

## ВКЛЮЧЕНИЕ МЕТОДОВ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ БУЛЛИНГУ ВО ВНЕУРОЧНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

### Inclusion of anti-bullying methods in extracurricular activities.

**В. И. Бельская**, студент

Российский государственный педагогический университет

имени А. И. Герцена

(Санкт-Петербург, наб. реки Мойки, 48)

#### **Аннотация**

В последние десятилетия проблема буллинга среди школьников привлекает внимание ученых, педагогов и общественности. Буллинг – это агрессивное поведение, проявляющееся в запугивании и унижении, что негативно сказывается на психоэмоциональном состоянии жертв и их учебной деятельности. В Ленинградской области случаи буллинга становятся все более распространенными: 70% детей сталкиваются с травлей, что может привести к депрессии и проблемам с социальной адаптацией агрессоров. Несмотря на активные исследования, недостаток практических рекомендаций по противодействию буллингу делает данную тему особенно актуальной. Необходим комплексный подход к решению проблемы, учитывающий особенности каждого региона, включая Ленинградскую область, для разработки эффективных программ профилактики и создания безопасной образовательной среды.

**Ключевые слова:** буллинг, Ленинградская область, школа, травля, методика, рекомендации, стратегия, внеурочная деятельность.

#### **Summary**

In recent decades, the problem of bullying among schoolchildren has attracted the attention of scientists, educators, and the public. Bullying is aggressive behavior that manifests itself in intimidation and humiliation, which negatively affects the psycho—emotional state of victims and their educational activities. Bullying cases are becoming more common in the Leningrad region: 70% of children face bullying, which can lead to depression and problems with the social adaptation of aggressors. Despite extensive research, the lack of practical recommendations on countering bullying makes this topic particularly relevant. An integrated approach to solving the problem is needed, taking into account the specifics of each region, including the Leningrad Region, in order to develop effective prevention programs and create a safe educational environment.

**Keywords:** bullying, Leningrad region, school, bullying, methodology, recommendations, strategy, extracurricular activities.

#### ***Определение буллинга и его виды***

Буллинг представляет собой повторяющееся негативное поведение одного индивида или группы лиц по отношению к другому человеку, характеризующееся регулярностью и существенным дисбалансом власти между обидчиком и жертвой. Данное понятие было введено норвежским психологом Дан Ольвеусом в конце XX века и впоследствии стало широко использоваться в международной практике изучения проблем межличностных отношений среди детей и молодежи. Буллинг может проявляться в различных формах, включая физическое насилие, вербальную агрессию, социальную изоляцию и кибербуллинг[4].

*Целью работы* является разработка рекомендаций противодействия буллингу во внеурочной деятельности на основе анализа актуальности данной проблемы в Ленинградской области.

По данным исследования Центра прикладной психологии МГУ имени М. В. Ломоносова, около 70% российских школьников сталкиваются с буллингом хотя бы раз в жизни. Это явление распространено среди подростков и часто имеет серьезные последствия для психического здоровья жертв. Например, исследование показывает, что дети, подвергшиеся травле, чаще страдают от депрессии, тревожности и имеют низкую самооценку[3].

Законодательство Российской Федерации подчёркивает особую значимость усилий учебных заведений в обеспечении безопасности и психологического комфорта учащихся. Так, статья 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» прямо обязывает образовательные организации обеспечивать безопасность воспитанников, исключить любые проявления физического и психологического насилия, защищать права и интересы учащихся [1].

Среди основных видов буллинга выделяют следующие формы:

1. Физический буллинг: прямое применение физической силы против жертвы, включающее удары, толчки, ущемление свободы передвижения, порчу личных вещей или одежды. Этот тип наиболее очевиден и легко распознаётся окружающими.

2. Вербальный буллинг: словесные нападки, такие как оскорбления, унижения, угрозы, постоянные негативные комментарии относительно внешности, способностей или личности жертвы. Эта форма зачастую сложнее идентифицировать взрослым людям, поскольку большинство конфликтов разворачивается вне зоны видимости учителей или родителей.

3. Социальный буллинг: намеренное создание социальной изоляции жертвы путем исключения её из коллективных мероприятий, отказ от общения, сплетни и интриги вокруг неё. Данный вид травли особенно опасен для эмоционального состояния ребёнка, так как негативно влияет на чувство безопасности в обществе и принадлежности к нему.

4. Кибербуллинг: использование цифровых технологий (социальные сети, мессенджеры, форумы) для распространения негативной информации о жертве, отправка угроз или неприятия в онлайн-пространстве. Характеризуется отсутствием географической привязанности и возможностью анонимного воздействия, что делает этот вид буллинга труднее контролируемым и защищаемым.

Таким образом, буллинг является многогранным феноменом, охватывающим различные сферы взаимодействия в социуме, и требует комплексного подхода для предотвращения и борьбы с ним.

