



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ  
ДАГЕСТАН  
ГБУ ДПО РД «ДАГЕСТАНСКИЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ  
ОБРАЗОВАНИЯ»  
ЦЕНТР ВОСПИТАНИЯ, ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ**



**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ  
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ БУЛЛИНГА, СУИЦИДА,  
ДЕВИАНТНОГО И ДЕСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ В  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ  
СПТ 2023/2024гг.**

**Авторы составители:  
Тажутдинова**

**Г.Ш.,**

**Ахмедова Х.М.**

ББК-66.4

Печатается по решению учебно-методического совета Дагестанского института развития образования от 3 мая 2024года  
Протокол № 5

Регистрационный № 965

**Авторы-составители:**

**Тажутдинова Г.Ш.** – к.психол.н., руководитель Центра воспитания, психологии и педагогики ГБУ ДПО РД «ДИРО», доцент кафедры психологии ФГБОУ ВО «ДГПУ».

**Ахмедова Х.М.** – методист Центра воспитания, психологии и педагогики ГБУ ДПО РД «ДИРО».

***Рецензенты:***

**Магомедханова У. Ш.** – к.психол.наук, доцент кафедры психологии ФГБОУ ВО «ДГПУ».

**Малучиев Г.С.** – заведующий лаборатории социально-психологических исследований в образовании ГБУ ДПО РД «ДИРО».

### **Аннотация**

Методические рекомендации призваны оказать методическую помощь педагогам, заместителям по воспитательной работе, классным руководителям и педагогам-психологам, которые были задействованы в проведении процедуры социально-психологического тестирования (далее СПТ). СПТ легло в основу профилактической работы во всех образовательных организациях Республики Дагестан. Методика СПТ выявляет латентную и явную рискогенность социально-психологических условий, формирующих психологическую готовность к аддиктивному (зависимому) поведению у лиц подросткового и юношеского возраста, то есть оценивает вероятность вовлечения в аддиктивное поведение на основе соотношения факторов риска и факторов защиты, воздействующих на обследуемых.

## Содержание

<u>Пояснительная записка</u> .....	5
<u>Глава 1. Направления развития деятельности по профилактике буллинга, суицида, девиантного и деструктивного поведения в образовательных организациях республики Дагестан.</u> .....	7
<u>1.1 Направления работы, обеспечивающие снижение риска вовлечения несовершеннолетних в асоциальные группировки.</u> .....	8
<u>1.2 Акценты в работе образовательных организаций Республики Дагестан по профилактике девиаций 2024 – 2025 учебном году</u> .....	9
<u>Глава 2. Психологические аспекты профилактической работы буллинга, суицида, девиантного и деструктивного поведения</u> .....	11
<u>2.1. Профилактика буллинга</u> .....	11
<u>2.2. Маркеры суицидального поведения несовершеннолетних и молодежи</u> .....	16
<u>2.3. Профилактика деструктивного (девиантного и делинквентного поведения)</u> .....	22
<u>Заключение</u> .....	26
<u>Литература</u> .....	27
<u>Материалы для изучения</u> .....	29
<u>Приложение 1</u> .....	30
<u>Приложение 2</u> .....	36

## **Пояснительная записка**

Уже пятый год в нашей республике проводится социально-психологическое тестирование по единой общероссийской методике. Мероприятия по раннему выявлению незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ проводятся во всех образовательных организациях Российской Федерации в соответствии с Федеральным законом от 07.06.2013 № 120-ФЗ. «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам профилактики незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ» с 2018 года.

Рекомендованная Единая Методика социально-психологического тестирования (ЕМ СПТ) разработана группой авторов ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей» Министерства просвещения Российской Федерации в соответствии с поручением Государственного антинаркотического комитета (протокол от 11 декабря 2017 г. № 35). Правообладателем методики является Министерство просвещения Российской Федерации.

### **ЕМ СПТ предназначена для:**

- 1) выявления латентной и явной рискогенности социально-психологических условий, формирующих психологическую готовность к аддиктивному (зависимому) поведению у лиц подросткового и юношеского возраста;
- 2) оценки вероятности вовлечения в аддиктивное поведение на основе соотношения факторов риска и факторов защиты, воздействующих на обследуемых.

