Роспатриотцентр
росмолодёжь

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И ПРОТИВОДЕЙСТВИЮ АГРЕССИИ И ТРАВЛЕ («БУЛЛИНГУ») СРЕДИ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ, В ТОМ ЧИСЛЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Федеральное агентство по делам молодежи
Федеральное государственное бюджетное учреждение
молодежной политики молодежный центр
«Российский центр гражданского и патриотического
воспитания детей и молодежи»

Методические рекомендации

по профилактике и противодействию агрессии и травле («буллингу») среди детей, подростков и молодежи, в том числе в образовательных организациях

Москва, 2026

УДК 37.064.2:159.9.072
ББК 74.200.5 + 88.415 + 67.404

Методические рекомендации по профилактике и противодействию агрессии и травле («буллингу») среди детей, подростков и молодежи, в том числе в образовательных организациях : метод. рек. : [Электрон. ресурс] / сост. О.Ф. Жуков, Е.В. Аверченко. – Москва : ФГБУ МП МЦ «Роспатриотцентр», 2026. – 145 с.

Издание представляет собой комплексное междисциплинарное руководство, объединяющее теоретико-правовые основы (включая разграничение административной, уголовной и гражданской ответственности), практический диагностический инструментарий (от чек-листов наблюдения до методов сетевого анализа SNA и геймифицированных опросов), а также алгоритмы восстановительной медиации и индивидуальной психологической помощи.

Особое внимание уделено работе со всеми участниками травли (агрессоры, жертвы, наблюдатели, защитники), возрастной динамике явления (от начальной школы до вузов) и современным технологиям профилактики цифровой травли. Рекомендации содержат готовые матрицы управленческих решений, годовую циклограмму мониторинга рисков и детализированные сценарии для антибуллинговых команд.

Предназначено для администрации образовательных организаций, педагогов-психологов, социальных педагогов, классных руководителей, сотрудников ПДН, родителей, руководителей и сотрудников молодежных центров, а также для использования в системе повышения квалификации работников образования.

Методические рекомендации разработаны ФГБУ МП МЦ «Роспатриотцентр» на основе анализа регионального опыта в сфере профилактики социально-негативных явлений в молодежной среде, а также методических материалов, предоставленных Министерством просвещения Российской Федерации, с учетом предложений Министерства науки и высшего образования Российской Федерации.

© ФГБУ МП МЦ «Роспатриотцентр», 2026

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ 5
Раздел 1. ТЕОРЕТИКО-ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ПРОФИЛАКТИКИ БУЛЛИНГА 10
1.1. Понятийный аппарат и виды травли 10
1.2. Правовое регулирование и юридическая ответственность 12
Раздел 2. СУБЪЕКТЫ И УЧАСТНИКИ СИТУАЦИИ ТРАВЛИ 22
2.1. Структура буллинга: роли и функции 23
2.2. Специфика буллинга в различных образовательных средах и возрастная динамика 24
2.3. Мифы, поддерживающие буллинг 26
2.4. Последствия буллинга 27
Раздел 3. ДИАГНОСТИКА И ВЫЯВЛЕНИЕ БУЛЛИНГА 29
3.1. Наблюдение и сбор информации 29
3.2. Психолого-педагогическая диагностика (инструментарий) 31
3.3. Сетевой анализ SNA – современный метод 34
Раздел 4. СИСТЕМНАЯ ПРОФИЛАКТИКА БУЛЛИНГА: рабочий пакет для антибуллинговой команды 41
4.1. Опорная схема: четыре уровня профилактики 42
4.2. Организационно-управленческая матрица мер и ответственности 43
4.3. Методический пакет для работы с педагогами и персоналом 45
4.4. Рабочая матрица превентивных мероприятий с обучающимися 47
4.5. Памятка по работе со свидетелями (позиция защитника) 48
4.6. Инструменты и форматы работы с родителями 50
4.7. Годовая циклограмма мониторинга рисков и оценки эффективности 52
4.8. Особенности профилактики буллинга в образовательных организациях, реализующих программы высшего образования 55
Раздел 5. МЕДИАЦИЯ И ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ ПОДХОД В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ 59
5.1. Понятие медиации и ее фундаментальное значение 59
5.2. Роль и правовой статус служб школьной медиации и примирения 62
5.3. Диагностический этап перед проведением восстановительной работы 66
5.4. Индивидуальная работа с агрессором и жертвой 67
5.5. Работа с коллективом 73
5.6. Алгоритм обсуждения ситуации с участниками 75
5.7. Разрешение дисбаланса сил (ключевая задача при буллинге) 76
5.8. Роль педагога-психолога в работе с ситуацией буллинга 77
5.9. Пример эффективной практики: взаимодействие с Движением Первых 78

Раздел 6. ПРОФИЛАКТИКА КИБЕРБУЛЛИНГА 79
6.1. Особенности цифровой травли 80
6.2. Основные формы кибербуллинга 80
6.3. Методы противодействия 81
6.4. Рекомендации для родителей по профилактике кибербуллинга 84
Раздел 7. СОВРЕМЕННЫЕ НАУЧНЫЕ ДАННЫЕ И ЗАРУБЕЖНЫЕ ПРАКТИКИ 85
7.1. Доказательная эффективность антибуллинговых программ 86
7.2. Международные антибуллинговые программы 88
7.3. Нейробиология и эпигенетика буллинга 91
7.4. Коэволюция травли и дружеских связей 92
7.5. Цифровые интервенции: методология DSR и эмпирические кейсы 92
7.6. Инструментальная диагностика: метод сетевого анализа (SNA) 96
7.7. Практические рекомендации для разработки отечественных программ . 97
Раздел 8. МЕЖВЕДОМСТВЕННОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ В ПРОФИЛАКТИКЕ БУЛЛИНГА 98
8.1. Взаимодействие образовательной организации с ОВД и ПДН 99
8.2. Взаимодействие с КДНиЗП и органами опеки и попечительства 100
8.3. Взаимодействие с центрами психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи 101
8.4. Вовлечение НКО и волонтеров 102
ЗАКЛЮЧЕНИЕ 103
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 105
ПРИЛОЖЕНИЕ 111

ВВЕДЕНИЕ

В современных условиях проблема травли (буллинга) и ее новых, цифровых модификаций в образовательных организациях перешла из категории локальных педагогических сложностей в статус системной угрозы, требующей безотлагательного и комплексного реагирования. Данные методические рекомендации разработаны с целью оказания всестороннего содействия образовательным организациям в создании психологически безопасной среды, свободной от насилия.

Актуальность проблемы. Проблема буллинга среди молодежи, в школах и иных организациях, реализующих образовательные программы, приобрела глобальный характер и вызывает серьезную тревогу в международном сообществе. Согласно статистике ЮНЕСКО, в мире каждый третий учащийся подвергается агрессии и преследованию со стороны одноклассников. При этом 40% пострадавших детей предпочитают никому не рассказывать о случившемся. В государствах с развитой экономикой каждый третий школьник признается, что сам неоднократно участвовал в издевательствах над сверстниками. Десять из десяти обучающихся считают травлю острой проблемой, а две трети респондентов лично испытывали на себе жестокое обращение. Тем не менее, лишь треть из них поделилась переживаниями с родителями или друзьями, поскольку воспринимают это явление как «неизбежное зло». Указанные данные подтверждают высокую актуальность вопросов предупреждения буллинга как в Российской Федерации, так и за рубежом. Выявление и пресечение случаев травли в детских коллективах является приоритетной задачей, учитывая серьезные негативные последствия для психики и социализации жертв. Сложность профилактической работы усугубляется тем, что буллинг имеет систематический, но зачастую латентный (скрытый) характер, что требует от педагогических работников специальной подготовки для его своевременного обнаружения.

Статистика по Российской Федерации также демонстрирует тревожную динамику: по результатам международных исследований (в частности, PISA-2018), доля российских школьников, сталкивающихся с травлей, выросла до 37%. Более того, по данным исследований НИУ ВШЭ, до 52% учащихся в российских школах подвергаются буллингу или имеют к нему непосредственное отношение в роли агрессора или свидетеля.

Особую опасность представляют деструктивные последствия буллинга, которые носят как немедленный, так и отложенный характер.

Систематическое издевательство, социальная изоляция и бойкоты наносят колоссальный вред психическому и физическому здоровью детей.

Установлено, что суицидальные мысли и попытки отмечаются у жертв травли в 5 раз чаще, чем у остальных обучающихся. Помимо этого, жертвы в три раза чаще страдают от симптомов тяжелой депрессии, тревожных расстройств и психосоматических заболеваний.

Крайне опасным следствием буллинга является феномен «смены ролей», когда жертва, доведенная до отчаяния и движимая жаждой мести, сама превращается в агрессора.

Исследования также выявили, что взрослые – родители, педагоги – часто не обращают внимание и недооценивают влияние буллинга на детей и учебный процесс. Наличие большого разрыва между представлением педагогов о возможностях вмешательства при столкновении с буллингом и реальным и зачастую игнорирующим поведением педагогов при столкновении с травлей в реальной жизни.

В целом, выводы всех исследователей и результаты реализованных программ по профилактике и преодолению буллинга говорят о том, что травля в образовательной среде – распространенное явление, влекущее за собой последствия, которые влияют на многие сферы жизни, и что проблемы буллинга не могут быть решены исключительно помощью пострадавшему ребенку или наказанием нападающих. Травля в образовательной среде – это системная проблема, и как всякая системная проблема – требует изменения позиции всех сторон в учебном заведении: администрации школы, учителей, родителей, детей, которые могут влиять на сложившиеся отношения в классе.

Все это делает профилактику буллинга вопросом сохранения жизней и базовой безопасности подрастающего поколения.

Цель настоящих методических рекомендаций – повышение результативности процесса предупреждения, раннего выявления и пресечения травли (буллинга) среди обучающихся, а также формирование психологически безопасной, инклюзивной и поддерживающей образовательной среды.

Основные задачи:

– Систематизация теоретических и правовых знаний субъектов профилактики о природе, формах и механизмах развития травли и кибертравли.

– Обучение инструментам ранней диагностики скрытых и явных признаков буллинга, предбуллинговых ситуаций и напряженности в коллективе.

– Внедрение эффективных алгоритмов реагирования (включая медиативный и восстановительный подходы) на факты насилия для всех сотрудников образовательной организации.

– Снижение уровня враждебности и агрессивности в молодежной среде, развитие навыков эмпатии, толерантности и конструктивного разрешения конфликтов.

– Выстраивание межведомственного взаимодействия и консолидация усилий педагогов, психологов, родителей и сотрудников правоохранительных органов.

Системное применение материалов, изложенных в настоящем документе, позволит достичь следующих результатов:

– Формирование культуры «нулевой терпимости» к насилию, при которой образовательное пространство становится территорией безопасности и взаимного уважения.

– Уменьшение количества случаев деструктивного и жестокого поведения, а также минимизация социально-педагогической дезадаптации обучающихся.

– Повышение уровня профессиональной компетентности и психологической грамотности специалистов образовательных организаций в вопросах кризисного вмешательства.

– Сплочение детских коллективов, повышение позитивного социального самочувствия и укрепление доверительных отношений между обучающимися и взрослыми.

Для удобства использования методические рекомендации структурированы по принципу от теории к практике и включают следующие разделы:

Раздел 1. Теоретико-правовые основы профилактики буллинга раскрывает понятийный аппарат, ключевые критерии и классификацию видов травли, нормативно-правовую базу регулирования в Российской Федерации, а также виды юридической ответственности и регламент информирования правоохранительных органов.

Раздел 2. Субъекты и участники ситуации травли содержит подробный анализ ролевой структуры буллинга (агрессоры, жертвы, наблюдатели, защитники), специфику и возрастную динамику травли в различных образовательных средах (от начальной школы до вузов и инклюзивных классов), а также мифы, поддерживающие насилие, и его долгосрочные последствия.

Раздел 3. Диагностика и выявление буллинга описывает инструменты первичного выявления и сбора информации (чек-листы для учителей

и родителей (законных представителей) несовершеннолетних, картографирование «слепых зон»), стандартизированный психолого-педагогический инструментарий, а также современные методы сетевого анализа (SNA) и геймифицированных опросов на планшетах.

Раздел 4. Системная профилактика буллинга: рабочий пакет для антибуллинговой команды представляет собой готовый к внедрению пакет практических рабочих форм, включающий схему уровней профилактики, управленческую матрицу ответственности, методические пакеты превентивных мероприятий с обучающимися, свидетелями, персоналом и родителями, а также годовую циклограмму мониторинга рисков и бланки контрольного аудита инцидентов.

Раздел 5. Медиация и восстановительный подход в системе образования рассматривает фундаментальное значение, правовой статус и принципы работы Служб школьной медиации и примирения, алгоритмы восстановительных программ («Круги примирения», «Круги исцеления», форум-театр), практические методики эмоциональной и физической безопасности, а также модель наставничества и взаимодействия с «Движением Первых».

Раздел 6. Профилактика кибербуллинга посвящен особенностям и основным формам цифровой травли, алгоритмам действий для детей, родителей и сотрудников подразделений по делам несовершеннолетних, технологиям AI-модерации и правило-ориентированных чат-ботов, а также включает письменный Договор о безопасном использовании коммуникационных технологий.

Раздел 7. Современные научные данные и зарубежные практики содержит глубокий анализ доказательной эффективности антибуллинговых программ (международные научные исследования и обзоры), разбор ключевых международных практик (KiVa, OBPP, NoTrap!, ViSC), нейробиологические и эпигенетические основания травли, а также методологию Design Science Research (DSR) в проектировании превентивных цифровых интерфейсов.

Раздел 8. Межведомственное взаимодействие в профилактике буллинга регламентирует алгоритмы, пошаговые сценарии и схемы совместной работы образовательных организаций с органами внутренних дел (далее – ОВД), включая подразделения по делам несовершеннолетних (далее – ПДН), комиссиями по делам несовершеннолетних и защите их прав (далее – КДНиЗП), органами опеки и попечительства, центрами психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (далее – ППМС-

помощи), социально ориентированными некоммерческими организациями и волонтерами.

В приложениях представлены вспомогательные практические и справочные материалы:

Приложение 1. Глоссарий: терминологический словарь ключевых понятий для формирования единого понятийного аппарата среди всех специалистов и субъектов профилактики.

Приложение 2. Практический инструментарий противодействия травле в образовательной среде: комплекс развернутых чек-листов и сценариев, разделенный на несколько целевых блоков.

Приложение 3. Веб-приложение по профилактике травли в образовательной среде и алгоритм работы.

Представленные методические рекомендации предназначены для широкого круга специалистов и участников образовательных отношений, объединенных задачей обеспечения безопасности детей:

– администрация образовательных организаций (директора, заместители директоров): для разработки внутришкольных политик, локальных актов (например, антибуллинговой хартии) и координации системной работы;

– педагоги-психологи и социальные педагоги: для проведения глубинной диагностики, организации тренингов, коррекционно-развивающей работы и медиации;

– классные руководители, учителя, преподаватели: как специалисты «первой линии», чья задача – мониторинг климата в классе, раннее выявление предбуллинговых ситуаций и оперативное вмешательство;

– сотрудники ПДН ОВД: для участия в правовом просвещении, профилактических беседах об ответственности и пресечения правонарушений;

– родители (законные представители) несовершеннолетних: для повышения компетенций в области воспитания, своевременного распознавания признаков того, что ребенок стал жертвой или участником травли, и конструктивного сотрудничества со школой.

Настоящие методические рекомендации также могут быть использованы в иных организациях, реализующих образовательные программы, занимающихся молодежной политикой и одновременно решающих задачи обеспечения безопасности детей и молодежи.

Раздел 1. ТЕОРЕТИКО-ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ПРОФИЛАКТИКИ БУЛЛИНГА

1.1. Понятийный аппарат и виды травли

1.1.1. Определение буллинга (травли)

Первые масштабные исследования школьной травли начались в Скандинавии в 1970-х годах. Норвежский психолог Дэн Олвеус, основоположник изучения этой проблемы, определяет буллинг как стереотип взаимодействия в группе, при котором человек на протяжении длительного времени неоднократно сталкивается с намеренным причинением себе вреда или дискомфорта со стороны другого человека или группы лиц в контексте «диспропорциональных властных отношений». Олвеус подчеркивал, что буллинг – это не просто ссора, а именно закрепленный паттерн деструктивного поведения.

Отечественные исследователи (И.С. Кон, О.Д. Маланцева, Е.Н. Ушакова и др.) дополняют это понятие, рассматривая школьную травлю как совокупность социальных, психологических и педагогических проблем, выражающихся в продолжительном физическом или психическом насилии, направленном на подчинение и вызывание страха у жертвы, которая не способна себя защитить. Травля происходит преимущественно в организованных коллективах (классах) с определенной личной целью агрессора, например, для самоутверждения или занятия лидерской позиции.

1.1.2. Ключевые критерии буллинга

Буллинг отличается от иных форм агрессии наличием специфических черт. Выделяются следующие ключевые критерии:

Намеренность (целенаправленность): действия агрессора мотивированы и направлены на умышленное причинение физических и душевных страданий, подрыв уверенности жертвы в себе и обесценивание ее человеческого достоинства.

Регулярность (систематичность и повторяемость): травля – это не разовый инцидент, а длительный процесс.

Неравенство сил (асимметрия): жертва находится в заведомо уязвимой позиции (физически, психологически или социально) и не может дать отпор.

Групповой характер: буллинг затрагивает не только обидчика и жертву, но и всю группу (свидетелей), в которой он происходит.

Невозможность самостоятельного прекращения: травля никогда не прекращается сама по себе, она требует обязательного вмешательства и защиты со стороны взрослых.

1.1.3. Отличие буллинга от конфликта и агрессии между равными

Крайне важно дифференцировать буллинг и конфликт, так как они требуют принципиально разных подходов к разрешению.

Конфликт – это столкновение интересов сторон с примерно равными силами (например, ссора двух друзей).

В конфликте обе стороны могут отстаивать свою позицию и искать компромисс. Конфликт может возникнуть спонтанно и часто разрешается самими участниками.

Буллинг характеризуется тотальным неравенством сил. В ситуации травли нет предмета для переговоров, так как цель агрессора – не решить спор, а получить удовольствие от нанесения морального или физического ущерба более слабому, удовлетворить жажду власти. В отличие от конфликта, буллинг не бывает справедливым и не может быть разрешен без внешнего вмешательства.

1.1.4. Классификация видов буллинга

Проявления травли многогранны и классифицируются по нескольким направлениям. Часто они применяются агрессорами в комплексе:

Физический буллинг: умышленное прямое применение силы, наносящее телесные повреждения. Включает удары, толчки, пинки, подножки, подзатыльники. Подвидом физического буллинга является сексуализированная травля - домогательства, нежелательные прикосновения, сексуальные намеки и насильственные действия.

Психологический (вербальный) буллинг: воздействие на психику посредством слов. Это обзывания, присвоение унизительных кличек, насмешки, угрозы, жесткая критика внешности, интеллекта или семьи жертвы.

Психологический (невербальный) буллинг: использование агрессивного языка тела, запугивающих взглядов, неприличных или оскорбительных жестов, плевков в сторону жертвы.

Социальный буллинг (моббинг) или групповая травля: скрытая форма психологического насилия, направленная на изоляцию человека. Включает массовый бойкот, намеренное исключение из коллектива и игр, распространение грязных слухов и клеветы, манипуляции отношениями («если ты с ним дружишь, мы с тобой не общаемся»).

Экономический (материальный) буллинг: регулярная порча одежды и личных вещей, вымогательство (рэкет) денег или еды, принуждение совершать кражи.

Кибербуллинг (интернет-травля): агрессия с использованием цифровых технологий, отличающаяся анонимностью, круглосуточным доступом к жертве и бесконечной аудиторией свидетелей. Кибербуллинг может принимать множество опасных форм.

1.2. Правовое регулирование и юридическая ответственность

1.2.1. Международные нормы и законодательство Российской Федерации

Деятельность по профилактике буллинга и реагированию на его проявления опирается на фундаментальные нормы международного права и национального законодательства.

Конституция Российской Федерации, статья 21 гласит, что достоинство личности охраняется государством, и ничто не может быть основанием для его умаления. Никто не должен подвергаться насилию, жестокому или унижающему достоинство обращению.

Конвенция ООН о правах ребенка возлагает на государства-участники обязанность защищать детей от всех форм физического и психологического насилия, оскорбления, грубого обращения или злоупотребления со стороны родителей, законных представителей или любых других лиц, осуществляющих заботу о ребенке.

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» закрепляет принципы гуманистического характера образования и приоритет жизни и здоровья человека (ст. 3). Согласно закону, обучающиеся имеют неотъемлемое право на уважение человеческого достоинства и защиту от всех форм физического и психического насилия (ст. 34). При этом образовательная организация несет прямую юридическую ответственность за создание безопасных условий обучения, воспитания, присмотра и ухода за обучающимися (ст. 41).

Федеральный закон от 24.06.1999 № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» регламентирует порядок индивидуальной профилактической работы, а также основы межведомственного взаимодействия органов и учреждений системы профилактики (КДНиЗП, ПДН, органов внутренних дел, администраций школ и вузов) при выявлении девиантного и противоправного поведения несовершеннолетних.

Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» устанавливает гарантии на защиту законных интересов ребенка и воспитание в детях высоких нравственных качеств, патриотизма и гражданственности, определяет ответственность граждан и организаций за нарушение законных интересов ребенка и причинение ему вреда.

1.2.2. Проблема юридической оценки буллинга как комплексного явления

В действующем законодательстве Российской Федерации специальный состав правонарушения или преступления, квалифицируемый непосредственно как «буллинг» или «травля», в настоящее время отсутствует. Данные понятия не образуют самостоятельного состава в Кодексе Российской Федерации об административных правонарушениях (далее – КоАП РФ) или Уголовном Кодексе Российской Федерации (далее УК РФ), в связи с чем травля не фиксируется в официальной правоохранительной статистике как изолированный феномен. Однако каждое конкретное действие, из которого складывается процесс травли, будь то побои, кражи, клевета, угрозы или иные, квалифицируется по существующим нормам права, и зачинщики неминуемо привлекаются к административной, гражданской или уголовной ответственности.

Юридическая ответственность участников травли наступает не за «буллинг» как таковой, а за конкретные противоправные действия, образующие его объективную сторону (побои, оскорбления, клевета, угрозы, вымогательство, порча имущества и др.). Сам по себе факт фиксации травли не является автоматическим основанием для применения карательных правовых санкций – для этого необходимо установить наличие всех юридических признаков конкретного состава правонарушения или преступления.

Для построения эффективной системы реагирования принципиально важно проводить четкое межпонятийное разграничение:

Таблица 1

Разграничение сущности явлений «буллинг», «правонарушение», «преступление»

Категория	Сущность явления	Характер необходимых мер воздействия
Буллинг (травля)	Психолого-педагогический и социально-групповой феномен, обусловленный	Преимущественно профилактические, психолого-педагогические и

	закономерностями возрастного развития и деструктивной групповой динамики коллектива.	восстановительные программы (медиация, работа с классом/группой, коррекция климата).
Правонарушение	Виновное противоправное деяние (действие или бездействие), за которое законодательством предусмотрена административная или иная юридическая ответственность.	Меры административного воздействия (штрафы, постановка на учет) при наличии всех признаков состава.
Преступление	Виновно совершенное общественно опасное деяние, запрещенное Уголовным кодексом РФ под угрозой наказания.	Меры уголовно-правового характера, реализуемые органами следствия, дознания и судом.

Правонарушения и преступления – это возможные, но не обязательные следствия длительной не пресеченной травли. Смешение этих понятий создает серьезные риски ошибочного выбора мер воздействия.

1) Избыточное применение карательных мер там, где ситуация находится в рамках деструктивного конфликта и требует глубокой психолого-педагогической и коррекционной работы.

2) Неправомерная попытка «урегулировать» ситуацию медиативными методами при наличии явных признаков уголовно наказуемого деяния или административного правонарушения, что нарушает права потерпевшего и оставляет виновных без законного наказания.

Выбор инструментов реагирования (психолого-педагогических, восстановительных или строго юридических) должен строго определяться характером, системностью и тяжестью конкретных действий.

1.2.3. Гражданско-правовая ответственность

Гражданско-правовое регулирование отношений, связанных с проявлениями буллинга, основывается на нормах Гражданского кодекса Российской Федерации (далее – ГК РФ) и ориентировано на защиту нематериальных благ (чести, достоинства, права на неприкосновенность личности и охрану здоровья), а также на компенсацию причиненного вреда.

Способы правовой защиты:

– компенсация морального вреда (ст. 151, 152 ГК РФ): суд может возложить на нарушителя обязанность денежной компенсации за физические или нравственные страдания, причиненные жертве травли;

– защита чести, достоинства и деловой репутации (ст. 152 ГК РФ): предоставляет право требовать по суду опровержения сведений, порочащих

честь, достоинство или деловую репутацию пострадавшего, если распространивший такие сведения не докажет, что они соответствуют действительности (крайне актуально для ситуаций кибербуллинга).

Субъекты ответственности и возрастные рамки в случаях с несовершеннолетними обидчиками (ст. 1073, 1074 ГК РФ):

1) Несовершеннолетние в возрасте до 14 лет (малолетние) не обладают самостоятельной гражданско-правовой деликтоспособностью. Ответственность за причиненный ими вред несут их родители (законные представители), усыновители или опекуны, если не докажут, что вред возник не по их вине.

2) Несовершеннолетние в возрасте от 14 до 18 лет несут имущественную ответственность за причиненный вред самостоятельно на общих основаниях. Однако в случае, когда несовершеннолетний не имеет доходов или иного имущества, достаточного для возмещения вреда, обязанность по возмещению (полностью или в недостающей части) возлагается на его родителей (законных представителей), то есть они несут субсидиарную ответственность.

3) Ответственность образовательной организации возникает если травля, причинение вреда здоровью или психологическое насилие имели место на территории образовательной организации в период нахождения несовершеннолетнего под надзором образовательного учреждения. Образовательная организация привлекается к ответственности (ст. 1073 ГК РФ) и обязана возместить причиненный вред, если не сможет доказать, что надлежащим образом осуществляла должный надзор за обучающимися в момент инцидента.

1.2.4. Административная ответственность за деяния, составляющие травлю

Административная ответственность применяется за противоправные деяния, не содержащие признаков уголовно наказуемых преступлений, и выражается в наложении административных наказаний (преимущественно штрафов).

Возрастные условия также учитываются при определении административной ответственности. В соответствии с КоАП РФ к административной ответственности могут быть привлечены лица, достигшие на момент совершения правонарушения 16-летнего возраста. Если правонарушение совершено лицом младше 16 лет, меры административного взыскания к нему не применяются; работа с ним

переносится в психолого-педагогическую плоскость с обязательным привлечением органов системы профилактики (ПДН, КДНиЗП).

Следует выделить основные составы правонарушений в рамках КоАП РФ, сопутствующие буллингу:

– оскорбление (ст. 5.61 КоАП РФ) – унижение чести и достоинства другого лица, выраженное в неприличной или иной противоречащей общепринятым нормам морали и нравственности форме. Санкция: штраф для граждан от 3 до 5 тыс. рублей; за оскорбление, совершенное публично с использованием информационно-телекоммуникационных сетей (включая сеть «Интернет»), – от 5 до 10 тыс. рублей;

– клевета (ст. 5.61.1 КоАП РФ) – распространение заведомо ложных сведений, порочащих честь и достоинство другого лица или подрывающих его репутацию. Наказывается административным штрафом в размере до 5 млн рублей (в зависимости от юридического статуса субъекта и квалифицирующих признаков);

– дискриминация (ст. 5.62 КоАП РФ) – нарушение прав, свобод и законных интересов человека в зависимости от пола, расы, цвета кожи, национальности, языка, происхождения, имущественного, семейного, социального и должностного положения, возраста, места жительства, отношения к религии, убеждений, принадлежности или непринадлежности к общественным объединениям или социальным группам. Влечет налжение административного штрафа в размере от 1 до 3 тыс. рублей;

– побои (ст. 6.1.1 КоАП РФ) – нанесение побоев или совершение иных насильственных действий, причинивших физическую боль, но не повлекших последствий, указанных в статье 115 УК РФ. Санкция: штраф от 5 до 30 тыс. рублей, административный арест на срок от 10 до 15 суток, либо обязательные работы на срок от 60 до 120 часов;

– уничтожение или повреждение чужого имущества (ст. 7.17 КоАП РФ) и мелкое хищение (ст. 7.27 КоАП РФ) – применяются в случаях умышленной порчи личных вещей жертвы (одежда, гаджеты, учебники) или их тайного изъятия, если размер причиненного ущерба не переходит в категорию значительного (уголовно наказуемого). Наказывается административным штрафом в зависимости от стоимости имущества, либо административным арестом или обязательными работами;

– мелкое хулиганство (ст. 20.1 КоАП РФ) – нарушение общественного порядка, выражающее явное неуважение к обществу, сопровождающееся нецензурной бранью в общественных местах, оскорбительным приставанием к гражданам или уничтожением/ повреждением чужого имущества.

Кроме того предусмотрена ответственность родителей (законных представителей) несовершеннолетних за неисполнение или ненадлежащее исполнение родителями обязанностей по содержанию, воспитанию, обучению, защите прав и интересов несовершеннолетних, повлекшее совершение последними правонарушений, предусмотрена административная ответственность по ст. 5.35 КоАП РФ.

1.2.5. Уголовная ответственность

Уголовная ответственность является крайней мерой правового реагирования и наступает за наиболее опасные деяния, связанные с систематическим насилием, угрозами, травлей и причинением вреда здоровью.

По общим правилам Уголовного кодекса Российской Федерации уголовная ответственность наступает с 16 лет. Однако за ряд умышленных тяжких преступлений (включая вымогательство, грабеж, убийство, умышленное причинение тяжкого или средней тяжести вреда здоровью, хулиганство при отягчающих обстоятельствах по ч. 2 и 3 ст. 213 УК РФ) ответственность наступает с 14 лет.

Ключевые составы преступлений по УК РФ, под которые могут подпадать действия агрессоров:

Преступления против жизни и здоровья:

– доведение до самоубийства или склонение к самоубийству (ст. 110, 110.1 УК РФ) – доведение лица до самоубийства или до покушения на самоубийство путем угроз, жестокого обращения или систематического унижения человеческого достоинства является наиболее тяжким последствием буллинга. Если деяние совершено в отношении несовершеннолетнего или в публично-правовой сфере (в интернете), наказание может составлять до 15 лет лишения свободы;

– умышленное причинение вреда здоровью (ст. 111, 112, 115 УК РФ) квалифицируется в зависимости от степени тяжести вреда (тяжкий, средней тяжести или легкий), нанесенного жертве в ходе физического насилия;

– побои (ст. 116 УК РФ) и истязание (ст. 117 УК РФ) – причинение физических или психических страданий путем систематического нанесения побоев либо иных насильственных действий;

– угроза убийством или причинением тяжкого вреда здоровью (ст. 119 УК РФ) инкриминируются, если у пострадавшего имелись реальные основания опасаться приведения этой угрозы в исполнение.

Преступления против чести, достоинства и неприкосновенности личности:

– клевета (ст. 128.1 УК РФ), включая квалифицированные составы – совершенная публично, с использованием сети «Интернет» или соединенная с обвинением лица в совершении тяжкого или особо тяжкого преступления. Санкции включают многомиллионные штрафы или обязательные работы;

– нарушение неприкосновенности частной жизни (ст. 137 УК РФ) – незаконное собирание или распространение сведений о частной жизни лица, составляющих его личную или семейную тайну, без его согласия (например, публикация интимных фото или личных данных – аутинг/доксинг в рамках кибербуллинга);

– возбуждение ненависти либо вражды, а равно унижение человеческого достоинства (ст. 282 УК РФ) – действия, направленные на унижение достоинства человека или группы лиц по признакам пола, расы, национальности, языка, происхождения, отношения к религии, совершенные публично, в том числе в интернете.

Имущественные преступления и преступления против общественного порядка:

– кража (ст. 158 УК РФ), грабеж (ст. 161 УК РФ), вымогательство (ст. 163 УК РФ) – открытые хищения либо тайное изъятие вещей, регулярное требование передачи денег или иного имущества под угрозой насилия или распространения позорящих сведений;

– умышленное уничтожение или повреждение имущества (ст. 167 УК РФ), повлекшее причинение значительного ущерба;

Хулиганство (ст. 213 УК РФ) – грубое нарушение общественного порядка, выражающее явное неуважение к обществу. Если оно совершено с применением оружия, предметов, используемых в качестве оружия, или по мотивам политической, идеологической, расовой, национальной или религиозной ненависти, наказание может достигать 7 лет лишения свободы.

1.2.6. Алгоритм фиксации доказательств и правового реагирования

Для обеспечения законных оснований привлечения виновных лиц к гражданской, административной или уголовной ответственности необходимо строго соблюдать юридический алгоритм фиксации фактов травли:

1) Документирование и фиксация цифровых следов (при кибербуллинге). Сохранение скриншотов переписок, публикаций, комментариев (с фиксацией даты, времени и URL-адресов страниц). Для придания скриншотам максимальной юридической силы в суде рекомендуется их нотариальное заверение. Запись и сохранение аудиосообщений, видеозаписей, фиксация звонков.

2) Фиксация физических и психологических последствий. Своевременное обращение в медицинские учреждения для снятия телесных повреждений (побоев) и получения официальных медицинских справок или заключений. Получение заключений от психологов (психотерапевтов) о фиксации факта причинения психологической травмы, развития депрессивных состояний, страхов или неврозов у пострадавшего (для обоснования гражданского иска о компенсации морального вреда).

3) Обращение в администрацию образовательной организации. Направление официального письменного заявления (уведомления) на имя руководителя школы или вуза. Руководство обязано зарегистрировать обращение, провести внутреннее расследование (служебную проверку) и принять меры дисциплинарного и психолого-педагогического характера.

4) Обращение в правоохранительные и надзорные органы. При наличии признаков правонарушений или преступлений – подача официального заявления в органы внутренних дел (ПДН, дежурная часть полиции) или прокуратуру для проведения процессуальной проверки. Подача искового заявления в суд в порядке гражданского судопроизводства для защиты чести и достоинства и компенсации морального вреда.

1.2.7. Порядок информирования и взаимодействия образовательной организации с органами внутренних дел и КДНиЗП

В соответствии со ст. 28 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», образовательная организация обязана создавать безопасные условия обучения, воспитания обучающихся, присмотра и ухода за обучающимися, их содержания в соответствии с установленными нормами, обеспечивающими жизнь и здоровье обучающихся. Если травля или избиение произошли на территории образовательной организации, то образовательная организация также привлекается к ответственности, если не докажет, что осуществляла должный надзор за детьми в момент происшествия.

Поскольку образовательная организация несет ответственность за безопасность, ей требуется выстроить эффективный алгоритм межведомственного взаимодействия. При выявлении факта агрессии администрации образовательной организации следует зарегистрировать случай (составить акт или протокол). Если действия агрессора содержат признаки административного правонарушения (например, побои или вымогательство) или уголовного преступления (кибersталкинг с угрозами убийством), руководству следует незамедлительно направить уведомление в КДНиЗП и проинформировать ПДН территориального ОВД.

Сотрудники ПДН проведут проверку, выяснят все обстоятельства, и могут привлечь виновных к юридической ответственности, а с агрессором будет проведена индивидуальная профилактическая работа. Взаимодействие также включает проведение профилактических бесед и правовое просвещение обучающихся инспекторами ПДН с целью разъяснения неотвратимости наказания за деяния, составляющие буллинг. Разбор инцидентов с несовершеннолетними обучающимися обязательно проводится после уведомления и в присутствии их родителей (законных представителей).

1.2.8. Судебная практика

В российской судебной практике накоплен массив прецедентов, когда за действия, составляющие процесс буллинга (травли), виновные лица, их родители или образовательные организации несли реальную ответственность. А поскольку отдельной статьи за «буллинг» в кодексах нет, то суды наказывают за конкретные проявления травли в рамках гражданского, административного и уголовного права.

Прецеденты можно разделить на три ключевые группы в зависимости от вида ответственности.

1) Гражданско-правовые прецеденты. Штрафы за бездействие школ и компенсации с родителей.

В последние годы судебная практика в России совершила заметный разворот – суды стали жестко наказывать школы «рублем» за игнорирование жалоб на травлю. Образовательные организации все чаще платят крупные суммы за некомпетентность или безразличие персонала.

Прецедент в Хабаровском крае (Решение вступило в силу).

Мать школьницы подала в суд на школу из-за систематической агрессии, психологического давления, а также хищения и порчи вещей ее дочери одноклассниками. Администрация школы знала о ситуации, так как мать неоднократно обращалась к руководству, но действенных мер принято не было.

Итог. Суд признал прямую причинно-следственную связь между бездействием педагогов и психологической травмой ребенка (подтвержденной экспертизой). Со школы взыскали 270 тыс. рублей морального вреда (200 тыс. рублей в пользу ученицы и 70 тыс. рублей в пользу ее матери).

Прецедент в Волгоградской области.

Суд удовлетворил иск прокурора в интересах несовершеннолетней девочки, которая подвергалась длительному буллингу со стороны

сверстников. Школа отрицала вину, ссылаясь на то, что это «межличностный конфликт».

Итог. Суд указал, что школа обязана обеспечивать безопасную среду, и взыскал с учреждения 50 тыс. рублей в качестве компенсации.

