороших людей» сильно страдает.
 - ✓ Испытывают страх, беспомощность, стыд за свое бездействие и одновременно испытывают желание присоединиться к гонениям, иллюзорно поддержав свою персональную безопасность.
- Легко ли было определять? Почему?

Как справиться с буллингом и его последствиями

Упражнение «Докажи, что это поможет» (См. Приложение 4)

Ребёнок или подросток не сможет остановить буллинг самостоятельно, потому что причина травли не в личности жертвы или агрессора, а в деструктивных нормах, по каким-то причинам закрепившихся в группе. Нужно обращаться за помощью к взрослым: родителям, учителям, школьному психологу, социальному педагогу, советнику по воспитанию.

Куда можно обратиться за помощью жертвам буллинга

8-800-2000-122 — всероссийский телефон доверия для детей и подростков (звонок бесплатный)

8-800-100-21-15 — горячая линия экстренной психологической помощи (звонок бесплатный)

Родителям Американская организация «Нет буллингу» рекомендует следовать правилам:

- *Объяснять ребёнку, что такое буллинг.* Называть вещи своими именами. Дать ребёнку понять, что травля — это ненормально. Если ребёнок стал свидетелем или жертвой буллинга, он должен сразу обращаться за помощью к взрослым.
- *Общаться с ребёнком.* Стараться быть в курсе его школьных дел. Интересоваться, с кем дружит ребёнок, что происходит в его классе.
- *Обеспечить ребёнку возможность заниматься тем, что ему нравится.* Увлечения и хобби укрепляют самооценку, помогают заводить друзей, делают частью продуктивного коллектива и защищают от травли.
- *Учить ребёнка относиться к другим с добротой и уважением.*

Психолог Людмила Петрановская рекомендует обращаться в школу и искать взрослого, который готов взять на себя ответственность за происходящее. Это может быть учитель, завуч, директор, школьный психолог, социальный педагог. Важно, что работать надо не отдельно с жертвой или агрессором, а с группой детей в целом. Авторитетный взрослый должен чётко назвать происходящее травлей, насилием. И обозначить свою позицию — буллинг недопустим. Поэтому взрослый должен обратиться к моральному чувству всего коллектива. Вместе с ребятами придумать новые правила поведения в группе и следить за позитивными изменениями, чтобы травля прекратилась.

Заключительная часть:

Упражнение «Орехи»

- Сейчас перед вами лежит мешок с орехами. Все возьмите по одному ореху, а потом в течение минуты внимательно рассмотрите и запомните свой орех (ставить на нём метки и раскалывать нельзя). Через минуту все орехи будут сложены обратно в мешок.
- Сейчас я их перемешаю, высыплю на поднос. Найдите свой орех.
- У кого получилось?
- По каким признакам удалось найти именно свой орех?
- Чем он отличается от других?
- Сейчас наши грецкие орехи как люди. И те и другие в «куче» или в толпе выглядят одинаково, а для того, чтобы понять другого человека, увидеть его особенность, нужно потратить время, приглядеться.
- Поэтому не надо судить о человеке по каким-то внешним признакам.
- У ореха очень жёсткая скорлупа, и она нужна ему для того, чтобы защитить нежное ядрышко. Многие люди тоже часто выращивают вокруг себя скорлупу, чтобы чувствовать себя в безопасности, и не сразу открываются другим, для этого им требуется время.
- А нам надо понимать это.

Рефлексия «Продолжи предложения»:

- «Главное, что я сегодня запомнил на занятии - это...»
- «Главное, что я сегодня понял на занятии – это...»
- «Я хочу пожелать себе...»
- «Я хочу пожелать всем участникам...»

Занятие 4 **«Как влияет травля?»**

Вводная часть:

Разминка «Здравствуйте тем, кто...»

- Разминку сегодня я буду сопровождать каким-нибудь характерным движением. И те, кому соответствует обращение, отвечают на приветствие и повторяют движения.
- Здравствуйте тем, кто сегодня проснулся бодрым.
- Здравствуйте тем, кто сегодня улыбнулся однокласснику.
- Здравствуйте тем, кто сегодня общался.
- Здравствуйте тем, кто сегодня помог другому в чём-либо. И т.д.

Основная часть:

Упражнение – игра «Эксперимент»

- Сейчас один ученик (У) выйдет из класса (выбирается один ученик).

Оставшиеся подростки делятся на две группы. Группа 1 будет играть роль наблюдателей. Группа 2 получает такую инструкцию: «Когда ученик У зайдет в класс, ведите себя с ним приветливо и дружелюбно, здоровайтесь с ним, спрашивайте, как дела, говорите, что вы рады его видеть, предлагайте что-то сделать вместе и т.д.» (Проигрываем 10 минут).

– Теперь ученик У снова выходит из класса. Группа 2 получает инструкцию: «Настроиться враждебно против У: когда он зайдет в класс, не здороваться с ним, не отвечать на его приветствия или попытки спросить о чем-то, вести себя с ним так, как будто он – пустое место, или показывать ему свою враждебность – бросать недружелюбные взгляды, отзываться о нём неуважительно и т.д. (Проигрываем 10 минут).

Обсуждение – вопросы к 1 группе - наблюдателей:

- Что вы увидели в первой части упражнения? Какие чувства у вас возникли?
- Что вы увидели во второй части упражнения? Какие чувства у вас возникли?

| Вот что мы увидели: | Вот что мы почувствовали: |
|--|--|
| В первой части: | |
| - ребята вели себя дружелюбно с У; -ученик У улыбался и разговаривал с другими. | - было приятно наблюдать за этим; - хотелось тоже туда, к этим ребятам, - рад был за ученика У. |
| Во второй части: | |
| - ребята не отвечали на приветствия У; - все попытки У пообщаться с ребятами были безуспешными; - ученик У выглядел растерянным. | - было неприятно наблюдать за этим; - хотелось сказать, чтобы ребята прекратили так себя вести; - я был огорчён ситуацией. |

Обсуждение – вопросы к ученику У:

- Что ты увидел и почувствовал в первый раз?
- Что ты увидел и почувствовал во второй раз?
- Легко ли тебе было?

Обсуждение – вопросы ко 2 группе:

- Как вы себя чувствовали, играя определённую роль?

Заключительная часть:

- В чём вы сейчас все участвовали? (в травле)
- Сделайте вывод, травля влияет на всех участников буллинга или только на некоторых?
- Как влияет?
- Почему вы так решили?

Рефлексия

- Что вы можете взять для себя из нашего сегодняшнего занятия?
- Одним словом оцените свое состояние во время занятия?

Занятие 5 «Роли при буллинге»

Вводная часть:

- На прошлом занятии мы разыгрывали ситуацию, вспомните, какие роли вы играли?
- Как думаете, чему будет посвящено сегодняшнее занятие?
- С сегодня мы чётко определим, кто есть кто в буллинге.

Разминка «Поздороваться, как...»