Опыт проведения СПТ по ЕМ свидетельствует о том, что высокие показатели охвата обучающихся профилактическими мероприятиями достигают те образовательные организации, в которых к проведению информационно-мотивационной работы с обучающимися и их родителями (законными представителями) привлекается весь педагогический коллектив: родительские собрания проводятся классными руководителями, прошедшими обучающие семинары; в мотивационных тренингах для обучающихся, проводимых педагогами-психологами или

социальными педагогами, участвуют активисты ученического самоуправления.

ЕМ СПТ основана на представлении о непрерывности и единовременности совместного психорегулирующего воздействия факторов риска и факторов защиты. К формам рискового поведения на сегодняшний день отнесены:

1.Формы аддиктивного поведения-наркомания, алкоголизм, интернет и компьютеромания, адреналиномания.

2.Формы деструктивного и аутодеструктивного поведения, не связанных с аддикциями - суицид, буллинг, расстройства пищевого поведения.

3. Поведение, связанное с деструктивным характером социальных групп и объединений – интернет-среда и социальные сети, вовлечение в организации экстремистского содержания, в частности А.У.Е., «Колумбайн», автономный скулшутинг, вовлечение в деструктивные культы. В наших рекомендациях мы попытаемся дать рекомендации по рисковому поведению.

**Цель данных методических рекомендаций** — повышение уровня информированности специалистов разного профиля, работающих в области первичной профилактики буллинга, суицида, девиантного и деструктивного поведения в образовательных организациях по результатам СПТ 2023/2024гг, современные методы профилактической работы, в основе которых лежит формирование резильентности (жизнестойкости) и позитивных жизненных ценностей у детей и молодежи, включая ценность здорового образа жизни, ответственности за свое поведение.

## **Глава 1. Направления развития деятельности по профилактике буллинга, суицида, девиантного и деструктивного поведения в образовательных организациях республики Дагестан.**

Необходимость разработки методических рекомендаций продиктована дальнейшей профилактической работой, которую необходимо провести после ежегодного СПТ. Ежегодное СПТ оставляет много вопросов у специалистов, работающих в этой отрасли. Но, несомненно, одно: методика все-таки позволяет считывать информацию там, где в этом видится необходимость. Дети, попавшие в зону высочайшего риска, как правило, подвержены и всем социальным рискам. Педагоги, не сумевшие распознать эти звоночки, и не проводящие профилактическую работу с детьми, попавшими в «зону риска», дальше распутывают клубок собственных ошибок. А зачастую это может оказаться поздно, потому что дети с суицидальными наклонностями, или дети, уже совершившие суицид, далее профилактике не подлежат. Учитывая все нюансы и проблемы, существующие в школе, хотелось бы воззвать к педагогам: «Чужих детей не бывает, помогите каждому ребенку. Ведь, дети которых травят, обижают, вовлекают в противоправные группы находятся около вас, распознайте их вовремя». К направлениям профилактики буллинга, суицида, девиантного и деструктивного поведения можно отнести развитие форм и методов первичной профилактики буллинга,

суицида, девиантного и деструктивного поведения, незаконного потребления психоактивных веществ, в том числе совершенствование педагогических программ и методик профилактики противоправного поведения несовершеннолетних и включение таких программ и методик в электронные образовательные ресурсы, расширение практики использования универсальных педагогических методик (тренинг, проектная деятельность и другие методики). К формам работы педагога-психолога можно отнести:

включение профилактических мероприятий в образовательные программы, внеурочную и воспитательную работу, в региональные программы, проекты, практики воспитания детей и молодежи;

- отведение особого внимания духовно-нравственному воспитанию в образовательных организациях, формирующему у обучающихся устойчивое их неприятие;

развитие системы подготовки кадров в сфере профилактики девиантного и деликвентного поведения;

- создание образовательными организациями необходимых условий для охраны и укрепления здоровья обучающихся (<https://диро.рф/снт/>) (Тажутдинова Г.Ш., Ахмедова Х.М. Адресные методические рекомендации по проведению психолого-педагогических мероприятий по результатам социально-психологического тестирования обучающихся в 2023/2024уч.гг.).