Совместная ответственность родителей и образовательной организации наступает в ситуациях, когда в ходе травли подростком ломаются вещи жертвы (телефоны, одежда), суды применяют ст. 1073/1074 ГК РФ. Взыскание за материальный ущерб и моральный вред платят родители агрессора (если ему нет 14 лет), если же травля произошла на перемене или уроке – также привлекают школу, которая не досмотрела за детьми.

2) Административные прецеденты. Травля в чатах и наказание родителей.

Административная практика чаще всего касается кибербуллинга и оскорблений в мессенджерах, а также привлечения к ответственности родителей малолетних агрессоров.

Прецедент «Классных чатов» (ст. 5.61 КоАП РФ – Оскорбление).

Согласно разъяснениям Верховного Суда РФ и сложившейся региональной практике, суды проводят четкую грань в кибербуллинге:

– если один ученик пишет другому оскорбления в личные сообщения (в Direct или СМС), это квалифицируется по ч. 1 ст. 5.61 КоАП РФ;

– если же травля и оскорбления происходят в групповом чате класса (в WhatsApp, Telegram, VK), где состоят другие ученики или родители, суды квалифицируют это по ч. 2 ст. 5.61 КоАП РФ (публичное оскорбление в информационно-телекоммуникационных сетях). Это влечет повышенный штраф (до 10 000 рублей). Родители несовершеннолетних жертв успешно используют скриншоты таких чатов для наказания обидчиков старше 16 лет.

Прецеденты постановки несовершеннолетнего на учет и наказания родителей (ст. 5.35 КоАП РФ).

Если инициаторам травли нет 16 лет, полиция (ПДН) и Комиссия по делам несовершеннолетних (КДНиЗП) используют следующий прецедентный алгоритм:

– на родителей составляется протокол по ст. 5.35 КоАП РФ (за неисполнение обязанностей по воспитанию), их штрафуют;

– а самого ребенка-агрессора ставят на внутришкольный учет и на учет в полицию, что существенно портит его характеристику при дальнейшем поступлении в вузы или колледжи.

3) Уголовные прецеденты. Травля на камеру и «педагогический буллинг».

Уголовные наказания связаны с ситуациями, когда буллинг перерастает в физическое насилие или приводит к непоправимым последствиям.

Прецедент по доведению до самоубийства (ст. 110 УК РФ).

Доказать данную статью крайне сложно, но прецеденты существуют, причем не только в отношении учеников, но и учителей (так называемый «педагогический буллинг»).

Примером тому является резонансное дело в Ставропольском крае, где школьный учитель систематически при всем классе унижала ученика, высмеивала его и настраивала против него коллектив, что привело к суициду подростка. Суд признал ее виновной по ст. 110 УК РФ и приговорил к 1 коду колонии-поселения с запретом заниматься педагогической деятельностью.

Прецеденты групповых издевательств (избиение под видеозапись).

Когда процесс буллинга включает в себя избиение жертвы группой лиц, и это снимается на видео для публикации в сети (типичный маркер современного буллинга), правоохранители возбуждают дела по ч. 2 ст. 213 УК РФ (хулиганство, совершенное группой лиц).

Итог практики. Поскольку по этой части ответственность наступает с 14 лет, подростки-зачинщики получают реальные судимости. Суды в таких случаях редко ограничиваются профилактической беседой: организаторы получают условные сроки или направляются в специальные учебно-воспитательные учреждения закрытого типа (спецшколы/спецучилища), а в случае причинения вреда здоровью средней или тяжелой степени (ст. 111, 112 УК РФ) – в воспитательные колонии.

Таким образом, сегодня в России сформирована четкая правовая аксиома: за буллинг всегда кто-то платит. Если агрессоры старше 14–16 лет – они несут личную административную и уголовную ответственность, если младше – материальный ущерб и моральный вред компенсируют их родители. А если администрация образовательной организации пыталась замолчать проблему и не реагировала на заявления, то главным плательщиком по решению суда становится образовательная организация.

Раздел 2. СУБЪЕКТЫ И УЧАСТНИКИ СИТУАЦИИ ТРАВЛИ

Понимание ролевой структуры и возрастной специфики буллинга является фундаментом для построения эффективной профилактической работы. Травля – это не просто конфликт двух сторон, это сложный групповой процесс (социальная система), в который прямо или косвенно

вовлечены все члены коллектива, и где каждый участник выполняет определенную функцию.

2.1. Структура буллинга: роли и функции

Агрессор (буллер, обидчик, инициатор)

Мотивация и причины агрессивного поведения.

В основе действий агрессора лежит стремление к власти, доминированию и получению вознаграждения (материального или психологического, например, престижа). Буллеры удовлетворяют свои амбиции за счет унижения слабого, стремясь быть в центре внимания и доказать свою «крутизну».

Психологический портрет («популярный агрессор»).

Вопреки устаревшим стереотипам о том, что агрессор – это всегда закомплексованный изгой, современные исследования показывают иную картину. Чаще всего это уверенные в себе дети с высокой самооценкой (иногда с признаками нарциссизма), импульсивные, нетерпимые к правилам и не испытывающие сочувствия или чувства вины по отношению к жертве.

Многие лидеры травли обладают высоким социальным статусом и развитым эмоциональным интеллектом. Они отлично распознают чужие эмоции, умеют манипулировать сверстниками и хладнокровно используют психологическую изоляцию как инструмент удержания власти.

Типология агрессоров:

– Нигилист: действует холодно и безэмоционально, придумывает унизительные прозвища, считается только с собой.

– Компенсатор: восполняет недостаток знаний или способностей ложью и проявлением власти над беззащитными; мстителен.

– Комбинатор: подросток с развитым интеллектом, манипулирующий другими из тени, цинично сталкивающий одноклассников лбами.

В кибербуллинге выделяются специфические роли: «ангел мести» (мстит за то, что сам был жертвой), «жаждущий власти» (вымещает злость в сети), «противная девчонка» (травит ради развлечения) и «неумышленные преследователи» (включаются в травлю по инерции).

Жертва

Факторы риска и виктимность. Жертвой может стать любой учащийся, но риск возрастает при наличии «фактора инаковости» – отличий во внешности, успешности (как неуспевающие, так и одаренные дети), наличии заболеваний или принадлежности к меньшинствам. Важнейший социальный фактор риска – отсутствие друзей и трудности в выстраивании отношений.

Психологический портрет («пассивная жертва»). Тревожные, чувствительные, замкнутые дети с заниженной самооценкой. Они склонны к уходу в себя, часто реагируют на нападки слезами или бегством, что закрепляет их статус мишени.

«Провоцирующая (агрессивная) жертва». Неоднородная группа детей, которые сочетают в себе черты жертвы и агрессора. Они импульсивны, эмоционально нестабильны, гиперактивны. Своим поведением (неуместными реакциями, вспыльчивостью) они неосознанно провоцируют агрессию окружающих, а в ответ на травлю могут сами пытаться терроризировать более слабых.

Наблюдатели (свидетели)

Свидетели составляют большинство в любом коллективе. Именно их реакция определяет, будет ли травля продолжаться.

Последователи (активные сторонники). Не инициируют травлю, но активно помогают лидеру, применяя прямую агрессию для удовлетворения собственной жажды насилия или желания выслужиться.

Одобряющие (пассивные сторонники). Присутствуют при травле, смеются, снимают происходящее на телефон. Их поведение служит для агрессора зрительской поддержкой и легитимизирует насилие.

Равнодушные (аутсайдеры). Стараются дистанцироваться от ситуации, делают вид, что ничего не замечают, руководствуясь страхом оказаться на месте жертвы.

Защитники

Активные защитники: Обладают высоким авторитетом в классе и развитой эмпатией. Они открыто противостоят травле и поддерживают жертву.

Потенциальные защитники: Внутренне осуждают буллинг, но боятся вмешаться из-за страха потерять свой статус или стать новой мишенью.

2.2. Специфика буллинга в различных образовательных средах и возрастная динамика

Начальная школа (6–11 лет)

В младшем школьном возрасте преобладает физическая агрессия (пинки, толчки, подножки). Характерны гендерные различия: мальчики чаще используют прямое физическое воздействие, в то время как девочки уже на этом этапе начинают применять косвенные формы – сплетни, клевету, социальную изоляцию. Даже в этом возрасте буллинг ведет к серьезным

последствиям: формированию стойкой тревожности, депрессии и нежеланию посещать школу.

Средняя школа (11–15 лет)

На этот период (особенно 7–8 классы) приходится пик распространения как физического, так и вербального буллинга. Это связано с возрастными особенностями: высокой эмоциональной неустойчивостью подростков и их острой потребностью отстоять свое место в жесткой социальной иерархии группы. Масштабные исследования показывают, что распространенность буллинга в этот период не зависит от типа школы (гимназия или обычная школа), ее размера или расположения (город/село). Иерархия в классе регулируется жестким групповым давлением.

Старшая школа (15–18 лет)

К старшим классам уровень открытой физической виктимизации значительно снижается. Ученики достигают уровня нравственного развития, при котором открытое насилие становится неприемлемым. Кроме того, ресурсы старшеклассников перенаправляются на подготовку к экзаменам (ЕГЭ) и романтические отношения. Агрессия перетекает в более скрытые формы и массово мигрирует в интернет (кибербуллинг).

Образовательные организации, реализующие программы среднего профессионального образования (16–20 лет)

Частота травли в системе СПО сильно коррелирует с престижностью («рейтингом») учреждения. В заведениях, куда поступают по «остаточному» принципу, концентрация социально неблагополучных подростков выше, что кратно увеличивает риски девиантного поведения. Серьезное влияние оказывает фактор общежития: проживание подростков вдали от родителей, ослабление контроля и предоставленность самим себе создают питательную среду для проявления агрессии, особенно на первых курсах. К 19–20 годам формы травли становятся схожими с вузовскими.

Образовательные организации, реализующие программы высшего образования (18–23 года)

Буллинг среди студентов обладает высокой латентностью (скрытостью) и распространен значительно меньше, чем в школах. Главный сдерживающий фактор – обучение является добровольным, а за травлю или ее последствия может грозить отчисление. В студенческой среде преобладает психологический и социальный буллинг: игнорирование, высмеивание ответов на семинарах. Однако в студенческих общежитиях по-прежнему могут фиксироваться элементы «дедовщины» и бытовые конфликты за территорию влияния.

Не исключено и такое специфическое проявление затяжного конфликта, в котором студент оказывается в роли жертвы, а обидчиком (буллером) может выступать преподаватель. На основе неравенства социального статуса такой буллинг реализуется в сугубо психологической форме: систематические публичные насмешки на лекциях, субъективное занижение оценок, присвоение неприятных кличек («Незнайка» и т.п.) или демонстративное игнорирование вопросов студента на семинарах.

Групповая динамика в этом случае деформирована страхом: студенческая группа обычно занимает позицию «тихо сочувствующих» пассивных свидетелей, которые отказываются от открытой защиты одногруппника из-за страха перед административными санкциями или риском отчисления. Это приводит к глубокой латентности (скрытости) академической травли. Жертвы такого воздействия страдают от острой тревоги, апатии, соматических симптомов (тремор рук при приближении преподавателя) и демонстрируют разочарование не просто в конкретной образовательной организации, но и в выбранной профессии в целом.

Инклюзивная школа

Интеграция обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в общеобразовательную среду без должной подготовки коллектива неминуемо ведет к рискам виктимизации. Жертвами насмешек часто становятся дети с нарушениями слуха, зрения, речи, опорно-двигательного аппарата, расстройством аутистического спектра и задержкой психического развития. Процесс травли развивается поэтапно: от отсутствия партнерских отношений (псевдоинклюзия) к учащению конфликтов (предбуллинговая ситуация) и, наконец, к открытому социальному остракизму и травле.

2.3. Мифы, поддерживающие буллинг

В образовательной среде циркулируют опасные установки взрослых, которые легитимизируют насилие, и выделяются ключевые мифы:

1. «Травля всегда будет, это естественно» – оправдание насилия возрастными особенностями.
2. «Травля – часть групповой динамики» – попытка выдать насилие за нормальное распределение ролей в коллективе.
3. «Учителю легко разобраться, кто обидчик, а кто жертва» – игнорирование скрытых манипуляций и «провоцирующих жертв».
4. «Есть дети, которых обязательно будут травить, потому что они «ненормальные» – перекладывание вины на саму жертву за ее «инаковость».

5. «В ситуации травли задействованы только обидчик и жертва» – отрицание буллинга как болезни всего коллектива, включая свидетелей.

К этому списку также относится разрушительный миф о том, что вмешательство взрослых только навредит, и дети «должны разобраться сами». Такая позиция педагогов расценивается агрессорами как молчаливое согласие.

2.4. Последствия буллинга

Последствия для жертв

Буллинг наносит комплексный ущерб. У пострадавших развиваются тяжелые психосоматические нарушения (мигрени, боли в животе, нарушения сна, энурез). Жертвы в три раза чаще сверстников страдают от клинической депрессии и тревожных расстройств. Крайними следствиями становятся суицидальные мысли и попытки (особенно на фоне вербального и кибербуллинга), а также накопленная жажда мести, которая может вылиться в вооруженные нападения на учебные заведения – скулшутинг. Наблюдается феномен «академического вреда»: жертвы начинают прогуливать занятия, их успеваемость катастрофически падает.

Последствия для агрессоров

Опыт безнаказанного насилия формирует у буллеров устойчивое антисоциальное поведение. В будущем они склонны к дракам, воровству, вандализму, употреблению алкоголя и наркотиков. У них снижается успеваемость и, согласно длительным исследованиям, они имеют меньшую вероятность получить законченное среднее или высшее образование. Столкнувшись с жизненными трудностями, такие люди подвержены резким депрессиям и аутоагрессии из-за краха необоснованно завышенных притязаний.

Последствия для свидетелей

Систематическое наблюдение за насилием наносит тяжелую травму зрителям. Они живут в постоянном страхе стать следующей мишенью, испытывают мучительный стыд за свое бездействие и беспомощность. В результате у них притупляется эмпатия, они привыкают к пассивности, формируя «молчаливое большинство», которое толерантно к любой несправедливости.

Последствия для педагогов и климата в образовательной организации

В коллективах, зараженных буллингом, разрушается дисциплина и доверие. Учителя, не способные остановить насилие, сталкиваются

с чувством бессилия и профессиональной несостоятельности, что является прямым путем к быстрому эмоциональному выгоранию и профессиональной деформации (когда педагог начинает сам использовать групповое давление для наказания неугодных).

Отдаленные экономические и социальные последствия

Травля наносит не только психологический, но и долгосрочный финансовый ущерб как личности, так и государству. Опыт буллинг-виктимизации существенно снижает возможности человека в получении высшего образования и негативно влияет на уровень его доходов во взрослом возрасте. Кроме того, лечение психосоматических и психиатрических последствий травли ложится тяжелым бременем на государственную систему здравоохранения.

Лонгитюдные исследования, проведенные в Великобритании и США, позволили перевести ущерб от школьной травли на язык финансов.

Установлено, что жертвы системного буллинга к 50 годам имеют стойко заниженный уровень дохода, чаще страдают от хронической безработицы и требуют кратно больших затрат от системы здравоохранения.

Именно там делается ключевой экономический вывод: доказано, что превенция окупается в долгосрочной перспективе в соотношении 1:15 (один вложенный рубль экономит 15 рублей на преодоление последствий).

В книге С.В. Кривцовой этот аспект раскрывается еще более подробно с указанием конкретных зарубежных авторов и цифр:

Влияние на образование и доходы**.** Британские исследователи Brown и Taylor (2008) на протяжении 42 лет изучали судьбу 15 000 детей, рожденных в 1958 году. Они доказали, что опыт жертвы буллинга в 11 лет негативно влияет на возможность получения хорошей зарплаты во взрослом возрасте. В то же время дети, выступавшие в роли агрессоров (хулиганов), имели значительно меньшую вероятность даже просто получить среднее образование. Американский исследователь доктор Батч Лоузи также подтверждает, что в центре проблем агрессоров лежит именно процесс обучения, и их образовательный уровень, как правило, ниже.

Бремя для системы здравоохранения. Датское исследование (Lund et al., 2008) показало, что взрослые мужчины, помнящие, как их травили в школе, значительно чаще страдали клинической депрессией в среднем возрасте (от 31 до 51 года) и имели симптомы тяжелой депрессии в 51 год. Взрослые, бывшие жертвами буллинга, во много раз чаще сталкиваются с социальной изоляцией, одиночеством, социальной тревожностью и антисоциальным поведением.

Лечение всех этих затяжных психосоматических и психиатрических заболеваний у взрослых людей требует огромных ресурсов, что и ложится тяжелым бременем на государственную систему здравоохранения.

Раздел 3. ДИАГНОСТИКА И ВЫЯВЛЕНИЕ БУЛЛИНГА

Своевременная и системная диагностика – ключевой элемент психологической безопасности образовательной среды. Травля носит латентный (скрытый) характер, поэтому ее обнаружение не должно зависеть только от прямых жалоб пострадавших, так как более 40% детей предпочитают замалчивать проблему из-за страха стигматизации или неверия в помощь взрослых. Диагностическая работа строится на сочетании экспертного наблюдения, классического психолого-педагогического инструментария и современных методов цифрового анализа групповой динамики.

3.1. Наблюдение и сбор информации

Первичный этап выявления деструктивного взаимодействия – это включенное систематическое наблюдение за повседневной жизнью обучающихся. Педагогам необходимо фиксировать не отдельные межличностные стычки (конфликты), а устойчивые паттерны угнетения одного ребенка другим или группой.

3.1.1. Маркеры наблюдения для педагога

Педагог оценивает поведенческие маркеры обучающихся в процессе уроков и на переменах:

Поведение на уроках. Ребенок демонстрирует выраженную скрытность, боязливость и тревожность. При ответе у доски или с места со стороны одноклассников регулярно раздаются смех, шепот, язвительные комментарии или демонстративный шум, направленный на срыв ответа. Ребенок старается быть незаметным, избегает говорить вслух, производит впечатление неуверенного в себе. Наблюдается резкое или постепенное снижение школьной успеваемости.

Поведение на переменах. Во время отдыха, экскурсий или в столовой ребенок постоянно держится в стороне от сверстников, находится в изоляции. Он может намеренно задерживаться в классе, чтобы не выходить в коридор, либо старается находиться в непосредственной близости от педагогов и других взрослых, ища у них защиты. Ребенок может

приходить в класс самым последним или уходить сразу после уроков, чтобы избежать столкновений на входе.

Внешний вид и личные вещи. Ребенок регулярно появляется в порванной или испачканной одежде, со следами физического воздействия (синяки, ссадины, царапины), которые он пытается скрыть или объясняет нелепыми, неестественными причинами. Его личные вещи, учебники, тетради или рюкзак часто оказываются разбросанными по классу, спрятанными или испорченными одноклассниками.

Отношение сверстников. В адрес ребенка регулярно звучат оскорбления, язвительные насмешки, обидные прозвища и клички. Другие дети командуют им, требуют выполнения своих прихотей. При распределении класса на команды для игр или учебных проектов ребенка выбирают последним, либо открыто отказываются принимать его в группу.

3.1.2. Признаки поведения жертвы, которые могут заметить родители

Педагогу и школьному психологу важно просвещать родителей, помогая им распознать латентную травлю по изменениям в домашнем поведении ребенка:

Нежелание идти в школу. Ребенок проявляет сильный страх перед посещением занятий, придумывает любые предлоги, чтобы остаться дома. По утрам у него часто пропадает аппетит, возникают психосоматические симптомы: головные боли, боли в желудке, тошнота или резкое повышение температуры. Ребенок может просить родителей встречать его после уроков или выбирать длинные, неудобные маршруты до школы.

Следы насилия и порча вещей. Ребенок возвращается домой с синяками, царапинами или порванной одеждой, но при этом наотрез отказывается объяснять их происхождение. Часто пропадают или ломаются дорогие личные вещи, гаджеты, теряются карманные деньги.

Социальная изоляция. У ребенка нет друзей в классе, он никогда не созванивается с одноклассниками, чтобы узнать домашнее задание. Его не приглашают на праздники и дни рождения, и он сам отказывается устраивать мероприятия, будучи уверенным, что к нему никто не придет.

Нарушение сна и эмоциональная нестабильность. Ребенок беспокойно спит, его мучают ночные кошмары, он может плакать или кричать во сне. Дома он выглядит глубоко несчастным, подавленным, замыкается в себе. Наблюдаются частые и резкие перемены настроения, вспышки раздражительности или беспричинные слезы.

Резкое ухудшение успеваемости. Потеря интереса к школьным предметам, нежелание делать домашние задания, резкое падение оценок из-за постоянного стресса и невозможности сконцентрироваться.

Финансовые маркеры. Ребенок начинает настойчиво требовать у родителей больше карманных денег или тайно красть их из семейного бюджета. Это явный маркер того, что он столкнулся с вымогательством со стороны агрессоров.

3.1.3. Маркеры неблагополучия и «безопасных/небезопасных мест» в школе

Травля чаще всего разворачивается в так называемых «слепых зонах» – местах, где контроль со стороны взрослых минимален или отсутствует. К ним относятся школьные туалеты, раздевалки перед физкультурой, дальние коридоры, рекреации и пришкольная территория (школьный двор).

Для диагностики этих зон психолог может использовать метод картографирования: учащимся раздаются планы этажей школы, на которых они анонимно отмечают места, где чаще всего происходят инциденты или где они чувствуют себя в наибольшей небезопасности. Наличие исписанной мебели, испачканных стен в туалетах и регулярные поломки вещей в раздевалках служат внешними маркерами фонового напряжения и организационного неблагополучия среды.

3.1.4. Оценка психологической атмосферы в коллективе (методики А.Н. Лутошкина, А.Ф. Фидлера)

Для экспресс-оценки социально-психологического климата в учебных группах используются классические стандартизированные инструменты:

Методика А.Ф. Фидлера (в модификации для учебных групп) позволяет оценить профиль психологической атмосферы по полярным признакам (дружелюбие – враждебность, согласие – несогласие, удовлетворенность – неудовлетворенность, продуктивность – непродуктивность). Члены группы оценивают климат по многобалльной шкале, что помогает выявить уровень скрытого взаимного недоверия.

Методика А.Н. Лутошкина направлена на определение уровня эмоционального благополучия группы (эмоционального климата). Помогает зафиксировать, на какой стадии развития находится коллектив как единое целое и насколько комфортно в нем чувствуют себя отдельные учащиеся.

3.2. Психолого-педагогическая диагностика (инструментарий)

Инструментальная диагностика позволяет перевести субъективные наблюдения педагогов в проверяемые показатели и оценить структуру ролей в коллективе.

1) Методика «Психологическая безопасность образовательной среды школы» (И.А. Баева)

Интегративный инструмент, который оценивает уровень психологического комфорта, защищенности от психологического насилия (угроз, оскорблений, игнорирования) и удовлетворенности учащихся взаимодействием с одноклассниками и учителями. Высокий уровень защищенности выступает главным антипредиктором (фактором защиты) развития буллинга.

2) Определение индекса групповой сплоченности Сишора

Методика измеряет степень интеграции группы, ее привлекательность для каждого участника и готовность детей к взаимовыручке. Низкий уровень сплоченности характеризует неконтролируемость группы и высокую разобщенность. В таких коллективах риск травли возрастает, поскольку у детей отсутствуют инструменты позитивного диалога, а механизмы групповой поддержки жертвы заблокированы.

3) Социометрия Дж. Морено

Классический метод изучения личных и деловых связей в группе на основе взаимных симпатий и антипатий. Позволяет рассчитать социометрический статус каждого ребенка и выявить статусную структуру коллектива:

– «Звезды» / «Лидеры». Получают максимальное количество положительных выборов.

– «Предпочитаемые». Набирают стабильное число положительных голосов выше среднего.

– «Принятые» / «Пренебрегаемые». Находятся в зоне среднего или ниже среднего статуса.

– «Изолированные»: Узлы, не получившие ни одного положительного или отрицательного выбора; дети, находящиеся в латентном (скрытом) бойкоте.

– «Отвергаемые». Получают большое количество отрицательных выборов; прямая группа риска, выступающая потенциальными «мишенями» для психологической разрядки агрессоров.

4) Методика «Буллинг-структура» (Е.Г. Норкина)

Опросник предназначен для определения ролевых позиций учащихся в ситуации травли. Помогает соотнести ребенка со следующими ролями:

– Инициатор (Агрессор). Обладает высоким уровнем импульсивности и общей агрессивности, стремится к власти и подчинению других.

– Помощник (Последователь). Подражает лидеру, применяет прямую вербальную или физическую агрессию по его указанию.

– Защитник. Обладает авторитетом и высокой эмпатией, открыто противодействует насилию.

– Жертва. Объект систематического давления, испытывающий страх, тревогу и депрессию.

– Наблюдатель. Пассивный свидетель, чье молчание подкрепляет действия агрессора.

5) Опросник риска буллинга (ОРБ / «Опросник атмосферы в школе») *(Авторы: А.А. Бочавер, К.Д. Хломов и др.)*

Анонимный инструмент, измеряющий четыре шкалы-индикатора:

1. Шкала небезопасности. Измеряет уровень фонового напряжения, распространенность неуважения и пренебрежения границами в коллективе.

2. Шкала разобщенности. Фиксирует величину дистанции между детьми, а также между ними и учителями, указывает на одиночество и дефицит взаимовыручки.

3. Шкала благополучия. Оценивает устойчивость правил общения, уважение как норму и уровень доверия в школе.

4. Шкала равноправия. Измеряет способность группы принимать различия между участниками и конструктивно распределять социальные роли.

6) Метод незаконченных предложений для оценки психологического климата

Проективный метод, помогающий обойти психологические защиты обучающихся (например: *«Я боюсь, что одноклассники...», «Мне плохо в классе, когда...», «Было бы здорово, если бы ребята в нашем классе...»*). Позволяет выявить скрытые очаги дискомфорта, страхи перед отвержением и неосознаваемые потребности детей.

7) Экспресс-опросник «Обстановка в классе» (5 открытых вопросов)

Лаконичный качественный инструмент, ориентированный на быстрое получение обратной связи:

1. Как часто в твоем классе ребята спорят и ругаются?

2. Есть ли в классе те, с кем никто не хочет общаться и садиться за одну парту?

3. Что обычно делают одноклассники, если кого-то начинают высмеивать или обзывать?

4. К кому в школе ты можешь обратиться за помощью, если у тебя возникнут проблемы в общении?

5. Что, по твоему мнению, нужно изменить, чтобы обстановка в классе стала более дружелюбной?

8) Опросник «Идеальный одноклассник»

Вариант метода неоконченных предложений, направленный на прояснение ценностных ориентаций учащихся и групповых норм (например: *«Я уважаю одноклассников за...», «Настоящий одноклассник никогда не станет...», «В нашей классной компании принято...»*). Помогает понять, какие паттерны поведения поощряются внутри группы, а какие ведут к потере статуса.

9) Анкета изучения восприятия проблемы буллинга

Инструмент скрининга, позволяющий оценить уровень осведомленности учащихся о феномене травли, ее разновидностях (включая кибербуллинг и вымогательство) и выявить реальный масштаб виктимизации в параллели.

10) Опросник Басса-Дарки (диагностика агрессивности)

Используется для дифференциации различных видов агрессивных и враждебных реакций учащихся (физическая, косвенная, вербальная агрессия, склонность к раздражению, негативизм, обида, подозрительность). Помогает психологу составить индивидуальный портрет скрытой враждебности потенциальных буллеров.

3.3. Сетевой анализ SNA – современный метод

Сетевой анализ (Social Network Analysis, SNA) – это методология и набор инструментов, возникшие на стыке социальных наук и математической теории графов. Данный исследовательский подход интерпретирует социальный мир с точки зрения взаимосвязанности социальных акторов.

Ключевая особенность SNA заключается в том, что единицей анализа выступают не отдельные индивиды, а совокупность акторов и связей между ними. Исследователь фокусируется на диадах (два актора и их связи), триадах (три актора и их связи) или более крупных сетевых структурах.

В основе SNA лежат несколько фундаментальных теоретических принципов:

1. Взаимозависимость – социальные акторы и их действия рассматриваются как взаимозависимые, а не автономные единицы.

2. Реляционный характер – связи между акторами выступают каналами для потока материальных и нематериальных ресурсов.

3. Структурный принцип – сетевые модели представляют устойчивую схему отношений между акторами.

Методология SNA опирается на теорию графов (раздел дискретной математики), где точки (вершины) закрепляют акторов, а линии (ребра) – социальные связи.

Основные понятия SNA:

– Актор (узел) – социальный объект (индивид, группа, организация)

– Реляционная связь (ребро) – отношения между акторами (дружба, симпатия, неприязнь).

– Сеть (граф) – совокупность акторов и связей между ними.

– Центральность – мера значимости узла в сети.

– Плотность – доля существующих связей от всех возможных.

Традиционные методы опроса часто сталкиваются с эффектом «социальной желательности», когда дети и подростки дают одобряемые взрослыми ответы. Сетевой анализ SNA позволяет преодолеть это ограничение. Эффективность SNA для изучения буллинга обусловлена тем, что буллинг – это не просто проблема отдельных «агрессора» и «жертвы», а групповой феномен, который разворачивается в сети отношений всего коллектива. SNA позволяет:

– выявить неформальную структуру власти в классе (кто на самом деле является лидером, даже если он не староста);

– обнаружить изолированных учеников (узлы без связей) – группу повышенного риска стать жертвой;

– увидеть роли наблюдателей и их влияние на динамику травли;

– отследить коэволюцию дружеских связей и буллинга (как дружба влияет на вероятность стать агрессором или жертвой);

Пример визуализации результатов исследования по SNA: представьте класс из 20 человек, в обычной анкете вы увидите средние баллы по агрессии или тревожности. При SNA вы получаете граф, где:

– Красные узлы – агрессоры (много исходящих стрелок неприязни);

– Синие узлы – жертвы (много входящих стрелок);

– Зеленые узлы – защитники (связаны с жертвой позитивными стрелками)

– Желтые узлы – наблюдатели (связаны и с агрессорами, и с жертвами)

Один взгляд на такой график – и психолог видит, кто в классе реально влияет на ситуацию, а кто остается незамеченным.

Рекомендации по использованию сетевого анализа SNA в профилактике буллинга.

1) Выявлять не только агрессора и жертву, но и структурные позиции наблюдателей. SNA показывает, что прекращение буллинга зависит не столько от действий агрессора, сколько от изменения позиций центральных (популярных) наблюдателей. Достаточно изменить отношение 3-4 ключевых узлов сети, чтобы динамика травли развернулась.

2) Оценивать не только количество, но и качество связей. Важно различать позитивные (дружба, симпатия) и негативные (неприязнь, страх) связи. Агрессоры часто имеют высокую центральность именно по позитивным связям (их любят), что делает их неформальными лидерами. Работа только с агрессивным поведением без учета статуса неэффективна.

3) Использовать SNA для скрининга групп риска. Изолированные узлы (ученики без связей) и асимметричные диады (когда один считает другого другом, а второй не отвечает взаимностью) – предикторы повышенного риска виктимизации. Эти паттерны выявляются только на уровне сетевой структуры, а не индивидуальных опросников.

4) Сочетать SNA с методами качественного анализа. Сетевой граф показывает «кто с кем», но не отвечает на вопрос «почему». Данные SNA должны дополняться интервью, фокус-группами или открытыми вопросами анкет (например, «Идеальный одноклассник», «Обстановка в классе»).

Сетевой анализ SNA позволяет выявить:

– «Популярный агрессор». Узел с высокой плотностью входящих положительных стрелок показывает, что одноклассники тянутся к нему из-за страха или стремления к статусу. Одновременно от этого узла идет плотный поток негативных стрелок (отрицательных выборов и конфликтных маркеров) на конкретную жертву. Это развенчивает миф о буллере как о закомплексованном аутсайдере – SNA доказывает, что современные лидеры травли обладают высоким социальным статусом и используют изоляцию жертвы как инструмент удержания популярности.

– «Периферийный агрессор» или группа «подпевал». Их исходящие негативные векторы полностью дублируют стрелки лидера, эти люди зависимы и обеспечивают массовость травли. При нейтрализации влияния «популярного агрессора» эта подсеть мгновенно распадается.

– «Абсолютная изоляция». Узел, к которому не ведет ни одна стрелка связи со стороны одноклассников. SNA четко фиксирует латентный бойкот –

зону социального вакуума, нахождение в которой наносит подростку больший психологический ущерб, чем даже открытая вербальная агрессия.

– «Мосты» – обучающиеся с независимым высоким сетевым статусом и развитой эмпатией, они не связаны с группировкой «популярного агрессора», но имеют связи с остальным классом. Они то и являются главным ресурсом для кризисного вмешательства, включение этих детей («мостов-защитников») позволяет разрушить социальный вакуум вокруг жертвы в «слепых зонах» без прямого, директивного вмешательства взрослых.

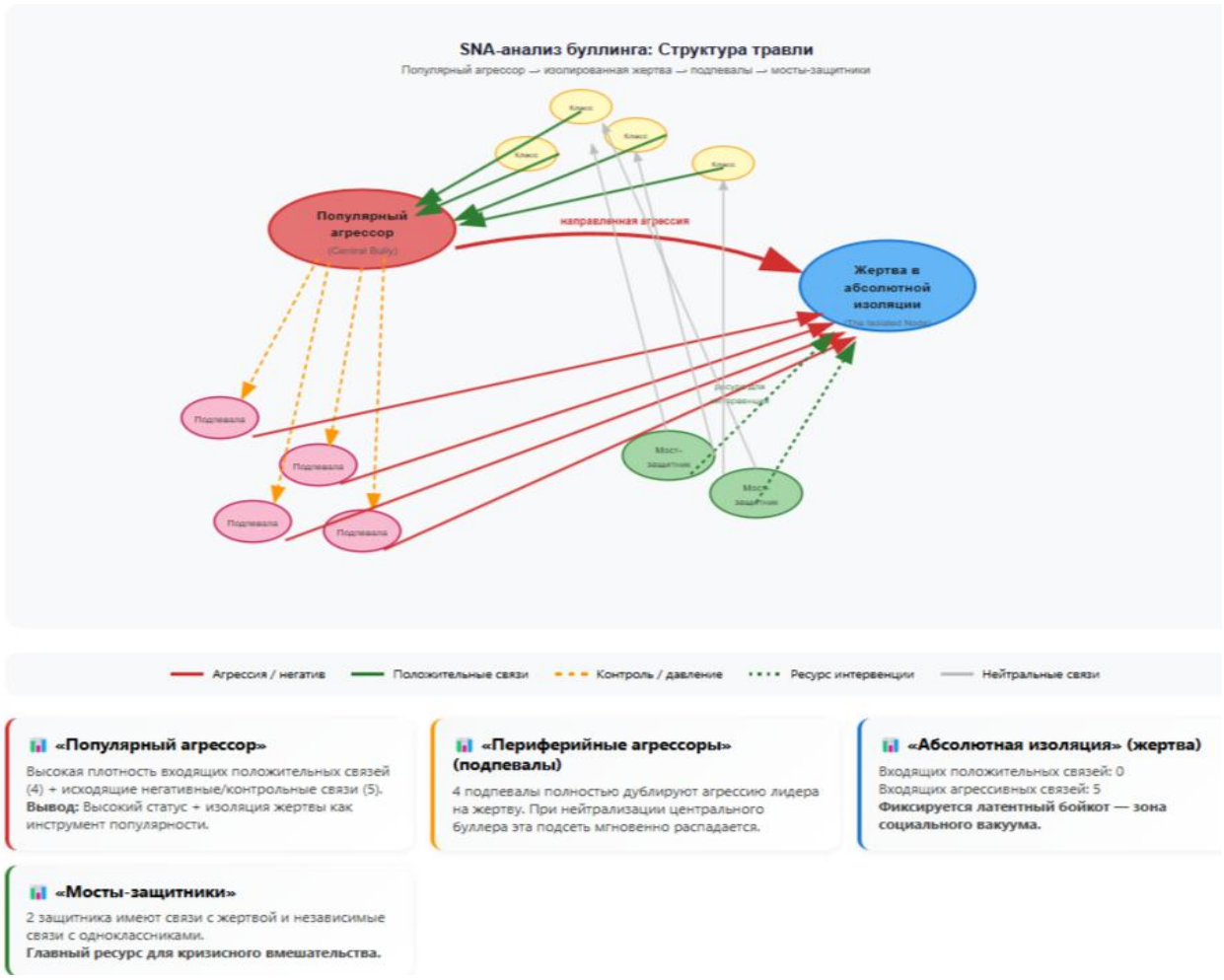


Рисунок 1. SNA-анализ буллинга. Структура травли

Принцип сбора данных: геймифицированный опрос на планшетах

Сетевой анализ (SNA) позволяет избежать социально одобряемых ответов, представляя скрытые процессы класса в цифровой графе, где ученики показаны узлами, а их выборы – направленными стрелками.

Одним из наиболее инновационных решений проблемы сбора достоверных данных о буллинге является использование геймифицированных опросов (Social Sensing Games, SSGs). Этот метод

был разработан исследователями Университета Иллинойса и позволяет получать данные о социальных связях и агрессивном поведении в естественной, увлекательной для детей форме. Рассмотрим, как это работает.

Учащиеся играют в онлайн-викторину на планшетах или компьютерах в командах по 3-4 человека. Игровой процесс включает три этапа, они представлены в таблице 2.