- Занятие начнём с разных социальных ролей близких вам. Участники стоят в двух кругах лицом друг к другу. В паре выполняется задание, затем по команде психолога внешний круг сдвигается на одного участника вправо.
- Поздоровайтесь, как здороваются хорошие знакомые.
- Поздоровайтесь, как здороваются лидеры.
- Поздоровайтесь, как здороваются любимые друзья.
- Поздоровайтесь, как здороваются люди, которые сердятся друг на друга.
- Поздоровайтесь, как здороваются уверенные люди. И т.д.

Основная часть:

- Начнём наше занятие с отрывка из сказки, угадайте её название. **(См. Приложение 5)**
- Что же это за сказка? Конечно, это сказка о гадком утенке. А давайте вспомним, что было дальше?
- Вы прекрасно помните эту сказку. Правильно, утенка стали обижать. **(См. Приложение 6)**
- Какие чувства вы испытываете к утенку?
- Хотелось ли вам его защитить от нападок других птиц?
- А как вы думаете, почему обижали утенка?
- Да, он был не похож на других птиц этого птичьего двора, а главное – он им не нравился. К сожалению, такое явление бывает и среди людей. Особенно часто оно встречается в детских коллективах. Дети тоже могут обижать других детей, которые им не нравятся. Только эти дети не всегда понимают всю серьёзность своих поступков. Они думают, что просто играют, смеются и шутят. Но это совсем не забава. А именно: когда человека намеренно доводят до слез, согласованно и систематически дразнят, когда отбирают, прячут и портят его вещи, когда толкают, щипают и бьют, когда обзывают и подчеркнуто игнорируют, — это, вы уже знаете, называется «травля». И это недопустимо.

Упражнение «Роли»

- Как мы с вами видим, в травле всегда есть несколько участников:
 - лидер;
 - агрессор;
 - школьники, участвующие в травле;
 - жертва;
 - свидетели, подкрепляющие травлю;
 - свидетели;
 - аутсайдеры;
 - защитники.
- Опишите каждую роль, какая она по характеру. **(См. Приложение 7)**

Упражнение «Оцени себя»

Предлагаю вам оценить себя, свою роль участия в «буллинге» в классе. Пусть один балл будет означать «я никогда в этом не участвую», два балла — «иногда присоединяюсь, но потом жалею», три балла — «травил, травлю и буду травить; это же здорово». Покажите на пальцах, сколько баллов вы поставили бы сами себе. Подростки оценивают себя. (5 мин)

- Прекрасно, что никто из вас не считает, что травить — это хорошо и правильно. Даже те, кто это делал, потом жалели. Это замечательно, значит, нам будет нетрудно вылечиться.

Упражнение «Любовь и злость»

- «Представьте, что сейчас вы разговариваете с тем, на кого рассердились. Скажите этому человеку, за что вы на него рассердились. Может быть, он не выполнил своего обещания или не сделал того, что вы ожидали от него. Поговорите с ним про себя, так, чтобы никто не мог услышать. Скажите четко и точно, что именно рассердило вас (1–2 мин).
- Скажите человеку, с которым вы разговаривали, что вам в нем нравится, причем как можно конкретнее. Например: «Иван, мне очень нравится, что когда я прихожу из школы, ты бросаешься мне навстречу и радостно обнимаешь меня». (1–2 мин.)
- Подумайте о том, кто в группе вас иногда злит. Представьте, что вы подходите к этому человеку и четко и конкретно говорите ему, чем он вывел вас из себя (1 мин). Мысленно опять подойдите к этому человеку и скажите ему, что вам нравится в нем (1 мин). Откройте глаза и оглядите круг. Внимательно посмотрите друг на друга.
- Поделитесь чувствами и эмоциями, которые вы испытали во время выполнения упражнения. Расскажите, что вы пережили в своем воображении».

Вопросы по упражнению:

- Как вы себя чувствуете, когда не говорите другому о том, что рассердились на него? А как себя чувствуете, когда сообщаете об этом?
- Можете ли выдержать, если кто-нибудь скажет, что рассердился на вас?
- Есть ли такие люди, на которых вы никогда не сердитесь?
- Есть ли такие люди, которые никогда не сердятся на вас?
- Почему так важно точно говорить, что именно рассердило?
- Когда гнев проходит быстрее — когда он замалчивается или когда о нем рассказываешь?

Рекомендации. Если кто-то из участников допускает обидные замечания в адрес кого-либо из присутствующих или отсутствующих, тут же необходимо потребовать, чтобы он сказал этому человеку что-то позитивное. Важно отслеживать, чтобы подростки выражали свою злость или обиду без обобщений и оценок, т. е. не говорили ничего типа: «Ты дурак!». Допустимо выражать свои чувства в отношении другого ребенка только в виде описания фактов и ощущений, например: «Я обижаюсь, когда ты рисуешь фломастером в моём блокноте».

Игра «Спускаем пар»

«Сядьте в один общий круг. Каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердится. Обращайтесь при этом к конкретному человеку. Например: «Алина, мне обидно, когда ты говоришь, что все мальчишки дураки» или «Федя, я выхожу из себя, когда ты назло мне сбрасываешь вещи с моей парты».

Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте все, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдет очередь «спустить пар». Если кому-то из вас будет совершенно не на что пожаловаться, то можно просто сказать: «У меня пока ничего не накопилось, и мне не нужно «спускать пар»».

(Когда круг «спускания пара» завершится, учащиеся, на которых жаловались, могут высказаться по этому поводу.)

– Теперь подумайте о том, что вам сказали. Иногда вы можете изменить в себе то, что мешает другим, иногда вы не можете или не хотите ничего менять. Услышали ли вы о чем-то таком, что можете и хотите изменить в себе? Если да, то вы можете сказать, например: «Я не хочу больше называть всех мальчишек дураками» или «Я больше не хочу сбрасывать твои вещи с парты».

Заключительная часть:

Упражнение «Спасибо за прекрасный день»

– Сейчас мы поучаствуем в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Мы будем по очереди поворачиваться друг к другу, пожимать руку и произносить: «Спасибо за приятный день!»

Рефлексия:

- Легко ли вам сегодня было на занятии?
- Что вы можете взять для себя из нашего общения на занятии?
- Одним словом оцените свое состояние во время занятия?

Занятие 6

«Что мешает и что помогает вмешаться в ситуации буллинга»

Вводная часть:

- Я рада вас всех видеть, наше сегодняшнее занятие начнём с разминки.

Разминка «Три качества»:

– Каждому даётся по 3 качества(См. Приложение 8). Отдай эти три качества (чувства) людям, которым они подходят по твоему мнению.

Ответьте на вопросы:

1. Ваши качества вам подходят? Они есть у вас?
 2. Что вы чувствуете при этом?
 3. Что вам помогало или препятствовало взять то или иное качество?
 4. Кто принял решение, что эти качества отрицательные? (Вы сами. Нет плохих и хороших качеств, все качества важны. Восприятие качеств – я – реальное, я – идеальное).
- Как вы думаете, с чем сегодня будет связана тема занятия?