### ***Разработка занятия по внедрению стратегий противодействия буллингу в Ленинградской области***

Проблема буллинга является актуальной и серьёзной угрозой здоровью и благополучию современного общества. Школьники ежедневно сталкиваются с различными формами насилия и психологического давления, которые могут привести к тяжёлым последствиям как для жертвы, так и для самого агрессора. Занятие, которое мы разработали, направлено на профилактику и снижение рисков проявления буллинга в образовательном учреждении, развитие у школьников необходимых навыков, позволяющих уверенно вести себя в ситуациях конфликта и неприятия[4]. Актуальность заключается в формировании здорового коллектива, повышении уровня социальной адаптации учащихся и развитии важных качеств личности, таких как ответственность, сострадание и решительность.

*Целевая аудитория:* школьники младшего подросткового возраста (11–13 лет). Именно этот возрастной период характеризуется повышенной чувствительностью к оценкам окружающих, стремлением соответствовать социальным нормам группы и потребностью в принятии ровесниками, что делает данную категорию особенно уязвимой к проявлениям буллинга.

*Продолжительность занятия:* 45 минут.

*Цель занятия:* формирование представления у школьников о явлениях буллинга, его причинах, формах и последствиях, развитие практических навыков предупреждения и противодействия данному виду социального насилия.

*Задачи занятия:*

- **Образовательные:** раскрытие сущности буллинга, определение основных типов агрессии, изучение характеристик агрессора, жертвы и свидетеля, разработка эффективных методов сопротивления травле.

- **Воспитательные:** создание условий для воспитания гуманистически ориентированной личности, способной проявлять сочувствие, заботу и поддержку по отношению к своим сверстникам, осознавая важность построения равноправных и здоровых взаимоотношений.

- **Развивающие:** способствовать формированию ключевых жизненных навыков, включая коммуникационные способности, эмоциональную устойчивость, самоанализ и решение сложных поведенческих задач, стимулирование инициативы и самостоятельности в вопросах выбора адекватных реакций на неблагоприятные социальные обстоятельства.

*Методы обучения:*

Используются разнообразные педагогические подходы, обеспечивающие интерактивность процесса обучения и вовлечение учащихся в активную деятельность. Среди них выделяются:

- словесные (устное изложение, беседа, самостоятельная работа обучающихся);
- наглядные (демонстрация наглядных пособий);
- практические (упражнения, самостоятельная работа, игры);
- методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности;
- методы контроля и самоконтроля эффективности учебно-познавательной деятельности.

*Средства обучения:*

Для реализации поставленных задач используются следующие ресурсы:

1. Информативные презентации, содержащие ключевые термины и характеристики буллинга.
2. Учебные карточки и раздаточные материалы, предлагающие участникам возможность самостоятельно изучить тему и обсудить её.
3. Видео-контент, отражающий реальные истории пострадавших от буллинга детей и молодых людей.
4. Рабочий лист самооценки, позволяющий каждому участнику оценить степень своей готовности и участия в занятиях.

*Оборудование:*

1. Компьютер и мультимедийный проектор для отображения информационных ресурсов.
2. Аудиосистема для воспроизведения фоновых звуков и музыкальных композиций.
3. Фотографические и графические материалы, необходимые для визуализации учебного материала.
4. Плакаты, флипчарты, маркеры и листы бумаги для фиксации идей и решений.

*План занятия:*

1. Организационный этап (5 минут):

Приветствие участников, объявление темы и целей занятия, постановка учебных задач, обеспечение комфортной обстановки для открытого обсуждения.

2. Информационный блок (10 минут):

Краткое изложение теории буллинга: основные определения, история вопроса, классификация форм буллинга (физический, вербальный, кибербуллинг и др.). Использование презентационных материалов и видеоконтента для наглядности и повышения интереса аудитории.

### 3. Практико-аналитический этап (15 минут):

Групповая работа по решению ситуационных задач, инсценировка моделей поведения, анализ предложенных ситуаций и выработка оптимальных вариантов действий в условиях потенциального буллинга.

### 4. Тренировочный этап (10 минут):

Игровая практика: инсценировка сценариев столкновения с ситуацией буллинга, отработка ролей агрессора, жертвы и свидетеля, выбор стратегии эффективного поведения в каждой из позиций.

### 5. Итогово-рефлексивный этап (5 минут):

Подведение итогов занятия, фиксация приобретённых знаний и навыков, оценка личных достижений и участие в дискуссиях, направленных на закрепление полученных уроков.

*Предполагаемые результаты:*

По итогам занятия учащиеся будут способны:

*Предметные:* обучающиеся могут дать чёткое определение буллинга, выделять его характерные черты и отличия от обычного детского конфликта, владеть информацией о правовых мерах наказания за совершение насильственных действий.