Таблица 2

Этапы игрового процесса

Этап	Описание	Что измеряется
1. Номинация	Каждый игрок выбирает, с кем он хотел бы (или не хотел) быть в команде	Дружеские предпочтения, антипатии
2. Совместный этап	Команда должна согласованно ответить на вопросы викторины	Готовность работать в команде, просоциальное поведение
3. Этап неблагоприятного исхода	Кто-то один должен выбрать заведомо неверный ответ, чтобы остальные выиграли	Поведение, вызывающее социальное напряжение, давление, манипуляция

Ключевая особенность – ограничение коммуникации только текстовым чатом (без голоса). Все сообщения сохраняются и анализируются.

В процессе игры автоматически сбираются и фиксируются данные:

1) Номинации – кого участник хочет видеть в своей команде (показатели дружеских связей).

2) Чаты – все сообщения (публичные и приватные) с временными метками.

3) Транзакции – обмен внутриигровой валютой между игроками.

4) Игровые действия – кто и когда выбирал правильные/неправильные ответы.

Сообщения из чата проходят контент-анализ по двум бинарным шкалам и далее анализируются с учетом характеристик, представленных в таблице 3.

Таблица 3

Анализ данных

Категория	Характеристика
Просоциальные / Коэрцитивные	Помогает ли сообщение другим (обмен информацией) или принуждает к невыгодному действию

Позитивный / Негативный аффект	Дружелюбный, поддерживающий тон против враждебного, агрессивного

Затем с помощью байесовских сетей исследователи связывают игровое поведение с ролями в реальном классе (агрессор, жертва, наблюдатель). Результаты показывают, что данные игры коррелируют с данными валидизированных психологических опросников.

Таблица 4

Преимущества метода

Традиционные опросы	**Геймифицированный SNA**
Высокая утомляемость, дети теряют внимание	Игровая форма удерживает вовлеченность
Склонность давать социально одобряемые ответы искажает результат	Поведение в игре сложнее фальсифицировать
Статичные ответы «да/нет»	Динамические данные о реальных взаимодействиях
Ограниченная информация о контексте	Полные записи переписок чатов, транзакции, последовательности действий

Для практического внедрения данной методики в отечественную систему профилактики буллинга в условиях российских образовательных организаций есть ряд ограничений, затрудняющих работу в системе.

1) Требуется специальное программное обеспечение и оборудование (планшеты или компьютеры). Сбор данных для исследования может быть реализован на базе двух технологических подходов, соответствующих законодательству Российской Федерации.

Интеграция в официальную экосистему «Сферум» (VK Мессенджер): Инструментарий сбора данных развертывается внутри учебного профиля «Сферум» в рамках закрытых учебных чатов класса. Для этого создается специализированный чат-бот (игротехник), который автоматически распределяет роли, выдает вопросы викторины и осуществляет фоновое логирование (сохранение) всех текстовых сообщений из приватных и групповых чатов микрогрупп с фиксацией временных меток. Данный подход гарантирует безопасность данных и использование одобренного Минпросвещения Российской Федерации софта.

Использование отечественных образовательных платформ из реестра программного обеспечения Российской Федерации. Опрос-викторина может быть реализован в виде специально разработанного модуля на базе сертифицированных российских систем управления обучением (например, «1С:Образование» или адаптированных региональных подсистем ФГИС

«Моя школа»), поддерживающих многопользовательский режим в реальном времени и выгрузку логов действий пользователей.

2) Для реализации подобного сетевого анализа следует учитывать этические вопросы, связанные с обеспечением анонимности участников.

Необходимо обеспечить сбор письменных информированных согласий от родителей (законных представителей) несовершеннолетних, а для обеспечения анонимности каждому ученику присваивается уникальный цифровой ID-код для работы в системе.

3) Сообщения требуют ручного кодирования, что достаточно трудоемко. Для решения данной сложности должны быть обученные специалисты, например, куратор или педагог-психолог, который выгружает системные логи для последующей математической обработки.

После завершения сессии массив данных проходит через трехступенчатый алгоритм обработки.

1) Лингвистический контент-анализ чатов. Все сохраненные текстовые сообщения из чатов «Сферума» или отечественной LMS проходят ручное кодирование (или автоматизированный контент-анализ встроенными текстовыми модулями) по двум бинарным шкалам: «просоциальные/ асоциальное поведение» и «позитивный/негативный аффект».

2) Математическое моделирование. Полученные кодировки логов, номинации и игровые действия связываются с реальными ролями учеников в классе при помощи алгоритмов байесовских сетей или теории графов. Сырые транзакции преобразуются в структурированные матрицы смежности (таблицы связей).

3) Визуализация и интерпретация графа. Матрицы связей загружаются в программные продукты для анализа социальных сетей. Чтобы избежать лицензионных рисков и санкционных ограничений, используется свободное программное обеспечение с открытым исходным кодом (Open Source), являющееся стандартом в отечественной академической среде (в частности, в исследованиях НИУ ВШЭ) – инструмент Gephi, либо специализированные математические библиотеки igraph / statnet для языка программирования R. Программа автоматически генерирует интерактивный цифровой граф, на котором наглядно отображаются скрытые процессы класса: «популярные агрессоры», «периферийные агрессоры», «абсолютные изоляты» и «мосты-защитники». На основе этой визуальной карты психолог принимает точечные превентивные решения.

Доказательство контагиозности буллинга (Palacios et al., 2024)

Новейшие лонгитюдные исследования с применением SNA-анализа математически доказали феномен *коэволюции буллинга и дружеских сетей –*

травля ведет себя как сетевой вирус, распространяющийся по каналам дружеских связей:

– эффект влияния буллинга – дети с высокой степенью вероятности начинают травить тех учеников, которых уже травят их близкие друзья (агрессия транслируется по цепочке дружбы);

– эффект селекции буллинга – два ребенка, изначально выбравшие своей мишенью одну и ту же жертву, с высокой вероятностью сближаются и становятся друзьями на основе совместной деструктивной деятельности;

– эффект селекции жертвы – две жертвы, страдающие от нападок одного и того же буллера, начинают искать поддержку друг у друга и сближаются, образуя микро-группы выживания.

SNA-диагностика доказывает – буллинг – это болезнь не конкретного ребенка, а всей сетевой структуры класса, и любые интервенции должны быть направлены на изменение позиций свидетелей и активацию авторитетных «мостов-защитников».

Таблица 5

Сводная таблица диагностического инструментария

Компонент диагностики	Применяемый метод / Методика	Какую задачу решает
Первичное обнаружение	Чек-листы наблюдения Kidpower, карты «слепых зон» образовательной организации	Фиксация внешних поведенческих маркеров травли и зон риска
Групповой климат	Методики А.Ф. Фидлера, А.Н. Лутошкина, индекс Сишора	Оценка уровня фонового напряжения, разобщенности и сплоченности
Статусы и роли	Социометрия Дж. Морено, «Буллинг-структура» Е.Г. Норкиной	Выявление «изгоев», скрытого бойкота, лидеров и их помощников
Скрытый дискомфорт	Опросник ОРБ (Бочавер, Хломов), метод незаконченных предложений	Измерение субъективного ощущения небезопасности и скрытых страхов
Цифровая дешифровка	Сетевой анализ (SNA-граф групповой динамики)	Математическое выявление «популярных агрессоров», изоляции и «мостов»

Раздел 4. СИСТЕМНАЯ ПРОФИЛАКТИКА БУЛЛИНГА: рабочий пакет для антибуллинговой команды

Переход от теоретико-правового осмысления феномена травли к непосредственному конструированию безопасной образовательной среды

требует жесткой систематизации и операционализации всех превентивных действий. Буллинг является сложной системной патологией групповой динамики, которую категорически невозможно разрешить точечными, хаотичными или исключительно карательными мерами. Настоящий раздел переводит стратегические методологические ориентиры в плоскость конкретных управленческих, методических и педагогических инструментов. Представленный далее рабочий пакет трансформирует объемные теоретические рекомендации в компактные и наглядные операциональные формы: схемы, матрицы ответственности, чек-листы действий и годовую циклограмму, готовые к распечатке и немедленному внедрению в повседневную практику антибуллинговой команды образовательной организации.

Этот раздел представляет собой готовые к печати и практическому применению рабочие формы. Текстовые и правовые обоснования превентивных мер изложены в основном документе; здесь сосредоточены инструменты для их непосредственного внедрения в образовательной организации.

4.1. Опорная схема: четыре уровня профилактики

Эффективная архитектура превентивной деятельности не может быть ограничена лишь изолированной работой с дихотомией «агрессор – жертва», поскольку травля всегда детерминирована широким социальным контекстом коллектива. В соответствии с научно верифицированной концепцией общешкольного подхода, профилактическое воздействие должно разворачиваться одновременно и скоординированно на четырех системных уровнях: макросредовом (общешкольном), микрогрупповом (уровень классного коллектива), индивидуально-личностном и семейном. Представленная далее опорная схема позволяет антибуллинговой команде удерживать целостное, панорамное видение всей профилактической системы образовательной организации, обеспечивая синергетический эффект и не позволяя упустить ни одну из критически важных целевых аудиторий.

Общешкольный уровень (среда). Принятие антибуллинговой хартии, создание команды, мониторинг рисков, утверждение правил образовательной организации, поддержание просоциальной активности.

Групповой уровень (класс). Проведение социометрии и SNA-анализа, запуск восстановительных Кругов примирения, системная работа со свидетелями травли, проведение тематических классных часов.

Личностный уровень (ученик). Индивидуальная поддержка, тренинги ассертивности и уверенного поведения, обучение техникам саморегуляции.

Семейный уровень (родители). Просвещение на собраниях, родительский всеобуч, индивидуальное консультирование, распространение памяток.

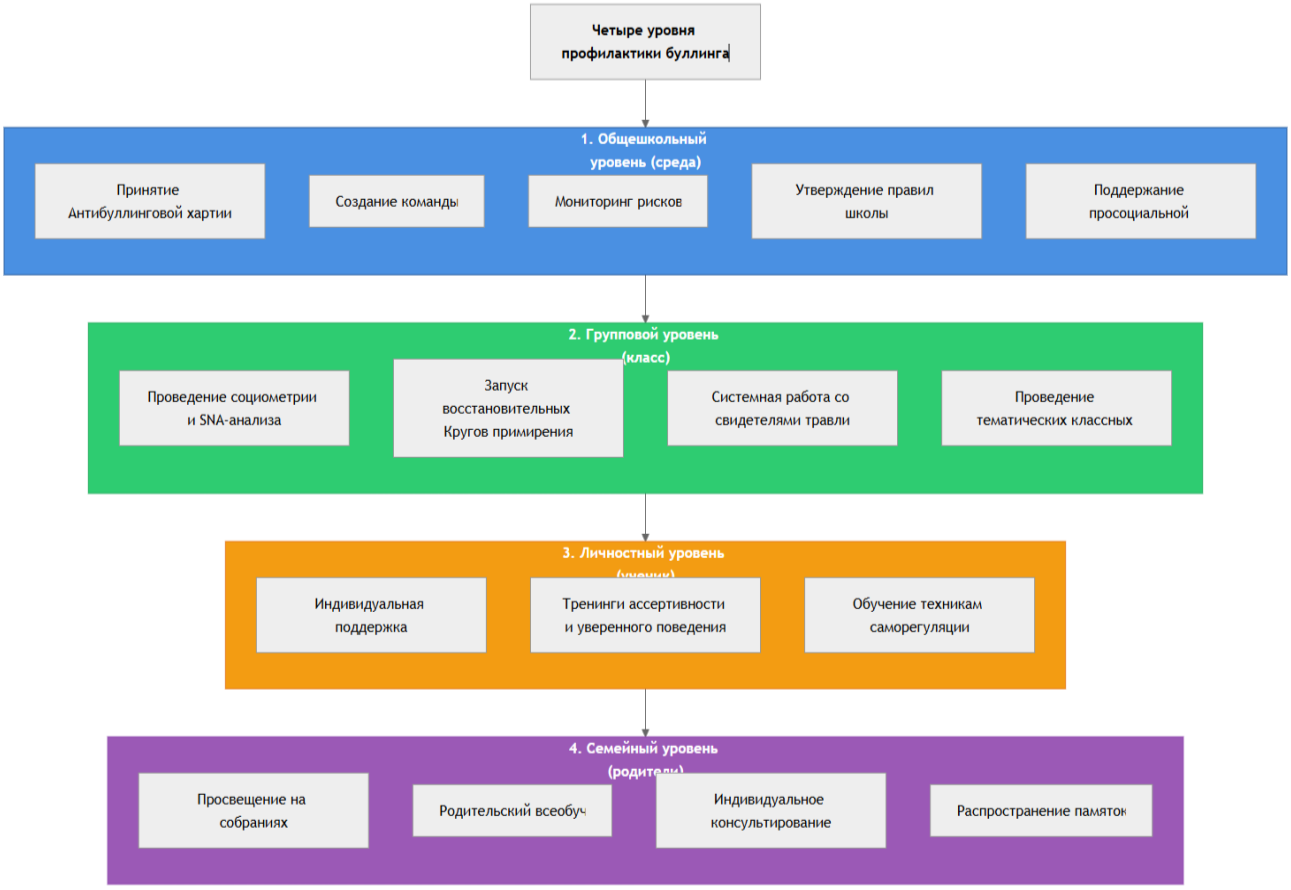


Рисунок 2. Уровни профилактики буллинга

4.2. Организационно-управленческая матрица мер и ответственности

Институционализация антибуллинговой политики образовательной организации начинается с декомпозиции общих превентивных задач и жесткой регламентации зон персональной ответственности. Размывание функционала и отсутствие прозрачных алгоритмов реагирования среди администрации и специалистов выступают главными факторами высокой латентности и стремительной эскалации насилия в детской среде. Опираясь на передовой отечественный опыт внедрения специализированных антибуллинговых команд разработан данный управленческий инструментарий. Нижеприведенная матрица мер и пошаговый алгоритм действий при поступлении сигнала могут помочь перевести реагирование образовательной организации из режима «экстренного тушения пожаров»

в русло предсказуемого, скоординированного и юридически выверенного операционного цикла.

Таблица 6

Матрица мер и пошаговый алгоритм действий при поступлении сигнала

Мера / Направление деятельности	**Кто отвечает**	**Срок**	**Форма результата / Содержание**
Разработка и принятие локальной политики	Директор, антибуллинговая команда	Сентябрь	Утверждение антибуллинговой команды Разработка антибуллинговой политики в образовательной организации
Создание антибуллинговой команды и закрепление ролей	Директор	Август	Издание приказа и закрепление функций (опыт Башкортостана). Роли: Координатор (завуч), Методист (психолог), Оператор (соцпедагог), Коммуникатор (классный руководитель), Внешний партнер.
Система учета и реагирования	Социальный педагог	Постоянно	Ведение журнала учета инцидентов, протоколов разбора случаев, алгоритмов взаимодействия с ПДН, КДНиЗП, органами опеки, ОВД.
Поддержание просоциальной активности	Заместитель директора по воспитательной работе	В течение года	Расписание занятости (кружки, спорт, волонтерство) с обязательным вовлечением подростков группы риска.
Публикация и наглядная агитация	Администратор сайта	Сентябрь	Страница против буллинга на официальном сайте и информационные стенды в фойе образовательной организации.
Тотальное немедленное вмешательство	Все сотрудники образовательной организации	Постоянно	Обязательное пресечение любых проявлений агрессии любым взрослым (включая охрану, поваров, уборщиц).
Регламент деэскалации проявления академического буллинга (для колледжей и вузов)	Замдиректора или проректор по воспитательной работе, комиссия по корпоративной этике образовательной организации	В течение года (по мере поступления обращений)	Раздельное рассмотрение жалоб студентов на предвзятость преподавателя. Защита жертвы от административного давления буллера через предоставление права сдачи зачетов/экзаменов независимой предметной комиссии (полное исключение личного контакта с преподавателем-обидчиком). Привлечение психолога образовательной организации

			для проработки психологической травмы и восстановления учебной мотивации студента.

Алгоритм работы команды при поступлении сигнала о травле

Шаг 1. Прием сигнала

Шаг 2. Назначение ответственного за разбор

Шаг 3. Фиксация инцидента в журнале учета

Шаг 4. Проведение психологом раздельных опросов жертвы и агрессора

Шаг 5. Решение: если медиация возможна – Круги примирения; если есть признаки правонарушения – информирование ПДН

Шаг 6. Повторная проверка через 1-2 недели

Шаг 7. Обезличенный отчет координатора на педсовете.

4.3. Методический пакет для работы с педагогами и персоналом

Педагогический коллектив и сотрудники образовательной организации выступают специалистами «первой линии» психологического контроля, от чьей зоркости и поведенческой грамотности зависит купирование травли на стадиях предбуллинговой напряженности. Однако без четкого алгоритма действий взрослые (включая технический персонал и охрану) часто совершают критические ошибки – такие как игнорирование скрытых маркеров травли, принуждение к примирению сторон при жестком неравенстве сил или публичное пристыжение, что лишь легитимизирует насилие в глазах учеников. Данный блок предоставляет сотрудникам образовательной организации автоматизированный навык немедленного безопасного вмешательства и чек-листы для выявления латентных рисков.

Чек-лист немедленных действий педагога при инциденте (памятка в учительскую):

– Остановите действие. Громко, твердо и без крика скомандуйте: «Стоп! Это недопустимо. Прекратите сейчас же».

– Разведите участников. Разомкните визуальный и физический контакт, разведя стороны минимум на 5–7 метров.

– Сначала поддержите жертву. Спросите у пострадавшего ребенка: «Ты в порядке? Тебе не больно?», исключив на данном этапе допросы в стиле «кто первый начал».

– Фиксируйте факты, а не оценки. Записывайте сухие действия (толкнул, назвал нецензурным словом), не используя ярлыки («он агрессивный хулиган»).

– Информируйте команду. В тот же день сообщите классному руководителю, психологу и социальному педагогу, заполнив первичную карточку инцидента.

– Оповестите родителей. Свяжитесь с законными представителями жертвы и агрессора строго по отдельности.

Жесткие педагогические табу (запрещено):

– игнорировать инцидент («сами разберитесь»);

– стыдить пострадавшего («не ябедничай»);

– усаживать жертву и агрессора за один стол для принудительного примирения;

– устраивать публичный суд или разборки перед аудиторией.

Таблица 7

Система подготовки педагогов к антибуллинговой работе

Уровни реакции классного руководителя	**Обязательные темы обучения**	**Формы обучения и супервизии**	**Ключевые практические навыки педагога**
1. Нормативный Разъяснение законов и юридической ответственности за травлю	Правовые аспекты и порядок информирования ОВД, КДНиЗП Ответственность по КоАП РФ, УК РФ и ГК РФ за побои, оскорбление, клевету, вымогательство и иные проявления травли	Вводный инструктаж (для новых сотрудников в начале года) Повышение квалификации по модулю «Профилактика деструктивного поведения»	Грамотно составлять докладные записки, акты и обращения в КДНиЗП, знать порядок информирования ОВД
2. Ассертивный Обучение детей уверенности и защите личных границ	Отличие буллинга от обычного конфликта Маркеры скрытой травли и чек-листы наблюдения Алгоритмы немедленного реагирования Техники активации свидетелей-защитников	Семинар-практикум (ежегодный разбор кейсов и ролевых игр) Супервизии (для психологов и соцпедагогов)	Безошибочно отличать буллинг от конфликта, проводить раздельные первичные интервью с жертвой и агрессором, организовывать «Круги сообщества» вместе с психологом, фиксировать факты без оценок и интерпретаций

3. Избегающий Временное пространственное разведение сторон	Алгоритмы общения с родителями в конфликте (жертва / агрессор)	Супервизии (разбор сложных случаев, где пространственное разведение не сработало)	Проводить раздельные первичные интервью, фиксировать факты (что, где, когда, а не «он агрессивный»)

Инструмент саморегуляции педагога. При столкновении с острой агрессией сделайте глубокий вдох, почувствуйте свои руки и ноги, выпрямите спину. Воспринимайте проблемное поведение учеников не как личное оскорбление, а как шанс укрепить взаимоотношения и обучить их жизненно важным навыкам.

4.4. Рабочая матрица превентивных мероприятий с обучающимися

Психолого-педагогическое взаимодействие с ученическим контингентом должно быть полностью очищено от архаичных директивно-нотационных форм («линейки», лекции-выговоры), вызывающих у современных подростков (Поколения Z и Альфа) психологическое отторжение. Доказательная педагогика требует внедрения интерактивных, геймифицированных, социально-театральных и восстановительных технологий, способных трансформировать групповые нормы изнутри.

Представленная в таблице 8 рабочая матрица систематизирует практический методический инструментарий (от тренингов саморегуляции и ролевых игр до детализированных сценариев классных часов и диагностических квестов). Это позволяет классному руководителю и психологу гибко моделировать сетку занятий под возрастные особенности и текущий уровень групповой сплоченности коллектива.

Таблица 8

Матрица практического методического инструментария

Формат работы	Инструменты и методики	Содержание и сценарии
Просвещение	Классные часы, медиаматериалы, художественная литература	Классный час «Урок дружбы» (45 мин): разбор характеристик настоящего/ложного друга, анонимная оценка своего класса детьми по шкале от 1 до 10 с последующим обсуждением среднего балла Классный час «Тролли и где они обитают» (1–1,5 ч): правила чатов, разбор видов интернет-провокаторов («Профессионалы»,

		«Правдолюбы», «Хамы») и отработка 4 правил («не корми тролля», «смысл троллинга в троллинге») Медиа-лекторий: просмотр художественных фильмов «Чучело», «Класс», «Чудо», мультфильмов «Гадкий утенок», «Дамбо» Книжный клуб: обсуждение произведений из расширенного списка литературы
Тренинги и интерактивы	Кейс-методы, психологические игры, ролевое моделирование	Квест «Про травлю»: работа старшеклассников в микрогруппах с реальными кейсами и карточками-комментариями психолога (анализ вариантов: убежать, драться, защищаться, терпеть) Развитие гибких навыков: тренинги эмпатии, ассертивного поведения, бесконфликтного общения, управления гневом Методики: «Упражнение Джеффа», метод «Мишень», упражнения «Ярлыки», «Этюды» (невербалика), «Черты человека», «Игра в сплетни» Игра «Сила уверенности»: физическая отработка уверенного языка тела против задир
Восстановительные и активные методы	Групповые процедуры примирения, социальный театр, peer-to-peer	Программы примирения: проведение «Кругов сообщества», «Кругов примирения» и «Кругов исцеления» Техника «Команда под прикрытием»: совместная работа психолога и группы обучающихся (включая буллеров) по изменению репутации и трансформации отношений вокруг жертвы. Творчество: социальный и форум-театр, конкурсы видеороликов и антибуллинговых постеров
Противодействие давлению сверстников	Ролевые игры	Интерактивная отработка навыков отказа с сохранением дружбы при типичных триггерах давления: «Прогулять уроки» → тактика ухода («Мне пора. Пока!») «Кого бы унизить?» → смена темы («Хочешь узнать, что она сказала о тебе? Она сказала, что ты милая») «Демонстрация оружия» → отговорка («Я забыл покормить собаку! Мне нужно бежать!») «Таблетки и витаминки» → лесть во благо («Ты такая умная, мы и без таблеток справимся!») «Сорока-воровка» → отказ с сохранением дружбы («Ты классный друг. Я не хочу, чтобы у нас были неприятности»)

4.5. Памятка по работе со свидетелями (позиция защитника)

Буллинг – это деструктивный динамический процесс, который физически не способен существовать без подкрепления в виде молчаливого согласия, пассивного одобрения или равнодушия со стороны большинства членов группы. Масштабные международные исследования и опыт эталонных программ превенции (таких как финская KiVa) однозначно доказывают: до 80% успеха достигается не за счет карательного давления на агрессора, а через переформатирование позиции пассивных наблюдателей и их перевод в статус активных защитников. Нижеприведенная типология свидетелей дает педагогу прицельные маркеры для дешифровки скрытых ролей в коллективе и пошаговый алгоритм безопасного разрушения социального вакуума вокруг жертвы.

Но важно помнить общие предостережения: нельзя ставить свидетелей в позицию «предателей» по отношению к агрессору – это усиливает травлю и создает атмосферу доносительства. Вместо этого следует сместить фокус на поддержке жертвы и формировании групповой нормы «в нашем классе так не принято». Запрещено публиковать имена свидетелей, обратившихся за помощью; проводить «публичные суды» над агрессорами в присутствии аудитории.

Таблица 9

Работа со свидетелями травли: типология, поведение, стратегии педагога

Тип свидетеля	Поведение в ситуации травли	Стратегия работы педагога / техника активации
Активный сторонник	Помогает буллеру, смеется, подбадривает, снимает на телефон	Индивидуальная беседа о правовых и психологических последствиях. Жесткий запрет на любые публичные действия без разбора
Пассивный одобряющий	Напрямую не участвует, но улыбается, создает нужную буллеру аудиторию	Разрушение иллюзии нейтральности (техника «Твое молчание = поддержка агрессора»). Отработка тренинга «Баланс силы»
Равнодушный свидетель	Отворачивается, уходит, делает вид, что ничего не происходит	Эмпатийный тренинг (постановка на место жертвы: «Что бы ты чувствовал?»), вовлечение в просоциальную активность
Потенциальный защитник	Внутренне сочувствует жертве, но боится вмешаться из-за страха за свой статус	Конфиденциальная психологическая поддержка, укрепление уверенности в себе, обучение алгоритмам безопасной помощи

Активный защитник / «Мост»	Открыто вмешивается, защищает жертву, сообщает взрослым	Публичная благодарность. Использование метода «Мосты»: конфиденциальное привлечение таких авторитетных детей для поддержки жертвы в «слепых зонах» (столовая, коридоры, раздевалка)

Таблица 10

Дополнительные пояснения при работе со свидетелями травли

Тип свидетеля	Ключевой принцип работы	Чего делать нельзя
Активный сторонник	Отделить человека от поступка. Работать с поведением, не клеймить	Публично стыдить при классе (это закрепит его статус)
Пассивный одобряющий	Показать, что улыбка и взгляд – тоже участие в травле	Игнорировать («он же не бьет, просто смотрит»)
Равнодушный свидетель	Не давить, а «примерять» роль жертвы через эмпатию	Заставлять вмешаться силой («ты должен!»)
Потенциальный защитник	Дать готовые фразы и алгоритмы, снять страх ошибки	Критиковать за то, что не вмешался раньше
Активный защитник / «Мост»	Сделать примером, но не нагружать сверх меры	Превращать в «школьную полицию» и доносчика

4.6. Инструменты и форматы работы с родителями

Семья является ключевым институтом социализации и важнейшим союзником образовательной организации в преодолении деструктивного поведения, однако на практике взаимодействие с родительским сообществом часто заходит в тупик взаимных обвинений из-за их естественной защитной реакции, острой тревоги или дефицита информации о природе буллинга. Работа по пресечению травли (особенно ее скрытых цифровых форм, таких как кибербуллинг) требует дифференциации подходов в зависимости от вовлеченности ребенка (семья жертвы, семья агрессора, родительский комитет класса) и внедрения системного просвещения. Представленная матрица форматов и памятки Kidpower призваны синхронизировать домашние и школьные правила безопасности, сформировав единый поддерживающий контур вокруг пострадавшего ребенка.

Матрица выбора форматов работы:

Ребенок – жертва, родители в тревоге. Индивидуальная консультация психолога. Ключевое правило: «Спасибо, что поделились. Мы вместе это решим».

Ребенок – агрессор, родители в жесткой защите. Индивидуальная беседа (соцпедагог и психолог). Ключевое правило: использование «Я-сообщений», опора на сухие факты без навешивания ярлыков. Шаблон письма-обращения к родителям должен быть строго нейтральным и фактологическим.

Классный коллектив в целом. Тематическое родительское собрание под руководством классного руководителя. Ключевое правило: никогда не называть имена детей публично, говорить о феномене буллинга как о проблеме групповой динамики.

Системное семейное просвещение. Реализация программ «Родительский всеобуч» и «Единый день безопасности несовершеннолетних». Ключевое правило – строгая регулярность (например, каждого 10-го числа месяца).

Глубокая психологическая поддержка. Запуск Родительского клуба / групп поддержки для семей жертв и агрессоров, проведение совместных практических тренингов родителей и детей по методике Kidpower.

Памятка для родителей: как распознать и что делать.

Маркеры травли (симптомы). Ребенок категорически не хочет идти на учебу, симулирует болезни по утрам, возвращается подавленным или с синяками/испорченными вещами, у него нет друзей в классе, нарушен сон (кошмары, плач во сне), резко падает успеваемость, он начинает настойчиво требовать или тайно брать деньги из дома (признак вымогательства).

Что же делать родителю? Главное, сохранять полное спокойствие, поблагодарить за доверие («Спасибо, что сказал мне. Ты молодец»), выслушать, не перебивая и не обвиняя, не бросаться в образовательную организацию с агрессией, а сначала спокойно обсудить с ребенком план совместных действий и обратиться к классному руководителю, психологу или администрации образовательной организации.

Чего делать категорически не следует, так это обесценивать проблему («это просто шутки, не обращай внимания»), советовать «дать сдачи» (это кратно увеличивает риски физического вреда) или пытаться самостоятельно разбираться с чужим ребенком без участия педагогов и его родителей.

4.7. Годовая циклограмма мониторинга рисков и оценки эффективности

Системная профилактика буллинга принципиально не может функционировать в реактивном режиме, активизируясь только после фиксации чрезвычайного происшествия. Долговременный эффект превенции напрямую зависит от регулярности скрининга безопасности и объективности применяемых метрик. Сводная годовая циклограмма антибуллинговой команды и форма обязательного двухэтапного контрольного аудита после инцидента замыкают превентивный процесс в непрерывный управленческий цикл. Это позволяет администрации образовательной организации осуществлять регулярный контроль реализации процессов профилактики, отслеживать жесткие количественные и качественные показатели эффективности и своевременно перераспределять нагрузку психологической службы.

Принцип использования календарной сетки для координатора антибуллинговой команды школы, объединяющей плановый мониторинг рисков насилия и оценку результативности программы представлен в таблице 11.

Таблица 11

Годовая циклограмма антибуллинговой работы в образовательной организации

Месяц	Что делаем (методика / инструмент)	Кто отвечает	Документ / форма результата
Сентябрь	Стартовое анонимное анкетирование учащихся; вводный инструктаж персонала; первые родительские собрания	Психолог, координатор команды	Скрининг-анкеты восприятия буллинга
Октябрь	Первичная социометрия 5-9 классов; замеры уровня буллинга в ОО	Педагог-психолог	Базовые социоматрицы, отчет по уровню виктимизации
Ноябрь	Картографирование «слепых зон» образовательной организации (карта туалетов, раздевалок, двора); тренинг для учителей по скрытой травле	Антибуллинговая команда, психолог	Карта здания образовательной организации с отметками рисков, журнал обучения педагогов
Декабрь	Промежуточный аналитический отчет на педсовете; усиленная работа с классами риска	Координатор команды	Аналитическая презентация, протокол педсовета
Январь	Запуск восстановительных	Педагог-психолог	Протоколы и

	программ («Круги примирения/ сообщества») в классах с высоким фоновым напряжением		соглашения восстановительных процедур
Февраль	Проведение «Родительского всеобуча»; проведение интерактивного квеста «Про травлю» в старших классах	Классные руководители, психолог	Протоколы собраний, карточки кейсов квеста
Март	Повторный мониторинг: цифровой сетевой анализ SNA для точного выявления «популярных агрессоров» и «мостов»	Педагог-психолог	Сетевые графы связей и скрытых ролей в классах риска
Апрель	Итоговое анонимное анкетирование учащихся; конкурсы социальных видеороликов и плакатов	Педагог-психолог	Итоговый сравнительный отчет (оценка динамики)
Май	Сбор годовых количественных показателей эффективности (число обращений, зафиксированных случаев, индекс чувства безопасности); план на будущий год	Координатор команды	Итоговый текст отчета, проект нового годового плана
Июнь	Финальное заседание команды: анализ эффективности, супервизии, обновление локальных актов	Все члены антибуллинговой команды	Протокол заседания команды с утвержденными корректировками

Таблица 12

Дополнительные пояснения к циклограмме

Месяц	Что важно контролировать	Типичная ошибка
Сентябрь	Анкетирование должно быть строго анонимным, иначе дети не будут честны	Спрашивать имя или класс в открытую
Октябрь	Социометрию проводить только при установленном доверии, без спешки	Проводить «для галочки» и не анализировать результаты
Ноябрь	К картографированию привлекать самих детей (они знают реальные «опасные места»)	Назначать «слепые зоны» только по мнению взрослых
Март	SNA требует специальной подготовки. Если ее нет – использовать повторную социометрию	Внедрять SNA без обучения, получать искаженные данные
Июнь	Заседание не должно быть формальным. Главный вопрос: «Что мы изменим в следующем году?»	Отчитались и забыли до сентября

Ниже предложена форма контрольного аудита после инцидента травли. Правило проведения: аудит проводится строго через 1–2 недели после завершения вмешательства антибуллинговой команды.

Таблица 13

Пример бланка проведения контрольного аудита

Параметр аудита	Результат	Дата
Повторная беседа с жертвой Ситуация в классе / в сети изменилась?	☐ Да ☐ Нет ☐ Частично	_____
Беседа с агрессором Принятые договоренности и правила соблюдаются?	☐ Да ☐ Нет ☐ Частично	_____
Конфиденциальный опрос свидетелей Психологическое / физическое давление прекратилось?	☐ Да ☐ Нет ☐ Частично	_____
Требуются ли дополнительные или межведомственные меры?	☐ Нет ☐ Да (укажите, какие именно: _____	_____

Подписи и статус аудита

Кто проводил аудит	Должность	Подпись
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Дата завершения аудита: «__» _____ 20_ г.

Заключение по итогам аудита (нужное подчеркнуть): *Инцидент урегулирован / Требуется повторное вмешательство / Передано в КДНиЗП / Передано в ПДН*

Таблица 14

Краткая инструкция по заполнению (на обороте бланка)

Если хотя бы один пункт	Действие
«Нет» или «Частично»	Процесс не завершен. Вернуться к разбору, скорректировать план вмешательства
Все пункты «Да»	Инцидент урегулирован. Дело закрывается и сдается в архив антибуллинговой команды
Есть угроза жизни / здоровью или повторное нарушение	Немедленное информирование ПДН и КДНиЗП с приложением всех материалов аудита

4.8. Особенности профилактики буллинга в образовательных организациях, реализующих программы высшего образования

Принято считать, что проблема травли остается в стенах школы, и во многом это действительно так. Студенты образовательных организаций высшего образования сталкиваются с буллингом значительно реже, чем школьники. Снижению агрессии способствуют несколько факторов.

В вуз молодые люди приходят добровольно, страх быть отчисленным служит серьезным сдерживающим фактором, кроме того, многие школьные инициаторы травли просто не поступают в высшие учебные заведения.

Тем не менее, полностью исключать вероятность травли в студенческой среде нельзя. Если конфликт все же возникает, он существенно меняет свою форму, отличается высокой скрытостью (латентностью) и имеет ряд уникальных особенностей, которые требуют от кураторов и психологов особого подхода.

Чтобы вовремя заметить травлю, специалистам по воспитательной работе нужно понимать, как она трансформируется в студенческой среде. Здесь можно выделить ряд особенностей.

– Преобладание психологического давления. В вузе травля редко доходит до открытого физического насилия, ведь основное оружие – это социальная изоляция, игнорирование человека или задаваемых им вопросов, колкие насмешки, навешивание ярлыков и словесные оскорбления (особенно часто вербальный буллинг встречается в женских студенческих группах).

– Феномен «тихих сочувствующих» (отсутствие активной свиты). В отличие от школы, где агрессор часто собирает вокруг себя толпу последователей, в вузе групповой фактор размыт. Страх стать следующей мишенью толкает студентов к роли пассивных, никто активно не поддерживает обидчика, но при этом никто и не встает на защиту жертвы.

– Буллинг со стороны преподавателя также встречается в студенческой среде, мотивом обычно служит желание молодого преподавателя самоутвердиться за счет студента или показать свою значимость, пользуясь жестким неравенством власти и статуса.

– Сокращенные стадии травли. В студенческой среде травля развивается стремительно, здесь отсутствуют долгие предварительные этапы формирования группировок: агрессор почти сразу переходит к обесцениванию жертвы по признаку какой-либо «непохожести» (иностранец, новичок, необычная внешность или студент, задающий «слишком много вопросов»).

2. Выявление проблемы: фокус на первокурсниках.

Для выявления проблемы на начальной стадии особое внимание кураторов и психологов должно быть приковано к студентам 1 и 2 курсов. Вырвавшись из-под родительской опеки, многие уезжают учиться в другие города и живут в общежитиях, где могут возникать элементы «дедовщины» и бытовые конфликты. Недостаток жизненного опыта делает их наиболее уязвимыми в новых условиях.

Для диагностики угрозы обычные школьные тесты требуют сложной адаптации для взрослой студенческой аудитории, для работы со студентами рекомендуется использовать комплексный подход. Поскольку прямых и валидизированных опросников исключительно на студенческий буллинг крайне мало, специалисты в вузах применяют комплекс тестов, который делится на три блока в зависимости от того, что именно нужно выявить: сам факт травли, потенциальную угрозу (предбуллинг) или последствия травли для участников. Ниже представлен перечень методик, которые рекомендуются и уже применяются в российских вузах:

Прямая диагностика фактов буллинга и распределения ролей.

Эти методики направлены на выявление текущей картины: кто является агрессором, кто жертвой, а кто свидетелем.

– Методика «Буллинг-структура» (Е.Г. Норкина). Эта методика представляет особый интерес для вузов, так как позволяет выявить не только насилие со стороны студентов-одногруппников, но и специфическую проблему высшей школы – латентное давление (буллинг) со стороны преподавателей. Она выделяет пять ролей: инициатор, помощник, защитник, жертва и наблюдатель.