### **1.1 Направления работы, обеспечивающие снижение риска вовлечения несовершеннолетних в асоциальные группировки.**

Методические рекомендации представляют собой сборник теоретических и практических материалов на тему профилактики асоциальных явлений в молодёжной среде, в частности – суицида, буллинга, кибербуллинга и деструктивного поведения.

Методические рекомендации подходят для работы педагогов, социальных педагогов, педагогов-психологов, а также представителей школьного самоуправления, активистов учреждений среднего профессионального образования и всех тех, кто проводит ежегодно социально-психологическое тестирование. В пособии рассмотрены направления:

социально-деятельностные - создание условий для развития

инфраструктуры социальной, психолого-педагогической поддержки и формирования среды, реализации позитивно ориентированных интересов обучающихся, просоциальных форм досуга, здоровьесберегающей среды, деятельности волонтерского молодежного движения, социально ориентированных общественных объединений и организаций;

личностные - создание условий для формирования у обучающихся образовательных организаций системы убеждений, обеспечивающей сознательный отказ от употребления ПАВ и устойчивого неприятия незаконного потребления наркотиков;

этико-правовые - создание условий для формирования правового самосознания, правовой грамотности обучающихся, с опорой на существующие общественные нормы и государственные механизмы контроля (юридического, социального, медицинского), препятствующие употреблению ПАВ обучающимися образовательных организаций;

духовно-нравственные - создание условий для формирования антинаркотической идеологии и антинаркотического поведения у детей и молодежи;

информационные - формирование условий развития цифровой культуры и цифровой гигиены, как совокупности навыков и компетенций обучающихся, способных осознанно выстраивать общение и обмен информацией с другими пользователями онлайн-пространства с помощью цифровых средств коммуникации, критично воспринимать получаемую информацию, соблюдать правила информационной безопасности (<https://диро.рф/сипт/>).

## **1.2 Акценты в работе образовательных организаций Республики Дагестан по профилактике девиаций 2024 – 2025 учебном году**

При организации профилактической работы необходимо использовать Адресные методические рекомендации по проведению психолого-педагогических мероприятий по результатам социально-психологического тестирования обучающихся в 2023/2024уч.гг. в общеобразовательных организациях, профессиональных образовательных организациях, а также в образовательных

организациях высшего образования, расположенных на территории Республики Дагестан (Тажутдинова Г.Ш., Ахмедова Х.М. [https://диро.рф/спт/.](https://диро.рф/спт/)) в которой содержатся рекомендации для профилактической работы в муниципалитетах:

образовательным организациям РД осуществлять планирование профилактики употребления ПАВ на основе «Структуры профилактической работы в образовательной организации»; (Приложение 2);

муниципальным управлениям образования учитывать риск кадрового дефицита специалистов, обеспечивающих проведение профилактической работы в образовательных организациях (в частности, педагогов-психологов);

муниципальным управлениям образования учитывать и корректировать проведение образовательными организациями неактуальной профилактической работы, в том числе, игнорирование диагностической информации, получаемой на основе ЕМ СПТ и уточняющих методик по выявлению вероятности вовлечения в рисковое поведение (аддиктивное, деструктивное, аутодеструктивное поведение);

муниципальным управлениям образования организовать работу по количеству отказов от участия в социально-психологическом тестировании (СПТ) и качество проведения разъяснительной работы с обучающимися и их родителями (законными представителями);

муниципальным управлениям образования учитывать в планах профилактики динамику недостоверных результатов СПТ и качество проведения Единой методики;

муниципальным управлениям образования организовать работу с учетом динамики риска аутодеструктивного поведения.