Основная часть:

Упражнение «Работаем с ситуацией»

– Сейчас каждому из вас прочитает самостоятельно ситуацию. Определите, какие чувства препятствовали героям вмешиваться в ситуацию буллинга? (См. Приложение 9)

– Что препятствовало героям (учителям, брату), вмешаться в ситуации буллинга? (страх, чувство равнодушия, бессилие и т.п.)

– Сейчас подробнее рассмотрим, что препятствует вмешательству в ситуации буллинга и что при этом испытывает человек.

Что препятствует вмешательству в ситуации буллинга:

- **Страх** (например, страх применения физического насилия против тебя; страх оказаться следующей жертвой травли; страх пойти против тех, с кем раньше был заодно, быть отвергнутым ими и другие страхи).

- **Чувство бессилия** (чувство что ты не можешь на это повлиять - «Я все равно не смогу ничего сделать»).

- **Чувство равнодушия** (меня это не касается - «Мне-то какое дело до этого?»)

- **Виктимблейминг**(приписывание чувства вины жертве, мнение, что жертва сама виновата в том, что с ней происходит - «Он сам виноват»).

- **Перекалывание ответственности** (мнение, что с происходящим должен разбираться кто-то другой - «Пусть его родители разбираются»)

- **Бездействие** (мнение, что происходящее является личным делом конфликтующих сторон - «Сами разберутся!»)

- Какие вы чувства испытывали, в каких ситуациях были сами?

Упражнение «Верно – неверно» (См. Приложение 10)

Определи верные утверждения в ситуации с признаками травли или насилия:

1. Нужно остановиться и внимательно посмотреть, что происходит. - *Верно*.
2. Если я вижу ситуацию буллинга, то надо отвести взгляд и пройти мимо. – *Неверно*.
3. В ситуации буллинга почти всегда требуется вмешательство со стороны. - *Верно*.
4. В ситуации буллинга не требуется вмешательства со стороны. - *Неверно*.
5. Если я вмешиваюсь, это не означает, что не будет страшно. – *Верно*.
6. При вмешивании в ситуацию буллинга страха быть не должно. – *Неверно*.
7. Я вмешиваюсь потому, что чувствую и понимаю: это правильно. – *Верно*.
8. Если я вмешаюсь, то могут наступить последствия, в том числе, неприятные для меня. – *Верно*.
9. Если я вмешиваюсь в ситуацию буллинга, то всё обязательно пройдет гладко. – *Неверно*.
10. Если я вмешиваюсь, я не отвечаю насилием на насилие. – *Верно*.
11. Если я вмешиваюсь, то встаю на сторону обидчика - «глаз за глаз, зуб за зуб» – *Неверно*.

Памятка

- Есть правила поведения в таких ситуациях.

Если ты оказался свидетелем травли: что можно и нужно делать

1. Скажи «Нет!» или «Стоп!», если стал свидетелем травли. Ясно дай понять, что считаешь такое поведение неприемлемым, и что оно должно быть прекращено. Помни при этом: открыто выступать против буллеров можно в том случае, если нет угрозы применения физического насилия против тебя. Если такая угроза существует, обратиться за помощью к старшим.
2. Сообщи взрослым, если знаешь, что кто-то стал жертвой травли. Это не означает «ябедничать». Это означает в опасной ситуации защитить человека, который сам по каким-то причинам (нередко потому, что опасается усиления травли) не может этого сделать.
3. Поддержи человека, которого пытаются сделать изгоем, встань на его сторону. Твоя поддержка может оказаться решающей для него.
4. Поговори с ним с глазу на глаз и убеди обратиться за помощью.

- Нарисуйте правила, что надо делать, если ты стал свидетелем буллинга.

А сейчас главный вопрос: что мы можем сделать, чтобы такого явления не было в школе вообще? Итак:

1. Говорить об этом, не замалчивать ситуации, свидетелями которых вы стали.
2. Со своими трудностями вы всегда можете обратиться к психологу, к соцпедагогу, к классному руководителю.
3. Уважать другого, его индивидуальность, право на самовыражение, собственное мнение.
4. Дружить с одноклассниками.
5. Помогать друг другу.

Заключительная часть:

- Сегодня вы активно работали!

Рефлексия «Ответь на вопросы»:

- Что полезного вы сегодня узнали?
- Что вам показалось самым интересным?
- Что было сложно?
- Какое правило вы считаете самым важным?
- Что начнете применять уже сегодня?

Занятие 7

«Антибуллинговое соглашение»

Вводная часть:

- Ребята, сегодня у нас заключительное занятие.

Разминка «Положительный заряд»:

– Каждый участник должен хлопнуть в ладоши по цепочке. Замыкает цепочку ведущий (из организаторов). Предварительно можно определить того, с кого начнется цепочка. Сначала сделать это расслабленно, в свободном темпе, тренируясь. Затем предложить челлендж: смогут ли участники всем классом сделать это за минуту (скорее всего, смогут быстрее)? Если да, повесить ставки — за полминуты.

- Легко ли было?
- Почему получилось?

Основная часть:

– Сегодня у нас необычное занятие. Мы проведем с вами настоящее научное исследование! Кто может сказать, что означает слово «соглашение»?

– В целом, вы все ответили правильно. **Соглашение** – это документ, фиксирующий договоренность между двумя или несколькими участниками обсуждения. В бумаге могут отражаться итоги переговоров, включающие в себя дальнейший порядок действий сторон соглашения. Рассматриваемый документ может состояться во множестве ситуаций. Он нужен тогда, когда требуется зафиксировать решение, касающееся несколько сторон. Фиксирует, в том числе, обязательства участников, их уступки друг другу.

– Вот и мы сегодня попробуем задать себе вопрос и методом эксперимента найти на него ответ.

– А вот вопрос (записан на доске), на который мы будем отвечать, звучит так: «Зачем человеку в жизни нужны соглашения?»

Игра «Трио»

– Ребята, я принесла две пустые коробки из-под обуви и приготовила для вас сложную задачу, решая которую, вы можете показать, насколько хорошо вы взаимодействуете друг с другом. Мне понадобятся три добровольца. Они должны встать в одну шеренгу плечо к плечу. Тот, кто стоит посередине, ставит свои ноги в две пустые коробки. В одну коробку - левую ногу, в другую - правую ногу. Двое других ребят ставят по одной ноге в те же коробки: стоящий справа ставит левую ногу рядом с правой ногой того, кто в центре, а стоящий слева ставит свою правую ногу в одну коробку с его левой ногой. Теперь все трое должны попробовать пройти несколько метров. При желании вы можете поменяться местами и обсудить друг с другом, как вам лучше поступить, чтобы ваша маленькая команда могла лучше справиться с заданием.

- Что мешало, а что помогало проходить дистанцию?
- Помогал ли кто-нибудь вам?
- А вы кому-нибудь оказали помощь и поддержку?
- Трудно ли вам было договариваться?

Отвечая на вопросы, ученики приходят к выводу, что договариваться между собой трудно, каждый настаивает на своей точке зрения, не хочет уступить другому.