Примечание: в научной среде отмечается, что методика пока не имеет полных данных о строгой валидизации и надежности, поэтому ее нужно использовать в комплексе с другими тестами.

– Опросник Д. Олвеуса «Роли жертвы и агрессора в ситуации школьного буллинга» (в русскоязычной адаптации Е.В. Бушиной, А.М. Муминовой). Это классическая надежная методика, определяющая формы травли (физическая, вербальная, социальная изоляция, кибербуллинг). Для студенческой аудитории она требует минимальной смысловой адаптации формулировок.

– Метод социометрии (Дж. Морено). Классический и наиболее надежный инструмент прикладной социометрии, который настоятельно рекомендуется применять в паре с методикой Норкиной. Он позволяет визуализировать межгрупповые и межличностные отношения, выявить

«изолированных» (отвергаемых) студентов с низким социальным статусом и неформальных лидеров.

Диагностика потенциального буллинга (оценка климата группы).

Если явной травли нет, но в студенческой группе ощущается напряжение, применяются методики для оценки групповой динамики. Они выявляют, насколько группа сплочена и не ориентирована ли она на жесткое соперничество, которое часто становится почвой для буллинга.

– Методика интегральной самооценки уровня развития группы как коллектива (Л.Г. Почебут). Помогает исследовать уровень сплоченности: могут ли студенты рассчитывать на поддержку друг друга.

– Методика самооценки эмоционально-мотивационных ориентаций в межгрупповом взаимодействии (Н.П. Фетискин). Выявляет, на что ориентирована студенческая группа: на сотрудничество (эмпатию) или на соперничество (которое провоцирует самоутверждение за счет более слабых).

– Опросник типов межличностного конфликта в группе (А.В. Сидоренков, Е.А. Локтева, А.А. Мкртчян). Применяется для глубокого анализа конкретных конфликтных эпизодов в группе.

– Методика «Личностная агрессивность и конфликтность» (Е.П. Ильин, П.А. Ковалев). Позволяет выявить в студенческой группе субъектов, которые склонны не просто допускать агрессию, но и инициировать ее.

Диагностика последствий буллинга (для индивидуальной работы психолога).

Для точечной психокоррекционной работы со студентами, которые уже пострадали от травли (или являются агрессорами), применяются стандартизированные личностные тесты взрослого формата. Для выявления травмы у жертвы:

– Шкала нервно-психического напряжения (Т.А. Немчин) и Интегративный тест тревожности (А.П. Бизюк, Л.И. Вассерман) – для оценки уровня стресса и личностной тревоги.

– Методика диагностики субъективного благополучия личности (Р.М. Шамионов, Т.В. Бескова) и Диагностика доминирующего состояния (Л.В. Куликов) – определяют актуальное эмоциональное состояние и неудовлетворенность отношениями.

– Методика Будасси или Шкала самоуважения М. Розенберга – используются для диагностики деформации самооценки (буллинг часто катастрофически бьет по самооценке студента).

Для работы с инициаторами (агрессорами):

– Опросник склонности к агрессии Басса-Перри (или Басса-Дарки) – для измерения уровня и формы враждебности.

– Опросник эмоциональной эмпатии (А. Мехрабиан, Н. Эпстайн) – низкий уровень эмпатии является главным маркером буллера.

– Шкала самооценки психопатии Левенсона – позволяет выявить выраженность неклинической психопатии, склонности к манипулированию и жестокости.

Таким образом в студенческой среде оптимально использовать комбинацию: социометрия (Морено), выявление структуры ролей (Норкина/ Олвеус), индивидуальные личностные опросники (тревожность/агрессия) для участников конфликта

Трехуровневая система профилактики

Разовые воспитательные беседы в студенческой среде редко приносят результаты, эффективная профилактика должна быть системной и охватывать три уровня:

1) Общевузовский уровень. Создание Службы медиации и трансляция четкой позиции нулевой терпимости к насилию. Важно обучать не только студентов, но и сотрудников (кураторов, тьюторов, профессорско-преподавательский состав) компетенциям поддерживающей коммуникации и умению распознавать маркеры травли.

2) Уровень учебной группы. Отказ от скучных лекций в пользу тренинговых занятий, вебинары и интерактивные кураторские часы. Их цель – помочь студентам комфортно интегрироваться в новую среду, научить их экологичному взаимодействию и проявлению активной жизненной позиции.

3) Личностный уровень. Точечная психокоррекционная работа с обучающимися, демонстрирующими агрессивное или, наоборот, поведение жертвы. Обязательное проведение процедуры медиации с участниками конфликта для восстановления здорового общения.

Пошаговый алгоритм вмешательства

В образовательной организации или даже на каждом факультете рекомендуется создать антибуллинговую команду. В нее могут входить сотрудники отдела по воспитательной работе, кураторы, психологи и представители службы медиации. Эта команда организует для преподавателей короткие прикладные семинары (например: «Буллинг: маркеры поведения, на которые нужно обратить внимание», «Алгоритм действий при подозрении на травлю»). Но основные ее задачи помогать разрешению конфликта, для чего рекомендуется придерживаться следующего алгоритма:

1) Выявление. Пристальное наблюдение, индивидуальные беседы со студентами, проведение экспресс-диагностики психологического климата.

2) Коррекция (Вмешательство). В потенциальной ситуации (когда в группе только растет напряжение или есть неразрешенный конфликт): работа со всей группой через профилактические тренинги на сплочение и гармонизацию отношений. В ситуации фактической травли (систематические унижения, обесценивание): немедленная координация действий кураторов, психологов и медиаторов для организации комплексного подхода и защиты жертвы.

3) Посткоррекция. Оценка результатов через проведение повторного диагностического исследования и плановых информационно-просветительских мероприятий, чтобы закрепить позитивный эффект.

4) Рекомендации для студентов: как защитить себя. Воспитательному отделу важно донести до студентов (особенно первокурсников) базовые правила поведения при столкновении с прессингом, в том числе со стороны преподавателя:

– Сохраняйте спокойствие. Главное правило – не отвечать агрессией на агрессию. Если претензии педагога по учебе объективны – признайте их, но жестко пресекайте переход на личности и оскорбления.

– Не замалчивайте проблему из-за страха отчисления. Справиться с систематической травлей в одиночку практически невозможно. Обращение в психологическую службу вуза, к куратору или декану – это не проявление слабости, а единственный конструктивный и безопасный выход, который поможет остановить разрушение психики и вернуть мотивацию к выбранной профессии.

Раздел 5. МЕДИАЦИЯ И ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ ПОДХОД В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

5.1. Понятие медиации и ее фундаментальное значение

Обращение к медиативному подходу опирается на несколько ключевых предпосылок.

Первая связана с историей возникновения медиации появилась во второй половине XX века как внесудебный способ урегулирования семейных разногласий, этот метод сознательно отказывается от директивных и запретительных инструментов. Ответная агрессия в ответ на агрессию чревата лишь дальнейшей эскалацией конфликта, тогда как медиация предлагает иной путь.

Вторая предпосылка логически вытекает из первой. Медиация нацелена не столько на превенцию нежелательных явлений (что характерно для профилактики), сколько на конструирование позитивного образа желаемого будущего. Акцент на поиске ресурсов и сильных сторон участников, поддержка их стремления к развитию продуктивного взаимодействия становятся залогом того, что можно назвать «обоюдным признанием и расширением личностного потенциала». Заложенные в медиации принципы уже на ранних этапах взросления ребенка позволяют закладывать нравственно-этический фундамент его отношений со значимым окружением.

Следует признать, что проблема агрессивного и саморазрушительного поведения требует комплексных решений и не может быть сведена к какому-то одному подходу. Безусловно, необходимы профилактические меры, предупреждающие психологическое насилие и иные формы жестокости. Однако не менее значима и медиативная работа, направленная на формирование перспективного образа будущего. С нашей точки зрения, гармоничные, способствующие развитию референтные отношения, психологически защищенное общение и человечное взаимодействие составляют аксиологическую сущность культуры, альтернативной буллингу и иным деструктивным практикам – иными словами, культуры антибуллинговой (альтер-буллинговой).

Медиация – это процесс урегулирования конфликтов путем переговоров, в котором участвует нейтральная, беспристрастная третья сторона (медиатор). В отличие от традиционных дисциплинарных мер, медиатор не выступает в роли судьи, следователя или адвоката, не выносит решений и не наказывает виновных. Его задача – с помощью специальных знаний и коммуникативных техник создать безопасные условия для того, чтобы конфликтующие стороны смогли сами понять друг друга, восстановить способность договариваться и найти взаимоприемлемый выход из ситуации. Окончательное решение и ответственность за его выполнение всегда остаются за участниками спора.

В контексте профилактики деструктивного поведения особенно важно подчеркнуть, что медиация понимается не только как процесс посредничества, но и, в более широком смысле, как культурная программа поведения.

Согласно культурно-историческому подходу Л.С. Выготского, овладение культурными формами поведения, в том числе и через медиативные техники, позволяет человеку преодолеть натуральные (полезависимые, реактивные) формы реагирования в конфликте и стать

субъектом собственной деятельности. Ключевым психологическим механизмом предотвращения буллинга выступает преодоление натуральных форм поведения культурными, а основной психологической техникой – игра с не нулевой суммой, при которой в выигрыше оказываются все участники взаимодействия. Таким образом, медиация выступает инструментом перехода от «натурального» (агрессивного или избегающего) поведения к «культурному» (осознанному, волевому), которое базируется на российских базовых ценностях, таких как миролюбие и гуманность.

Рассмотрим, зачем образовательной организации нужна медиация и в чем заключается ее доказательная эффективность.

Внедрение медиативного подхода – это важнейший инструмент создания психологически безопасного образовательного пространства. Доказательная база подтверждает высокую эффективность данного инструмента. Исследования показывают, что в образовательных организациях, где внедрены службы медиации или примирения, частота любых конфликтов значительно ниже. В таких школах учителя лучше осведомлены о скрытой напряженности в классах, а уровень удовлетворенности родителей деятельностью школы по урегулированию детских конфликтов возрастает в 3 раза (до 48% против 16% в школах без соответствующих служб).

Более того, экспериментальные данные подтверждают, что внедрение механизма взаимодействия школьной службы медиации с детскими общественными объединениями (например, Движением Первых) ведет к значимому улучшению школьного климата. Как показало исследование, проведенное в одной из школ г. Магнитогорска, общий балл школьного климата за учебный год вырос с 5 до 10 из 12, а коэффициент эффективности педагогической технологии (по методике В.П. Беспалько) – с 0,42 (неэффективно) до 0,83 (эффективно). В частности, вовлеченность учащихся во внутришкольное сообщество повысилась с 57,2% до 83,6%, а уровень комфорта педагогических работников – с 62,5% до 85,9% (Скобелкина, 2024).

Отдельно следует отметить, что эффективность медиации напрямую зависит от квалификации специалистов и преодоления распространенных в педагогической среде «мифов» о буллинге. К таким мифам относятся, например, утверждения, что «дети должны разбираться с этим сами», «жертва сама виновата», «буллинг – это нормальное явление в подростковых группах», «травля, не содержащая элементов физического насилия, не представляет особой опасности» или «буллинг можно преодолеть жесткими дисциплинарными мерами». Наличие подобных установок

у педагогов, вовлеченных в деятельность служб медиации, может сводить на нет все усилия по преодолению травли. Как показывают исследования, до 64,8% специалистов разделяют убеждение, что «дети должны разбираться с этим сами, вмешательство взрослого может только усугубить ситуацию», что противоречит основным принципам работы по профилактике буллинга.

Медиация преследует несколько ключевых целей:

1. Смена фокуса с наказания на восстановление. Восстановительный подход ориентирован на заглаживание причиненного вреда (морального или материального) силами самого нарушителя и исцеление жертвы, а не просто на применение санкций.

2. Развитие конструктивной коммуникации. Медиация обучает школьников, педагогов и родителей позитивному общению, развивает эмпатию и умение выходить из сложных ситуаций без применения психологического или физического насилия.

3. Снижение конфликтности. Исследования показывают, что наличие в школе службы медиации формирует особую атмосферу, в которой конструктивное реагирование становится нормой, а частота серьезных конфликтов заметно снижается.

5.2. Роль и правовой статус служб школьной медиации и примирения

В современной образовательной практике работа с конфликтами все чаще выходит за рамки традиционных дисциплинарных мер и административных взысканий. Вместо того чтобы сосредотачиваться исключительно на наказании нарушителя, педагогические коллективы обращаются к инструментам, которые позволяют восстановить нарушенные связи, дать голос каждой стороне и совместно найти выход из сложной ситуации. Именно здесь на передний план выходят два взаимодополняющих подхода – медиативный и восстановительный, каждый из которых имеет свои корни, ценности и технологические особенности, но в равной мере нацелен на мирное урегулирование споров и укрепление школьного сообщества.

На протяжении последнего десятилетия в российском образовании сложилась практика создания служб медиации либо служб примирения.

Служба медиации делает акцент на медиативном методе как способе урегулирования споров и конфликтов. Здесь центральная задача – помочь сторонам услышать друг друга, прояснить интересы и прийти к взаимоприемлемому решению. Такой подход особенно эффективен

в ситуациях, где сохраняется возможность для диалога, а участники готовы добровольно и на равных обсуждать свои разногласия. Важно, что медиация не предполагает обязательного заглаживания вреда в материальном или моральном смысле, хотя и не исключает этого, – ее ядром является коммуникация и восстановление способности договариваться.

Служба примирения, напротив, строится на восстановительном подходе, который берет начало в идеях восстановительного правосудия. Здесь акцент смещается на осознание обидчиком последствий своего поступка, на заглаживание причиненного вреда и на активное участие сообщества (класса, родителей, педагогов) в процессе исцеления отношений. Восстановительные программы, такие как круги сообществ или семейные конференции, позволяют задействовать более широкий круг лиц, что особенно важно при травле, групповых конфликтах или ситуациях, связанных с правонарушениями.

Говоря о правовом статусе этих служб, важно понимать, что их деятельность не является изолированной – она опирается на прочную нормативную основу, сложившуюся на международном, федеральном и ведомственном уровнях. При этом необходимо четко различать документы, которые задают общие рамки, и те, которые непосредственно регулируют работу служб в школе.

1) На международном уровне фундаментом служат Конвенция Организации Объединенных Наций о правах ребенка, а также Минимальные стандартные правила Организации Объединенных Наций, касающиеся отправления правосудия в отношении несовершеннолетних. Эти документы закрепляют приоритет восстановительных мер перед карательными, особенно в отношении детей, и ориентируют на поиск решений, которые учитывают интересы и потребности всех сторон конфликта.

2) На уровне Российской Федерации ключевыми актами являются:

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» определяет общие принципы организации образовательного процесса и закрепляет право участников образовательных отношений на урегулирование споров, в том числе через создание соответствующих структур;

– Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» задает ориентиры защиты прав и законных интересов детей, что напрямую связано с необходимостью предотвращения насилия и травли;

– Федеральный закон от 24.06.1999 № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»

ориентирует на взаимодействие с образовательными организациями и включает в систему профилактики в том числе меры восстановительного характера;

– Федеральный закон от 27.07.2010 № 193-ФЗ «Об альтернативной процедуре урегулирования споров с участием посредника (процедуре медиации)» определяет базовые принципы медиации (добровольность, конфиденциальность, равноправие, беспристрастность медиатора), которые в полной мере применимы и к работе в образовательной среде. Несмотря на то, что закон не содержит прямых указаний на школьную медиацию и не регулирует ее как отдельную процедуру, он является важным ориентиром для разрешения конфликтных ситуаций с участием совершеннолетних граждан;

– Указ Президента Российской Федерации от 17.05.2023 № 358 «О Стратегии комплексной безопасности детей в Российской Федерации на период до 2030 года» и план мероприятий по ее реализации, утвержденный распоряжением Правительства Российской Федерации от 17.11.2023 № 3233-р закрепляют задачи по развитию служб медиации и примирения, по внедрению восстановительных технологий и профилактике агрессивного поведения.

3) Ведомственные документы. Методические рекомендации по организации деятельности служб медиации и примирения, направленные письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 11.04.2025 № 07-1660 дают единое определение службы медиации и примирения, описывают возможные организационные формы, разъясняют цели, задачи и принципы работы, предлагают примерный перечень форм работы для различных конфликтных ситуаций.

Важно отметить, что создание службы медиации и примирения в образовательной организации является добровольным, однако, как показывает правовой анализ, для ее полноценного функционирования необходимо закрепление статуса на уровне локальных актов (положение, приказ, устав) и четкая регламентация процедуры. Полноценное функционирование таких служб создает основу для формирования безопасной среды в образовательном учреждении.

Особо стоит остановиться на роли служб в профилактике буллинга и реагировании на проявления травли. Буллинг – это не изолированный конфликт между двумя учениками, а системное явление, в котором задействованы все члены группы: агрессоры, жертвы, наблюдатели, последователи, защитники, равнодушные. Поэтому работа службы должна строиться на двух уровнях:

1) Индивидуальная работа включает проведение восстановительных медиаций или программ примирения непосредственно с участниками травли, где каждый может высказаться, быть услышанным и прийти к соглашению о заглаживании вреда и изменении поведения.

2) Групповая работа (с сообществом, классом) подразумевает реализацию профилактических программ для всего коллектива, так как травля поддерживается молчаливым согласием или активным участием свидетелей, проведение коллективных бесед и классных часов, направленных на формирование здорового климата, развитие эмпатии и ответственности за общую атмосферу. Только когда коллектив перестает быть молчаливым свидетелем и становится активным участником восстановления, а травля теряет свою почву.

При этом важно, чтобы специалисты службы действовали строго в рамках основных принципов, которые гарантируют эффективность и безопасность:

– Добровольность и информированное согласие. Никто не может быть принужден к участию в процедуре, и даже если администрация рекомендует обратиться в службу, финальное решение всегда остается за сторонами. При этом допустимо проведение предварительных встреч, чтобы разъяснить суть процесса.

– Конфиденциальность. Этот принцип создает доверительную атмосферу, без которой конструктивный диалог невозможен. Вся информация, полученная в ходе встреч, не подлежит разглашению ез согласия участников. Исключение составляют только случаи, когда речь идет о готовящемся преступлении или угрозе жизни и здоровью несовершеннолетнего.

– Нейтральность и беспристрастность. Медиатор или ведущий восстановительной программы не выступает на стороне кого-либо, не оценивает участников, не дает советов и не навязывает решений. Его задача – организовать пространство для общения, помочь сторонам услышать друг друга и самим найти выход.

– Равноправие и совместная ответственность. У каждого участника есть равное право высказаться, предложить свои варианты и влиять на итоговое решение. Принятые договоренности обязательны для всех, и контроль за их исполнением лежит на самих сторонах, а не на службе.

– Заглаживание вреда. В тех случаях, где был причинен материальный или моральный ущерб, ключевым элементом становится добровольное и посильное возмещение этого вреда обидчиком – собственными силами

или при поддержке родителей. Это не просто компенсация, а важный шаг к восстановлению справедливости и исцелению отношений.

Таким образом, роль служб медиации и примирения в современной образовательной организации выходит далеко за рамки простого «разрешения конфликтов». Они становятся проводниками новой культуры общения, где ценятся диалог, ответственность и уважение к другому, способны успешно интегрироваться в образовательный процесс и вносить реальный вклад в безопасность и благополучие коллектива.

5.3. Диагностический этап перед проведением восстановительной работы

Медиацию и психокоррекцию категорически нельзя начинать «вслепую». Перед тем как проводить вмешательство, психологической службе необходимо организовать диагностику. Важнейшим шагом является диагностика межличностных отношений в классе для выявления социального статуса и иерархической позиции каждого обучающегося, а также обнаружения скрытых дисфункциональных отношений. Для оценки индивидуально-психологических характеристик участников травли применяются шкалы нервно-психического напряжения, методики диагностики доминирующего состояния и субъективного благополучия, а также оценка уровня уверенности в себе и выраженности склонности к психопатии у агрессоров. Это позволяет точно определить мишени для дальнейшей восстановительной работы.

Эффективность диагностики и последующей работы во многом зависит от понимания педагогами психологической природы буллинга как системного явления, а не просто конфликта между отдельными учащимися. Как отмечает А.В. Микляева, важнейшим условием успешной профилактики является преодоление специалистами ШСМ «мифов» о буллинге понимание того, что данное явление требует обязательного разбора каждого случая с учетом ролей «жертвы», «преследователя» и «наблюдателей». Буллинг-отношения не всегда адекватно оцениваются детьми, поэтому они должны однозначно обозначаться взрослыми как недопустимые.

Для диагностики уровня развития школьного климата разрабатываются критерии и показатели, такие как вовлеченность обучающихся во внутришкольное сообщество, частота возникновения конфликтных ситуаций между обучающимися, уровень комфорта обучающихся и педагогических работников в образовательной организации, академическая

успешность и общий уровень учебной мотивации обучающихся. Оценка проводится по трехбалльной системе (высокий уровень – 2 балла, средний – 1 балл, низкий – 0 баллов), что позволяет определить коэффициент эффективности педагогической технологии (по методике В.П. Беспалько) и оценить динамику.

5.4. Индивидуальная работа с агрессором и жертвой

5.4.1. Процедура восстановительной медиации и техники общения

Процесс индивидуальной работы с участниками травли проходит поэтапно: сначала медиатор организует атмосферу безопасности и доверия, затем стороны переходят к анализу фактов, поиску альтернатив и, наконец, к переговорам и утверждению плана будущих действий, который поможет избежать рецидивов.

Роль медиатора заключается в том, чтобы с помощью специальных знаний обеспечить конструктивное разрешение конфликта, но окончательное решение остается за участниками конфликта.

Для конструктивного ведения диалога используются специальные техники понимающей коммуникации:

– «Петля понимания» (эхо-техника). Резюмирование и возвращение собеседнику смысла его слов («Правильно ли я понимаю, что...»). Это помогает человеку услышать себя со стороны, снизить накал эмоций и убедиться, что его позиция понята.

– Отражение чувств. Озвучивание эмоций собеседника в виде предположения («Мне кажется, ты очень обиделся...»). Создает основу для доверительного общения.

– Рефрейминг. Переформулирование агрессивных или резких фраз в позитивный ключ, выявляющий истинные конструктивные потребности человека, без сарказма и негатива.

– «Я-сообщения». Способ безопасно выразить свои чувства, не обвиняя собеседника («Когда я вижу/слышу... я чувствую... потому что для меня важно... и я прошу...»). Это учит детей экологично отстаивать свои границы без провоцирования ответной агрессии.

5.4.2. Практические методики эмоциональной и физической безопасности

Для успешной индивидуальной работы с участниками травли применяются конкретные, проверенные на практике инструменты,

направленные на развитие у детей навыков саморегуляции, уверенного поведения и безопасного общения. Они учат ребенка контролировать свои эмоциональные триггеры, не впадать в состояние беспомощности, сохранять самообладание и принимать взвешенные решения в стрессовой ситуации.

В основе данного инструментария лежат разработки международных программ в области детской безопасности (в частности, Kidpower), адаптированные для российских образовательных организаций специалистами в области детской психологии (О.А. Бочкова и др.), а также отечественные методики развития эмоционального интеллекта и ассертивности.

Техники управления эмоциональными триггерами

Эмоциональные триггеры – это слова, жесты или ситуации, которые провоцируют у человека неконтролируемую эмоциональную реакцию: страх, гнев, обиду, ступор или, наоборот, агрессивный выплеск. Умение распознавать и обезвреживать свои триггеры – ключевой навык предотвращения эскалации конфликта.

1. Техника «Спокойствие, только спокойствие!» (концентрация)

Ребенка учат в момент стресса выполнить простые действия: сжать ладони вместе, сделать глубокий вдох, выпрямить спину, почувствовать свои ноги, сосредоточиться на чем-то хорошем. Эти микродействия прерывают автоматическую реакцию «бей или беги» и возвращают контроль над телом и мыслями.

2. Техника «Мусорная корзина»

Одна из самых эффективных и широко применяемых техник для защиты от обидных слов и оскорблений.

Алгоритм: Ребенок сгибает одну руку и упирает кулак в бедро – так образуется «мусорная корзина». Когда обидчик произносит оскорбление, ребенок свободной рукой «ловит» это слово и «выбрасывает» его в воображаемую корзину. Затем ребенок кладет руку на сердце и мысленно (или вслух) говорит себе поддерживающую фразу (аффирмацию): «Я умный», «Мне нравится, как я выгляжу», «Я горжусь тем, кто я есть».

Для детей младшего возраста технику можно проводить с использованием настоящей мусорной корзины: написать обидное слово на бумаге, а затем разорвать и выбросить его. В работе с дошкольниками эффективно использование кукольной методики, когда кукла-перчатка (например, утенок) выступает в роли нарушителя границ, а дети тренируются устанавливать границы и обращаться за помощью.

Для подростков и взрослых техника может выполняться мысленно, без внешних проявлений. Важно объяснить, что «переработка» обидных слов – это действие разума, а не эмоций: «Вылавливая мусор, вы реагируете в первую очередь разумом, а не чувствами».

3. Техника «Экран»

Визуализация защитного экрана, который работает как москитная сетка: он жестко блокирует обидные слова, но беспрепятственно пропускает полезную информацию. Это помогает ребенку не принимать на свой счет несправедливые оскорбления.

4. Техника «Плащ-палатка для эмоций»

Если уйти от конфликта невозможно, ребенок представляет, что находится в теплой, непромокаемой палатке посреди урагана. Это помогает сохранить спокойствие и уверенно ответить: «Мне жаль, что ты так себя чувствуешь. Ты мне очень дорог. Но у нас разные мнения на этот счет. И мы можем остаться каждый при своем мнении. Но ты все равно важен для меня».

5. Техника «Это неправда!» / «Заборчик»

Используется, когда обидчик смешивает правду с ложью (например: «Ты плохой, потому что сделал ошибку» – правда в том, что ошибка была, но ложь в том, что ребенок «плохой»).

Алгоритм: Ребенок вытягивает руки перед собой ладонями наружу, локти согнуты – это «заборчик». Громко и уверенно произносит: «Это неправда!».

Варианты ответов на обидные слова (в зависимости от ситуации и возраста): «Это не смешно. Пожалуйста, прекрати!», «Так говорить – подло. Мне это не нравится», «Это неуважительно. Пожалуйста, прекрати!», «С какой целью ты это говоришь? Это звучит оскорбительно», «Это называется травлей. Мы обещали не делать этого, и я хочу сдержать обещание».

6. Преодоление передразнивания

Когда обидчик обидно передразнивает ребенка (речь, тон, позу, жесты), это может стать мощным триггером.

Алгоритм действий: Ребенок устанавливает границу: «Пожалуйста, прекрати. Это не смешно». Если передразнивание продолжается – «Дразниться – это не смешно. Я сказал, прекрати. Мне это не нравится». Если не помогает – прием «Рот на замок», отойти и обратиться за помощью к взрослому.

При отработке данного алгоритма с детьми младшего возраста рекомендуется использовать кукольную методику, когда кукла-перчатка

(например, утенок) выступает в роли нарушителя границ. В этом случае ребенок тренируется применять алгоритм в игровой, безопасной обстановке, обращаясь к педагогу с формулировкой: «Утенок передразнивает меня. Я сказала: прекрати. Но Утенок не слушает меня. Мне нужна помощь».

Техники управления телом и пространством

1. Позиция готовности

Без тренировки большинство людей, сталкиваясь с угрозой, проявляют слабость или агрессию, что усугубляет ситуацию. Позиция готовности – это физическая демонстрация уверенности, которая показывает потенциальному обидчику, что перед ним не легкая мишень, но и не угроза.

Алгоритм: Ноги слегка расставлены для равновесия (как будто вы только что шли и остановились). Руки вытянуты перед собой, ладонями от себя, локти чуть согнуты (как будто касаетесь стены на расстоянии нескольких сантиметров от тела). Корпус прямой, голова поднята.

Цель: показать, что вы готовы уйти, готовы обозначить границы, готовы позвать на помощь, а в крайнем случае – защищаться.

2. Упражнение «Сила уверенности».

Это упражнение наглядно демонстрирует, как поза и голос влияют на динамику конфликта.

Алгоритм: Группа делится на «Задир» и «Детей».

Сценарий 1: «Дети» съеживаются, опускают голову, поворачиваются спиной, плаксиво просят: «Пожалуйста, не делайте мне больно». «Задиры» чувствуют силу и желание продолжать.

Сценарий 2: «Дети» начинают грозить пальцами и кричать в ответ – возникает тупик, обе стороны чувствуют, что «все начал кто-то другой, а я теперь не знаю, как выбраться».

Сценарий 3: «Дети» встают в позицию готовности, вытягивают одну руку вперед (знак «Стоп», не касаясь лица «Задиры») и громко, уверенно кричат «Стой!». «Задиры» чувствуют себя остановленными и удивленными.

Вывод: Уверенная поза и спокойный, твердый голос – главные инструменты выравнивания дисбаланса сил.

3. Упражнение «Ловушка или свободный выход»

С помощью двух стульев моделируется дверной проем. Отрабатывается разница между ситуацией, когда есть возможность уйти, и когда тебя загнали в угол (ловушку). В ловушке – громко звать на помощь и устанавливать границы.

4. Как сохранять равновесие при толчках

Ребенка учат не напрягаться и не толкаться в ответ, а позволить телу развернуться от толчка, сохраняя равновесие, и затем намеренно отойти

в сторону. Если толкают, можно отступить назад, уверенно переставляя ноги, а затем сознательно уйти.

Техники обращения за помощью

Дети часто не обращаются за помощью, даже когда она им нужна. Причины: думают, что взрослый и так знает; не хотят перебивать; боятся, что будет хуже; стесняются; не знают, как сказать; боятся расстроить родителей; не хотят выглядеть «ябедой».

Алгоритм эффективного обращения за помощью:

1. Найти взрослого, который выслушает и поможет.

2. Привлечь внимание занятого взрослого вежливо, но настойчиво. Даже если взрослый смотрит прямо на вас, он может не понять, что у вас проблема. Если вас обижают, а взрослый не останавливает это, нужно сказать ему об этом.

3. Говорить обычным голосом, вежливо и твердо, а не жалобно или грубо. Сохранять спокойствие и уверенность.

4. Сказать четкую фразу: «Извините. Мне нужна помощь. У меня есть проблема с безопасностью». Объяснить, в чем именно она заключается.

5. Если взрослый не слушает с первого раза – проявить настойчивость. Не сдаваться, спросить еще раз, рассказать всю историю (что, где, когда произошло, почему встревожен, расстроен или напуган).

6. Если один взрослый не помог – найти другого. Продолжать просить о помощи, пока кто-нибудь не поймет и не окажет нужную помощь.

Правило «перебивать». Если речь идет о безопасности – можно и нужно прерывать взрослых, даже если они заняты или просили не мешать. Сигналом может быть фраза: «Это касается моей безопасности!».

Ролевая игра для отработки. Ребенок прерывает занятого взрослого (например, читающего книгу или разговаривающего по телефону) и спокойно объясняет ситуацию. Педагог сначала отмахивается («Не мешай», «Потом», «Разберись сам»), а ребенок продолжает: «Но речь идет о моей безопасности, меня запирали в туалете в школе». После успешной отработки взрослый благодарит: «Спасибо, что рассказал мне. Ты правильно сделал, что отвлек меня».

Техники физической самообороны (могут применяться только в случае угрозы жизни или увечья)

Приемы самообороны можно применять только в крайнем случае, когда грозит опасность и нет возможности уйти или позвать на помощь. До этого момента ребенок должен использовать все другие способы: «отвод мишени», уход, установление границ, обращение за помощью.

Важное правило: перед применением физического приема – громко крикнуть «Нет!» или «Оставь меня в покое!» Это привлекает внимание окружающих и может остановить нападающего без применения силы.

Конкретные приемы (из позиции готовности):

1. Удар по голени (внутренней стороной стопы, как в футболе). Цель – голень другого человека. Удар по голени очень болезнен, но не наносит серьезных травм.

2. Удар основанием ладони в солнечное сплетение (не кулаком – можно травмировать руку). Цель – середина тела, куда можно попасть. Немного согнуть руку, чтобы избежать растяжения, можно усилить удар небольшим шагом вперед.

3. Удар локтем назад (если схватили сзади). Вытянуть руку вперед, повернуться корпусом, образуя свободное пространство, затем нанести удар локтем назад в среднюю часть тела нападающего.

4. Щипок с проворотом – захватить пальцами небольшой участок кожи на верхней части руки или внутренней поверхности бедра, сильно зажать и скрутить. Эффективно, чтобы освободиться от захвата головы (например, когда обидчик зажал голову в локтевом захвате и трет волосы).

Важно: эти приемы отрабатываются только под контролем взрослого, в безопасной обстановке, без причинения реальной боли. Цель – не научить ребенка драться, а дать ему инструмент на крайний случай, когда другие способы исчерпаны.

5.4.3. Ограничения ученической медиации и интеграция с детскими движениями

В школах активно внедряется практика привлечения старшеклассников-волонтеров (10-11 классы) в качестве медиаторов. Однако доверять урегулирование ситуаций жесткого буллинга исключительно детям-медиаторам категорически нельзя. Это связано с двумя критическими факторами:

1. Неравенство сил. Травля изначально строится на жестоком дисбалансе физических и психических сил. Детям-медиаторам (ровесникам) крайне сложно соблюсти «силовой баланс» и удержать контроль над группой агрессоров. Кроме того, принуждение жертвы общаться с мучителями без профессиональной защиты взрослого может быть эмоционально невыносимым.

2. Ответственность взрослых. Обеспечение безопасности и пресечение травли – это прямая обязанность педагогов и администрации школы.

Перекладывание этой задачи на обучающихся снимает со взрослых необходимую ответственность.

Однако детей можно и нужно привлекать в качестве «второстепенных» со-медиаторов и позитивных ролевых моделей. Крайне эффективной практикой является вовлечение в работу Служб примирения старшеклассников-активистов из Движения Первых и Центров детских инициатив. Более того, самих несовершеннолетних, проявляющих агрессию (буллеров), настоятельно рекомендуется вовлекать в деятельность детских общественных движений, чтобы перенаправить их энергию в конструктивное, социально одобряемое русло.

Важным условием такого взаимодействия является предварительное обучение юных медиаторов. Программа дополнительного образования «Юный медиатор», разработанная Министерством просвещения Российской Федерации совместно с Федеральным государственным бюджетным учреждением «Центр защиты прав и интересов детей», позволяет подготовить старшеклассников к роли «второстепенного» медиатора. Как показывает практика, советник директора по воспитательной работе, выступающий в роли главного медиатора и прошедший соответствующую подготовку (курсы повышения квалификации по программе «Медиатор»), способен эффективно координировать работу службы, привлекая активистов детских движений. На собраниях актива Первичного отделения Движения Первых отбираются ученики, которые положительно зарекомендовали себя среди сообщества обучающихся и могут выступать в качестве позитивных лидеров.

Обучающиеся, выбранные для работы в ШСМ, могут как принимать участие в медиативных сессиях в качестве «второстепенных» медиаторов, так и организовывать мероприятия, направленные на просвещение обучающихся по теории конфликтологии, путям решения конфликтов и т.д.

5.5. Работа с коллективом

Без работы с коллективом (классом, группой) индивидуальная медиация не даст долгосрочных результатов, так как травля является симптомом неблагополучия всей группы. Для этого применяются технологии восстановительных кругов и интерактивные методы:

1) Программа «Круг примирения»

Программа применяется в случаях, когда травля уже возникла и в конфликт втянута значительная часть обучающихся. В рамках Круга группа совместно обсуждает произошедшее. Ключевая особенность метода

заключается в том, что каждый участник получает гарантированную возможность высказаться и быть услышанным. После этого класс совместно ищет способы решения проблемы. Процедура считается успешно завершенной только в том случае, если выработанное решение удовлетворяет абсолютно каждого участника Круга.

2) Программа «Круг исцеления»

Этот формат используется для обучающихся, которые уже прошли основную процедуру медиации. Главная цель – глубокая ресоциализация участников, улучшение взаимоотношений и возвращение к той норм е общения, которая существовала до конфликта. Работа начинается с обсуждения базовых ценностей, а затем группа переходит к анализу текущей ситуации, результатам примирения и планированию перспектив дальнейшего восстановления отношений.

Важно различать задачи работы с классом в зависимости от этапа. На начальном этапе (при формировании буллинг-структуры) цель – создание условий для осознания учащимися деструктивности сложившихся отношений и формирование мотивации к их преодолению. На последующих этапах – развитие коммуникативной компетентности, повышение сплоченности и создание условий для принятия «антиконфликтного контракта». Эффективная программа работы с группой, в которой сложилась буллинг-структура, может занимать от 1 до 2 месяцев, но реальная работа и отслеживание динамики (например, с помощью «счетчика буллинг-эпизодов») требует значительно большего времени. Работа по преодолению сложившихся буллинг-отношений предполагает участие всех педагогов, вовлеченных в работу с этой группой, прежде всего в аспекте обсуждения «антиконфликтного кодекса» и динамики его соблюдения. На специалиста ШСМ ложится функция координации действий педагогов, их своевременного информирования об изменениях ситуации в учебной группе, информационной и консультативной поддержки.

3) Групповые интерактивные технологии работы с классом

В арсенал работы с коллективом также интегрируются мощные творческие и интерактивные формы:

– Антибуллинговая хартия (метод «Мировое кафе»): В классе организуются обсуждения, где обучающиеся самостоятельно разрабатывают локальные антибуллинговые правила. Итогом становится принятие общей Хартии на школьной конференции и торжественное присвоение классу или школе статуса «Территория без агрессии».