Нам же хотелось бы в данных методических рекомендациях акцентировать внимание на буллинге, суицидальном поведении и в опасности вовлечения в асоциальные группы. Под аутодеструктивным поведением понимается демонстративно-шантажное, самоповреждающее, суицидальное поведение. Оценка риска происходит с использованием ЕМ СПТ и дополнительного компонента.

К факторам риска **буллинга** мы относим: культурные различия, различия в социально-экономическом статусе, особые возможности здоровья, школьный климат, взаимоотношения с учителями, самоидентификация (сексуальная ориентация и гендерное самовыражение) [4].

Как факторы риска **одиночной агрессии, скулшутинга** отмечены: нарушения психического здоровья (психопатии, психозы, посттравматическое стрессовое расстройство, суицидальные наклонности), наличие оружия в семье, наличие единомышленников [6].

Как факторы риска **вовлечения в асоциальные группы** выделены: индивидуальные особенности (подверженность тревоге, депрессии, травматический опыт, бесперспективность), пропаганда в интернет-пространстве, семейный фактор (отсутствие родительского контроля), низкий социально-экономический статус семьи, криминальные или националистические круги общения [10].

В области **профилактики буллинга** рассматриваются следующие программы и методы:

- программы создания просоциальной среды и обучения детей навыкам «активной дружбы»;
- дисциплинарные методы (наказание за буллинг);
- восстановительные программы, основанные на заглаживании вреда, реабилитации;
- реализация образовательной организацией антибуллинговых программ с вовлечением родителей (законных представителей) [5].

В организации **профилактики скулшутинга** описаны следующие зарубежные подходы:

- модели оценки поведенческих рисков готовности к совершению нападения на основе маркеров;
- политика «нулевой терпимости» к оружию в образовательных организациях (например, в США, санкции даже за водяной пистолет в школе);
- командный подход в предотвращении нападения на образовательную организацию и система антикризисного реагирования [16].

Как меры **профилактики вовлечения** подростков молодёжи в асоциальные группы описаны следующие практики:

- методы моделирования вовлеченности в экстремизм и организованную преступность через анализ факторов риска (отсутствие занятости подростков и молодёжи, кадровый дефицит социальных работников, и др.);
- восстановительное правосудие в отношении несовершеннолетних правонарушителей;
- ресоциализация несовершеннолетних преступников без изоляции от общества;
- программы формирования индивидуальной жизнестойкости;
- программы создания условий для развития собственной идентичности («пространства безопасного поиска идентичности»);
- программы формирования ответственности у родителей [9, с.53-66]

## **Глава 2. Психологические аспекты профилактической работы буллинга, суицида, девиантного и деструктивного поведения**

### **2.1. Профилактика буллинга**

Проблема буллинга состоит в том, что до настоящего времени так и не были разработаны универсальные способы борьбы с ним в школе и других образовательных учреждениях. В России многие учителя не замечают или делают вид, что не замечают травлю отдельных детей. По этой причине зачастую вовремя не оказывается психологическая помощь, которая необходима не только «жертве», но и ее «обидчикам».

Для подростка референтная группа представлена его сверстниками. В этой группе происходит борьба за лидерство, возникают конфликтные столкновения. Несмотря на то, что участие подростков в конфликтных ситуациях является вполне нормальным, проблема буллинга состоит в том, что травля может длиться долго.

Каждый человек, ведущий борьбу за лидерство, желает самоутвердиться на фоне другого, поэтому может начаться травля слабого.

«Жертве» очень трудно поменять собственный статус, поэтому она подвергается постоянным нападкам со стороны обидчика и его друзей. Родители и педагоги должны своевременно

предупреждать и пресекать все попытки проявления агрессии и насилия среди детей [4, с.48-95].

### **Подходы к профилактике буллинга в школе**

Образовательные организации должны уделять большое внимание проблеме буллинга. Важно исследовать проблемы насилия в школах, например, с помощью анкетирования. После определения проблемных коллективов, классов или учеников выясняются психологические причины проявления насилия.

После установления причины буллинга (по результатам анкетирования или наблюдения), требуется проведение работы с педагогическим коллективом. Лишь после нее можно приступить к профилактике буллинга среди учеников школы.