– Именно поэтому конфликтов нам не избежать!

– Что же тогда делать?

– Надо научиться разрешать конфликт. Поделитесь с классом своим жизненным опытом решения конфликтов. Вспомните, какие конфликтные ситуации произошли в вашей жизни и как вы поступили: решали вопрос мирно или нет?

– Участники конфликта могут договориться, прийти к соглашению.

Можно выслушать ситуации из жизни учащихся, когда им удалось разрешить конфликт с помощью взаимных уступок, путем соглашения.

– Вернемся к словам, с которых начали занятие: «Зачем человеку в жизни нужны соглашения?»

– Умение договариваться, приходить к общему соглашению — это залог мира во всем мире.

– Может ли соглашение быть антибуллинговым. Что же туда может входить?

– Ваши ответы я сформулировала в правила антибуллингового соглашения, объясните каждое из них.

«Антибуллинговое соглашение» (См. Приложение 11)

– Каждый из нас берет на себя обязательство соблюдать следующие правила:

➤ Я отказываюсь от поведения, причиняющего другому человеку вред. Я говорю с самим человеком, а не обсуждаю его с другими за его спиной.

➤ Я с уважением отношусь к другим людям, к их качествам и особенностям, к их мнениям.

➤ Я забочусь о том, чтобы наш класс был единым и дружным.

➤ Я не терплю никаких проявлений буллинга в нашем классе и школе.

➤ Я отказываюсь от поведения, причиняющего другому человеку вред. Я говорю с самим человеком, а не обсуждаю его с другими за его спиной. (Я отказываюсь от такого поведения, в котором осознанно обижаю, другого человека, причиняю ему боль. В общении с другим я отказываюсь от использования унижающих его достоинство слов, прозвищ или жестов. Я не участвую в создании и распространении слухов и сплетен. Я не распространяю о человеке непроверенную, одностороннюю или выставляющую его в плохом свете информацию, - ни на словах, ни в письменном виде, ни в изображениях (картинках, фотографиях и т.д.), ни в прямом общении, ни по телефону, ни в интернете.)

➤ Я не терплю никаких проявлений буллинга в нашем классе и школе. (Если я замечаю травлю, то оказываю поддержку человеку, оказавшемуся в роли жертвы, и встаю на его сторону. Я не оставляю его в одиночестве! Я беру на себя обязательство выступать против буллинга, где бы я его ни заметил. Если я вижу проявления буллинга, я начинаю активно действовать.)

– Принимаем правила, соглашаемся?

– Что будет, если мы будем их соблюдать?

Заключительная часть:

Рефлексия «Нас с тобой объединяет»

– Упражнение выполняем в кругу с использованием мяча. Первый игрок — тот, у которого в руках мяч, — кидает его кому-то из участников группы, заканчивая фразу: «Нас с тобой объединяет...» (например «...сегодняшнее занятие» или «...то, что мы оба предпочитаем решать трудные задачи» или «...знак зодиака»). Тот, с кем объединились, ловит мяч; если он согласен со сказанным, он говорит: «Да, спасибо!»; если сказанное его

удивило: «Спасибо, я подумаю». И объединяется уже со следующим игроком, заново заканчивая фразу: «Нас с тобой объединяет...»

- Наш цикл занятий подходит к концу.
- Легко ли вам было?
- Что больше всего запомнилось?
- Чему вы научились и сможете уже поделиться этим со сверстниками?

Заключение

Предупреждение буллинга (моббинга) в образовательной среде требует комплексного, систематического подхода к рассмотрению данной проблемы и реализации определенных профилактических мероприятий.

Буллинг (моббинг) – это сложноорганизованное явление, представленное целой совокупностью форм его проявления, что составляет основу для многоплановой разработки мероприятий. Знание основных личностных особенностей, возрастных характеристик участников буллинга (моббинга) позволяет выявить конкретные формы взаимодействия с ними, разработать тактику профилактической работы. Групповая деятельность с учащимися должна быть организована на основании изученных особенностей поведения подростков в целом, их индивидуальных качеств и возможных психоповеденческих отклонений.

Профилактическая работа с данной проблемой должна начинаться с выявления причин и последствий буллинга (моббинга) в конкретной образовательной среде, так как они имеют четкую взаимосвязь и составляют совокупность асоциальных факторов девиации подростков. Самой распространенной причиной являются конфликтогенность в ученическом коллективе, а также отсутствие надлежащего контроля за ситуацией в группе со стороны педагога, в связи с чем подростки лишаются возможности развиваться физически и нравственно в психологически благоприятных условиях.

Главным принципом как в проведении профилактической работы в рамках проблемы буллинга (моббинга), так и в отношениях, в общении на разных уровнях является установка «Не навреди!».

Феномен буллинга присутствует в повседневной жизни. Мы сталкиваемся с ним не только в образовательном учреждении, но и во взрослой жизни. Злоба, зависть, ненависть, раздражение всегда способствуют возникновению буллинговых ситуаций. Поэтому всем (детям и взрослым) необходимо научиться противостоять моральному и физическому давлению, чтобы жить в мире и согласии.

Дидактически материал (готовый к тиражированию):

1. Анкеты для опроса учащихся (см. Приложение 1).
2. Упражнение «Определи верно» (см. Приложение 2).
3. Карточки для беседы «Буллинг или конфликт» (см. Приложение 3).
4. Упражнение «Докажи, что это поможет» (см. Приложение 4).
5. Отрывок № 1 из сказки Г.Х.Андерсена (см. Приложение 5).
6. Отрывок № 2 из сказки Г.Х.Андерсена (см. Приложение 6).
7. Упражнение «Роли» (см. Приложение 7).
8. Упражнение – разминка «Качества» (см. Приложение 8).
9. Упражнение «Работаем с ситуациями» (см. Приложение 9).
10. Упражнение «Верно – неверно» (см. Приложение 10).
11. Антибуллинговое соглашение (см. Приложение 11).
12. Презентация к занятию.

Методы оценки результативности:

1. **Метод анкетирования** (оценка знаний и умений учащихся по теме занятий).
2. **Метод наблюдения** (оценка уровня сформированности умений у учащихся замечать изменения в окружающих людях, принимать их, оценка динамики эмоционального состояния учащихся, поведенческих паттернов).
3. **Игровой метод**: дидактические игры, викторины и т.д. (оценка уровня сформированности у учащихся понятий «буллинг», «конфликт», «роли в буллинге», «последствия буллинга», «телефоны психологических служб» и пр.).
4. **Метод рефлексии** (оценка уровня сформированности у учащихся умений правильно оценивать своё поведение и поведение окружающих).

Результативность

Данный цикл занятий апробирован в структурном подразделении ГОУ РК «Республиканский центр образования» - У КП «РДБ» «Республиканский противотуберкулёзный диспансер».