– Метод «Форум-театр». Интерактивная сценическая постановка, разыгрывающая ситуацию травли. Особенность метода в том, что зрители-

ученики могут в любой момент сделать «СТОП», выйти на сцену и заменить персонажа, предложив свой (ненасильственный) вариант действий. Это тренирует навыки защиты и поиска выхода из конфликта в безопасной среде.

– Арт-терапевтические техники. Применяются для безопасного выхода скрытой агрессии и развития эмпатии. Включают музыкотерапию, изотерапию, библиотерапию, куклотерапию и песочную терапию. Эти методы особенно полезны для работы с подростками «группы риска», так как позволяют выразить внутренние конфликты без прямой словесной конфронтации.

В работе с классом также эффективно использование таких форм, как просмотр и обсуждение фильмов о буллинге («Чучело», «Класс коррекции», «Класс»), чтение и обсуждение художественной литературы (например, главы «Ивины» из «Детства» Л.Н. Толстого), проведение дискуссионных клубов и круглых столов с приглашением экспертов и представителей правоохранительных органов. Важно, чтобы учащиеся могли в неформальной обстановке обсудить проблему, задать вопросы и услышать ответы специалистов.

5.6. Алгоритм обсуждения ситуации с участниками

Специалистам следует помнить, что разбор ситуаций буллинга отличается высокой эмоциональной напряженностью и часто требует не одной встречи. Эффективный восстановительный алгоритм строится на следующих позициях:

1. Признание факта травли. Обязательная фиксация того, что происходящее имеет негативные последствия для всех втянутых лиц: жертвы, агрессоров, свидетелей, а также педагогов и родителей.

2. Прояснение происходящего. Поскольку буллинг – скрытый процесс, важно детально понять ситуацию с разных сторон, чтобы принять адекватные меры.

3. Восстановительное обсуждение. Дискуссия с участниками не должна сводиться к сухому поиску виноватых. Разговор разворачивается через систему восстановительных вопросов:

Кому в ходе этих событий был причинен вред?

К каким последствиям это привело?

Кто из участников и каким образом может эти последствия исправить (загладить вину)?

Как в будущем укрепить положительные тенденции и закрепить договоренности?

Разбор буллинг-эпизода целесообразно проводить отдельно с «жертвой», «преследователем» и «наблюдателями». Хорошо зарекомендовал себя алгоритм разбора буллинг-эпизода, предложенный И.С. Бердышевым и М.Г. Нечаевой. Проведение разборов буллинг-эпизодов может осуществляться как специалистами ШСМ, так и любыми другими педагогами, вовлеченными в работу с конкретной учебной группой.

5.7. Разрешение дисбаланса сил (ключевая задача при буллинге)

Разрешение жесткого дисбаланса сил (неравенства власти, физического или психологического превосходства) – это самая сложная и ключевая задача при медиации буллинга. Травля по своей природе асимметрична. С одной стороны, находится агрессор, обладающий властью, а с другой – пострадавший, который не способен защитить себя самостоятельно.

Поскольку принуждение ребенка к участию в процессе разрешения конфликта с его мучителями один на один эмоционально невыносимо, классическая модель переговоров в ситуации буллинга требует существенной корректировки. Опираясь на исследования, можно выделить следующие механизмы и шаги для преодоления и выравнивания дисбаланса сил в процессе медиации:

1. Обязательное руководство со стороны квалифицированных взрослых. Главное правило: выравнивание силового баланса в ситуации травли невозможно силами самих детей. Руководящую позицию в медиативной сессии должен занимать педагог или специалист (психолог, профессиональный медиатор), который берет на себя ответственность за физическую и эмоциональную безопасность жертвы.

2. Индивидуальная (раздельная) предварительная работа. Когда в травле участвует несколько человек, первый этап медиации всегда проводится в формате индивидуальных (раздельных) встреч. Специалист беседует отдельно с жертвой, отдельно с каждым из агрессоров и со свидетелями.

3. Формирование активной позиции у пострадавшего (расширение возможностей). Медиация должна помочь жертве выйти из состояния беспомощности. Специалисты проводят работу по укреплению позитивной самооценки, развитию стрессоустойчивости, уверенности (ассертивности) и внутренних ресурсов жертвы.

4. Использование восстановительных вопросов вместо поиска виноватых. При совместном обсуждении медиатор переводит дискуссию

в плоскость вопросов о причиненном вреде и способах его заглаживания, что лишает агрессора привычной позиции «силы и безнаказанности».

5. Лишение агрессора власти через работу с наблюдателями (классом). Медиатор переводит работу на уровень всего сообщества (например, «Круг примирения»). Когда свидетели начинают открыто выражать несогласие с насилием, агрессор теряет свою «свиту» и социальную власть.

6. Ролевые игры на осознание «баланса сил». В рамках тренинговых занятий участники (в том числе агрессоры) тренируются чувствовать, каково это – быть тем, кого обижают, тем, кто обижает, и тем, кто наблюдает. Это мощный инструмент развития эмпатии.

Резюмируя вышесказанное, можно сделать вывод: разрешение дисбаланса сил достигается за счет безоговорочного контроля ситуации взрослым медиатором, тщательной раздельной подготовки сторон, лишения агрессора поддержки «зрителей» и психологического усиления жертвы. Никакие прямые столкновения или принуждение к переговорам без создания полностью безопасного и защищенного пространства не допускаются.

5.8. Роль педагога-психолога в работе с ситуацией буллинга

В тесном взаимодействии со службой медиации в процесс урегулирования должен включаться педагог-психолог для проведения диагностической и психокоррекционной работы. Цели (мишени) работы специалиста строго дифференцированы в зависимости от ролей участников:

Для «преследователей» (агрессоров). Диагностика и глубинная коррекция агрессивного поведения, улучшение навыков психоэмоциональной саморегуляции, а также активное развитие морально-нравственного сознания и эмпатии.

Для «жертвы». Коррекция самооценки, снижение виктимных проявлений, развитие коммуникативных навыков и социальной компетентности, обучение уверенному (ассертивному) поведению.

Для класса (свидетелей). Трансформация унижающих и равнодушных моделей поведения в помогающие. Усиление атмосферы взаимовыручки, эмпатии, взаимного доверия и поддержки внутри школьного коллектива.

Особого внимания требуют случаи, когда травля носит скрытый характер (кибербуллинг, внешняя травля со стороны лиц, не обучающихся в данной образовательной организации, домашняя травля). В этих случаях ключевую роль играют родители/законные представители, которые могут распознать признаки: появление подозрительных переписок в социальных

сетях, поведенческие изменения ребенка (скрытность, стремление уединиться, плаксивость), нежелание идти домой, странные фотографии. Педагогу важно знать эти маркеры и своевременно подключать психолога для работы с семьей.

5.9. Пример эффективной практики: взаимодействие с Движением Первых

В исследовании Ю. И. Скобелкиной, проведенном на базе МОУ «СОШ № 67» г. Магнитогорска была апробирована модель взаимодействия школьной службы медиации с Первичным отделением Движения Первых. Суть модели заключается в привлечении инициативных обучающихся старшей школы (10-11 классы) к участию в организации работы ШСМ в качестве медиаторов и наставников.

Положительные стороны привлечения активистов: обучающиеся из числа активистов Движения Первых являются активными участниками сообщества обучающихся, обучающиеся 10-11 классов могут выступать в качестве положительной ролевой модели для обучающихся основной и начальной школы, обучающиеся 10-11 классов лучше понимают проблемы обучающихся, ориентируются в молодежных тенденциях и течениях.

Отрицательные стороны и способы их преодоления: обучающиеся 10-11 классов не всегда способны беспристрастно подойти к вопросу решения конфликтной ситуации, им делегируется только роль «второстепенного» медиатора, руководящую позицию занимает педагог; обучающиеся 10-11 классов не знакомы с основами конфликтологии, обязательное прохождение дополнительной подготовки (программа «Юный медиатор»).

Сохраняется риск неформальных или родственных отношений с участниками медиативной сессии. Для его устранения следует провести проверку перед участием.

Результаты исследования (февраль 2023 – январь 2024):

– Общий балл школьного климата вырос с 5 из 12 до 10 из 12.

– Коэффициент эффективности – с 0,42 (неэффективно) до 0,83 (эффективно).

– Вовлеченность учащихся выросла с 57,2% до 83,6%.

– Частота возникновения конфликтных ситуаций между обучающимися – с низкого уровня (39,2%) до среднего (56,2%).

– Уровень комфорта обучающихся – с среднего (63,1%) до высокого (78,4%).

– Уровень комфорта педагогов – с среднего (62,5%) до высокого (85,9%).

– Общий уровень учебной мотивации обучающихся – с низкого (21,1%) до среднего (53,7%).

Рекомендации:

– В качестве педагога-медиатора выступает советник директора по воспитательной работе и взаимодействию с детскими общественными объединениями, предварительно прошедший курсы повышения квалификации по программе «Медиатор».

– Отбор активистов производится на собраниях Первичного отделения Движения Первых из числа учеников, положительно зарекомендовавших себя.

– Отобранные обучающиеся проходят предварительный курс занятий по программе дополнительного образования «Юный медиатор» (разработана Министерством просвещения Российской Федерации совместно с ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей»).

– Обучающиеся могут выступать как в роли «второстепенных» медиаторов, так и организовывать просветительские мероприятия по конфликтологии.

– Помимо вовлечения волонтеров в работу службы, эффективной мерой социализации и переключения внимания агрессоров является их участие в деятельности детских общественных объединений. Это позволяет перенаправить энергию в конструктивное русло и повысить их социальный статус за счет позитивных, а не деструктивных действий. Инструментами такой работы могут быть совместные научно-практические конференции, встречи с экспертами, лекционные занятия, а также досуговые мероприятия, направленные на формирование здоровой коммуникации. В рамках правового просвещения эффективны выступления перед учащимися по секциям: «Что такое буллинг (кибербуллинг)?», «Чем опасна травля и какая юридическая ответственность предусмотрена за данное деяние?».

Раздел 6. ПРОФИЛАКТИКА КИБЕРБУЛЛИНГА

Кибербуллинг (инернет-травля) представляет собой преднамеренные агрессивные действия, которые систематически осуществляются группой или индивидом с использованием электронных форм взаимодействия (социальных сетей, мессенджеров, веб-сайтов) и направлены против жертвы, которая не может себя легко защитить. В условиях повсеместного

распространения гаджетов и интернета кибербуллинг стал одним из серьезнейших социальных рисков, поскольку виртуальное пространство зачастую оказывает определяющее влияние на убеждения, поведение и межличностные отношения детей и подростков.

6.1. Особенности цифровой травли

В отличие от традиционной травли, агрессия в цифровом пространстве обладает специфическими характеристиками, делающими ее особенно разрушительной для психики ребенка. Ключевые особенности кибербуллинга:

– Анонимность и трудность идентификации агрессора. Преследователь часто скрывается за вымышленными именами (фейками) или использует украденные пароли жертвы. Иллюзия анонимности снижает уровень личной ответственности, а жертва испытывает постоянный страх, не понимая, кто именно на нее нападает.

– Непрерывность. Из-за отсутствия временных и пространственных ограничений кибертравля может не прекращаться ни днем, ни ночью, преследуя ребенка 24 часа в сутки.

– Бесчисленность свидетелей (вирусное распространение) и быстрота распространения. Значительное увеличение аудитории свидетелей достигается мгновенно. Любой унижающий материал (фото или видео) загружается в сеть за секунды и становится доступен тысячам пользователей, при этом удалить его оттуда практически невозможно.

– Феномен растормаживания (снижение самоконтроля в сети). Невозможность видеть лицо жертвы и отсутствие немедленных социальных санкций приводят к тому, что в интернете люди говорят и делают вещи, которые никогда бы не позволили себе в реальной жизни.

– Частая смена ролей. В сети участники легко меняются ролями: агрессор может стать жертвой, а свидетели могут переходить в роль преследователей.

6.2. Основные формы кибербуллинга

Кибербуллинг (интернет-травля) реализуется в различных, постоянно мутирующих формах:

– Флейминг – бурный эмоциональный обмен публичными оскорблениями и вульгарными репликами, грубые замечания, вспышки гнева в публичном диалоге.

– Троллинг – провокационное поведение в виде грубых шуток, хладнокровное, намеренное провоцирование жертвы на эмоции через высмеивание и манипуляции, направленные на получение удовольствия от потери самообладания жертвой и ее негативных эмоций.

– Хейтинг – массовые агрессивные нападки, публикации и комментарии в адрес одного человека от группы лиц, открыто выражающих ненависть.

– Кибersталкинг (киберпреследование) – длительное навязчивое домогательство и преследование в сети, выслеживание жертвы с помощью цифровых технологий, которое часто сопровождается сообщениями с угрозами, сбором личных данных и может привести к организации реального нападения.

– Диссинг (клевета) – распространение и публикация лживой, порочащей жертву информации, в том числе с целью шантажа, подделка переписок.

– Фрейпинг – получение несанкционированного доступа к аккаунту жертвы (взлом) и публикация от ее имени оскорбительных материалов и нежелательного контента без ее согласия.

– Кетфишинг – создание фейкового аккаунта-двойника для осуществления публикаций и ведения переписки, порочащей жертву.

– Аутинг и секстинг – публичное разглашение личных секретов, публикация конфиденциальной информации о жертве или пересылка интимных фотографий, что сопровождается чувством стыда и страхом отвержения.

– Хеппислепинг – съемка реального избиения или унижения жертвы на видео с последующей публикацией в интернете для многократного усиления чувства унижения и привлечения внимания зрителей.

– Грифинг – целенаправленное преследование и травля других игроков в многопользовательских онлайн-играх с использованием брани и мошенничества.

6.3. Методы противодействия

Цифровая грамотность и правила безопасного поведения в сети

Основой защиты является информирование детей о том, что все опубликованное в сети остается там навсегда. Важно соблюдать цифровую гигиену: ставить сложные уникальные пароли (минимум 12 символов), не переходить по сомнительным ссылкам, не скачивать подозрительные

файлы и делать профили в социальных сетях закрытыми, добавляя в друзья только тех людей, с которыми ребенок знаком лично.

Алгоритм действий при кибербуллинге

При столкновении с травлей в интернете обучающимся и их родителям рекомендуется следовать четкому алгоритму:

1. Не реагировать. Не вступать в переписку с агрессорами и не отвечать на оскорбления, чтобы не «кормить троллей» эмоциями.

2. Зафиксировать доказательства. Ни в коем случае не удалять сообщения. Необходимо сделать скриншоты постов, комментариев и угроз для их последующего предоставления в качестве доказательств.

3. Заблокировать агрессора. Внести обидчика в «черный список» и ограничить возможность общения.

4. Пожаловаться модераторам. Сообщить службе поддержки сайта или социальной сети о нарушении правил платформы с требованием удалить нежелательный контент.

5. Обратиться за помощью к взрослым и в полицию. Ребенок должен немедленно рассказать о ситуации родителям или педагогам. При наличии клеветы, вымогательства или угроз жизни необходимо обращаться в полицию с заявлением, используя сохраненные доказательства для привлечения к ответственности.

Алгоритм работы для сотрудников ПДН по мониторингу соцсетей несовершеннолетних, состоящих на учете

С целью выявления первичных признаков деструкции у несовершеннолетних, УМВД России по Курской области внедрило в практическую деятельность алгоритм работы для инспекторов ПДН. Он включает в себя установление в социальных сетях персональных страниц несовершеннолетних, уже состоящих на профилактическом учете ПДН, и их системную отработку на предмет членства в деструктивных сообществах (группах). Одновременно осуществляется обратный мониторинг самих опасных сообществ с целью выявления в них несовершеннолетних жителей региона.

Автоматическая модерация с помощью нейросетей

Современные исследования доказывают, что полный запрет гаджетов неэффективен; наибольшую пользу приносит внедрение ИИ-модерации и технологий подталкивающего дизайна на уровне интерфейсов. Например, в социальной сети «ВКонтакте» функционирует специальная нейросеть, которая с помощью алгоритмов выявляет ругательства, оскорбления и всплески негативной активности на страницах. В такие моменты ИИ предлагает пользователю активировать режим «Личное пространство» –

набор настроек, позволяющий временно ограничить круг общения только проверенными друзьями, тем самым ограждая жертву от агрессоров. Всплывающие предупреждения перед отправкой токсичного текста («Ваш комментарий может ранить») заставляют до 60% подростков удалять или переписывать свои сообщения.

Правило-ориентированные чат-боты.

Согласно новейшим международным разработкам (методология DSR), перспективным инструментом защиты является внедрение в гаджеты превентивных чат-ботов с жестко заданными параметрами.

Они используют строго правило-ориентированный метод генерации ответов, намеренно блокируя автономную генерацию текстов искусственным интеллектом. Это выступает критическим фильтром безопасности, защищающим детскую психику от токсичных галлюцинаций ИИ.

Бот работает в «закрытом домене», предоставляя только верифицированные знания о кибербуллинге и алгоритмы помощи.

При проектировании таких интерфейсов обязательно интегрируются кнопки (контакты) экстренной связи с проверенными службами психологической помощи для перевода диалога на живого специалиста.

Договор о безопасном использовании коммуникационных технологий (из методики Kidpower)

Для того чтобы дети осознали правила кибербезопасности и понимали ответственность, рекомендуется заключать письменный договор между родителями и ребенком. Ребенок должен подписаться (написать свое имя) после каждого пункта:

Я согласен(на) взять на себя следующие обязательства в обмен на привилегию пользоваться любыми коммуникационными технологиями:

1) Я буду получать разрешение взрослого каждый раз, когда буду передавать личную информацию (имя, адрес, геолокацию, номера телефонов) через интернет. _____(подпись)

2) Если мне что-то покажется неудобным, неприемлемым или пугающим в интернете, я обязательно расскажу об этом родителям. _____(подпись)

3) Я никогда не соглашусь встретиться в реальном мире с кем-либо, с кем я познакомился(лась) в интернете, не спросив СНАЧАЛА разрешения у своих взрослых. _____(подпись)

4) Я не буду отправлять или передавать кому-либо то, что я не хочу, чтобы увидел весь мир. Я получу разрешение, прежде чем размещать любые фотографии себя или своих знакомых. _____(подпись)

5) Я понимаю опасность файлов в интернете и буду советоваться с родителями перед тем, как скачивать что-либо или переходить по незнакомой ссылке. _____(подпись)

6) Я не буду проявлять неуважение к другим, даже в шутку. Я не буду передавать неприятную информацию или слухи о людях. Я не буду «лайкать» что-либо негативное о другом человеке и не буду делиться чужими фото без разрешения. _____(подпись)

7) Я понимаю, что если другие пытаются обижать меня с помощью технологий, в этом нет моей вины. Я соглашаюсь не отвечать тому, кто издевается; я постараюсь сохранить сообщения и обращусь за помощью к своим взрослым. _____(подпись)

8) Я согласен следовать семейным и школьным правилам по поводу того, когда и как долго я могу находиться в интернете или отправлять сообщения. _____(подпись)

9) Если мне кажется, что правила нужно изменить, я обговорю это со взрослыми и получу их согласие заранее, а не буду нарушать правила тайно. _____(подпись)

10) Я понимаю, что ошибки – это часть обучения. Если я совершу ошибку, я скажу об этом взрослому, а не буду пытаться скрыть это или переживать в одиночку. _____(подпись).

6.4. Рекомендации для родителей по профилактике кибербуллинга

Обеспечение безопасности детей в интернете требует от родителей грамотного и вовлеченного подхода. Опираясь на методику Kidpower и рекомендации психологов, взрослым следует придерживаться следующих правил:

– Станьте «вторым пилотом». Неважно, насколько хорошо вы разбираетесь в технологиях, попросите ребенка научить вас пользоваться интернетом, его любимыми приложениями и играми. Это поможет вам вместе устанавливать правила безопасности. Присоединяйтесь к увлечениям ребенка, чтобы сблизиться с ним.

– Выстройте доверительный диалог и не угрожайте изъятием гаджетов. Договоритесь с ребенком, что он сразу расскажет вам о кибербуллинге, и твердо пообещайте, что при этом вы не отберете у него телефон или компьютер. Страх лишиться доступа к интернету – главная причина, по которой дети скрывают факт травли от родителей.

– Уделяйте время офлайн-жизни. Находите увлекательные совместные занятия, во время которых не нужны гаджеты, и предлагайте альтернативу онлайн-развлечениям.

– Соблюдайте разумную осторожность. Настаивайте на использовании настроек приватности профилей. Следите за тем, чтобы ребенок не размещал личную информацию в открытом доступе и добавлял в друзья только тех, кого знает лично. Установите семейные правила использования телефонов (например, без телефонов за ужином).

– Будьте поддержкой и опорой. Если ребенок подвергся кибербуллингу, обеспечьте эмоциональную поддержку. Скажите: «То, что случилось, ужасно неприятно. Твоей вины нет. Я тобой горжусь, что ты мне рассказал, и мы сделаем все возможное, чтобы это прекратить». Соберите доказательства и обращайтесь в школу или правоохранительные органы.

– Применяйте меры воздействия к агрессору. Если в роли интернет-хулигана выступает ваш собственный ребенок, попросите его извиниться и примените меры воздействия. Ограничьте использование гаджетов на некоторое время, чтобы он осознал, что использование технологий – это привилегия, требующая ответственности, а не право.

– Учите детей обозначать границы. Тренируйте с детьми навыки безопасного общения и учите их вежливо, но твердо добиваться помощи у взрослых, если они не могут справиться с проблемой в сети самостоятельно.

Раздел 7. СОВРЕМЕННЫЕ НАУЧНЫЕ ДАННЫЕ И ЗАРУБЕЖНЫЕ ПРАКТИКИ

В последние годы проблема школьного буллинга и его цифровых производных (кибербуллинг, мобильный буллинг) окончательно перешла из разряда локальных педагогических казусов в статус системного вызова государственной важности. Современные междисциплинарные исследования, объединяющие усилия психологов, нейробиологов, эпидемиологов и специалистов в области дизайна информационных систем (Design Science Research, DSR), доказали, что травля обладает кумулятивным деструктивным потенциалом, нанося долговременный ущерб не только психическому здоровью нации, но и ее макроэкономическим показателям.

Настоящий раздел представляет собой систематизированный анализ доказательных превентивных подходов на основе интеграции ведущих международных научных исследований последних лет (Кембриджский университет, JAMA Pediatrics), новейших лонгитюдных исследований

и технологических разработок в русле методологии DSR, опубликованных в рецензируемых изданиях за период 2019–2025 гг.

7.1. Доказательная эффективность антибуллинговых программ

Переход от интуитивного педагогического поиска к принципам доказательной медицины и психологии составил фундамент современного понимания того, какие именно интервенции работают, в каких культурных условиях и с какой измеримой силой эффекта.

Международные научные исследования Gaffney, Farrington, Ttofi (2019): географическая и культурная вариативность

В масштабном исследовании, опубликованном в официальном журнале Международной обсерватории по буллингу International Journal of Bullying Prevention, группой ученых Кембриджского университета была выявлена существенная неравномерность результатов применения превентивных мер в зависимости от региона и социокультурной специфики.

В числе лидеров реализации эффективных практик, демонстрирующих максимальную устойчивость и глубину положительных результатов, можно назвать Скандинавию (Норвегию, Финляндию, Исландию) и страны Южной Европы (Италию, Испанию, Грецию). Это обусловлено системным характером принимаемых мер и фокусом на глубокую перестройку общего школьного климата, а не на локальное устранение последствий конфликтов.

Программы, реализуемые в США и Канаде, показывают более скромные результаты. Научный анализ указывает, что ключевая причина кроется в историческом замещении психолого-педагогических методов профилактики жесткими юридическими и административными санкциями – политикой «нулевой толерантности». Данный подход (выражающийся в отстранении от коллектива и исключении из образовательных организаций) карает нарушителей постфактум, но принципиально не меняет деструктивную групповую динамику внутри ученических коллективов.

Следует подчеркнуть, что этот географический разрыв в эффективности стал отправной точкой для последующих исследований, направленных на выделение активных компонентов антибуллинговых программ – тех конкретных процедур, которые обеспечивают успех в одних культурах и отсутствие такового в других.

Метаанализ Fraguas et al (2021)

Данный научный обзор, опубликованный в престижном педиатрическом журнале JAMA Pediatrics, охватил 69 андомизированных

контролируемых исследований (РКИ) с участием 111 659 учащихся, что вывело проблему школьной превенции на уровень строгой доказательной медицины. На основе собранных данных были доказаны следующие эффекты:

– Снижение агрессии. Внедрение системных верифицированных программ обеспечивает математически доказанное сокращение проявлений агрессии на 15%. Важно отметить, что данный показатель является статистически гомогенным, что говорит о воспроизводимости результата в различных выборках.

– Снижение виктимизации. Общий уровень виктимизации среди учащихся в исследуемых школах снижается на 15–16% с соответствующими показателями значимости.

– Психосоматическая защита и клинический эффект. Применение антибуллинговых программ достоверно снижает показатели детской депрессии, генерализованной тревожности и проявления социального страха. Размер эффекта для депрессивной симптоматики составил SMD = –0,18, для тревоги – SMD = –0,23.

– Купирование соматических симптомов стресса. Системная работа в образовательной организации позволяет эффективно предотвращать и снижать выраженность соматических проявлений стресса у детей, таких как психогенные боли в животе, головные боли и хроническая бессонница. Данный эффект зафиксирован с размером SMD = –0,26, что в клиническом плане означает переход значительной части детей из группы риска психосоматических расстройств в группу нормы.

– Временной порог эффективности. Максимальная пластичность детской группы и наивысшая эффективность превентивных мер фиксируются в возрасте до 11 лет. После достижения подростками возраста 14–15 лет иерархические структуры внутри групп костенеют, из-за чего изменение сложившихся деструктивных ролей начинает требовать исключительно точечных, индивидуализированных и трудоемких интервенций. Этот вывод имеет критическое значение для планирования национальных программ. Это окно возможностей для массовой универсальной превенции закрывается после перехода детей в среднюю школу.

Систематический обзор Tran & Vandebosch (2025): балансировка ожиданий (892 источника)

Несмотря на впечатляющие результаты обобщенных международных исследований KiVa и кембриджских исследований, научное сообщество не склонно к избыточному оптимизму. Современный систематический обзор Tran и Vandebosch, охвативший публикации за длительный период с 1980

по август 2024 года (включающий анализ 892 источников и 6 научных обзоров), позволяет трезво оценить реальные зоны роста антибуллинговых программ.

Обзор подтверждает статистически значимые эффекты школьных интервенций, однако классифицирует их преимущественно как малые или умеренные (small-to-moderate). Это означает, что превенция работает, но не является «волшебной таблеткой», ожидание которой неизбежно ведет к разочарованию и сворачиванию программ.

В текущей мировой практике констатируется явный дефицит стандартизированных дизайнов оценки программ и, что особенно важно, нехватка долгосрочных (лонгитюдных) подтверждений устойчивости достигаемого эффекта во времени. Большинство измерений проводятся непосредственно по окончании интервенции или в пределах нескольких недель, тогда как вопрос «что происходит с классом через год?» остается открытым.

Действующие программы требуют серьезной доработки в части их точной дозировки (сколько именно занятий в неделю необходимо), общей продолжительности (один учебный год или два?) и практической методологической реализации на местах. Авторы резюмируют, что будущие усилия должны быть сфокусированы на создании мультимодальных, теоретически обоснованных подходов с четко определенными модераторами (модераторами эффекта выступают, например, возраст обучающихся, исходный уровень буллинга в образовательной организации и качество тренинга педагогов) и на целенаправленной квалификации педагогического состава.

Переходя от анализа общих закономерностей к конкретным программам и биологическим механизмам, необходимо подчеркнуть, что за сухими цифрами научных обзоров стоят уникальные методологические архитектуры (KiVa, OBPP, NoTrap!, ViSC), а также фундаментальные нейробиологические и генетические процессы, которые мы рассмотрим ниже.

7.2. Международные антибуллинговые программы

Системный анализ крупнейших мировых антибуллинговых программ, прошедших многолетнюю эмпирическую проверку, позволяет выделить четыре ключевые модели, каждая из которых опирается на уникальную превентивную механику и адаптирована к специфике национальных образовательных систем.

KiVa (Финляндия)

Программа KiVa представляет собой одну из наиболее жестко структурированных, алгоритмизированных и научно верифицированных систем в мире, обеспечивающую сокращение уровня буллинга более чем на 40% в школах полного внедрения. Ее структура состоит из трех автономных, но взаимосвязанных контуров.

1) Первый контур – универсальных (превентивных) действий. Он направлен на фронтальную работу со всем классным коллективом, независимо от наличия явных активных конфликтов.

Тематические интерактивные занятия проводится от 10 до 20 занятий в год. Их фокус полностью смещен с банального морализаторства («драться плохо») на деконструкцию скрытых социальных механизмов группы. Детей обучают распознаванию скрытой агрессии (бойкоты, реляционная сегрегация, сплетни) и пониманию феномена группового давления.

Через специализированные практикумы учащиеся проживают и отрабатывают роли «свидетеля», «жертвы» и «защитника», что позволяет перевести абстрактную теоретическую эмпатию в плоскость устойчивых поведенческих навыков.

Использование символики программы (значки, жилеты дежурных, правила безопасности на стенах) формирует у учащихся постоянный визуальный триггер безопасности. Данные меры обеспечивают трансформацию позиции пассивных свидетелей в активных защитников, что генерирует до 80% общего превентивного эффекта программы.

2) Второй контур – индикативных (целевых) действий включается в кризисных ситуациях при фиксации конкретного инцидента травли. Реализуется специализированной командой (3–4 подготовленных педагога или психолога) в режиме строгой конфиденциальности по следующему протоколу.

– Эмпатическое интервью с жертвой направлено на сбор фактов и полное снятие чувства вины с пострадавшего («Ты не виноват, мы это прекратим»).

– Изолированные беседы с деструктивными лидерами с зачинщиками травли. С ними разговаривают строго поодиночке, деструктурируя их групповую поддержку сверстников. Повышение голоса и крик запрещены, беседа строится в русле теории возложения ответственности, где агрессор обязан самостоятельно сформулировать и зафиксировать конкретное личное обязательство по изменению своего поведения.

– Активация института «мостов-защитников». Антибуллинговая команда конфиденциально привлекает 2–3 авторитетных, склонных

к эмпатии учеников класса, не вовлеченных в конфликт, с просьбой маргинально поддержать жертву в так называемых «слепых зонах» образовательной организации (на переменах, в столовой). Это эффективно разрушает социальный вакуум вокруг пострадавшего.

– Контрольный аудит. Повторный мониторинг ситуации осуществляется через 1–2 недели для фиксации полного угасания преследования.

3) Третий контур – цифровой и геймификация. Данный контур учитывает психологические особенности современных поколений Z и Альфа через интеграцию виртуальных инструментов.

Симуляторы (KiVa game) – специализированные виртуальные сценарии кибербуллинга и изоляции, в которых ребенок выбирает варианты ответов и наглядно видит долгосрочные социальные последствия своих решений в безопасном интерактивном пространстве.

Анонимная онлайн-платформа – цифровой ящик «Помогите», обеспечивающий прямую конфиденциальную связь учащихся с антибуллинговой командой в обход страха перед стигматизацией со стороны сверстников.

OBPP (Olweus Bullying Prevention Program, Норвегия)

Данная программа, разработанная пионером исследований буллинга Дэном Ольвеусом, признана мировым «золотым стандартом» в области антибуллинговой работы.

Ключевая механика опирается на жесткий общешкольный подход. Программа требует тотальной регламентации и непрерывного физического надзора со стороны обученного персонала во всех потенциальных «слепых зонах» учебного заведения, таки как коридоры, раздевалки, столовые и пришкольные территории.

Это демонстрирует высокую фундаментальную надежность, однако является крайне требовательной к административным, кадровым и временным ресурсам образовательной организации, что ограничивает ее масштабирование в ресурсно-ограниченных системах.

NoTrap! (Италия)

В основе программы лежит метод равного обучения (Peer-led approach). В качестве медиаторов, наставников и фасилитаторов для младших школьников выступают специально подготовленные старшеклассники, которые сами недавно прошли через подростковые кризисы и говорят с младшими на одном языке.

Программа доказала высочайшую практическую эффективность в эффективном купировании кибербуллинга и различных форм латентной

(скрытой) травли в подростковой среде, где взрослые фигуры часто теряют авторитет.

ViSC (Австрия)

Программа смещает фокус с прямой работы с детьми на интенсивное развитие дефицитарных профессиональных компетенций самих учителей, а также на целенаправленное формирование кросс-культурной толерантности.

Программа обладает максимальной применимостью и адаптивностью в поликультурных, многонациональных и мигрантских классах, где культурные различия выступают дополнительным триггером виктимизации.

Вышеописанные программы воздействуют на поведение через изменение социальной среды. Однако современная наука пошла дальше, доказав, что хронический буллинг «прожигает» не только социальные связи, но и физическую структуру мозга. Перейдем к нейробиологическим и эпигенетическим основаниям виктимизации.

7.3. Нейробиология и эпигенетика буллинга

Современные междисциплинарные исследования, использующие методы нейровизуализации и молекулярной генетики, существенно углубили понимание травли, доказав, что ее последствия выходят далеко за рамки чисто психологических трудностей и ведут к выраженным биологическим деформациям. МРТ-сканирование мозга подростков, подвергавшихся хроническому буллингу, показало, что длительный социальный стресс действует на центральную нервную систему аналогично другим видам тяжелых детских травм, физическому насилию или участию в боевых действиях (данные обобщены). У жертв хронической травли фиксируются следующие патологические изменения.

1) Уменьшение объема гиппокампа. Наблюдается выраженное физическое уменьшение объема гиппокампа – ключевой структуры лимбической системы, отвечающей за консолидацию памяти и регуляцию стресс-ответа. Это напрямую ведет к угнетению когнитивных функций и ухудшению оперативной и долговременной памяти ребенка, что, в свою очередь, отражается на академической успеваемости и способности к обучению.

2) Гипертрофия миндалевидного тела. Фиксируется стойкая гипертрофия амигдалы (миндалевидного тела), центра обработки эмоций страха и тревоги. Данное изменение переводит головной мозг подростка в режим перманентного страха, тревоги и ожидания угрозы (hypervigilance),

истощая ресурсы нервной системы и предрасполагая к развитию тревожных расстройств во взрослом возрасте.

3) Эпигенетические модификации. На молекулярно-генетическом уровне хронический стресс от травли запускает долгосрочные эпигенетические изменения (в частности, метилирование промоторных участков генов, ответственных за воспалительный ответ). Это приводит к направленной активации генов, кодирующих провоспалительные цитокины, и, как следствие, к развитию системных воспалительных процессов в организме, что повышает риск соматических заболеваний во взрослом возрасте, повышает риск соматических заболеваний во взрослом возрасте.

Не менее значимым открытием последних лет стал феномен контагиозности буллинга, который объясняет, почему травля имеет свойство «расползаться» по классу как эпидемия.

7.4. Коэволюция травли и дружеских связей

На выборке из 965 учащихся (52,1 % мальчиков) из 22 четвертых и пятых классов было изучено влияние норм популярности в классе на буллинг и дружеские связи. Продольный анализ социальных сетей показал, что дети чаще задирали своих друзей-жертв травли (эффект влияния агрессора) и сами подвергались травле со стороны друзей-агрессоров (эффект влияния жертвы); два ребенка, которые задирали одного и того же ребенка, скорее всего, дружили (эффект отбора агрессоров), а два ребенка, которых задирал один и тот же ребенок, скорее всего, дружили (эффект отбора жертв). Нормы популярности в травле выступали в качестве модераторов, и эффект отбора агрессоров был значительно слабее в условиях низких норм популярности в травле. Это исследование расширяет представления о буллинге как о групповом процессе и дает рекомендации по предотвращению травли в школах.

После понимания социально-сетевой природы буллинга закономерно встает вопрос о том, как современные технологии – от чат-ботов до AI-модерации – могут быть использованы для диагностики и превенции. Перейдем к анализу цифровых интервенций.

7.5. Цифровые интервенции: методология DSR и эмпирические кейсы

Современные международные исследования в области профилактики буллинга все активнее обращаются к методологии науки о проектировании

(Design Science Research, DSR), которая предлагает прагматический исследовательский каркас для создания, внедрения и оценки социально-технических артефактов, призванных эффективно решать насущные социальные задачи.

Методология DSR в проектировании превентивных инструментов (Mathimbi, 2024)

В исследовании Порции Матимби (Университет Кейптауна / UNISA, 2024 г.) методология DSR была применена для проектирования инструментов борьбы с мобильным буллингом – практикой использования смартфонов для систематической травли, проникающей в личное пространство жертвы в круглосуточном режиме. Дедуктивно-абдуктивный цикл проектирования превентивного инструмента включил четыре системных шага.

Шаг 1. Осознание проблемы. Дедуктивный анализ дефицита родительского контроля и подростковой латентности. Неспособность подростков или родителей своевременно распознать мобильный буллинг трактуется как критический дефицит ситуационной осознанности (Situational Awareness).

Шаг 2. Выдвижение идеи. Абдуктивное проектирование пользовательского интерфейса и построение разветвленных диалоговых деревьев (сценариев использования / Use-Case).

Шаг 3. Разработка. Программирование rule-based логики и создание жестких правил функционирования артефакта.