Один из методов профилактики представлен проведением классных часов на тему уважительного и толерантного отношения к другим людям. Педагоги и психологи могут проводить с классами тренинги, направленные на сплочение классного коллектива, развитие терпимости, эмпатии мышления в отношении окружающих.

Профилактика буллинга концентрируется на его потенциальных участниках. Она состоит из работы с учениками, а также их семьями. Важно выявить тип семьи и воспитания, включая поведение родителей в отношении детей. Педагогам необходимо осуществить совместную работу с ребенком и его родителями, изучить и провести коррекционную работу, если детско-родительские отношения нарушены.

Если вовремя не принять соответствующие меры, то ситуация может послужить причиной для снижения эмоционального благополучия человека и появления отклонений в его оптимальном психическом развитии. Осуществляя индивидуальную работу с ребенком, педагог-психолог вместе с обучающимся выясняют причины проявления ситуаций буллинга с одновременной проработкой стратегии поведения в конфликте.

Кроме этого, в соответствии с занимаемой ребенком позицией в ситуации буллинга («жертва», «обидчик», «свидетель») осуществляется коррекция отклонений в эмоциональной сфере, развивается стрессоустойчивость и коммуникативные навыки.

Ребенка учат формировать навыки принятия ответственности за его действия и поведение путем оказания психологической и социальной поддержки. В процессе повышается самооценка, снижается асоциальное поведение человека [4, с.36].

**Практические рекомендации: детям и подросткам, молодежи, родителям, педагогам:**

**Детям и подросткам**

**Как понять, что тебя травят?**

С тобой демонстративно не общаются, игнорируют твои слова, просьбы, вопросы. Это происходит постоянно, твои попытки прояснить ситуацию безуспешны.

О тебе постоянно распускают сплетни. При этом ты точно не делал того, в чем тебя обвиняют.

Тебя постоянно прилюдно обзывают, оскорбляют, придираются. Явных причин для ссор и конфликтов нет.

В социальных сетях у тебя часто появляются грубые, негативные комментарии, множество дизлайков. В социальных сетях или мессенджерах распространяют фото, видео, высмеивающие тебя. А тебе при этом совсем не весело.

Тебе угрожают, тебя толкают, пихают, или даже бьют. Это происходит периодически.

У тебя без спроса берут вещи, нарочно портят и ломают, забирают себе. Любые твои просьбы прекратить это вызывают лишь веселье у обидчика(ов).

Ты начинаешь бояться встречи с теми, кто тебя обижает, пытаешься избегать мест, где можешь с ними встретиться.

*Всё это может происходить в присутствии других ребят, которые либо молча наблюдают, либо поддерживают происходящее.*

Обратиться за помощью к взрослым, которые могут помочь, не равно «наябедничать» или «нажаловаться». Из ситуации буллинга часто невозможно выйти самостоятельно. Если ты или твои товарищи подверглись буллингу, обязательно обратись за помощью к взрослым, которым ты доверяешь (родителям, учителям).

**Что делать в случае травли?**

Важно понимать, что с буллингом практически невозможно

справиться в одиночку. Поэтому самый главный совет: не молчи!

- **Обязательно расскажи** о случае травли взрослым, которым доверяешь. В том числе, если травят не тебя, а кого-то другого. Не скрывай подробностей.

- **Постарайся вступить в переговоры** с обидчиками, узнай, почему они придираются именно к тебе.

- **Сохраняй самообладание и спокойствие.** Твои бурные эмоциональные реакции только раззадорят обидчиков.

- **Если тебе угрожают** собираются отнять вещи, ударить – кричи и зови на помощь, постарайся убежать туда, где есть взрослые. Это – не игры, это самое настоящее насилие.

- **Позвони по телефону доверия** или обратись в кризисный центр.