1. Цель сформулирована четко. Учащиеся участвуют в формулировании цели, поэтому понимают зачем им необходима этот цикл занятий. Этому способствовали мотивационные вопросы в начале занятия, участие в разминке, интерактивные приёмы. Стоит отметить, что в ходе занятий удалось донести до обучающихся нужную информацию по теме, вовлечь их в активную деятельность.
2. Поставленная цель реальна, достижима, целесообразна. Учащиеся понимают, что необходима нормализация и оптимизация межличностных отношений.
3. Деятельность по теме позволила провести профилактическую работу с учащимися, создать благоприятные условия для формирования навыков безопасного поведения в ситуации буллинга и его предотвращения.
4. Удачно выбранные методы и формы работы на занятиях способствовали обучению и отработке у обучающихся приемов оптимального поведения. Совместная работа с учащимися позволила лучше воспринять и усвоить материал, осознать актуальность выбранной темы.
5. Рефлексия на каждом этапе занятия помогла учащимся отследить свое эмоциональное состояние по теме занятия, определить для себя необходимые способы поведения во время травли, буллинга. Обучающиеся проявили живой интерес к занятию, с удовольствием выполняли предложенные им задания, были внимательны и инициативны, высказывали своё мнение, эмоциональные реакции были положительными.
6. Цикл занятий проводился в содействии с педагогами и воспитателями У КП «РДБ» «Республиканский противотуберкулёзный диспансер».

Профилактические мероприятия по теме позволили создать в образовательной организации безопасное психологическое пространство, сформировать устойчивые доброжелательные, толерантные отношения в группе подростков.

Подростки приобрели навык конструктивного реагирования в конфликте, изменили представления о самом себе и окружающих.

«Отверженные» подростки безболезненно включались в процесс работы, поэтому классный коллектив развивался конструктивно, социальное самочувствие улучшилось.

Список литературы

1. Алексеева И.А., Новосельский И.Г. Жестокое обращение с ребенком. Причины. Последствия. Помощь. - М.: Генезис, 2006. - 256 с.
2. Глазман О. Л. Психологические особенности участников буллинга //Известия Российского гос. пед. ун-та имени А.И.Герцена. - 2009. - № 105. - С. 159-165.
3. Предотвращение насилия в образовательных учреждениях. Методическое пособие для педагогических работников /Л.А. Глазырина, М.А. Костенко; под ред. Т.А. Епояна. - М.: БЭСТ-принт, 2015. - 144 с.
4. Сафонова Т.Я., Цымбал Е.И. Жестокое обращение с детьми - М.: Психология и педагогика, 1993г.
5. Школа без насилия. Методическое пособие/Под ред. Н.Ю. Синягиной, Т.Ю. Райфшнайдер. М.: АНО «Цнпро», 2015. - 150 с.
6. Холодова Ю.Б. Профилактика буллинга в образовательном учреждении // Инновации в образовании и физической культуре: сб. науч. и метод.статей. - СПб: Свое издательство, 2016. - С. 31-38.
7. <http://klepik.depon72.ru/?p=1348>
8. <http://mobbingu.net/articles/detail/49/#hcq=I1v4t6q>
9. <https://www.b17.ru/article/22384/>
10. <http://iite.unesco.org/pics/publications/ru/files/3214740.pdf>
11. <https://www.7ya.ru/article/Konflikt-ili-bulling-v-chem-otlichie/>
12. https://mel.fm/vospitaniye/psikhologiya/196845-bullying_story

Приложение 1

Прими участие в анонимном анкетировании - указывать свою фамилию не обязательно!

Анкета 1

Инструкция: Уважаемый ученик, ответить, пожалуйста, на несколько вопросов. Прежде чем ответить на каждый вопрос, внимательно прочитай все варианты ответов и обведи правильный, на твой взгляд, ответ.

Выбери свой пол: мужской; женский.

Напиши класс _____ и возраст _____

1. Ты знаешь, что такое «буллинг»?

а) да; б) нет.

2. Сталкивался ли ты с ситуациями издевательства одних людей над другими?

а) да, сталкивался;

б) никогда не встречал(а);

в) другое _____

3. Если да, то в какой форме:

а) унижение;

б) оскорбления(вербальная агрессия);

в) физическое насилие;

г) съемка издевательства на телефон;

д) кибербуллинг (угрозы, издевательства и унижение в интернете);

е) другое _____

4. Являлся(ась) ли ты сам(а) участником травли, издевательства?

а) да, как наблюдатель;

б) да, как жертва;

в) да, как агрессор (тот, кто является инициатором травли);

г) нет, не являлся (являлась);

5. Где чаще всего встречается травля?

а) в школе;

б) во дворе, на улице;

в) в соцсетях, в интернете;

г) другое _____

6. Кто, с твоей точки зрения, чаще подвергается травле (буллингу)?

а) тот, кто слабее и не может дать сдачи;

б) тот, кто отличается от других (внешне, физически);

в) тот, кто имеет своё мнение;

г) другое _____

7. Встречал(а) ли ты ситуации травли школьников со стороны педагогов?

а) да, постоянно; б) да, но редко; в) нет, не встречал(а).

8. Считаешь ли ты, что взрослые недостаточно помогают детям, являющимся жертвами травли?

а) да; б) нет; в) не задумывался об этом.

9. Как ты считаешь, можно ли избежать травли в образовательной организации?

а) да, если вовремя заметят взрослые;

б) да, если жертва изменит своё поведение;

в) да, если наказать агрессора;

г) нет, он неизбежен;

д) другое _____

10. Кто, по твоему мнению, способен пресечь буллинг в образовательной организации?

- а) администрация;
- б) педагогический коллектив;
- в) родители;
- г) ученики;
- д) другое _____

Анкета 2

Уважаемый ученик, с помощью этой анкеты мы хотели бы выяснить следующее: как часто тебе приходится сталкиваться с жестоким или несправедливым отношением к тебе со стороны родителей, учителей и сверстников.

Инструкция: отвечая на каждый вопрос анкеты:

- внимательно прочитай все возможные варианты ответов;
- отмечая вариант своего ответа, поставь «X» рядом с ответом;
- если ни один из вариантов не подходит тебе, то напиши свой ответ.

Спасибо за помощь в работе!

1. Отметь свой пол: М или Ж Сколько тебе лет? _____

2. Сколько человек в твоей семье? _____

Отметь всех, кто живет с тобой: мама, папа, бабушка, дедушка, отчим, мачеха, тетя, дядя, братья, сестры.

3. Отметь, к какой социальной категории ты можешь отнести тех, кто тебя воспитывает:

Мама - _____

Папа - _____

Соц.категории: рабочие, служащие, безработные, имеет свое дело, пенсионер, инвалид.

4. Есть ли у тебя родные братья и сестры?

Да или Нет. Если да, то сколько их? _____

5. Отметь, как ты оцениваешь отношения в семье:

- спокойные и дружные;
- иногда бывают ссоры;
- напряженные, но без видимых конфликтов;
- постоянные конфликты (скандалы, драки и т.д.);
- другое _____

6. Приходилось ли тебе убегать из дома?