*Личностные:* обучающиеся готовы принять позицию активного гражданина, понимающего необходимость содействия охране прав других людей, развивать личную инициативу и ответственное отношение к своему окружению.

*Метапредметные:* обучающиеся могут использовать полученные знания и опыт в повседневной жизни, уметь аргументированно высказывать свою точку зрения, строить продуктивные взаимоотношения с людьми разных возрастов и социальных статусов.

### ***Рекомендации по внедрению стратегий противодействия буллингу***

Противодействие буллингу в школах требует комплексного подхода, основанного на лучших международных и отечественных практиках. Приведённые ниже рекомендации помогут создать эффективную систему предотвращения насилия и защиты прав обучающихся.

### ***Методы противодействия буллингу в школе***

#### 1. Регулярная диагностика и мониторинг риска буллинга

Ежегодное обследование школьной среды позволит своевременно выявить скрытые формы агрессии и возможные зоны конфликтов. Примером такой системы является практика стран Северной Европы, где регулярные исследования помогают предотвратить инциденты ещё на этапе зарождения.

Методы реализации:

1. Разработка протокола диагностики уровня буллинга.

2. Создание базы данных для мониторинга динамики проявлений агрессии.

3. Проведение тренингов для учителей и администрации школы по методике выявления ранних признаков агрессивного поведения.

#### 2. Повышение квалификации педагогического состава

Регулярные курсы повышения квалификации, семинары и мастер-классы необходимы педагогам и школьным психологам для овладения современными методами профилактики буллинга. Например, Московский государственный гуманитарный университет разработал специализированные программы подготовки сотрудников образовательных учреждений именно по данной тематике[2].

Методы реализации:

1. Интеграция темы профилактики буллинга в учебные планы преподавателей.
2. Формирование региональных учебных центров по обучению специалистов работе с агрессией.
3. Совместные проекты с высшими учебными заведениями и исследовательскими центрами.
3. Информирование родителей и учеников

Информационные кампании — важнейший инструмент в борьбе с буллингом. Средства массовой информации, социальные сети и публичные мероприятия позволяют повысить осведомленность общества о последствиях буллинга и способах его предупреждения. Успешный опыт Псковской области показывает эффективность взаимодействия местных властей с медиасредой и популяризацией важных социальных вопросов .

Методы реализации:

1. Запуск информационной кампании в средствах массовой информации и соцсетях.
2. Выпуск печатных материалов (буклеты, листовки), разъясняющих правила безопасного общения в коллективе.
3. Организация форума с участием специалистов-психологов, медиков и правоохранителей.
4. Участие молодёжных сообществ и общественных организаций

Молодёжные объединения играют ключевую роль в формировании культуры толерантности и взаимопомощи.

Опыт Новгородской области демонстрирует положительный эффект от участия добровольцев и инициативных групп молодёжи в мероприятиях по профилактике буллинга .

Методы реализации:

1. Организация конкурсов идей среди старшеклассников и студентов вузов по разработке мероприятий против буллинга.
2. Публичные акции и фестивали, направленные на пропаганду доброты и уважения друг к другу.
3. Назначение координаторов проектов из числа самих учащихся и студентов старших курсов.
5. Психологическая поддержка пострадавших и агрессоров

Психологическое сопровождение детей, подвергшихся буллингу, имеет решающее значение для восстановления эмоционального здоровья и уверенности в себе. Практика организации кризисных центров во Владимирской области показала высокую эффективность такого подхода .

Методы реализации:

1. Открытие специализированных отделений кризисных центров для оказания срочной психологической поддержки детям, пострадавшим от буллинга.
2. Обучение педагогов и родителей базовым приёмам первичной психологической помощи.
3. Поддержка социально ориентированных НКО, занимающихся профилактикой буллинга и реабилитацией жертв агрессии.

### **Выводы**

Организованное мероприятие позволит детям лучше ориентироваться в сложной проблематике буллинга, научиться избегать неприятных ситуаций и стать защитником слабых и уязвимых членов школьного сообщества. Это повысит общий уровень комфорта и удовле-

творности учебной, снизит риски травматизма и стрессовых состояний, улучшит социальную адаптацию подростков и создаст базу для успешной социализации будущих поколений россиян.

Реализация перечисленных методов создаст основу для безопасной и комфортной обстановки в школе, обеспечивая каждому ученику возможность развиваться и учиться свободно от страха перед насилием и издевательствами.

### **Библиографический список**

1. Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». 304 с.
2. Методические рекомендации по профилактике буллинга в образовательных учреждениях. М., 2021. 24 с.
3. Материалы семинара «Современные подходы к профилактике буллинга в образовательных учреждениях Ленинградской области». Вологда, 2022. 212 с.
4. Янова Н. Г. От буллинга к антибуллингу: школьные программы профилактики агрессии. Барнаул: Принт-Экспресс, 2021. 180 с.