#### **Как не оказаться в ситуации травли?**

- От травли не застрахован никто. Помни, что травля – это проблема группы, а не того, кого травят. И всё-таки мы можем дать ряд советов:

- Старайся не ввязываться в конфликты из-за пустяков. А если это невозможно, веди цивилизованные переговоры – обсудите ситуацию с ребятами, постарайтесь прийти к компромиссу (это когда все стороны конфликта идут на уступки, внимательно выслушивают, принимают позицию другого человека).

- Если тебе предложат стать участником травли (вместе оскорблять, дразнить, издеваться над кем-то) ни в коем случае не соглашайся! Тем более, однажды в такой ситуации можешь оказаться ты или близкий тебе человек.

- Старайся не обижать других, не грубить, поступать так, как тебе кажется, поступают хорошие, добрые люди.

- Старайся постоянно укреплять самооценку и вести себя уверенно. Ищи свои сильные стороны и развивай их. Это сделает тебя психологически сильнее.

- Обзаводись друзьями и приятелями. Чем больше у тебя хороших знакомых, чем дружнее ваш класс или секция, тем меньше вероятность, что в такой компании возникнет травля.

#### **Родителям**

Травля – это не «школа жизни» и не «просто ссора».

Если ваш ребенок постоянно приходит из школы или секции в подавленном настроении, с синяками или ссадинами, если у него пропадают вещи или деньги, пропадает аппетит, ребенок не хочет идти с вами на контакт и рассказывать о том, что происходит, возможно, ваш ребёнок стал жертвой травли. И вы должны помочь справиться с этой ситуацией.

Буллинг – это «болезнь» группы, а не жертвы. Тем не менее, часто в качестве жертвы избирают тех, кто по какому-то параметру не похож на остальных – внешностью, характером, успеваемостью, материальным положением и т.д.

Не обвиняйте ребёнка в том, что он пришёл «ябедничать», жаловаться – внимательно выслушайте и вместе продумайте план действий.

#### **Что делать, если ваш ребёнок оказался в ситуации травли?**

- **Поддержать ребёнка**

Дать понять, что вы – «его» взрослый, вы не бросите в беде и обязательно поможете. Помните, что от буллинга не застрахован никто – не спешите обвинять ребенка в том, что он «сам спровоцировал» обидчиков или «вёл себя не так». Не пускайте ситуацию на самотёк – обычно ребёнку сложно в одиночку справиться с травлей.

- **Разговаривать**

Обязательно поговорите с ребёнком, выясните, действительно ли он столкнулся с буллингом (повторяющиеся негативные действия) или же это просто ссора (ваш ребенок и обидчик выступают как равные участники конфликта, в целом готовы в ближайшее время примириться). Поговорите с классом, учителями, родителями, агрессором.

- **Просить помощи**

Воспользуйтесь медиацией – пригласите школьного педагога, психолога, профессионального медиатора для решения ситуации травли. Напишите заявление на имя директора с просьбой принять меры. Если это не помогает, обратитесь в полицию, комиссию по делам несовершеннолетних (КДН). Защищайте ребенка всеми законными способами.

- **Собирать доказательства и решать проблему**

Записывайте на диктофон беседы, снимайте на телефон, делайте фото испорченных вещей, скриншоты переписок с обидчиком: все это может стать доказательной базой при подаче заявления. В травмпункте вы можете зафиксировать синяки и травмы, а психолог может определить моральный вред и психологическое состояние ребенка, дать заключение. Не молчите, привлекайте внимание общественности.

Бывает, что инициатором буллинга может стать учитель – неосторожно брошенной фразой, которую потом подхватывают дети, или же осознанно. В таком случае необходимо сначала подробно расспросить ребёнка о происходящем, затем обратиться за комментарием к самому педагогу, и после этого принимать меры по разрешению ситуации буллинга.

Исследования показывают, что травля может оказать значительное влияние на жизнь ребенка в его взрослой жизни. И это касается не только жертвы буллинга. Агрессор и свидетели также получают травмирующий опыт: агрессор будет долго вспоминать, как причинял боль, а наблюдатели – как молчали и ничего не предпринимали.

### **Педагогам**

Буллинг – это «болезнь» и потребность группы.