Шаг 4. Оценка артефакта. Трехэтапный строгий аудит, последовательно включающий оценку внешними экспертами, ближайшим окружением и репрезентативной целевой группой учащихся.

Технологический паспорт превентивного чат-бота (Mathimbi, 2024)

Разработанный в рамках DSR-методологии превентивный чат-бот представляет собой социально-технический артефакт информационных систем, обладающий строго фиксированным технологическим паспортом:

– Предметная область. Закрытый домен. Бот сфокусирован исключительно на дефинициях мобильного буллинга, копинг-стратегиях (методах преодоления стресса) и алгоритмах получения помощи.

– Формат взаимодействия. Интерперсональный – строго конфиденциальный, уединенный диалог «один на один» в приватном пространстве смартфона.

– Целеполагание. Информативно-диалоговый формат. Контент полностью управляется самим пользователем через систему меню, а не навязывается вещательными пуш-уведомлениями, что снижает естественное психологическое сопротивление подростка.

– Метод генерации ответов. Строго правило ориентированный подход. Архитектура бота намеренно полностью блокирует автономную генерацию текстов искусственным интеллектом и свободный поиск в Интернете. Это выступает критическим фильтром безопасности для защиты уязвимых групп (детей) от некорректных советов ИИ или токсичного контента.

– Интеграционная среда. Мессенджер WhatsApp. Выбор обусловлен феноменом поведенческого комфорта – интерфейс привычен подростку, не требует скачивания стороннего софта и минимизирует дата-трафик (используются только текст и статические изображения, видеоролики исключены ради доступности пользователям с дешевыми тарифными планами).

– Экстренная кнопка. В интерфейс интегрирована прямая ссылка на национальные линии детской помощи, обеспечивающая бесшовный переход от информирования к профессиональной кризисной поддержке.

Парадокс NettOpp: рост выявляемости вместо провала (Høgsdal et al., 2025, Норвегия, РКИ)

Кластерное рандомизированное контролируемое исследование мобильного приложения NettOpp, созданного для снижения вреда от кибербуллинга среди подростков (32 школы, N=586), выявило важный парадокс, критически значимый для интерпретации количественных показателей эффективности цифровых интервенций.

Положительный эффект. Анализ зафиксировал достоверное снижение показателей гиперактивности у подростков, активно применявших приложение, что говорит о потенциальном терапевтическом эффекте цифрового инструмента.

Суть парадокса. Пользователи NettOpp в период исследования стали сообщать о значительно *более высокой частоте* негативных инцидентов в онлайнсреде, чем до начала эксперимента. При этом объективная частота кибербуллинга снизилась в обеих группах (и экспериментальной, и контрольной) из-за эффекта самого участия в исследовании (повышенное внимание к проблеме в образовательных организациях).

Вывод для разработчиков и аналитиков. Простое предоставление цифрового превентивного инструмента резко повышает выявляемость инцидентов и осознанность их фиксации самими детьми. Рост числа сообщений о травле на первых этапах внедрения инструментов не следует интерпретировать как неудачу или неэффективность интервенции. Этот эффект необходимо обязательно учитывать при интерпретации ключевых показателей эффективности внедряемых программ.

Дизайн чат-бота для обучения защитному поведению (Zou et al., 2024)

Исследование, посвящено совместному проектированию чат-бота «Social Media Co-pilot» для обучения защитному поведению (upstanding behavior) с участием самих подростков и педагогов. В ходе дизайн-сессий были выделены три базовых барьера, препятствующих тому, чтобы пассивный свидетель травли стал активным защитником:

1) Когнитивный дефицит. Острый недостаток знаний о социальных нормах, подходящих языковых формулировках для защиты и долгосрочных последствиях действий.

2) Тормозящие эмоции. Выраженный страх личной мести со стороны агрессора и боязнь открытой конфронтации.

3) Дефицит эмпатии. Неспособность подростка полноценно поставить себя на место жертвы.

Для преодоления данных барьеров авторы сформулировали четкие параметры дизайна реплик превентивного чат-бота: обязательное использование многоролевого голоса (возможность примерки различных социальных позиций); эмпатичный, дружелюбный и ободряющий тон; рефлексивный, конкретный и релевантный язык (полный отказ от абстрактных нравоучений), а также строго оптимальная, не перегружающая внимание длина сообщений.

Автоматическая модерация с помощью нейросетей и архитектура подталкивания

Современные исследования доказывают, что полноценные жесткие административные запреты на использование гаджетов в образовательных организациях признаны неэффективными (подростки находят обходные пути, а запрет снижает их доверие к взрослым). Наибольшую практическую ценность в сфере цифровой превенции сейчас демонстрирует технология мягкого подталкивания («подталкивающий дизайн») – внедрение встроенных алгоритмов проверки сообщений непосредственно на уровне ввода данных.

Всплывающие окна ИИ, возникающие в момент написания подростком токсичного или агрессивного комментария (например: «Ваш комментарий может ранить человека. Вы точно хотите это опубликовать?»), перехватывают агрессию на взлете и заставляют до 60% подростков добровольно стирать или существенно корректировать свое сообщение (данные обобщены из поведенческих экспериментов, цитируемых в международных обзорных работах).

Описав механизмы превенции, мы сталкиваемся с ключевой практической проблемой: как взрослым (учителям, психологам,

администрации) увидеть то, что дети тщательно скрывают? Как отличить внешне благополучный класс от класса, где процветает скрытый бойкот? Ответ дает инструментальная диагностика.

7.6. Инструментальная диагностика: метод сетевого анализа (SNA)

Для преодоления высокой латентности (скрытого характера) школьного буллинга классических психологических опросников и анонимных бесед становится недостаточно. Передовым математическим инструментом объективизации реального климата в классе выступает метод сетевого анализа (Social Network Analysis, SNA), который превращает социометрию коллектива в интерактивный цифровой граф (социограмму). В этой системе учащиеся становятся узлами, а их выборы и взаимодействия – направленными стрелками-ребрами.

Архитектура сбора данных. Вместо громоздкого многстраничного анкетирования учащиеся проходят короткий геймифицированный тест на планшетах, отвечая на три блока перекрестных вопросов.

1) Положительный выбор. С кем бы ты стал делать совместный учебный проект?

2) Отрицательный выбор. Кого бы ты категорически не пригласил на свой личный праздник?

3) Поведенческий маркер. Кто в классе чаще всего выступает триггером конфликтов?

Дешифровка скрытых ролей. Математический алгоритм мгновенно обрабатывает массив данных и визуализирует четыре ключевые скрытые роли в коллективе:

– «Популярный агрессор». Узел, обладающий высоким сетевым статусом и высокой плотностью входящих положительных стрелок (основанных на авторитете, страхе или уважении), который одновременно генерирует плотный поток скрытого негатива на жертву. SNA развенчал миф о том, что агрессор – это всегда закомплексованный подросток с низкой самооценкой. Современные лидеры травли в поколениях Z и Альфа обладают высоким эмоциональным интеллектом и развитой социальной компетентностью; они используют инструменты психологической изоляции (мемы, стикерпаки, скоординированный бойкот в закрытых чатах) как легитимный инструмент удержания власти и популярности в цифровой иерархии класса.

– «Периферийный агрессор». Группа «подпевал». Их сетевые стрелки полностью дублируют векторы центрального агрессора. При нейтрализации

лидера эта подсеть сателлитов мгновенно распадается без дополнительных усилий.

– «Абсолютная изоляция». Узел, к которому не ведет ни одна стрелка связи со стороны одноклассников (ни положительная, ни отрицательная – это полное игнорирование).Это главный маркер латентного бойкота. Доказано, что нахождение в этой зоне наносит подростку больший психологический ущерб, чем открытая вербальная или физическая агрессия, поскольку фрустрируется фундаментальная потребность в принадлежности.

– «Мосты» / Защитники. Авторитетные дети с независимым высоким сетевым статусом и развитой эмпатией, которые поддерживают положительные связи как с высокостатусными, так и с низкостатусными членами группы. Именно они выступают главным ресурсом для антибуллинговых команд, их мягкая интеграция позволяет разрушить деструктивный сценарий травли изнутри самой сети без прямого грубого вмешательства взрослых.

7.7. Практические рекомендации для разработки отечественных программ

Интеграция передового международного опыта и современных научных данных, изложенных в подразделах 8.1–8.6, позволяет сформулировать пять прикладных принципов для проектирования национальных антибуллинговых систем.

1. Полный отказ от разовых превентивных мероприятий. Общешкольные «Дни толерантности», разовые лекции приглашенных гостей или открытые уроки имеют нулевой долговременный превентивный эффект. Требуется планомерная долгосрочная интеграция специализированных антибуллинговых занятий в регулярную сетку школьного расписания с частотой не реже одного занятия в две недели на протяжении всего учебного года.

2. Внедрение общешкольного подхода. Требуется радикальное изменение логистики и регламентации надзора в традиционных «слепых зонах» образовательной организации (коридоры, раздевалки, столовые, туалеты, спортивные залы) силами специально подготовленного, проинструктированного и взаимозаменяемого персонала, включая не только педагогов, но и технический персонал, охрану и работников столовой.

3. Стандартизация и внедрение жестких чек-листов. Необходима разработка и внедрение обязательных пошаговых алгоритмов для педагогического состава (например, «чек-лист первых 5 минут при

обнаружении или подозрении на травлю»). Это позволит полностью ликвидировать деструктивную педагогическую позицию «дети сами разберутся» и снизить риск вторичной виктимизации жертвы из-за некорректных действий взрослого.

4. Использование Rule-Based цифровых интерфейсов: При проектировании отечественных превентивных чат-ботов, цифровых помощников и обучающих симуляторов необходимо строго ограничивать свободу генерации ИИ во избежание выдачи токсичных или некорректных советов детям; использовать закрытый предметный домен; исключать тяжелый видеоконтент для снижения стоимости интернет-трафика (использовать только понятный текст и статичные изображения); внедрять прямые бесшовные каналы экстренной связи с проверенными службами психологической помощи.

5. Объективность количественных показателей эффективности образовательных организаций: Оценка безопасности образовательной среды в образовательных организациях должна строиться не по критерию отсутствия жалоб (что чаще всего является прямым индикатором замалчивания проблемы администрацией и страхом учащихся), а по качеству развертывания внутренней антибуллинговой команды, обученности персонала и результатам регулярного независимого анонимного сетевого (SNA) мониторинга, проводимого не реже двух раз в учебный год.

Раздел 8. МЕЖВЕДОМСТВЕННОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ В ПРОФИЛАКТИКЕ БУЛЛИНГА

Сложность феномена буллинга заключается в том, что он никогда не локализуется только в стенах образовательной организации. Бесконтрольный процесс образования криминализованных подростковых иерархий часто выходит за пределы территории образовательной организации и перетекает в уличные группировки или киберпространство.

Именно поэтому изолированные попытки образовательных организаций решить проблему травли самостоятельно (особенно с целью «сохранить репутацию») чаще всего приводят к замалчиванию инцидентов и усугублению ситуации.

Эффективная профилактика агрессивного поведения требует так называемого «экологического (системного) подхода», где образовательная организация выступает не единственным борцом с проблемой, а центром координации. Системная работа осуществляется непрерывно через совместное планирование, строгий обмен информацией и реализацию

мероприятий с участием органов внутренних дел (ОВД), комиссий по делам несовершеннолетних (КДНиЗП), психологических ППМС-центров, здравоохранения и некоммерческих организаций (НКО).

8.1. Взаимодействие образовательной организации с ОВД и ПДН

Для своевременной организации профилактической работы крайне важен отлаженный обмен информацией. Сведения об инциденте могут поступать сотрудникам территориальных органов МВД из различных источников: от самого потерпевшего, его родителей или законных представителей, от педагогов, классного руководителя, школьного психолога или директора образовательной организации.

В зависимости от тяжести ситуации, образовательной организации обязана официально информировать ОВД в рамках регламента межведомственного взаимодействия.

Информация также может поступить напрямую в ОВД через жалобы из органов управления образованием или быть непосредственно выявлена сотрудником полиции (например, при мониторинге или работе на участке). После получения сигнала задача ОВД – установить реальность факта, его продолжительность, состав участников, степень последствий и причины.

Согласно разработанным методическим рекомендациям, при получении информации о несовершеннолетних участниках травли сотруднику подразделения по делам несовершеннолетних (ПДН) надлежит действовать по следующему алгоритму:

1. Принять и зарегистрировать заявление. Сообщение о происшествии (в том числе при наличии телесных повреждений) должно быть официально зарегистрировано в Книге учета заявлений и сообщений о преступлениях (КУСП) с присвоением порядкового номера.

2. Сообщить непосредственному руководителю о получении информации.

3. Проинформировать представителей образовательной организации. Уведомить директора, классного руководителя (куратора) и школьного психолога, попросив их содействия при строгом обеспечении конфиденциальности.

4. Поставить в известность законных представителей (как агрессоров, так и жертв/свидетелей) о необходимости встречи.

5. Провести встречу на территории образовательной организации. Если сигнал поступил из образовательной организации, первичную встречу с участниками и родителями целесообразно проводить на территории

образовательной организации с обязательным участием социального педагога, классного руководителя и психолога. Только после этого проводятся проверки по месту жительства.

6. Посещать образовательную организацию в форменной одежде для бесед с участниками конфликта.

7. Подготовить информацию: До начала общения собрать данные о ребенке, его семье и поведении в коллективе.

8. Соблюдать этику: При общении с несовершеннолетними быть предельно спокойным, корректным и правильно формулировать вопросы.

9. Действия по результатам проверки:

– При обнаружении правонарушения/преступления. Проинформировать руководство ОВД, детально изучить обстоятельства, привлечь виновных к юридической ответственности и рассмотреть вопрос о постановке их на профилактический учет.

– При отсутствии признаков правонарушения. Информировать руководство образовательной организации и психолога. Совместно со Службой медиации разработать план профилактических мероприятий в образовательной организации, разъяснить участникам ответственность за возможные последствия физического и психологического буллинга.

10. Подготовить докладную записку. В итоговом документе в обязательном порядке отражаются: номер КУСП; источник информации; полный состав семьи и данные подростка; сведения со специализированных учетов (нарколог, психиатр, ОВД); детальный срез по соцсетям (названия сетей, суицидальные группы, никнеймы, аватарки, статусы); характеристика жилищно-бытовых условий; наличие психологических травм (смерть близких, насилие, издевательства в образовательной организации); дополнительная занятость подростка; уровень контроля со стороны родителей, а также перечень проведенных мероприятий.

Важным вектором взаимодействия является выявление кибербуллинга и деструктивного влияния в интернете, внедряется алгоритм отработки персональных страниц состоящих на учете подростков, полиция отслеживает их участие в деструктивных сообществах (группах).

Межведомственные совещания и обучающие мероприятия, повышение квалификации специалистов – залог успешной профилактики.

8.2. Взаимодействие с КДНиЗП и органами опеки и попечительства

Травля часто проистекает из проблем в семье. Органы системы профилактики (включая КДНиЗП) на постоянной основе осуществляют

выявление детского и семейного неблагополучия. Для оперативного реагирования на местах утверждаются регламенты и порядки организации коррекционной работы с определенными категориями семей «группы риска». Эффективной практикой раннего вмешательства является формирование при организациях социального обслуживания семьи и детей специальных межведомственных «антибуллинговых команд». В такие команды включаются руководители учреждений и профильные специалисты, которые совместно координируют действия для быстрого купирования развивающейся травли.

Для координации совместных усилий территориальные органы проводят регулярные встречи. Распространенной практикой на муниципальном уровне является проведение комиссиями (КДНиЗП) систематических (например, ежемесячных) «Единых дней безопасности несовершеннолетних». Такие мероприятия организуются с обязательным участием сотрудников ОВД и представителей системы образования, что позволяет ведомствам регулярно обмениваться информацией, разбирать текущую ситуацию на участках и совместно планировать профилактические меры.

8.3. Взаимодействие с центрами психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи

Сотрудничество с центрами ППМС-помощи позволяет оказывать адресную поддержку подросткам с аддиктивным или агрессивным поведением.

Для эффективного распределения ресурсов и минимизации агрессии в образовательной среде успешно внедряется каскадная (трехуровневая) система психологической помощи.

Уровень 1 (Школьный). Педагоги-психологи образовательных организаций проводят психолого-педагогическую диагностику раннего неблагополучия, разрабатывают индивидуальные программы коррекции и оказывают первичную психологическую помощь детям и их родителям.

Уровень 2 (Муниципальный). Специалисты межмуниципальных психологических центров подключаются для осуществления углубленной диагностики сложных случаев (устойчивое девиантное поведение, факты жестокого обращения, затяжные конфликты).

Уровень 3 (Региональный). Специалисты государственных учреждений (региональных центров ППМС-помощи) работают с особо сложными кризисными случаями травли, осуществляют общую координацию

деятельности нижестоящих центров, а также проводят обучение и супервизии для школьных педагогов-психологов.

Региональные центры ППМС-помощи и ресурсные консультационные центры проводят индивидуальные консультации и коррекционные мероприятия для несовершеннолетних. Подобные психолого-педагогические программы направлены на снижение агрессивных и враждебных реакций, оптимизацию межличностных отношений, формирование навыков конструктивного реагирования в конфликте и развитие эмпатии у всех участников травли.

Для обеспечения повышения компетентности педагогических работников в программы их профессиональной переподготовки официально включаются профильные обучающие модули (например, модуль «Профилактика деструктивного поведения»). Они знакомят учителей с актуальными методами выявления буллинга и кибербуллинга, а также способами эффективной психолого-педагогической работы с классным коллективом (включая работу с родителями).

8.4. Вовлечение НКО и волонтеров

Важную роль в межведомственном взаимодействии играет гражданское общество, волонтерские движения и социально ориентированные некоммерческие организации (НКО). Широко практикуется привлечение молодежных клубов и общественных объединений к противодействию травле. К наиболее эффективным формам такого взаимодействия относятся:

Обучение сотрудников полиции специалистами НКО: Некоммерческие организации проводят специализированные лекционные занятия и тренинги для инспекторов ПДН, обучая их тонкостям психологии работы с социально неблагополучными семьями. Полученные знания сотрудники полиции успешно применяют на практике для выявления фактов жестокого обращения и предотвращения деструктивного поведения учащихся в образовательных организациях.

Совместные социально-значимые проекты: Реализация инициатив по наставничеству, а также программ по предупреждению аддиктивного поведения младших школьников путем возрождения культуры конструктивных дворовых игр.

Правовое просвещение семей: Проведение профильными общественными организациями (например, родительскими комитетами)

масштабной просветительской и разъяснительной работы среди школьников и их семей в формате «Родительского всеобуча».

Антикризисные проекты и «Киберпатрули»: Силами молодежного актива и волонтеров реализуются проекты по поиску деструктивного следа в информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Участники таких проектов самостоятельно осуществляют мониторинг социальных сетей, выявляют незаконный, экстремистский или суицидальный контент и оперативно передают ссылки в правоохранительные органы для блокировки и реагирования.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Настоящие методические рекомендации не просто фиксируют перечень «хороших практик», а представляют методологический сдвиг в самой философии школьной безопасности. Эффективная антибуллинговая система здесь понимается не как сумма запретов или набор тактик реагирования на инциденты, а как искусственно сконструированная среда с обратной связью. Ключевой вывод заключается в том, что травля перестает быть ресурсной стратегией для агрессора ровно в тот момент, когда пассивное большинство (свидетели) лишается социальных выгод от молчания, а администрация – от имитации борьбы.

Однако любая практическая модель, претендующая на устойчивость, должна опираться не на интуитивные допущения или локальный опыт, а на верифицированную научную базу. Это означает необходимость проведения лонгитюдных исследований в отечественных образовательных организациях с целью выявления культурно-специфических факторов буллинга, апробации диагностического инструментария и измерения реальной эффективности вмешательств. Без независимого научного аудита, без воспроизводимости результатов на разных выборках любые рекомендации остаются декларацией, а не доказательным протоколом.

Отсюда вытекает необходимость разработки вариативного стандарта профилактики. Признание уникальности каждого случая травли не отменяет, а, напротив, требует унификации процедурных рамок. Необходим единый алгоритм первичного скрининга, фиксированной терминологии инцидента, типовых карт маршрутизации для агрессора, жертвы и наблюдателя. Стандарт не должен быть догмой – он задает основу, внутри которого образовательная организация сохраняет право на индивидуализацию мер. Именно такой баланс между жесткостью процессуальных норм и гибкостью

содержательных решений превращает разрозненные усилия в воспроизводимую систему.

Ключевым институциональным механизмом реализации этого стандарта выступают службы медиации (школьные и территориальные). Их развитие необходимо вывести из режима «добровольческой инициативы» в статус штатного элемента управленческой матрицы. Медиация в контексте буллинга – это не альтернатива наказанию, а технология восстановления нарушенной связи, возвращение жертве чувства безопасности, агрессору – осознания границ, сообществу – утраченного доверия. Без сертифицированных медиаторов, владеющих техниками фасилитации групповых конфликтов (а не только парных примирений), любой восстановительный подход вырождается в формальную беседу.

Наконец, система не может оставаться реактивной. Требуется внедрение технологий анализа рисков – современных методов выявления неявных рисков до их перехода в фазу открытого насилия. Речь идет не о тотальной слежке, а о валидированных инструментах, таких как социометрия с компьютерным моделированием групповой динамики, лингвистическим анализом школьных чатов (на условиях этического согласия), выявление ранних маркеров виктимизации по изменениям академического и поведенческого треков. Такие инструменты позволяют перейти от констатации свершившегося факта («пожар потушен») к превентивной коррекции («искра погашена до возгорания»).

Только системное, научно обоснованное взаимодействие школы, семьи и профильных служб – при опоре на вариативный стандарт и технологии предвидения – превращает школу из пространства стихийной агрессии в территорию гарантированной психологической безопасности.

Без этих трех опор (наука, стандарт, анализ рисков) профилактика остается имитацией, меняющей форму, но не природу школьного насилия.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бондаренко С.Б. Буллинг среди студентов системы среднего профессионального образования, в том числе студентов с ОВЗ и инвалидностью / С. Б. Бондаренко // Академическая публицистика. 2022. № 2-1. – С. 209–212.
2. Бочавер А.А., Хломов К.Д. Буллинг как объект исследований и культурный феномен // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2013. – Т. 10, № 3. – С. 149–159.
3. Бочавер А.А., Хломов К.Д. Кибербуллинг: травля в пространстве современных технологий // Психология. Журнал ВШЭ. – 2014. – Т. 11, № 3. – С. 177–191.
4. Бочавер А.А. Последствия школьной травли для ее участников // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2021. – № 2. – С. 393–409.
5. Бочкова О. А., Ван дер Занде А. Буллинг. Что должны знать и уметь взрослые, чтобы защитить детей. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2024. – 131 с.
6. Буллинг в условиях образовательной среды: межкультурный аспект : монография / Н.В. Кухтова [и др.] ; под ред. Н.В. Кухтовой, С.М. Шингаева. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2018. – 172 с.
7. Власенко М. С. Правовые основы деятельности служб медиации/примирения, как инструмента создания безопасной среды в образовательных организациях // Тенденции развития науки и образования. – 2020. – № 60-7. – С. 30–34.
8. Долгова С.И., Панасенко В.Н. Профилактика травли (буллинга) в образовательных организациях : методические рекомендации. – М. : Акад. упр. МВД России, 2022.
9. Долгова С. И. Профилактика травли (буллинга) в образовательных организациях : методические рекомендации / С.И. Долгова (канд. юрид. наук, майор полиции), В.Н. Панасенко (канд. юрид. наук, доцент, подполковник полиции) ; Акад. упр. МВД России. – Москва, 2022.
10. Драганова О.А. Методические рекомендации по предотвращению буллинга в школьных коллективах (для классных руководителей) / авт.-сост. О.А. Драганова, Я.В. Пономарева, Т.Н. Давыдова. – Липецк : Г(О)БУ Центр «СемьЯ», 2022. – 40 с.
11. Евтушенко А.С. Особенности проявлений буллинга в разных возрастных группах / А.С. Евтушенко // Научная инициатива в психологии : Межвузовский сборник научных трудов студентов и молодых ученых / под редакцией В.П. Гаврилюка. – Курск : Курский государственный медицинский университет, 2020. – С. 98–106.
12. Кленова М.А., Шамионов Р.М., Заграничный А.И., Долгова М.Д., Романова С.Н., Яковлева К.А., Саенко Л.Н. Методическое пособие для сотрудников образовательных организаций высшего образования, курирующих воспитательную работу с молодежью, по профилактике буллинга (травли) среди обучающихся. – Саратов: Изд-во Сарат. гос. юрид. акад., 2022. – 129 с.

13. Кон И. Что такое буллинг и как с ним бороться // Семья и школа. – 2006. – № 11. – С. 15–18.

14. Копченова Е.Е., Солдатова С.В. Представления о буллинге в образовательной среде // Проблемы современного педагогического образования. – 2021. – № 70-4. – С. 369–372.

15. Кравцова, М. М. Дети-изгои: психологическая работа с проблемой. – Москва : Генезис, 2010. – 132 с.

16. Кривцова С.В. Буллинг в школе vs сплоченность неравнодушных : организационная культура ОУ для решения проблем дисциплины и противостояния насилию. – Москва : Федеральный институт развития образования, 2011. – 120 с.

17. Кузьмина О.С. Четверикова Т.Ю. Методические рекомендации по профилактике буллинга в инклюзивной школьной практике ; под общ. ред. Т. Ю. Четвериковой. – Омск : Изд-во ОмГПУ, 2023. – 40 с.

18. Кухтова Н.В. Адаптация методики «Отношения со сверстниками» (анкета для детей по изучению буллинга) K. Rigby, T. Slee / Н. В. Кухтова А.И. Рык // Право. Экономика. Психология. – 2017. – № 1. – С. 54–60.

19. Макарова О.А., Панькина И.М., Волчецкая Т.С., Осипова Е.В. Методические рекомендации по профилактике травли (буллинга) и социализации детей : учебное электронное издание. – Калининград : Издательство БФУ им. И. Канта, 2023. – 71 с.

20. Маланцева О.Д. «Буллинг» в школе. Что мы можем сделать? // Социальная педагогика. – 2007. – № 4. – С. 90–92.

21. Мальцева О.А. Профилактика жестокости и агрессивности в подростковой среде и способы ее преодоления [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://novoatyalovo.yalobr.ru/wp-content/uploads/2025/07/profilaktika-zhestokosti-i-nasiliya-v-shkolnoj-srede.pdf?ysclid=mq3p8wbmnm956863544 (дата обращения: 03.06.2026).

22. Материалы для проведения экспресс-анализа социально-психологического климата в ученическом коллективе, факторов риска девиантного поведения обучающихся. – Сыктывкар, 2018. – 48 с.

23. Медиация – дети – соцсети. Рекомендации для педагогических работников образовательных организаций, специалистов в области воспитания и профилактики девиантного поведения несовершеннолетних по использованию медиативных технологий в социальных сетях / Составители: Козлов А.А., Быкова М.В. – М: ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2024. – 43 с.

24. Методические рекомендации для образовательных учреждений по профилактике/предотвращению насилия, буллинга / Богатырева С. – Алматы, 2019. – 30 с.

25. Методические рекомендации для учителей по профилактике школьной травли (буллинга) / АНО «Региональный Центр «ВЕКТОР». – Пермь, 2016. – 16 с.

26. Методические рекомендации по профилактике буллинга в общеобразовательной организации / отв. ред. Погребная С.К., Чиркова Т.Н.,

Бзыкова А.А., Лебедина Е.В., Масалова Т.С., Бородин А.А. – Краснодар, 2020. – 24 с.

27. Микляева А.В. Профилактика и преодоление буллинга в контексте деятельности школьной службы медиации // Народное образование. – 2018. – № 8. – С. 14–19.

28. Миронова Т.Л. Методика «Незаконченные предложения» Сакса-Леви как учебное пособие // Психологическая наука и образование. – 2012. – Т. 5, № 4. – С. 99–116.

29. Морено Я.Л. Социометрия: экспериментальный метод и наука об обществе : руководство практического психолога. – Москва : Академический проект, 2004. – 320 с.

30. Мыскин С.В., Кравцов Л.Г. Культурно-исторические основания медиативной технологии предотвращения ситуаций буллинга среди подростков // Организационная психолингвистика. – 2024. – № 2 (26). – С. 11–41.

31. Новикова М. А., Реан А.А., Коновалов И.А. Буллинг в российских школах: опыт диагностики распространенности // Вопросы образования. – 2021. – № 3.

32. Норкина Е.Г. Методика на выявление «буллинг-структуры» // Таврический научный обозреватель. – 2016. – № 3(8). – С. 170–174.

33. Организация профилактической работы с обучающимися, подвергающимися буллингу : методические рекомендации / авт.-сост. И. С. Гусева. – Екатеринбург : ГАОУ ДПО СО «ИРО», 2022. – 99 с.

34. Островский А.Н., Чуприков Р.А. Распространенность и эффективность служб примирения/медиации в школах России (по данным опроса родителей) // Знание. Понимание. Умение. – 2023. – № 3. – С. 161–179.

35. Письмо Минобрнауки России от 13.12.2022 N МН-6/1873 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями для сотрудников образовательных организаций высшего образования, курирующих воспитательную работу с молодежью, по профилактике буллинга (травли) среди обучающихся. Методическое пособие»).

36. Проект «Безопасная среда» : методическое пособие по работе с буллингом / Иркутская региональная общественная организация социально-психологической поддержки населения «Гармония». – Иркутск, 2024.

37. Профилактика травли (буллинга) в профессиональных образовательных организациях. Методические материалы / Автор-составитель Р.Г. Дубровский / под ред. Е.Г. Артамоновой. – М.: ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2022. – 22 с.

38. Реан А.А., Новикова М.А., Коновалов И.А., Молчанова Д.В. Руководство по противодействию и профилактике буллинга : для школьной администрации, учителей и психологов / под редакцией академика РАО А.А. Реана. – Москва, 2019. – 63 с.

39. Реан А.А. Геймификация для развития эмпатии и профилактики буллинга как формы девиантного поведения / А. А. Реан, А. О. Шевченко // Российский девиантологический журнал. – 2022. – Т. 2, № 3. – С. 288–298.

40. Рудакова Ю.Н. Развитие медиации как формы профилактики буллинга в России // Скиф. – 2017. – № 11. – С. 80–88.

41. Селиванова О.А., Шевцова Т.С. Профилактика агрессивности и жестокости в образовательном учреждении: монография. – Тюмень: Изд-во Тюмен. гос. ун-та, 2011. – С. 79.

42. Скобелкина Ю.И. Эффективная практика организации службы медиации как инструмент улучшения школьного климата // Общая педагогика. – 2024. – Т. 9, вып. 10.

43. Собкин В.С. О социально-психологических аспектах буллинга среди российских школьников // Педагогика. – 2022. – № 1. – Т. 86. – С. 9.

44. Таланов С.Л. Буллинг в образовательной среде: причины, формы, профилактика // Вестник высшей школы. – 2021. – № 6 (июнь). – С. 30–42.

45. Титкова В.В. Сетевой анализ факторов социального признания и исключения в среде подростков : дис. ... канд. наук. – М., 2018.

46. Ушакова, Е.Н. Буллинг – новый термин для старого явления // Директор школы. – 2009. – № 6. – С. 84–87.

47. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., Издательство Института Психотерапии, 2005. – 490 с.

48. Хван А.А. Стандартизированный опросник измерения агрессивных и враждебных реакций А. Басса и А. Дарки : методические рекомендации / А.А. Хван, Ю.А. Зайцев, Ю.А. Кузнецова. – Кемерово : КРИПКиПРО, 2006. – 66 с.

49. Школа без насилия: методическое пособие / под ред. Н.Ю. Синягиной, Т.Ю. Райфшнайдер. – М.: ЦНПРО, 2015. – С. 8.

50. Школьный климат: содержание и диагностический аппарат: методическое пособие / Сост. О.И. Акасевич, Н.В. Панченко, Т.Л. Гаврилова. – Краснодар: ГБОУ ИРО Краснодарского края, 2023. – 61 с.

51. Bochaver A.A., Kuznetsova V.B., Bianki Ye.M., et al. (2019). The School Bullying Risk Survey. Russian Education & Society, 61(1), 32–47. DOI: 10.1080/10609393.2019.1738784

52. Buss A.H., Durkee A. (1957). An inventory for assessing different kinds of hostility. Journal of Consulting Psychology, 21(4), 343–349.

53. Fraguas D., Díaz-Caneja C.M., Ayora, M., et al. (2021). Assessment of School Anti-Bullying Interventions: A Meta-analysis of Randomized Clinical Trials. JAMA Pediatrics, 175(1), 44–55. DOI: 10.1001/jamapediatrics.2020.3541

54. Gaffney H., Farrington D.P., & Ttofi M.M. (2019). Examining the Effectiveness of School-Bullying Intervention Programs Globally: a Meta-analysis. International Journal of Bullying Prevention, 1(1), 14–31. DOI: 10.1007/s42380-019-0007-4

55. Gilman R., Carboni I., Perry A., & Anderman E.M. (2022). Social network analysis and its applications to school psychology: A tutorial. School Psychology, 37(6), 424–433. DOI: 10.1037/spq0000529

56. Høgsdal H., Kaiser S., Mabille G., Breivik K., Adolfsen F., Martinussen M., Kyrrestad H. (2025). The effects of an app to prevent negative outcomes of cyberbullying: A cluster randomized controlled trial. PLOS Digital Health, 4(4), e0000819. DOI: 10.1371/journal.pdig.0000819

57. Ke T., De Simoni S., Barker E., & Smith P. (2022). The association between peer-victimisation and structural and functional brain outcomes: A systematic review. JCPP Advances, 2(2), e12081. DOI: 10.1002/jcv2.12081

58. Lund R., Nielsen K. K., Hansen D. H., Kriegbaum M., Molbo D., Due P., & Christensen U. (2009). Exposure to bullying at school and depression in adulthood: A study of Danish men born in 1953. European Journal of Public Health, 19(1), 111–116. DOI: 10.1093/eurpub/ckn101

59. Mancilla-Caceres J. F. (2014). Social sensing games: Doctoral dissertation. University of Illinois at Urbana-Champaign.

60. Mancilla-Caceres J. F., Pu W., Amir E., & Espelage D. (2012). A Computer-in-the-Loop Approach for Detecting Bullies in the Classroom. In: Social Computing, Behavioral-Cultural Modeling and Prediction (SBP 2012), Lecture Notes in Computer Science, Vol. 7227. Berlin: Springer, pp. 139–146. DOI: 10.1007/978-3-642-29047-3_18

61. Mancilla-Caceres J. F., Pu W., Amir E., & Espelage D. (2012). Identifying Bullies with a Computer Game. In: Proceedings of the Twenty-Sixth AAAI Conference on Artificial Intelligence. Toronto, pp. 1592–1598.

62. Mancilla-Caceres J. F., Espelage D., & Amir E. (2014). Emotions in Social Computer Games: Relations with Bullying, Aggression, and School Belonging. International Journal of Gaming and Computer-Mediated Simulations, 6(3), 50–67. DOI: 10.4018/ijgcms.2014070104

63. Mathimbi P. (2024). Developing a Digital Tool for Raising Awareness of Mobile Bullying. International Journal of Software Engineering & Applications (IJSEA), 15(6), 17–32. DOI: 10.5121/ijsea.2024.15602

64. Mulder R. H., Walton E., Neumann A., et al. (2020). Epigenomics of being bullied: changes in DNA methylation following bullying exposure. Epigenetics, 15(6-7), 750–764. DOI: 10.1080/15592294.2020.1718151

65. Olweus D. (1993). Bullying at School: What We Know and What We Can Do. New York: Blackwell.

66. Olweus D., & Limber S. P. (2021). The Olweus Bullying Prevention Program (OBPP): Development and consolidation. In The Wiley Blackwell Handbook of Bullying. Wiley.

67. Palacios D., Berger C., Kanacri B.P.L., Huisman M., & Veenstra R. (2024). The role of academic performance, prosocial behaviour and friendships on adolescents' preferred studying partners: A longitudinal social network analysis. British Journal of Educational Psychology. DOI: 10.1111/bjep.12682

68. Palamarchuk I. S., & Vaillancourt T. (2022). Integrative Brain Dynamics in Childhood Bullying Victimization: Cognitive and Emotional Convergence

Associated With Stress Psychopathology. Frontiers in Integrative Neuroscience, 16, 782154. DOI: 10.3389/fnint.2022.782154

69. Sacks J. M., Levy S. (1971). Manual del Test de Frases Incompletas de Sacks (Sacks Sentence Completion Test, SSCT). Madrid: TEA Ediciones.

70. Salmivalli C., Lagerspetz K., Björkqvist K., & Österman K. (1996). Bullying as a group process. Aggressive Behavior, 22(1), 1–15.

71. Tran T. T. N., & Vandebosch H. (2025). Effectiveness of school-based anti-bullying interventions: A systematic review of systematic reviews (1980–2024). Prävention und Gesundheitsförderung. Advance online publication.

72. Veenstra R., Dijkstra J.K., Steglich C., & Van Zalk M.H.W. (2013). Network-behavior dynamics. Journal of Research on Adolescence, 23(3), 399–412.