Да или Нет. Если да, постарайся назвать причину _____

7. Отметь, какие наказания чаще применяют к тебе родители:

- моральные;-физические;-другие _____

8. Отметь, как часто родители применяют к тебе телесные наказания (бьют тебя, причиняют боль)?

- очень часто (каждый день);
- часто;
- от случая к случаю;
- только иногда (не чаще 1 раза в год);
- никогда.

9. Выбери, какие методы воспитания обычно применяют твои родные по отношению к тебе:

- объясняют тебе, как надо поступать;
- хвалят тебя, когда ты этого заслуживаешь;
- запрещают тебе делать то, что тебе нравится;
- устраивают порку;
- обещают награду за хорошие поступки;
- ругают, кричат, обзывают.

10. Напиши, за что тебя чаще всего наказывают _____

Отметь, кто чаще тебя наказывает: - мама;

- папа;

- другие (указать кто) _____

12. Как ты считаешь, всегда ли тебя наказывают справедливо?

- всегда справедливо;
- чаще справедливо;
- чаще несправедливо;
- всегда несправедливо.

13. Отметь, случалось ли, что у тебя в классе учителя унижали, оскорбляли, обзывали учеников?

- очень часто;- часто;- только иногда;- никогда.

14. Как обычно реагируют педагоги школы, если в их присутствии ученики оскорбляют друг друга?

- не замечают происходящего;
- требуют прекратить;
- как-то иначе _____

15. Отметь, случалось ли, что у тебя в классе учителя применяли к ученикам телесные наказания

- очень часто;- часто;- только иногда;- никогда.

16. Отметь, приходилось ли тебе терпеть унижение, оскорбления, издевательства со стороны сверстников?

- очень часто;- часто;- только иногда;- никогда.

17. Случалось ли тебе быть жертвой вымогательства?
Да или Нет.

Если да, то где это происходило:- в чужом микрорайоне;- во дворе;- в школе.
Кому ты рассказал об этом:- родителям;- друзьям;- никому.

18. Отметь, какие чувства у тебя возникают, когда на тебя кричат, ругают, унижают, оскорбляют, обзывают

- обида;
- гнев;
- желание исчезнуть;
- тоска;
- безразличие;
- страх;
- ненависть;
- желание ответить тем же.

19. Как ты считаешь, есть ли ученики, явно нуждающиеся в помощи и защите?

- да, и их много;- да, и их мало;- нет.

20. Как ты думаешь, что можно сделать для того, чтобы в школе было меньше агрессивных отношений _____

Опросник «Обстановка в классе»

Инструкция: анонимно ответить на следующие вопросы:

1. Можно ли назвать ваш класс дружным? Почему?
2. Нравится ли тебе психологическая атмосфера в вашем классе? Почему?
3. Есть ли в классе человек, которого ты можешь назвать твоим настоящим другом?
4. Как ты думаешь, что нужно изменить в ваших отношениях внутри класса?
5. Согласился(ась) бы ты учиться в этой же школе, у тех же учителей, но с другими ребятами? Почему?

Опросник «Идеальный одноклассник»

Инструкция: письменно закончи несколько предложений.

Вопросы:

1. Я думаю, что идеальный одноклассник - это...
2. Я думаю, что идеальная одноклассница - это...
3. Этот одноклассник мне неприятен, потому что он...
4. Эта одноклассница мне неприятна, потому что она...

Приложение 2

Последствиями для жертвы травли могут быть:

| |
|--|
| Трудности в учебе, невозможность сосредоточиться из-за постоянного стресса. |
| Постоянные пропуски занятий, так как идти в школу страшно и находиться там мучительно. |
| Устойчиво сниженная самооценка, неверие в свои силы, искаженный образ себя как «ущербного», «не такого, как надо». |
| Тревожные расстройства, в том числе стойкие и тяжелые формы. |
| Депрессивные расстройства, в том числе стойкие и тяжелые формы. |
| Социальные неврозы, социофобия, сложности с общением, с завязыванием и поддержанием социальных связей, которые будут оставаться долгие годы после школы. |
| Психосоматические (обусловленные стрессом) заболевания, которые также могут быть очень длительными и устойчивыми к лечению. |
| Суицидальные мысли и попытки, которые отмечаются у жертв травли в 5 раз чаще, чем у остальных школьников. |

Последствия для преследователя могут быть:

| |
|---|
| В будущем у них меньше шансов на успешную самореализацию и на хорошие отношения в семье, с друзьями и коллегами. |
| Чаше сверстников демонстрируют девиантное поведение, включающее драки, воровство, вандализм, прогулы школы, употребление психоактивных веществ. |

Последствия для свидетеля могут быть:

| |
|--|
| Они боятся, что, заступившись за жертву, сами станут жертвой, поэтому подыгрывают агрессору, стараясь не чувствовать стыд и унижение. |
| Их представление о себе как «хороших людей» сильно страдает. |
| Испытывают страх, беспомощность, стыд за свое бездействие и одновременно испытывают желание присоединиться к гонениям, иллюзорно поддержав свою персональную безопасность. |

Приложение 3

Основные причины конфликта и буллинга

| ? | ? |
|---|--|
| Разные интересы, ценности, потребности. | Мотивы: месть, зависть. |
| Нарушенные отношения (столкновения лидеров, детско-родительские отношения). | Физические недостатки жертвы, болезни. |
| Внутриличностные проблемы (замкнутость, стеснительность, страхи, заикленность). | Особенности поведения: скромность, замкнутость, гиперактивность. |
| Недоразумения, недостаток информации. | Особенности внешности. |
| Склонность к раздражительности и депрессии. | Наличие в классе признанного «лидера». |
| Склонность к доминированию. | Низкий интеллект и трудности в обучении. |
| Повышенное нервное возбуждение, нестабильное эмоциональное состояние. | Отсутствие опыта жизни в коллективе/команде. |
| Излишняя принципиальность, прямолинейность. | Привилегированное отношение к заискивающим ученикам. |
| Наличие деструктивного лидера. | Отсутствие контроля со стороны преподавателя за поведением учащихся на перемене. |
| Неблагоприятный социально-психологический климат. | Неадекватная заниженная/завышенная самооценка. |

Приложение 4

Ребёнок или подросток не сможет остановить буллинг самостоятельно, потому что причина травли не в личности жертвы или агрессора, а в деструктивных нормах, по каким-то причинам закрепившихся в группе. Нужно обращаться за помощью к взрослым: родителям, учителям, школьному психологу, социальному педагогу, советнику по воспитанию.