73. Yuan W., Zhang X., Wang L., & Li Y. (2024). The coevolution of bullying and friendship networks. Aggressive Behavior, 50(1), e22127. DOI: 10.1002/ab.22127

74. Zou W., Yang Q., DiFranzo D., Chen M., Hui, W., & Bazarova N. N. (2024). Social Media Co-pilot: Designing a chatbot with teens and educators to combat cyberbullying. International Journal of Child-Computer Interaction, 41, 100680. DOI: 10.1016/j.ijcci.2024.100680

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

ГЛОССАРИЙ

1. **Абьюз** (от англ. Abuse – «злоупотребление» и «плохое обращение») – проявление физического или психологического насилия по отношению к человеку, независимо от возраста и гендерной принадлежности.
2. **Абьюзер** – человек, который совершает насилие, манипулирует жертвой и принуждает ее к каким-либо реакциям и действиям вопреки собственным желаниям.
3. **Агрессивность** – ситуативная или личностная склонность к разрушительному поведению.
4. **Агрессия** – целенаправленная форма поведения, противоречащая нормам общества, наносящая вред объектам нападения и нацеленная на оскорбление или причинение физического и психологического вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения.
5. **Агрессор (буллер, булли)** – инициатор буллинга, человек, преследующий и запугивающий жертву с целью подчинения и формирования страха. Для него характерны высокая самооценка, импульсивность, потребность во власти и доминировании, низкий уровень эмпатии и склонность приписывать вину за свои действия внешним обстоятельствам.
6. **Аддиктивное поведение** (от англ. Addiction – склонность, пагубная привычка; лат. Addictus – рабски преданный) – особый тип форм деструктивного поведения, которые выражаются в стремлении к уходу от реальности посредством специального изменения своего психического состояния. Примерами аддитивного поведения выступают наркомания, токсикомания, курение, алкоголизм, игровая и виртуальная зависимость и др.
7. **Акцентуация характера** (англ. Character accentuation) – высокая степень выраженности отдельных черт характера и их сочетаний, представляющая крайний вариант нормы, граничащий с психопатией.
8. **Ассертивность** – способность человека не зависеть от внешних влияний и оценок, самостоятельно регулировать собственное поведение и отвечать за него. Опирается на принципы уверенности, честности, открытости и прямоты в диалоге без ущемления прав и эмоционального состояния других людей.
9. **Аутоагрессивное поведение** – поведение, направленное на причинение вреда самому человеку, а не его окружению. Проявляется в форме самоубийства (суицидального поведения) или самоповреждения.
10. **Аутоагрессия** – разновидность агрессивного поведения, при котором враждебные действия по каким-либо причинам (преимущественно социальным – когда вызвавший агрессию объект недосягаем, слишком силен – так или иначе неуязвим) не могут быть обращены на раздражающий объект и направляются человеком на самого себя.

11. **Бодишейминг** – публичное осуждение людей за недостатки их внешности (вес, фигуру, рост и т. Д.), выражающееся в дискриминации тех, кто не вписывается в общепринятые стандарты красоты.

12. **Боссинг** – психологическое, а иногда и физическое насилие, которому представитель руководства компании подвергает своих подчиненных.

13. **Буллер (булли)** – инициатор буллинга. Виктимность (от лат. Victima – жертва) – достаточно устойчивое личностное качество, характеризующее объектную характеристику индивида становиться жертвой внешних обстоятельств и активности социального окружения, своего рода личностная предрасположенность оказываться жертвой в тех условиях взаимодействия с другими и воздействия этих других, которые в этом плане оказываются нейтральными, «не опасными» для других личностей.

14. **Буллинг (травля)** – преднамеренное, систематически повторяющееся агрессивное поведение (физическое или психологическое насилие), направленное на подчинение одного человека другим и происходящее в условиях неравенства сил или властных отношений.

15. **Виктимизация** – действия, предпринятые одним человеком или группой лиц с намерением воздействовать, дискриминировать, нанести физический ущерб или причинить психологическую боль другому человеку.

16. **Виктимность** – повышенная способность человека в силу его социальной роли, физических или духовных качеств при определенных обстоятельствах становиться потерпевшим (жертвой травли или преступления).

17. **Гендерное насилие** – любые насильственные и дискриминационные действия, осуществляемые на гендерной почве, в том числе по причине неприятия гендерной идентичности и сексуальной ориентации человека. Может принимать форму психологического, физического или сексуального насилия, в его основе лежит дисбаланс сил и гендерные стереотипы.

18. **Гендерные стереотипы** – сформировавшиеся в культуре обобщенные представления (убеждения) о том, как действительно ведут себя мужчины и женщины.

19. **Девиантное (отклоняющееся) поведение** – система поступков или отдельные действия, противоречащие принятым в обществе социальным, поведенческим, правовым или нравственным нормам.

20. **Делинквентное (антисоциальное) поведение** – это преступная форма агрессивного поведения, таких как хулиганство, кражи, преступность. Интернет-травля – намеренные оскорбления, угрозы, диффамации и сообщение другим компрометирующих данных с помощью современных средств коммуникации, как правило, в течение продолжительного периода времени.

21. **Дискриминация** – предвзятое или отличительное обращение с человеком на основании его национальности, пола, гендерной идентичности и сексуальной ориентации, социально-экономического

положения, религиозной принадлежности, инвалидности, особенностей развития или поведения, наличия заболевания или любого другого признака.

22. **Домашний буллинг** – разновидность внешнего (внешкольного) буллинга, представляющая собой физическое (избиения, пинки) или психологическое (обесценивание, игнорирование, вербальная агрессия) насилие над ребенком со стороны родителей или законных представителей.

23. **Жертва травли** – человек, который длительно и систематически подвергается агрессии со стороны буллеров и не способен самостоятельно защитить себя в данной ситуации. Часто отличается повышенной тревожностью, заниженной самооценкой и социальной отрешенностью.

24. **Защитник** – участник коллектива, который открыто противодействует агрессору, принимает сторону жертвы и оказывает ей эмоциональную, моральную и психологическую поддержку.

25. **Институциализированная виктимизация** – устойчивый, повторяющийся паттерн агрессии и эксплуатации одного индивида другим, который становится неотъемлемой частью их групповых ролей и воспринимается участниками как социальная реальность.

26. **Кибербуллинг (кибертравля)** – форма психологического и социального насилия с применением интернет-технологий, мобильной связи и социальных сетей, включающая оскорбления, угрозы, шантаж, рассылку негативного контента или намеренное исключение жертвы из общих бесед.

27. **Кибersталкинг** – использование электронных средств для навязчивого преследования жертвы через повторяющиеся сообщения, вызывающие у нее постоянную тревогу, страх, раздражение и ощущение беззащитности.

28. **Клевета** – заведомо ложная порочащая информация или распространение заведомо ложных сведений, порочащих честь и достоинство другого лица или подрывающих его репутацию.

29. **Копинг-стратегии (стратегии совладания)** – способы поведения человека, направленные на преодоление стрессовых ситуаций. Выделяют 8 видов копинга: конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, обращение за поддержкой, принятие ответственности, избегание, плановый подход и положительная переоценка.

30. **Кризис** (греч. Krisis – решение, поворотный пункт) – это переломный пункт, тяжелое переходное состояние, выход из которого сопровождается изменением внутренней структуры личности.

31. **Моббинг** – форма психологического насилия, представляющая собой преимущественно массовую, групповую травлю человека в коллективе с целью его изоляции или исключения из сообщества.

32. **Наблюдатель (свидетель)** – очевидец процесса буллинга, который может пассивно подкреплять действия агрессора (смеяться, одобрять, снимать на телефон), сохранять нейтралитет (свидетель-аутсайдер) или сочувствовать жертве. Свидетели часто испытывают страх, беспомощность и стыд за свое бездействие.

33. **Насилие** – преднамеренное применение физической силы или власти, действительное или в виде угрозы, направленное на себя или иное лицо или группу лиц, которое влечет или с большой вероятностью может повлечь нанесение телесных повреждений, психологической травмы, смерть, отклонения в развитии или другой ущерб.

34. **Образовательная среда** – психолого-педагогическая реальность, в рамках которой в специально организованных условиях решаются образовательные задачи и задачи социализации ребенка, а также осуществляется психологическое развитие личности обучающегося.

35. **Педагогическая поддержка** – деятельность представителей образовательного учреждения, направленная на оказание превентивной и оперативной помощи детям в решении их индивидуальных проблем, связанных со здоровьем, обучением, коммуникацией и жизненным самоопределением.

36. **Проксимальность** – свойство личности легко признавать другого человека «своим», стремиться понять и принять его в свое окружение, а также готовность оказать ему при необходимости помощь.

37. **Прямой буллинг** – вид травли, включающий в себя открытые формы физического, вербального или сексуального насилия (удары, пинки, обзывания, вымогательство, порчу или прятанье имущества).

38. **Психическая травма** – это событие, выходящее за пределы нормального человеческого опыта, которое воспринимается человеком как угроза его существованию, нарушает его нормальную жизнедеятельность, становится для него потрясением, переживанием особого рода, вызывает страх, ужас, беспомощность.

39. **Психологическая безопасность образовательной среды** – процесс обеспечения сохранения и развития психических функций, личностного роста и социализации включенных в нее участников, максимальной реализации их способностей во взаимодействии (исключающим психологическое насилие) в неразрывной связи с образовательной средой

40. **Психологическое насилие** – совокупность намеренных вербальных и поведенческих действий, направленных на унижение достоинства, игнорирование, отторжение, контролирование или социальную изоляцию человека.

41. **Рефрейминг** – психологический прием переобрамления; смена точки зрения и отношения к негативной ситуации без изменения самой ситуации ради поиска позитивных последствий и выигрышей.

42. **Саморегуляция** – управление человеком своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия на самого себя при помощи слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

43. **Секстинг** – случаи последовательного выманивания у ребенка интимных фотографий с помощью различных манипуляций, угроз или запугиваний с последующим шантажом их распространения.

44. **Сексуальное насилие** – принуждение человека к сексуальным отношениям помимо его желания и воли, а также любые (в том числе и не связанные с принуждением) действия сексуального характера со стороны взрослого в отношении несовершеннолетнего, не достигшего возраста согласия.

45. **Скрытый буллинг** – завуалированная форма травли, связанная с сознательной изоляцией пострадавшего (бойкот, игнорирование), а также намеренным созданием слухов, сплетен и клеветой.

46. **Социализация** – двусторонний процесс, включающий внешнее влияние общества на человека (через социальные институты, культурные ценности, нормы) и внутреннее, личностное освоение этого влияния человеком в ходе его становления.

47. **Социальная норма** – предписание общепринятой формы и способа поведения людей в социально значимых ситуациях и для различных социальных ролей.

48. **Социометрия –** это метод социальной психологии, разработанный Джекобом Морено в 1930-х годах. Она позволяет с помощью опросов и математической обработки выявить неформальную структуру малой группы, систему симпатий и антипатий между ее членами.

49. **Сталкинг** – (от англ. Stalking – преследование) – нежелательное навязчивое внимание к одному человеку со стороны другого человека или группы людей.

50. **Стигма** – социальный ярлык, имеющий негативный оттенок и приводящий к неодобрению или неприятию человека.

51. **Стигматизация** – предвзятое отношение к человеку, связанное с наличием у него каких-либо свойств, признаков, которые в данном сообществе или в обществе в целом считаются нежелательными, неприемлемыми в силу распространенных стереотипов.

52. **Суицидальное поведение** – намеренное стремление человека к добровольному лишению себя жизни, часто формирующееся под воздействием внешних психотравмирующих и фрустрирующих ситуаций, включая систематический буллинг.

53. **Тактика «Уходи» – одна из ключевых базовых техник** безопасности. Ее суть предельно проста и в то же время глубока: самое эффективное самозащитное действие – это не драка, а выход из опасной ситуации путем ухода.

54. **Толерантность** – способность человека принимать других людей такими, каковы они есть, сосуществовать и экологично взаимодействовать с ними.

55. **Травля** – агрессивное преследование одного из членов коллектива (особенно коллектива школьников и студентов, но также и коллег) со стороны другого члена коллектива.

56. **Троллинг** (от англ. Trolling – «ловля рыбы на блесну») – вид виртуальной коммуникации с нарушением этики сетевого взаимодействия, выражающейся в виде проявления различных форм агрессивного,

издевательского и оскорбительного поведения; речевая провокация с целью эскалации коммуникативного конфликта.

57. **Физическое насилие** – это действия с применением физической силы в целях причинения человеку боли, дискомфорта, унижения его достоинства.

58. **Флейминг** – агрессивное речевое взаимодействие в Сети, смысл которого заключается исключительно в развитии оскорбительного, выражающего гнев диалога и полилога.

59. **Хейзинг** (от англ. Hazing – «принуждение совершать унизительные действия») – неформальные ритуальные насильственные обряды, исполняемые при вступлении в определенную группу, и для дальнейшего поддержания иерархии в этой группе. Подобные ритуалы в большей степени характерны для закрытых (военизированных, интернатных, пенитенциарных) учреждений, но встречаются и в обычных школах и училищах, особенно если при них есть общежития для иногородних учащихся.

60. **Хейтинг** – массовые негативные комментарии и открытое выражение ненависти и неприязни со стороны группы людей в адрес одного человека в цифровом пространстве.

61. **Школьный климат** – совокупность характеристик образовательной организации (от особенностей здания до специфики отношений между учениками, учителями и родителями), влияющих на поведение членов сообщества и поддающихся количественной оценке.

62. **Экономическое насилие** – в образовательном учреждении проявляется в порче или насильственном отбирании имущества (одежды, школьных принадлежностей, личных вещей, телефонов и др.) и денег у учащихся или работников.

63. **Эпизодическая виктимизация** – дискретные, относительно изолированные случаи причинения вреда во межличностных отношениях, которые не являются частью повторяющегося паттерна поведения и могут быть вызваны ситуативной провокацией.

Приложение 2

Практический инструментарий противодействия травле в образовательной среде: комплекс развернутых чек-листов и сценариев

ЧАСТЬ I. ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ СТРУКТУРА (ПО ТИПУ ЗАЩИТНОГО НАВЫКА)

Данный вариант группирует чек-листы по характеру развиваемого психологического или физического навыка, позволяя последовательно осваивать методику Kidpower от внутренних техник к внешним действиям.

ПРИЛОЖЕНИЕ А. Развернутый чек-лист по эмоциональной безопасности и утилизации обид

Цель: Сформировать у ребенка «психологическую броню», нейтрализовать эмоциональные триггеры и лишить оскорбительные слова власти над его самооценкой.

1. Вхождение в состояние концентрации (Тактика «Спокойствие, только спокойствие!»)

Действие: Ребенок должен плотно сжать ладони вместе перед грудью, сделать глубокий контролируемый вдох через нос, полностью выпрямить спину, расправить плечи и физически почувствовать опору ногами на землю.

Цель: Остановить автоматическую реакцию страха или гнева, вернуть контроль над телом и разумом для принятия осознанного решения.

2. Освоение техники «Мусорная корзина»

Алгоритм выполнения: Ребенок сгибает одну руку калачиком и упирает кулак в бедро, формируя кольцо (верх корзины). Свободной рукой он делает резкое движение в воздухе, как бы «ловя» летящее оскорбление, и бросает его внутрь корзины. После этого необходимо обязательно похлопать себя ладонью по груди (в области сердца) и вслух сказать себе поддерживающий комплимент или аффирмацию.

Модификации для тренировки: Отработать использование настоящей корзины (смять и выбросить бумажку со словом), полностью воображаемой корзины, быстрой «мини-корзины» за спиной или «одноручного мусорного ведра».

3. Практический тренинг трансформации вербальных атак (Таблица отработки фраз)

При тренировке взрослый имитирует нападение, а ребенок «ловит» слово, отправляет его в корзину и заменяет на позитивное утверждение:

Атака: «Ты уродка!» – Логическое следование – *Ответ в корзину и себе:* «Мне нравится, как я выгляжу».

Атака: «Заткнись!» – Логическое следование – *Ответ в корзину и себе:* «Мои слова важны».

Атака: «Нытик! Плакса! Рева-корова!» – Логическое следование – Ответ *в корзину и себе:* «Все плачут. Это нормально и полезно, плач помогает телу избавиться от плохих чувств».

4. Подключение ментальных фильтров защиты

Тактика «Экран»: Ребенок мысленно представляет перед собой прозрачный защитный экран (москитную сетку), который полностью блокирует и отражает обидные жесты, гримасы и слова, но беспрепятственно пропускает внутрь полезную информацию и инструкции учителей.

«Плащ-палатка для эмоций»: Применяется, когда невозможно физически уйти (например, на уроке). Ребенок представляет, что накрылся теплым, непромокаемым плащом, от которого капли чужой агрессии и ураган чужих эмоций просто отскакивают, не задевая сердце.

5. Применение приема «Это неправда!» с выставлением «Заборчика»

Техника: Когда обидчик смешивает факт и ложь, ребенок вытягивает руки перед собой на уровне груди, развернув ладони наружу в виде жесткого «заборчика», и громко, твердо говорит: *«Это неправда!»*

Цель: Защитить внутренние границы, отделив внешние особенности или ошибки (правду) от навязываемого деструктивного смысла («ты плохой»).

6. Переосмысление и утилизация ругательств

Разбор слова по буквам: Если ребенка называют оскорбительным словом (например, «дурак»), его учат полностью лишать слово силы через аббревиатурное переопределение: **Д** – добрый, **У** – умный, **Р** – решительный, **А** – активный, **К** – креативный.

Утилизация обид: Процесс полной ментальной переработки деструктивных слов на отдельные безопасные буквы и звуки, которые больше не могут служить триггером для конфликта.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б. Развернутый чек-лист по физической самозащите от хулиганов

Цель: Обучить ребенка распознаванию физической угрозы, методам бесконфликтного ухода и простым приемам самообороны для минимизации риска получения увечий.

1. Активация навыка «Отвод мишени»

Действие: Ребенок использует свою повседневную наблюдательность, подмечая изменения в мимике, жестах и позах окружающих (сжатые челюсти, хмурый взгляд, напряженные руки, агрессивная стойка). Он сознательно не «стоит столбом», не подставляет свое тело под удар и не дает загнать себя в угол.

2. Реализация тактики «Уходи» как проявления силы

Алгоритм: Заметив угрозу, ребенок спокойно и уверенно меняет траекторию движения. При попытке задиры приблизиться, ребенок делает жест рукой и бодро говорит: *«Пока, всего хорошего!»*, продолжая идти

в безопасное место. Если ему кричат вслед: «Вернись, слабак!», он не останавливается, не вступает в словесную перепалку, а коротко отвечает: *«Нет, спасибо»*.

Психологическая установка: Четкое осознание того, что спасение жизни и здоровья ребенка – это то, что всегда выберет его мать, в отличие от опасной «защиты чести» в кулачной драке.

3. Принятие «Позиции готовности»

Стойка: Ноги устанавливаются на ширине плеч, толчковая нога слегка отводится назад для устойчивости. Корпус держится прямо, руки выносятся перед собой на уровне груди, локти согнуты, ладони раскрыты и направлены к нападающему (демонстрация знака «Стоп»).

Смысл позиции: Сигнал агрессору, что перед ним не легкая мишень и не вызов на бой, а человек, готовый уйти, обозначить личные границы, громко позвать на помощь или защищаться.

4. Освоение техник уклонения и безопасного освобождения

Отработка физических навыков, позволяющих вывернуться из захвата рук, уклониться от прямого удара или заблокировать его, резко поднять руки над головой и развернуть корпус для освобождения от удушения сзади – без причинения какого-либо встречного вреда обидчику.

5. Использование физических приемов самообороны

Применяются исключительно в самом крайнем случае, когда нет возможности уйти или позвать на помощь, для причинения кратковременной боли агрессору при минимальном риске нанесения ему увечий:

Удар по голени: Наносится внутренней стороной стопы (как в футболе) по голени нападающего с одновременным громким криком *«НЕТ!»*.

Удар в солнечное сплетение: Наносится основанием раскрытой ладони (ни в коем случае не кулаком, чтобы не травмировать свои пальцы) в среднюю часть тела обидчика с подшагом задней ноги вперед.

Удар локтем назад: Применяется при обхвате сзади – рука вытягивается вперед, корпус разворачивается для создания пространства, и наносится резкий удар локтем назад в живот агрессора.

Щипок с проворотом: Применяется для освобождения от локтевого захвата головы (когда обидчик трет волосы) – пальцами намертво захватывается небольшой участок мягкой кожи на руке или внутренней стороне бедра нападающего, сильно зажимается и резко скручивается.

6. Дифференциация уровня угрозы (Приставание или Чрезвычайная ситуация)

Чрезвычайная ситуация: Если угроза оружием (нож, пистолет), попытка похищения или удержания, то ради спасения жизни разрешено наносить любые травмирующие удары (в глаза, в пах).

Приставания (школьный буллинг): Если толкания, подножки, дергание за волосы, то используются приемы кратковременной боли (удар по голени, щипок) для разрыва дистанции, после чего выполняется немедленный осознанный уход к взрослым.

ПРИЛОЖЕНИЕ В. Развернутый чек-лист по формированию ассертивного поведения и привлечению взрослых

Цель: Научить ребенка эффективно коммуницировать, четко разграничивать типы поведения и настойчиво добиваться защиты от ответственных взрослых.

1. Идентификация типов поведения по матрице Kidpower

Ребенок должен уметь четко определять и переключать свои состояния:

Пассивное: Тихий дрожащий голос, взгляд опущен вниз, лицо беспомощное, поза сжатая, тон извиняющийся. Транслирует послание: «То, чего я хочу, не важно, делай со мной что хочешь».

Агрессивное: Грозное лицо, кулаки сжаты, тело напряжено и подано вперед, голос кричащий, происходит вторжение в чужое личное пространство. Транслирует послание: «Ты ничего не значишь, я главный».

Ассертивное: Спокойный, ровный и уверенный язык тела, прямой визуальный контакт, спина прямая, фразы вежливые, но абсолютно твердые по смыслу. Транслирует послание: «Мы оба важны, безопасность превыше всего».

2. Пошаговый алгоритм настойчивой просьбы о помощи

1) Быстро найти взрослого человека в текущем пространстве, который способен выслушать и оказать помощь.

2) Привлечь внимание взрослого, даже если он очень сильно занят, разговаривает по телефону или с коллегами.

3) Говорить обычным, вежливым, но максимально твердым и серьезным говором, полностью исключив плаксивые, жалобные или грубые интонации.

4) Четко произнести ключевую фразу-маркер: *«Извините. У меня есть проблема с безопасностью»*. После этого подробно рассказать всю историю: что, где и когда произошло, и какие самостоятельные шаги уже были предприняты.

5) Если взрослый отмахнулся, не услышал или занят – проявить жесткую настойчивость, коснуться его руки, заглянуть в глаза и повторить просьбу.

6) Если этот конкретный взрослый отказал в помощи – немедленно идти искать другого взрослого, продолжая процесс до тех пор, пока помощь не будет реально получена.

3. Усвоение правила разграничения «Жди / Перебивай»

Правило ожидания: Если ребенку просто хочется привлечь внимание, поиграть, спросить о домашнем задании или купить игрушку – он обязан стоять в очереди и ждать, пока взрослые освободятся.

Правило прерывания: Если возникла любая проблема, касающаяся личной физической или эмоциональной безопасности (его или других детей) – ребенок имеет полное право и обязан немедленно перебивать взрослых, нарушать любые правила вежливости и настойчиво требовать внимания.

ПРИЛОЖЕНИЕ Г. Развернутый чек-лист для свидетелей по заступничеству и противодействию предрассудкам

Цель: Сформировать у детского коллектива культуру взаимовыручки, научить безопасным методам поддержки жертвы и блокированию дискриминационных высказываний.

1. Изменение баланса сил при групповой травле

Понимание структуры: В ситуации буллинга один агрессор опирается на молчаливую поддержку группы наблюдателей. Жертва при этом испытывает глубокую грусть, тотальное одиночество и страх; агрессор чувствует ложную силу, контроль и гордость; наблюдатели чувствуют облегчение («я в безопасности»), смешанное с внутренним неприятным стыдом.

Алгоритм действия для свидетеля: Не нужно вступать в прямую драку с агрессором. Свидетель должен физически выйти из толпы, подойти к жертве, встать с ней рядом, положить руку на плечо и оказать вербальную поддержку (например: *«Мне жаль, что это случилось с тобой. Пойдем отсюда вместе»*). Как только выходит первый свидетель, баланс сил меняется: агрессор мгновенно теряет уверенность, а остальным наблюдателям становится намного легче перейти на сторону защиты.

Важнейшее табу: Категорически запрещено при заступничестве разворачиваться и показывать пальцем на агрессора, оскорбляя его в ответ, так как это просто запускает аналогичную деструктивную модель травли.

2. Внедрение методики «Команда под прикрытием»

Применение специализированной превентивной техники (Undercover Teams на основе подходов Уильямса, 2010) по созданию скрытых групп поддержки из числа авторитетных сверстников для кардинального изменения негативного репутационного статуса жертвы внутри класса и плавной трансформации отношений травли в позитивное русло.

3. Отработка ассертивных ответов на проявления предрассудков и стереотипов

Проведение регулярных ролевых игр, где дети учатся твердо и неагрессивно пресекать дискриминационные комментарии сверстников:

Ситуация «У кого какое тело» (насмешки над весом или ростом): Ребенок жестко блокирует фразу: *«Мне неприятно, когда ты говоришь о размере человека в оскорбительном ключе. Пожалуйста, прекрати»*. Если говорят: «*Ты шуток не понимаешь*?», ответ: *«Обижать людей – это не смешно»*.

Ситуация «Не такой, как все» (обсуждение одежды, внешности, прически): Ребенок уверенно заявляет: *«Это их личное дело, как одеваться и как выглядеть. Давай поговорим о другом»*.

Ситуация «Злые шутки» (высмеивание акцента, национальности, особенностей): Ребенок сразу останавливает спикера: *«Мне неприятно, когда ты подшучиваешь над чьим-то акцентом. Это низко»*.

Ситуация «Сексизм» (оскорбительные гендерные ярлыки за спиной): Ребенок твердо обрывает: *«Это старые глупые предрассудки, я вообще не хочу это слышать»*.

Ситуация «Расизм» (дискриминационные высказывания): Ребенок аргументированно возражает: *«Все люди в равной степени умны и достойны уважения независимо от их расы. Прекрати этот разговор»*.

ПРИЛОЖЕНИЕ Д. Развернутый чек-лист по коррекционной работе и взаимодействию со взрослыми

Цель: Предоставить алгоритм действий на случай, если ребенок сам выступает агрессором, и зафиксировать правила экологичного поведения для родителей и педагогов.

1. Реализация методики успешной практики Kidpower (вместо жестких наказаний)

Если ребенок проявляет агрессию, его не просто наказывают, а заставляют физически тренировать навыки безопасного поведения:

Упражнение «Руки вниз»: Когда ребенок сильно расстроен, разозлен и у него возникает импульс ударить, он делает глубокий вдох и силой опускает руки строго по швам, сжимая ладони.

Упражнение «Стой смирно»: Ноги мысленно «приклеиваются» к полу, в момент гнева категорически запрещено делать шаги навстречу или пинаться.

Упражнение «Рот на замок»: Физическое смыкание губ в момент, когда изнутри прорывается желание выкрикнуть оскорбление или злую дразнилку.

Переформатирование конфликта: Любая реальная проблема (например, драка из-за игрушки или места) немедленно останавливается взрослым и превращается в триггер для обязательного занятия, где дети заново проигрывают ситуацию по ролям, учась договариваться, меняться и вежливо просить.

2. Чек-лист для взрослого: шесть золотых правил Kidpower

Чтобы стать тем взрослым, к которому ребенок действительно придет в случае беды, строго соблюдайте следующие шаги:

Выразить благодарность: Первым делом скажите: *«Спасибо большое, что поделился со мной и все рассказал!»*

Проявить активное слушание: Установите прямой визуальный контакт, кивайте, задавайте исключительно бережные уточняющие вопросы (*«Расскажи, пожалуйста, подробнее, что произошло?»*) и никогда не ведите агрессивный допрос с позиции силы (*«Почему ты сам не ответил?»*).

Сохранять тотальное спокойствие: Глубоко дышите, полностью контролируйте свои эмоции, не демонстрируйте панику, ярость или бурный гнев в адрес зачинщиков, чтобы ребенок не испугался вашей реакции и не закрылся.

Полностью исключить нотации: Категорически запрещено ругать ребенка, читать лекции о его прошлых ошибках или обесценивать его боль (*«Это просто шутка, не бери в голову»*).

Вовлечь в проектирование решения: Спросите ребенка: *«Давай вместе подумаем, какие шаги мы можем предпринять, чтобы ты снова чувствовал себя в полной безопасности?»*

Запросить внешнюю помощь: Если вы понимаете, что ситуация вышла из-под контроля, администрация школы бездействует или вам не хватает компетенций, не стесняйтесь немедленно обращаться за помощью к профильным специалистам, психологам или правоохранительным органам.

ЧАСТЬ II. АДРЕСНАЯ СТРУКТУРА (ПО РОЛЯМ УЧАСТНИКОВ)

Данный вариант делит чек-листы строго по адресатам: первая часть представляет собой готовое практическое руководство для выдачи на руки ребенку/подростку, вторая часть – методическое руководство для работы родителя или педагога.

РАЗВЕРНУТЫЕ ПРАКТИЧЕСКИЕ ЧЕК-ЛИСТЫ ДЛЯ РЕБЕНКА И ПОДРОСТКА

ЧЕК-ЛИСТ 1. Моя психологическая броня: как защитить свои чувства от обидных слов

Этот чек-лист поможет тебе сохранять уверенность, не расстраиваться и полностью лишать злые слова и дразнилки их силы.

Шаг 1. Сделай упражнение «Спокойствие, только спокойствие!»

Как только услышишь неприятные слова, сразу крепко сожми ладони вместе перед собой. Сделай ровный вдох, выпрями спину и сильно упрись ногами в пол, чтобы почувствовать себя устойчиво. Это поможет тебе не взорваться от гнева и не заплакать.

Шаг 2. Отправь оскорбление в «Мусорную корзину»

Согни одну руку в бок, поставив кулак на бедро – это твоя личная корзина. Свободной рукой сделай быстрый жест, как будто ты ловишь злое слово в воздухе, пока оно не попало тебе в голову, и брось его в эту корзину. Прижми ладонь к сердцу и мысленно или вслух скажи себе что-то очень хорошее и доброе.

Шаг 3. Замени злые слова на свои правила (Тренировка фраз)

Если тебе кричат: *«Ты уродка / урод!»*, поймай это слово, выкинь и скажи себе: *«Мне нравится моя внешность, я выгляжу отлично»*.

Если тебе грубо орут: *«Заткнись!»*, выкинь это в корзину и знай: *«Мое мнение и мои слова очень важны»*.

Если тебя дразнят: *«Нытик! Плакса!»*, помни: *«Все люди плачут, когда им больно или обидно. Слезы помогают моему телу избавиться от плохих чувств, и это нормально»*.

Шаг 4. Включи защитный «Экран» и «Плащ-палатку»

Представь перед собой прозрачную сетку-экран. Все обидные гримасы, взгляды и дразнилки ударяются об нее и падают на пол, не долетая до тебя. Если вокруг тебя кричат и злятся, представь, что на тебе надета плотная плащ-палатка: весь ураган чужой злости просто стекает по ней, а тебе внутри тепло и безопасно.

Шаг 5. Поставь «Заборчик» прием «Это неправда!»

Если задира говорит о тебе гадости, вытяни руки вперед ладонями наружу на уровне груди (сделай заборчик) и твердо, громко скажи: *«Это неправда!»*. Помни, даже если ты совершил ошибку или чем-то отличаешься от других (это правда), это никогда не делает тебя плохим человеком (это ложь, от которой ты защищаешься заборчиком).

Шаг 6. Разбирай ругательства на безопасные буквы

Если тебя обозвали плохим словом (например, «дурак»), не злись и не верь обидчику. Мысленно преврати это слово в секретный шифр: **Д** – я добрый, **У** – я умный, **Р** – я решительный, **А** – я активный, **К** – я креативный. Слово полностью потеряет свою обидную силу.

ЧЕК-ЛИСТ 2. Безопасное тело: как уходить от физических столкновений и защищаться

Этот чек-лист научит тебя, как не попадать в передряги, как правильно уходить от драк и что делать, если тебя пытаются обидеть физически.

Шаг 1. Используй секретный прием «Отвод мишени»

Будь внимательным: если ты видишь, что в коридоре или во дворе стоит задира, который хмурится, сжимает кулаки или агрессивно смотрит, не иди прямо к нему, не «стой столбом» и не жди нападения. Просто спокойно обойди это место стороной.

Шаг 2. Применяй тактику «Уходи» (Это признак силы, а не слабости)

Если к тебе направляется неприятный человек, не жди его. Уверенно поворачивайся и иди в безопасное место, где есть учителя или другие взрослые. Можешь приветливо махнуть рукой и бодро сказать: *«Пока, всего хорошего!»*. Если тебе кричат вслед обидные слова, не разворачивайся, продолжай идти и громко ответь: *«Нет, спасибо!»*.

Шаг 3. Встань в «Позицию готовности»

Если уйти сразу не получается, и задира подошел вплотную, прими устойчивую позу: поставь ноги на ширине плеч, одну ногу чуть отставь назад, чтобы тебя нельзя было легко толкнуть. Спину держи прямо, руки подними перед грудью, локти согни, ладони раскрой вперед (знак «Стоп»). Эта поза показывает, что ты не боишься, не собираешься драться первым, но полностью готов защитить себя.

Шаг 4. Учись правильно уклоняться

Если тебя пытаются толкнуть, не напрягай тело и не толкай в ответ. Позволь своему телу мягко развернуться от толчка, сделай шаг назад,

сохрани равновесие и немедленно уходи в сторону от этого человека. Из захватов рук выкручивайся плавным поворотом, а если хватают за шею – резко поднимай руки вверх, прижимай плечи к ушам и разворачивайся.

Шаг 5. Применяй физическую самооборону (Только если ты в ловушке и нет другого выхода!)

Удар по голени спереди: Если задира лезет драться, хватал тебя или удерживает, со всей силы ударь его внутренней стороной стопы (как бьешь по футбольному мячу) прямо по голени и громко крикни: *«НЕТ!»*. Это очень больно, но не нанесет тяжелой травмы, а у тебя появится время убежать.

Удар ладонью в солнечное сплетение: Если тебя прижали к стене, сделай шаг вперед и нанеси резкий удар основанием раскрытой ладони (не кулаком!) в середину тела задиры с громким криком *«НЕТ!»*. У него перехватит дыхание, и ты сможешь сбежать.

Удар локтем назад: Если тебя внезапно схватили сзади, вытяни руку вперед и со всей силы резко ударь локтем назад в живот нападающему.

Щипок с проворотом: Если твою голову зажали в локоть, найди пальцами кожу на руке или бедре обидчика, крепко зажми ее и резко прокрути. Он сразу отпустит тебя.

Шаг 6. Помни разницу между задирами и чрезвычайной ситуацией

Если тебе угрожают ножом, пистолетом или пытаются похитить (затащить в машину) – это чрезвычайная ситуация, здесь нужно делать все, чтобы спастись, можно сильно бить в глаза и пах. Если это обычные школьные приставания (толкаются, обзываются) – делай приемы кратковременной боли (удар по голени, щипок) и сразу беги к учителю.

ЧЕК-ЛИСТ 3. Как правильно просить взрослых о помощи и использовать ассертивность

Этот чек-лист научит тебя, как вести себя уверенно и как сделать так, чтобы взрослые обязательно выслушали тебя и помогли остановить травлю.

Шаг 1. Переключись в «Ассертивное» (уверенное) поведение

Никогда не используй *Пассивное поведение* (тихий плачущий голос, взгляд в пол, сутулая спина) – так взрослые могут подумать, что ничего серьезного не случилось. Никогда не используй *Агрессивное поведение* (крики, угрозы, сжатые кулаки) – так ты сам попадешь в неприятности. Используй *Ассертивное поведение*: спина прямая, смотри прямо в глаза взрослому, говори спокойным, очень твердым, вежливым и громким голосом.

Шаг 2. Найди и привлеки внимание занятого взрослого

Найди учителя, дежурного, родителя или любого взрослого, который может помочь. Даже если он очень сильно занят, пишет в компьютере или разговаривает с кем-то, подойди вплотную, коснись его руки, посмотри в глаза и настойчиво скажи: *«Извините. Мне нужна ваша помощь»*.

Шаг 3. Произнеси главную фразу-маркер

Четко и без слез скажи взрослому: *«Извините. У меня есть проблема с безопасностью»*. После этого подробно расскажи всю историю: кто тебя

обижает, что именно они делают, где это происходит и как ты уже пытался уходить или говорить «стоп».

Шаг 4. Прояви упорство и настойчивость

Если взрослый отмахнулся и сказал: «Просто не обращай внимания» или «Разберитесь сами», не уходи. Снова посмотри на него и твердо повтори: *«Я уже пробовал разобраться сам, это не работает. Это буллинг, и у меня есть полное право быть в безопасности. Пожалуйста, помогите мне»*.

Шаг 5. Если один взрослый не помог – ищи другого!

Помни: если учитель или дежурный не захотел тебе помогать – это не твоя вина. Твоя задача – не сдаваться, немедленно идти к другому учителю, к завучу, к директору или к родителям. Проси о помощи до тех пор, пока тебя не выслушают и не защитят.

Шаг 6. Запомни железное правило «Жди / Перебивай»

Если ты хочешь спросить про оценку, попросить игрушку или просто поговорить – ты обязан стоять и терпеливо ждать, пока взрослые закончат свои дела, перебивать нельзя. Но если дело касается твоей или чужой безопасности (тебя бьют, заперли в туалете, дразнят, караулят) – ты имеешь полное право прерывать любые разговоры взрослых, будить их ночью и настойчиво требовать защиты.

ЧАСТЬ III. РАЗВЕРНУТЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ ЧЕК-ЛИСТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЯ И ПЕДАГОГА

ЧЕК-ЛИСТ 1. Инструкция для взрослого: как правильно реагировать на жалобу ребенка о травле

Этот чек-лист поможет вам правильно выслушать ребенка, сохранить его доверие и составить безопасный план действий, полностью исключив типичные педагогические ошибки.

Шаг 1. Произнесите обязательную фразу благодарности

Как только ребенок подошел к вам с проблемой травли, отложите все дела, посмотрите на него и скажите: *«Спасибо тебе огромное за то, что ты поделился со мной и все рассказал. Ты очень храбрый»*. Это базовое правило, которое сразу снижает уровень стресса у ребенка.

Шаг 2. Включите режим участливого слушания без допроса

Установите плотный визуальный контакт, кивайте. Задавайте только открытые уточняющие вопросы: *«Что именно произошло?», «Какие слова были сказаны?», «Кто еще присутствовал при этом?»*. Категорически запрещено задавать наводящие или обвиняющие вопросы в стиле: *«А ты сам почему молчал?», «Может, ты их чем-то разозлил?»* – ребенок решит, что вы его обвиняете, и закроется.

Шаг 3. Сохраняйте полное эмоциональное спокойствие

Сделайте глубокий вдох. Не демонстрируйте ребенку свой бурный гнев, панику, слезы или желание немедленно пойти и устроить самосуд над обидчиками. Дети часто скрывают травлю, потому что боятся сильно

расстроить или разозлить родителей. Помните, ваша реакция должна транслировать уверенность и стабильность.

Шаг 4. Объявите тотальное табу на нотации и обесценивание

Никогда не ругайте ребенка за то, что он не смог дать сдачи. Полностью исключите фразы-убийцы доверия: *«Не обращай внимания», «Они просто шутят», «Будь выше этого», «Иди и сам разберись»*. Травля – это деструктивное насилие, и ребенок физически не может справиться с ней в одиночку.

Шаг 5. Вовлеките ребенка в совместное планирование шагов

Спросите его: *«Мы обязательно решим эту проблему вместе. Давай подумаем, какие шаги мы можем сделать прямо сейчас, чтобы ты чувствовал себя в безопасности?»*. Обсуждайте конкретные действия, а не абстрактную возможность решения проблемы.

Шаг 6. Наложите жесткий запрет на ложную медиацию

Запомните: категорически запрещено усаживать пострадавшего ребенка за стол переговоров вместе с его мучителями с целью «помириться». Буллинг – это не обычный конфликт равных сторон, это систематическое насилие сильного над слабым. Принуждение к процессу разрешения конфликта с мучителями эмоционально невыносимо для жертвы. За безопасность всегда отвечает только взрослый.

ЧЕК-ЛИСТ 2. Коррекционная работа: что делать, если ваш ребенок сам обижает других

Этот чек-лист предназначен для родителей и педагогов, чьи дети проявляют агрессию. Он заменяет бесполезные наказания на эффективную отработку безопасного поведения.

Шаг 1. Установите жесткие правила и прозрачные последствия

Четко, прямо и без двусмысленностей объявите ребенку: *«В нашей семье / в нашей школе травля, оскорбления и физическая агрессия строго запрещены правилами. Это опасно, и это должно быть прекращено немедленно»*. Озвучьте понятные, неотвратимые, но не унижающие достоинство последствия за нарушение этого правила.

Шаг 2. Проведите тренировку физического упражнения «Руки вниз»

Когда ребенок злится или расстроен и у него возникает порыв ударить, заставьте его на практике отработать защитное действие: сделать глубокий вдох и принудительно опустить руки строго по швам, плотно прижав их к бедрам. Потренируйтесь делать это несколько раз, имитируя разные триггерные ситуации.

Шаг 3. Отработайте навык «Стой смирно»

Научите ребенка физически контролировать свои ноги в моменты ярости. Он должен представить, что его стопы намертво приклеены к земле – в таком положении совершать шаги к жертве или наносить пинки становится невозможно.

Шаг 4. Закрепите навык «Рот на замок»

Если ребенок чувствует сильное желание выкрикнуть оскорбление, злую дразнилку или распустить сплетню, он должен потренироваться физически плотно смыкать губы. Научите его контролировать слова и выражать свои чувства (даже сильный гнев) ассертивным, уважительным способом, не унижая других людей.

Шаг 5. Превращайте каждую проблему в повод для практического занятия

Если дети подрались из-за конкретной игрушки, книги или места, не ограничивайтесь банальным наказанием или чтением нотаций. Немедленно остановите процесс и превратите ситуацию в тренинг: заставьте их прямо сейчас по ролям отработать навыки бесконфликтного общения – вежливо просить, меняться по очереди и договариваться.

Шаг 6. Подавайте личный безупречный пример уважительного общения

Помните, что дети полностью копируют поведение близких взрослых. Проанализируйте свою речь: исключите использование едких насмешек, токсичного юмора, обсуждения знакомых за их спиной (сплетен) и агрессивных криков в быту. Если вы сами сорвались на грубость – остановитесь, публично признайте ошибку и вежливо извинитесь перед ребенком или коллегами, показав правильный паттерн поведения.

ЧЕК-ЛИСТ 3. Профилактические тренинговые инструменты для проведения в классе / группе

Методические сценарии для педагогов и психологов по групповой профилактике буллинга на основе игр Kidpower.

1. Проведение интерактивного тренинга «Сила уверенности»

Организация: Разделите класс на две шеренги, стоящие лицом друг к другу на безопасной дистанции (прикасаться строго запрещено!). Одна шеренга – «Задиры», вторая – «Дети».

Сценарий 1 (Пассивный): «Задиры» агрессивно подступают и кричат, а «Дети» съеживаются, опускают головы и ноют. *Вывод:* «Задиры» признаются, что чувствуют при этом ложную силу и желание продолжать нападать.

Сценарий 2 (Агрессивный): Обе стороны начинают синхронно кричать, угрожать и грозить друг другу пальцами. *Вывод:* Ситуация заходит в опасный тупик, из которого дети не знают, как выбраться в реальной жизни.

Сценарий 3 (Ассертивный): «Задиры» подступают, а «Дети» резко встают в Позицию готовности, вытягивают руку вперед жестким знаком «Стоп» и громко, уверенно кричат: *«СТОЙ!»*.

Итог: «Задиры» фиксируют, что мгновенно почувствовали себя глупо и были полностью ошарашены и остановлены уверенностью «Детей». Главный вывод тренинга – истинная сила заключается в уверенности, а не в агрессии. После этого шеренги обязательно меняются ролями.

2. Проведение интерактивного упражнения «Баланс силы»

Организация: Один инструктор (или авторитетный ученик) играет роль агрессора, за его спиной плотной группой стоят «наблюдатели» (весь класс). Агрессор демонстративно показывает пальцем на «жертву» (второй инструктор), которая стоит в полном одиночестве у противоположной стены.

Разбор чувств: Зафиксируйте с классом, что жертве сейчас страшно и одиноко, агрессор упивается контролем, а наблюдателям неприятно, но они рады, что это происходит не с ними.

Динамика: Попросите одного ребенка выйти из толпы, подойти к жертве и встать рядом. Обратите внимание класса, как сразу изменились ощущения: жертве стало легче, агрессор потерял часть уверенности. Постепенно переводите детей из-за спины агрессора к жертве, пока агрессор не останется один.

Закрепление правила: Четко донесите до группы, что ситуация кардинально поменялась, хотя поведение агрессора не изменилось. Напомните важнейшее правило: при заступничестве мы поддерживаем жертву, а не нападаем толпой на агрессора.

3. Реализация групповой техники поддержки репутации по Уильямусу (2010)

Разверните в классе систему «Команда под прикрытием» (Undercover Teams). Сформируйте из числа неформальных лидеров класса тайную группу, задача которой – ежедневно, незаметно для окружающих, вовлекать изолированного ребенка (жертву) в совместные игры, защищать от насмешек и искусственно создавать для него ситуации социального успеха, полностью переопределяя его репутационный статус в коллективе. Сценарии ролевых игр против проявлений расизма, сексизма и других предрассудков проводите строго по текстам из Приложения Г Часть I.

Приложение 3

Презентации «Профилактика буллинга»

Название презентации	Ссылка на материалы
Что такое буллинг	https://disk.yandex.ru/i/0cNgfq8q67Qhlw
Глоссарий	https://disk.yandex.ru/i/hph9WIAU-vGnkg
Защита детей от травли	https://disk.yandex.ru/i/h77aQWw_CIkM8w
Кибербуллинг	https://disk.yandex.ru/i/EMY_wU1-0oGoOg
Современная система профилактики буллинга	https://disk.yandex.ru/i/EGPlHVCUsRFzgg
Участники буллинга	https://disk.yandex.ru/i/S6yLPs3ylj2ACg
Чек-листы. Часть 1	https://disk.yandex.ru/i/tdJIIAHrWznW7g
Чек-листы. Часть 2	https://disk.yandex.ru/i/_y_p_ucdJl3Jkg
Чек-листы. Часть 3	https://disk.yandex.ru/i/LVY2FfdJc813dQ
Школа подъем!	https://disk.yandex.ru/i/lBiwgd5_rISpxw
Психология буллинга	https://disk.yandex.ru/i/fk9KZwmWBwuvBA
Психологическое айкидо	https://disk.yandex.ru/i/uEhOFOztsnMjvg

Приложение 4

Методические рекомендации
по проведению диагностики методом сетевого анализа
для выявления структуры буллинга в ученическом коллективе
анкетный вариант диагностики и инструмент автоматизированной обработки данных

1. Введение и область применения

Настоящие рекомендации предназначены для педагогов-психологов, классных руководителей и специалистов антибуллинговых команд образовательных организаций и описывают порядок проведения диагностики методом сетевого анализа (Social Network Analysis, далее – SNA) через анкетирование – как более простую в организационном отношении альтернативу игровым (гейм-платформенным) методам сбора данных, применяемым в базовой методике профилактики буллинга.

SNA рассматривает буллинг не как проблему отдельно взятых «агрессора» и «жертвы», а как групповой феномен, разворачивающийся в сети отношений всего класса. В отличие от традиционных опросников, фиксирующих средние индивидуальные показатели (уровень тревожности, агрессивности), SNA строит структурную карту отношений класса (социограмму), на которой видны позиции каждого ученика относительно остальных: кто находится в центре положительного внимания, кто оказался в изоляции, а кто способен выступить «мостом» между конфликтующими подгруппами.

Анкетный вариант, описанный в настоящих рекомендациях, реализует классический метод социометрии (Дж. Морено, 1934 год), лежащий в основе современного SNA, и применим в условиях, когда развертывание игровой цифровой платформы организационно затруднено. Он сохраняет научную логику сетевого анализа при существенно более простой процедуре внедрения.

2. Теоретико-методологические основания метода

Сетевой анализ – это методология, возникшая на стыке социологии и математической теории графов, в которой единицей анализа выступают не отдельные индивиды, а совокупность акторов (учеников) и связей между ними. Учащиеся рассматриваются как узлы (nodes) сети, а их выборы – как направленные связи (edges) между узлами.

Классическая социометрия Дж. Морено – исторический предшественник современного SNA: она также строится на прямых номинациях («с кем ты общаешься», «кого избегаешь») и на их основе строит социограмму класса. Современный SNA расширяет социометрию математическим аппаратом теории графов (матрицы смежности, показатели центральности, плотности и взаимности), что позволяет выявлять структурные позиции, не сводимые к простому подсчету голосов – в частности, роль «мостов» между подгруппами и скрытую изоляцию.

Ключевое преимущество сетевого подхода для диагностики буллинга: он не требует от ребенка прямого признания в участии в конфликте или назвать себя жертвой, а строит картину отношений на основе повседневных, эмоционально нейтральных вопросов о том, с кем ученик общается. Роль в буллинге при этом восстанавливается не через самоотчет, а через структурную позицию в сети и через отдельные ролевые номинации.

> *Ограничение анкетного варианта по сравнению с игровым: прямые вопросы о негативных связях и ролях («кто задирает», «кого обижают») в большей степени, чем нейтральная игровая викторина, подвержены эффекту социальной желательности – часть детей может уклоняться от честных ответов из страха или солидарности с группой. Это ограничение подробно раскрыто в разделе 8.*

3. Правовые и этические основания проведения диагностики

1. Диагностика проводится только при наличии письменного информированного согласия родителей (законных представителей) учащихся.

2. Каждому учащемуся присваивается уникальный анонимный цифровой код (ID); список соответствия «ID – ФИО» хранится отдельно от анкет и от результатов расчета, доступ к нему имеет только педагог-психолог, ответственный за исследование, в соответствии с требованиями Федерального закона от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных».

3. Бланки анкет и электронные файлы с результатами хранятся в условиях, исключающих доступ третьих лиц, включая других учащихся, и уничтожаются по истечении срока, установленного локальным актом образовательной организации.

4. Результаты диагностики не оглашаются перед классом ни в каком виде – ни в форме графа, ни в форме таблицы, ни в форме устных комментариев, которые позволили бы учащимся идентифицировать друг друга.

5. Итоговые выводы используются исключительно в целях профилактической и коррекционной работы и представляются психолого-педагогическому консилиуму образовательной организации в обобщенном виде.

6. Перед началом опроса учащимся разъясняется цель исследования в нейтральных формулировках (изучение атмосферы в классе), без прямого указания на диагностику буллинга, во избежание социально желательных ответов и стигматизации отдельных учащихся.

4. Инструментарий: анкета-опросник

Анкета состоит из пяти блоков номинаций. В каждом блоке ученику предлагается назвать от 2 до 5 одноклассников, отвечающих критерию вопроса. Самономинации (называние себя) не допускаются и автоматически исключаются инструментом обработки.

Вопрос 1. Позитивная связь (общая социометрия)

С кем из класса ты чаще всего общаешься, сидишь рядом или дружишь? Назови от 2 до 5 одноклассников.

> *Формат внесения в инструмент расчета: «ID_отвечающего: ID1, ID2, ID3». Пример: «01: 02, 05, 07»*

Вопрос 2. Негативная связь (общая социометрия)

С кем из класса тебе некомфортно находиться в одной группе на уроке или в совместном деле? Назови до 3 одноклассников (вопрос можно оставить без ответа).

> *Формат внесения в инструмент расчета: «ID_отвечающего: ID1, ID2, ID3». Пример: «01: 09»*

Вопрос 3. Ролевая номинация «агрессор»

Кто в классе чаще всего задирает, обижает или унижает других? Назови до 3 одноклассников.

> *Формат внесения в инструмент расчета: «ID_отвечающего: ID1, ID2, ID3». Пример: «01: 09»*

Вопрос 4. Ролевая номинация «жертва»

Кого в классе чаще всего обижают? Назови до 3 одноклассников.

> *Формат внесения в инструмент расчета: «ID_отвечающего: ID1, ID2, ID3». Пример: «01: 09»*

Вопрос 5. Ролевая номинация «защитник»

Кто в классе заступается за тех, кого обижают? Назови до 3 одноклассников.

> *Формат внесения в инструмент расчета: «ID_отвечающего: ID1, ID2, ID3». Пример: «01: 05»*

Дополнительно к количественным номинациям рекомендуется завершить анкету одним открытым вопросом («Что бы ты хотел(а) изменить в отношениях в классе?»), ответы на который не обрабатываются инструментом расчета, но используются психологом как источник качественных данных для интерпретации количественных результатов (раздел 8).

5. Процедура проведения диагностики

5.1. Организационно-подготовительный этап

Получение письменных согласий родителей (законных представителей).

Присвоение каждому учащемуся уникального цифрового ID и составление закрытого списка соответствия.

Печать бланков анкеты (приложение 1) с указанием ID учащегося, без указания имени и фамилии на самом бланке.

Инструктаж учащихся: разъяснение цели опроса в нейтральных формулировках, гарантия анонимности обработки, разъяснение права не отвечать на отдельные вопросы.

5.2. Процедура заполнения анкеты

Анкетирование проводится одновременно для всего класса, в условиях, исключающих обмен ответами между учащимися (рассадка, исключающая подглядывание, запрет на обсуждение вслух).

Время заполнения – 15–20 минут.

Ученики указывают ID одноклассников по заранее розданному общему списку кодов (без имен), чтобы исключить ошибки идентификации.

Психолог собирает бланки лично, исключая доступ к ним педагогов-предметников и других учащихся.

5.3. Аналитический этап

Психолог переносит номинации из бланков в текстовый формат («ID_отвечающего: ID1, ID2, ID3») для каждого из пяти вопросов.

Подготовленные данные загружаются в инструмент автоматизированного расчета (раздел 6).

Полученные показатели и граф связей анализируются психологом с учетом качественных данных (открытый вопрос анкеты, наблюдение, беседы с классным руководителем).

6. Работа с инструментом автоматизированной обработки данных

К настоящим рекомендациям прилагается файл sna_calculator.html (https://ofzhukov.ucoz.net/BULLING/SNA_html.html) – автономный

инструмент расчета показателей и построения графа сети. Файл работает полностью офлайн в любом современном браузере (Chrome, Yandex Browser, Edge, Firefox), не требует подключения к интернету и не передает данные за пределы устройства, на котором открыт, что соответствует требованиям к обработке персональных данных несовершеннолетних.

Порядок работы с инструментом

1. Открыть файл sna_calculator.html двойным щелчком – он откроется в браузере по умолчанию.
2. В поле «Список класса» ввести все присвоенные ID учащихся через запятую.
3. В поля вопросов 1–5 построчно внести номинации в формате «ID_отвечающего: ID1, ID2, ID3», перенесенные с бумажных бланков.
4. Нажать кнопку «Рассчитать и построить граф».
5. Ознакомиться с блоком предупреждений (если есть): инструмент укажет на нераспознанные или отсутствующие в списке класса ID – такие строки следует сверить с оригиналом бланка и исправить при необходимости.
6. Изучить итоговую таблицу показателей, граф сети и автоматически сформированную текстовую интерпретацию.
7. Для сохранения отчета использовать кнопку «Печать / сохранить отчет как PDF» и стандартную функцию браузера «Сохранить как PDF».

Граф, построенный инструментом, визуализирует два типа связей: ***позитивные выборы (вопрос 1)*** отображаются ***сплошными синими линиями***, а ***негативные выборы (вопрос 2)*** – ***красными пунктирными линиями***. Цвет самого узла (кружка) соответствует автоматически определенной группе риска: ***синий*** – средний статус, ***серый*** – абсолютная изоляция, ***оранжевый*** – популярный агрессор, ***зеленый*** – мост-защитник, ***желтый*** – возможная жертва. Такое цветовое кодирование позволяет быстро оценить структуру класса на одном взгляде.»

> *Инструмент не сохраняет и не передает введенные данные – при закрытии вкладки браузера все данные удаляются безвозвратно. Рекомендуется сохранять исходные текстовые файлы с номинациями отдельно в защищенном хранилище на случай необходимости повторного расчета.*

7. Показатели сетевого анализа и их интерпретация

Инструмент рассчитывает следующие показатели для каждого учащегося и для класса в целом:

Показатель	Формула / способ расчета	Интерпретация
LP (in-degree +)	Число полученных позитивных номинаций (сколько раз ученика назвали в вопросе 1)	Мера популярности / включенности в позитивные связи класса
LM (in-degree −)	Число полученных негативных номинаций (вопрос 2)	Мера отвержения группой
SP (социометрическое предпочтение)	SP = LP − LM	Итоговый баланс позитивного и негативного отношения к ученику
SI (социальное воздействие)	SI = LP + LM	Общая «заметность» ученика в сети отношений класса, независимо от знака
Плотность сети	Число реальных связей / максимально возможное число связей N×(N−1)	Степень сплоченности класса как коллектива
Взаимность	Доля позитивных выборов, на которые ответили взаимностью	Устойчивость и искренность дружеских связей
Центральность посредничества (betweenness)	Доля кратчайших путей между всеми парами узлов сети, проходящих через данного ученика	Способность ученика выступать «мостом» между подгруппами класса – ключевой параметр для выявления потенциальных защитников
Индекс «агрессор»	Число номинаций в вопросе 3, полученных учеником	Частота, с которой одноклассники указывают на ученика как на инициатора агрессии
Индекс «жертва»	Число номинаций в вопросе 4	Частота, с которой одноклассники указывают на ученика как на объект агрессии
Индекс «защитник»	Число номинаций в вопросе 5	Частота, с которой одноклассники указывают на ученика как на заступника

7.1. Социометрические категории

На основе показателей SP и SI инструмент относит каждого учащегося к одной из пяти категорий – упрощенной адаптации классической типологии Дж. Коула и К. Доджа (Coie & Dodge, 1983), широко используемой в возрастной и педагогической психологии для описания социометрического статуса ребенка в группе сверстников:

Категория	Условие (упрощенная адаптация Coie & Dodge, 1983)	Значение для профилактики
Популярный	Высокое SP, высокое LP, низкое LM	Ресурс для вовлечения в качестве лидера мнений в профилактических мероприятиях
Отвергаемый	Низкое SP, низкое LP, высокое LM	Приоритетная группа риска виктимизации, требует индивидуального сопровождения
Игнорируемый	LP = 0 и LM = 0 (узел без связей)	Абсолютная изоляция – риск латентного буллинга по типу бойкота
Противоречивый	Высокое SI, высокие LP и LM одновременно	Амбивалентный статус – часто наблюдается у детей с высокой конфликтностью при сохранении части приязненных связей
Средний	Остальные случаи	Не требует точечных мер, контролируется в общем мониторинге

7.2. Автоматически выделяемые группы риска

«Абсолютная изоляция» – учащиеся, не получившие ни одной позитивной номинации; приоритетная группа для индивидуального сопровождения.

«Популярный агрессор» – учащиеся с высоким входящим позитивным статусом в сочетании с частыми номинациями в роли агрессора; современные исследования (в т.ч. использованные в базовой методической разработке) показывают, что лидеры буллинга нередко обладают высоким, а не низким социальным статусом.

«Мост-защитник» – учащиеся с высокой центральностью посредничества в сети в сочетании с номинациями в роли защитника; целевая группа для вовлечения в программы медиации и профилактики.

«Возможная жертва» – учащиеся с частыми номинациями в роли жертвы; требуют дополнительной качественной верификации.

> *Пороговые значения для выделения групп риска рассчитываются динамически (верхний квартиль распределения показателя в конкретном классе), поэтому категории являются относительными для данной выборки, а не абсолютными клиническими диагнозами.*

7.3. Итоговый вывод по классу

Помимо индивидуальных показателей, инструмент формирует агрегированный вывод о состоянии класса в целом, суммируя число одновременно присутствующих факторов риска. Учитываются шесть факторов:

1) наличие хотя бы одного учащегося с признаками «популярного агрессора»;

2) наличие хотя бы одного учащегося с признаками «возможной жертвы»;

3) наличие хотя бы одного учащегося в состоянии абсолютной изоляции;

4) наличие хотя бы одного учащегося в категории «отвергаемые»;

5) плотность позитивной сети ниже 20%;

6) доля негативных связей, превышающая 30% от числа позитивных.

Класс относится к одной из трех зон по числу одновременно присутствующих факторов:

– 0 факторов при плотности не ниже 20% и взаимности не ниже 40% – «условно благополучный»: рекомендуется поддерживающий мониторинг без точечных вмешательств.

– 1–2 фактора – «зона педагогического внимания»: рекомендуются регулярные профилактические мероприятия и точечная работа по выявленным факторам.

– 3 и более факторов – «зона риска, требуется вмешательство»: рекомендовано незамедлительное рассмотрение психолого-педагогическим консилиумом.

> *Пороговые значения (20% по плотности, 40% по взаимности, 30% по соотношению негативных и позитивных связей, а также сама шкала «0 / 1–2 / 3+») установлены экспертно-эмпирическим путем на основе логики базовой методики и не являются статистически валидированной нормой в строгом смысле. Итоговый вывод носит ориентировочный, суммирующий характер и не заменяет анализ индивидуальных показателей из разделов 7.1–7.2: он предназначен для быстрой первичной ориентации психолога и педагогического коллектива, а не для формального заключения.*

8. Научная валидность, надежность и ограничения метода

Метод социометрических номинаций, лежащий в основе SNA, обладает подтвержденной десятилетиями исследований конструктной валидностью в отношении измерения статуса ребенка в группе сверстников и является одним из наиболее устойчивых инструментов возрастной и социальной

психологии. Математический аппарат теории графов (показатели центральности, плотности, взаимности), заимствованный современным SNA, добавляет объективность, не зависящую от интерпретации отдельного наблюдателя.

Вместе с тем при использовании анкетного (а не игрового) варианта сбора данных необходимо учитывать следующие ограничения:

– эффект социальной желательности: прямые вопросы о негативных связях и о ролях в буллинге (вопросы 2–4) могут вызывать заниженные или уклончивые ответы, особенно в классах с высоким уровнем группового давления. Игровые (гейм-платформенные) методы сбора данных, описанные в базовой методической разработке, частично снимают эту проблему за счет латентного (незаметного для ребенка) характера фиксации выборов;

– чувствительность к объему выборки: показатели SP, SI и производные от них категории статистически надежны при численности класса не менее 15–20 человек, поэтому для меньших групп интерпретация должна проводиться с осторожностью;

– однократность среза: разовое анкетирование фиксирует статичную картину; для повышения надежности рекомендуется проводить диагностику не реже двух раз в учебный год, что также позволяет отследить динамику структуры класса;

– необходимость триангуляции данных: согласно принципу триангуляции, ни один из автоматически рассчитанных показателей не является самостоятельным основанием для вывода о конкретном ребенке – рассчитанные показатели должны сопоставляться с данными наблюдения, беседы, ответами на открытый вопрос анкеты и экспертной оценкой классного руководителя.

Научная обоснованность структурного (а не только индивидуального) подхода к буллингу подтверждается современными лонгитюдными исследованиями коэволюции буллинга и дружеских сетей, показавшими, что травля распространяется по каналам дружеских связей аналогично сетевому феномену заражения, а не является исключительно свойством отдельного ребенка.

9. Использование результатов в профилактической работе

Результаты диагностики служат основанием для дифференцированных профилактических мер, а не для дисциплинарных решений в отношении отдельных учащихся:

– для учащихся из категории «абсолютная изоляция» рекомендуется индивидуальное сопровождение психологом, целенаправленное включение в групповые формы работы (проектные группы, парная работа на уроках);

– для учащихся с признаками «популярного агрессора» рекомендуется работа над изменением способа удержания статуса в группе через альтернативные социально одобряемые роли (лидерство в проектах, наставничество), а не через изоляцию от коллектива;

– для учащихся с признаками «моста-защитника» рекомендуется целенаправленное вовлечение в программы восстановительной медиации и работу со свидетелями буллинга;

– для учащихся с признаками «возможной жертвы» рекомендуется дополнительная качественная диагностика и, при подтверждении, индивидуальная психологическая помощь.

На уровне класса в целом – при низкой плотности и взаимности сети рекомендуются мероприятия на сплочение коллектива; при высокой доле негативных связей, сконцентрированных вокруг одного узла, – работа с классом в формате восстановительных кругов.

Итоговые обобщенные выводы (без указания ID и без графа, доступного для идентификации) представляются психолого-педагогической комиссии, которая принимает решение о дальнейших мерах работы в соответствии с локальными актами образовательной организации.

Приложение 1. Бланк анкеты (для печати)

Твой код (ID): _____ Класс: _____ Дата: _____

> *Внимание: указывай только коды одноклассников по общему списку класса, без имен и фамилий. Можно назвать меньше указанного числа одноклассников, если не можешь вспомнить больше.*

1. С кем из класса ты чаще всего общаешься, сидишь рядом или дружишь? (2–5 кодов)

_____

2. С кем из класса тебе некомфортно находиться в одной группе? (до 3 кодов, можно не отвечать)

_____

3. Кто в классе чаще всего задирает, обижает или унижает других? (до 3 кодов)

_____

4. Кого в классе чаще всего обижают? (до 3 кодов)

_____

5. Кто в классе заступается за тех, кого обижают? (до 3 кодов)

_____

6. Что бы ты хотел(а) изменить в отношениях в классе? (свободный ответ, необязательно)

_____

Приложение 2. Пример сводного отчета

Ниже приведен пример структуры итогового отчета, формируемого на основе расчета в инструменте sna_calculator.html, для последующего представления психолого-педагогическому консилиуму в обобщенном виде.

Пример: 5 «А» класс, 24 учащихся, диагностика от __.__.2026

Плотность позитивной сети: 14,2% (ниже среднего для параллели – рекомендована работа на сплочение).

Взаимность позитивных выборов: 61,3%.

Выявлено 2 учащихся в состоянии абсолютной изоляции – рекомендовано индивидуальное сопровождение.

Выявлен 1 учащийся с признаками «популярного агрессора» – рекомендована точечная работа с классным руководителем.

Выявлено 2 учащихся с признаками «моста-защитника» – рекомендовано вовлечение в программу медиации сверстников.

Итоговый вывод по классу.

Класс характеризуется как «зона педагогического внимания».

Выявленные факторы риска: наличие популярного агрессора (09); низкая плотность сети (20.5%).

Рекомендованы мероприятия на сплочение и точечная работа с лидером-агрессором. Провести повторную диагностику через 3–4 месяца для оценки динамики.»

Полная таблица индивидуальных показателей и граф сети хранятся отдельно в защищенном архиве психолога и не включаются в отчет, направляемый администрации образовательной организации.

Пример формы итогового отчета

Инструмент SNA-диагностики буллинга

Полная интерпретация: общий вывод по классу + точечные рекомендации по ученикам.

Результаты: показатели сети

Учащихся	Позитивных связей	Негативных связей	Плотность сети
15	49	20	23.3%

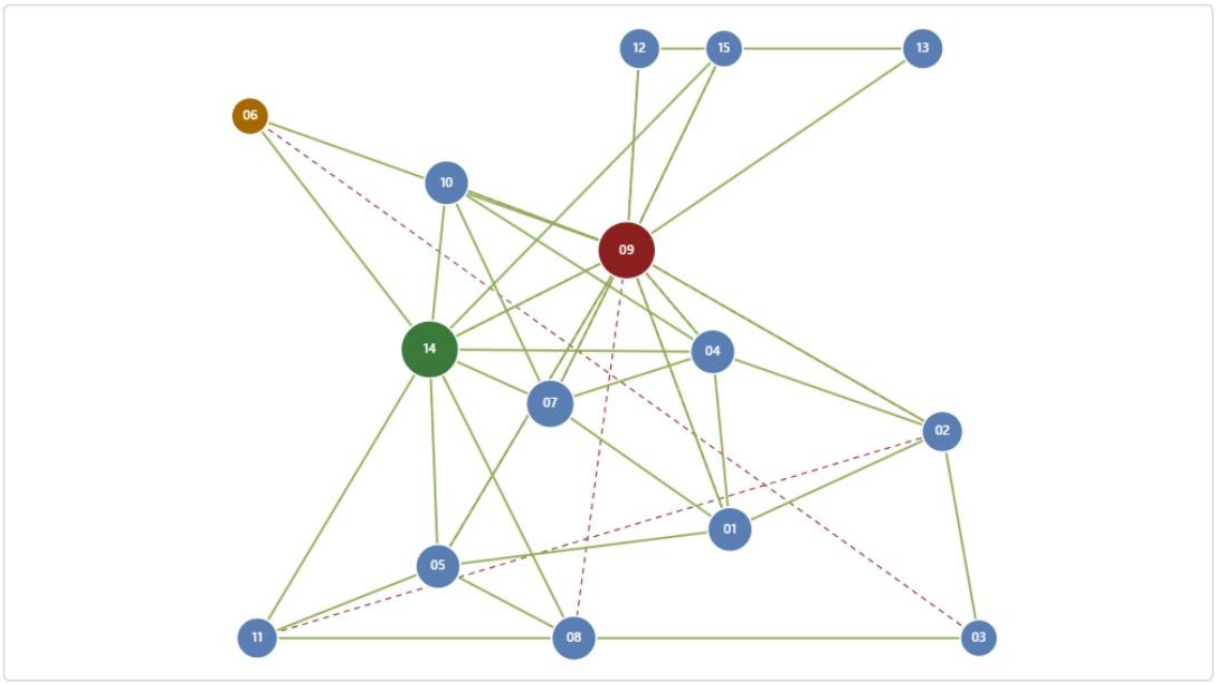
Взаимность выборов
65.3%

Таблица индивидуальных показателей

LP/LM – полученные позитивные/негативные выборы. SP = LP−LM, SI = LP+LM. Категория – по типологии Coie & Dodge. «Между.» – центральность посредничества.

ID	LP	LM	SP	SI	Категория	Агрессор	Жертва	Защитник	Между.	Отметки
01	3	1	2	4	Средний	0	0	0	1.9	—
02	2	2	0	4	Средний	0	0	0	7.4	—
03	1	1	0	2	Средний	0	0	0	1.2	—
04	3	1	2	4	Средний	0	0	0	2.7	—
05	3	1	2	4	Средний	0	0	0	5.7	—
06	1	1	0	2	Средний	0	14	0	0.0	Возможная жертва
07	4	1	3	5	Средний	0	0	0	0.6	—
08	3	1	2	4	Средний	0	0	0	4.8	—
09	10	10	0	20	Противоречивый	14	0	0	38.1	Популярный агрессор
10	3	0	3	3	Средний	0	0	0	0.0	—
11	2	1	1	3	Средний	0	0	0	0.0	—
12	2	0	2	2	Средний	0	0	0	0.0	—
13	2	0	2	2	Средний	0	0	0	0.0	—
14	9	0	9	9	Популярный	0	0	14	20.6	Мост-защитник
15	1	0	1	1	Средний	0	0	0	0.0	—

Граф сети



Автоматическая интерпретация

Методологическая основа: выводы сформированы на основе адаптации типологии Coie & Dodge (1983) и сетевых показателей. Категории статуса определяются через z-стандартизацию (z=0 — средний, z<-1 — значительно ниже среднего, z>1 — значительно выше среднего). Группы риска выделяются по верхнему квартилю — то есть в группу попадают те, чей показатель входит в 25% самых высоких значений по классу.

Класс: 15 учащихся. Плотность позитивной сети — 23.3% (средний уровень, класс частично интегрирован). Взаимность позитивных выборов — 65.3% (высокий уровень, связи устойчивы и взаимны, хороший ресурс для опоры в профилактической работе).

Изолированных узлов не выявлено (критерий: LP = 0, т.е. каждый ученик получил хотя бы один позитивный выбор).

По совокупности признаков выделен потенциальный «популярный агрессор»: 09 (агрессор=14 ≥ Q75=0 — входит в 25% самых частых номинаций агрессора; и LP=10 ≥ Q75=3 — входит в 25% самых популярных). Работу целесообразно строить через изменение способа удержания статуса, а не через изоляцию.

В качестве потенциальных «мостов-защитников» выделены: 14 (betweenness=20.65 ≥ Q75=5.65 — входит в 25% лучших «связников»; и защитник=14 > 0 — есть хотя бы одна номинация защитника). Их вовлечение в программы профилактики повышает результативность.

Учащиеся с повышенным риском виктимизации: 06 (жертва=14 ≥ Q75=0 — входит в 25% самых частых номинаций жертвы). Требуется дополнительная качественная диагностика (индивидуальная беседа, наблюдение).

Учащихся в категории «отвергаемые» не выявлено (критерий: zSP < -1.0, т.е. нет учеников с показателем социального предпочтения значительно ниже среднего).

Итоговый вывод по классу и общие рекомендации

Общий вывод: класс характеризуется как «зона риска, требуется вмешательство» (по сумме факторов риска: 3 из 6 учтённых — см. методическое примечание в разделе 7 рекомендаций).

- Класс демонстрирует признаки неблагополучия. Рекомендовано незамедлительное вмешательство психолого-педагогического консилиума.
- Провести восстановительные круги для проработки конфликтов и снижения уровня негативных связей.
- Разработать индивидуальный план сопровождения для популярного агрессора (09) с участием школьного психолога и родителей.
- Организовать индивидуальную психологическую помощь жертве(ам) (06) и обеспечить безопасную среду в классе.
- Провести повторную диагностику через 3–4 месяца для оценки динамики.

Данные носят ориентировочный характер и подлежат обязательному дополнению качественными методами (наблюдение, беседа, экспертные оценки) в соответствии с принципом триангуляции данных. Окончательные решения принимаются психолого-педагогическим консилиумом.

Результаты носят ориентировочный характер и требуют дополнения качественными методами (наблюдение, беседа).

Список литературы

1. Moreno J. L. Who Shall Survive? A New Approach to the Problem of Human Interrelations. – Washington, D.C.: Nervous and Mental Disease Publishing Co., 1934.
2. Coie J. D., Dodge K. A. Continuities and changes in children's social status: A five-year longitudinal study // Merrill-Palmer Quarterly. – 1983. – Vol. 29, № 3. – P. 261–282.
3. Титкова В. В. Сетевой анализ факторов социального признания и исключения в среде подростков : дис. ... канд. наук. – М., 2018.
4. Mancilla-Caceres J. F., Pu Y., Amir E., Espelage D. Social Sensing Games: A New Approach to Measure Bullying and Detect Neighborhoods with Bullying Problems in School / University of Illinois. – Материалы по методологии Social Sensing Games (SSGs).
5. Palacios D. et al. Коэволюция буллинга и дружеских сетей: лонгитюдное исследование эффектов влияния и селекции в школьном коллективе, 2024.