Куда можно обратиться за помощью жертвам буллинга

8-800-2000-122 — всероссийский телефон доверия для детей и подростков (звонок бесплатный)

8-800-100-21-15 — горячая линия экстренной психологической помощи (звонок бесплатный)

Родителям Американская организация «Нет буллингу» рекомендует следовать правилам:

- *Объяснять ребёнку, что такое буллинг.* Называть вещи своими именами. Дать ребёнку понять, что травля — это ненормально. Если ребёнок стал свидетелем или жертвой буллинга, он должен сразу обращаться за помощью к взрослым.
- *Общаться с ребёнком.* Стараться быть в курсе его школьных дел. Интересоваться, с кем дружит ребёнок, что происходит в его классе.
- *Обеспечить ребёнку возможность заниматься тем, что ему нравится.* Увлечения и хобби укрепляют самооценку, помогают заводить друзей, делают частью продуктивного коллектива и защищают от травли.
- *Учить ребёнка относиться к другим с добротой и уважением.*

Психолог Людмила Петрановская рекомендует обращаться в школу и искать взрослого, который готов взять на себя ответственность за происходящее. Это может быть учитель, завуч, директор, школьный психолог, социальный педагог. Важно, что работать надо не отдельно с жертвой или агрессором, а с группой детей в целом. Авторитетный взрослый должен чётко назвать происходящее травлей, насилием. И обозначить свою позицию — буллинг недопустим. Поэтому взрослый должен обратиться к моральному чувству всего коллектива. Вместе с ребятами придумать новые правила поведения в группе и следить за позитивными изменениями, чтобы травля прекратилась.

Приложение 5

Отрывок № 1 из сказки Г.Х.Андерсена «Гадкий утёнок»

Хорошо было за городом! Стояло лето. На полях уже золотилась рожь, овес зеленел, сено было смётано в стога.

В чаще лопуха было так же глухо и дико, как в густом лесу, и вот там-то сидела на яйцах утка. Сидела она уже давно, и ей это занятие порядком надоело. К тому же ее редко навещали, - другим уткам больше нравилось плавать по канавкам, чем сидеть в лопухе да крякать вместе с нею.

Наконец яичные скорлупки затрещали.

Утята зашевелились, застучали клювами и высунули головки.

- Пип, пип! - сказали они.

- Кряк, кряк! - ответила утка. - Поторапливайтесь!

Утята выкарабкались кое-как из скорлупы и стали озираться кругом, разглядывая зеленые листья лопуха.

- Ну что, все уже выбрались? – И она поднялась на ноги. - Ах нет, еще не все... Самое большое яйцо целехонько! Да когда же этому будет конец! Я скоро совсем потеряю терпение.

И она уселась опять.

- Ну, как дела? - спросила старая утка, просунув голову в чашу лопуха.

- Да вот, с одним яйцом никак не могу справиться, - сказала молодая утка. - Сижу, сижу, а оно всё не лопается. Зато посмотри на тех малюток, что уже вылупились. Просто прелесть! Все, как один, - в отца

- Постой, покажи-ка мне сперва то яйцо, которое не лопается, - сказала старая утка. - Уж не индюшечье ли оно, чего доброго? Ну да, конечно!.. Вот точно так же и меня однажды провели. А сколько хлопот было у меня потом с этими индюшатами! Ты не поверишь: они до того боятся воды, что их и не загонишь в канаву. Уж я и шипела, и крякала, и просто толкала их в воду, - не идут, да и только. Дай-ка я еще раз взгляну. Ну, так и есть! Индюшечье! Брось-ка его да ступай учи своих деток плавать!

- Нет, я, пожалуй, посижу, - сказала молодая утка. - Уж столько терпела, что можно еще немного потерпеть.

- Ну и сиди! - сказала старая утка и ушла. И вот наконец большое яйцо треснуло.

- Пип! Пип! - пропищал птенец и вывалился из скорлупы.

Утка оглядела его со всех сторон и всплеснула крыльями.

- Ужасный урод! - сказала она. - И совсем не похож на других! Уж не индюшонок ли это в самом деле?

Но какой же он был большой и гадкий!

Приложение 6

Отрывок № 2 из сказки Г.Х.Андерсена «Гадкий утёнок»

Так прошел первый день, а потом стало еще хуже. Все гнали бедного утенка, даже братья и сестры сердито говорили ему: “Хоть бы кошка утащила тебя, несносный урод!” А мать прибавляла: “Глаза б мои на тебя не глядели!” Утки щипали его, куры клевали, а девушка, которая давала птицам корм, отталкивала его ногою.

Приложение 7

Характеристика ролей при буллинге:

| | |
|----------------------------------|--|
| Лидер | Это одноклассник (сверстник), который имеет авторитет в классе (в среде подростков), но использует свои лидерские качества не для положительных действий, а наоборот, провоцирует конфликты, буллинг, прогул уроков, сделать подлянку учителю и т.д. |
| Агрессор | Тот, кто инициирует насилие или подключается к нему. |
| Школьники, участвующие в травле. | Одноклассники (сверстники), присоединяющиеся к лидеру. |
| Жертва | Тот, на кого направлено насилие. |
| Свидетели, подкрепляющие травлю. | Подростки, которые занимают сторону нападающих, смеются, выражают поддержку нападающим/подбадривают их, просто собираются вокруг и смотрят. |
| Свидетели | Те взрослые, подростки, с которыми ученики поделились случившейся ситуации буллинга и они стали обладателями информации. |
| Аутсайдеры | Подростки, которые избегают ситуаций травли, не занимая ничью сторону. |
| Защитники | Подростки, которые занимают очевидную позицию против травли, либо активно противодействуют нападающим и предпринимают что-то для прекращения издевательств, либо успокаивают, поддерживая жертву. |

Приложение 8

Качества разрезаются

| | | |
|---------------|---|-----------------|
| циничный | щедрый | сообразительный |
| доверчивый | притягательный | вдохновенный |
| сдержанный | возвышенный | язвительный |
| бдительный | впечатлительный | ершистый |
| упрямый | фанатичный | бесстрашный |
| прозорливый | бесконфликтный | юркий |
| уступчивый | зрелый | эмоциональный |
| забывчивый | скромный | великодушный |
| эрудированный | снисходительный | вежливый |
| запасливый | гармоничный | своевольный |
| тревожный | сострадательный | интуитивный |
| застенчивый | задиристый | чудаковатый |
| воспитанный | разносторонний | изворотливый |
| безотказный | добросовестный | радушный |
| хладнокровный | самоуверенный | рисковый |
| аморальный | авантюрный | хитрый |
| избалованный | ассертивный (уверенное поведение, адекватная оценка обстановки и своих | угрюмый |

| | | |
|----------------|------------------------|-----------------|
| | действий) | |
| уравновешенный | хваткий | пылкий |
| услужливый | улыбчивый | душевный |
| аккуратный | самодисциплинированный | адаптивный |
| кокетливый | щепетильный | терпеливый |
| испорченный | интеллигентный | гордый |
| сочувствующий | дальновидный | шутливый |
| харизматичный | смиренный | респектабельный |
| принципиальный | пунктуальный | артистичный |
| соперничающий | уверенный | брутальный |
| яростный | весёлый | благородный |
| гуманный | бесстыдный | рациональный |
| настойчивость | капризный | эгоцентричный |
| шумный | естественный | созидательный |
| вздорный | верный | тактичный |
| требовательный | скрытный | простодушный |
| валяжный | ранимый | уязвимый |
| свободный | сентиментальный | хозяйственный |

| | | |
|----------------------------------|-----------------|-----------------|
| чистоплотный | энергичный | хлебосольный |
| беззаботный | бережливый | романтичный |
| азартный | наблюдательный | сердечный |
| амбициозный | шкодливый | шаловливый |
| вдумчивый | взбалмошный | решительный |
| словоохотливый | гостеприимный | уклончивый |
| бурный | сосредоточенный | прямодушный |
| энтузиаст | смелый | взрывной |
| гибкий | конкретный | изобретательный |
| вредный | замкнутый | ворчливый |
| развитое стратегическое мышление | дипломатичный | импульсивный |
| темпераментный | проницательный | задумчивый |
| серьёзный | беспокойный | вспыльчивый |
| яркий | галантный | домовитый |
| адекватный | честный | благодарный |
| жалостливый | ветреный | прямолинейный |
| деликатный | выносливый | властолюбивый |
| самоироничный | колкий | добродушный |

| | | |
|---------------|--------------|----------------|
| восприимчивый | авторитарный | рассудительный |
| занудный | робкий | задорный |
| фееричный | сексуальный | весёлый |

Ситуация

«У меня до сих пор осталась привычка оглядываться на прохожих»

Александр, 21 год, студент факультета журналистики.

Всё началось с детства. Взрослые не разрешали детям со мной играть, потому что мне сделали операцию, после которой остался красный шрам. В сад я не ходил: не гулял, сидел дома. В школе меня тоже недолго любили. Из-за проблем со здоровьем некоторые вещи я не могу делать. На физкультуру я вообще не ходил. Одноклассники не понимали, почему у меня есть такие привилегии, и начинали злиться.

Я всё время сидел дома и буквально жил в интернете. Смотрел на людей, которые не боятся отстаивать свою позицию. Начал вести группу во «ВКонтакте», высказывать свои мысли. И внешность стал менять. Я на весь Кызыл был единственным парнем-неформалом. Вот и стал тотальным изгоем.

Даже мой брат не заговаривал со мной на улице. Если меня кто-то оскорблял, он мог присоединиться, чтобы на него не начали нападать.

Учителя всегда говорили, что если с тобой не хотят общаться, значит, ты сам виноват. У меня были друзья, но когда происходила какая-то стычка, они сразу отходили, чтобы им тоже не досталось. В основном я общался в интернете.

Один раз мы дежурили в школе. Все мыли стены, а я должен был ходить и проверять, как они это делают. Одноклассник начал смеяться надо мной: «Ну конечно, тебе не доверяют тяжёлую работу. Ты ж больной. Ещё где-нибудь сломаешься здесь, и вся школа потом будет переживать. Траур устроит из-за тебя». Он стал подходить к другим ребятам, и они вместе смеялись надо мной. Я не выдержал и толкнул его. А он позвонил маме, и та приехала разбираться.

Я начал врать родителям, что не хожу на физкультуру, а сам ходил. Пытался жить как нормальный ребёнок, но это не помогало. В 9-м классе я весил 35 килограмм. Все смеялись, что я дистрофик и хожу в узких джинсах. Я сначала хотел быть самым собой: отращивал волосы, потому что мне это нравилось. Но когда ребята в очередной раз пошутили, что меня надо постричь, я просто взял и налысо побрился. Выкинул цветные вещи, начал таскать одежду брата. Думал, что вот, сейчас я буду выглядеть как все и все успокоится. Но шутки вообще не прекратились.

Если раньше меня называли просто «девушка» — из-за внешности, то теперь — «девушка-скинхед». Я отсчитывал дни до отъезда из Кызыла в Томск.

У меня до сих пор осталась привычка оглядываться на прохожих. Как-то раз незнакомые люди подошли ко мне, похвалили дреды, попросили сфотографироваться. Я даже не знал, как реагировать. До сих пор не могу поверить, что кто-то говорит мне комплименты.

Я считаю, что слишком много коплю в себе, и вот сейчас, в 20 лет, это уже аукается. Только недавно начал ходить к психотерапевту. У меня нет негатива к тем, кто меня обижал. Раньше я их ненавидел, а потом стал задумываться: почему они ко мне так относились? И понял, что по сути они тоже не виноваты. Если я не могу понять их, то они не могут понять, почему я так выгляжу. Грубо говоря, мы никогда не пытаемся встать на чужое место. Я понял одну истину — мы все живём в социуме, и ни один человек никогда не сможет жить от всех отдельно.

Подробнее: https://mel.fm/vospitaniye/psikhologiya/196845-bullying_story

Приложение 10

Упражнение «Верно – неверно»

Определи верные утверждения в ситуации с признаками травли или насилия:

1. Нужно остановиться и внимательно посмотреть, что происходит.
2. Если я вижу ситуацию буллинга, то надо отвести взгляд и пройти мимо.
3. В ситуации буллинга почти всегда требуется вмешательство со стороны.
4. В ситуации буллинга не требуется вмешательства со стороны.
5. Если я вмешиваюсь, это не означает, что не будет страшно.
6. При вмешивании в ситуацию буллинга страха быть не должно.
7. Я вмешиваюсь потому, что чувствую и понимаю: это правильно.
8. Если я вмешаюсь, то могут наступить последствия, в том числе, неприятные для меня.
9. Если я вмешиваюсь в ситуацию буллинга, то всё обязательно пройдет гладко.
10. Если я вмешиваюсь, я не отвечаю насилием на насилие.
11. Если я вмешиваюсь, то встаю на сторону обидчика - «глаз за глаз, зуб за зуб»

Приложение 11

«Антибуллинг-овое соглашение»

- Я отказываюсь от поведения, причиняющего другому человеку вред. Я говорю с самим человеком, а не обсуждаю его с другими за его спиной.
- Я с уважением отношусь к другим людям, к их качествам и особенностям, к их мнениям.
- Я забочусь о том, чтобы наш класс был единым и дружным.
- Я не терплю никаких проявлений буллинга в нашем классе и школе.
- Я отказываюсь от поведения, причиняющего другому человеку вред. Я говорю с самим человеком, а не обсуждаю его с другими за его спиной. (Я отказываюсь от такого поведения, в котором осознанно обижаю, другого человека, причиняю ему боль. В общении с другим я отказываюсь от использования унижающих его достоинство слов, прозвищ или жестов. Я не участвую в создании и распространении слухов и сплетен. Я не распространяю о человеке непроверенную, одностороннюю или выставляющую его в плохом свете информацию, - ни на словах, ни в письменном виде, ни в изображениях (картинках, фотографиях и т.д.), ни в прямом общении, ни по телефону, ни в интернете.)
- Я не терплю никаких проявлений буллинга в нашем классе и школе. (Если я замечаю травлю, то оказываю поддержку человеку, оказавшемуся в роли жертвы, и встаю на его сторону. Я не оставляю его в одиночестве! Я беру на себя обязательство выступать против буллинга, где бы я его ни заметил. Если я вижу проявления буллинга, я начинаю активно действовать.)