Не стоит обвинять ученика – жертву буллинга в том, что он «вёл себя не так», «сам спровоцировал», и тем более закрывать глаза на ситуацию, говоря, что дети так «просто играют».

Травля – это коллективное насилие, издевательство над личностью. Это намеренное и систематичное причинение вреда. Жизненно важно, чтобы в школах и других учреждениях было общее определение травли: чтобы его понимали и признавали учащиеся, педагоги, сотрудники, родители.

Полезным инструментом может стать Антибуллинговая Хартия – документ, который обсуждается и затем утверждается всеми участниками учебного процесса – от ребёнка до сотрудника школы. Предотвратить буллинг проще, чем его «лечить».

К сожалению, распространённая позиция педагогов в ситуации с буллингом – «дети сами разберутся, мы не должны

вмешиваться» или же «во всём виноваты родители, при чём здесь школа?» Из-за большой занятости учителю часто проще проигнорировать подобное, чем включаться в решение проблемы. Конфликты – это нормальная часть взросления. А вот буллинг – это серьёзное испытание для психики, тем более детской или подростковой. И учитель в таком случае не должен оставаться в стороне. Если педагог игнорирует травлю – он тем самым её поддерживает, нормализует.

### **Что делать, если в классе случился буллинг?**

Останавливайте оскорбления и издевательства, выявляйте зачинщиков.

Нельзя игнорировать происходящее.

В сложных случаях вызывайте родителей, подключайте психологов и руководство школы.

Не закрепляйте статусы травли. Не нужно подчеркивать, что один ребенок стал жертвой, а другие – агрессорами.

Нужно вывести на разговор всех участников травли, обсудить, почему сложившееся положение вещей – не норма.

Проводите беседы. Разбирайте конфликтные ситуации, объясняйте, какие границы в отношениях нельзя переступать ни в коем случае. Говорите о возможных последствиях (Приложение 1).

### **2.2. Маркеры суицидального поведения несовершеннолетних и молодежи**

Суицид - самое страшное из всех социальных явлений, которое может произойти и быть описанным. От риска суицида, к сожалению, не застрахован никто. Но в подростковом и юношеском возрасте эта проблема особенно актуальна. Это связано с особенностями возраста, с нестабильностью психики, с поведенческими рисками, акцентуированностью и т.д. В последнее время в нашей республике участились случаи суицида. Каждый случай требует особого подхода и разбирательства. Методика СПТ выявляет суицидальные риски и нам хотелось бы на этом акцентировать внимание. В дальнейшем предполагается, что в республике будет внедрена методика, которая более детально считывает суицидальные риски у детей [1, с.34].

### **Ситуационные маркеры высокого суицидального риска:**

-жизненные трагедии (смерть друга, любимого человека; глубоко переживаемая несчастная любовь; травмирующий опыт

пережитого насилия, особенно сексуального);

-социально-дезадаптирующие ситуации (конфликты с родителями, сверстниками, учителями; развод родителей; резкая смена социальных условий - помещение в интернаты, учебно-воспитательные учреждения и т.д.);

-ситуации утраты статуса в референтной группе (ситуации «потери лица», позора, унижения);

-ситуации сильнейшего разочарования (предательство близких людей, разочарование в идеях, в лидере, значимой группе и т.д.).

### **Поведенческие маркеры высокого суицидального риска:**

-проявления зависимого поведения (признаки химических и нехимических аддикций);

-самоизоляция и резкое снижение повседневной активности;

-резкое изменение привычек, например, несоблюдение правил личной гигиены, ухода за внешностью;

-предпочтение тем общения и потребление информации, связанных со смертью и самоубийствами;

-частое прослушивание траурной или печальной музыки; окружение себя мрачной символикой;

-«приведение дел в порядок» («прощальные» действия: написание писем, раздаривание личных вещей).

### **Эмоциональные и коммуникативные маркеры высокого суицидального риска:**

-депрессивное настроение: безразличие к своей судьбе, подавленность, безнадежность, беспомощность, отчаяние;

-переживание одиночества;

-прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях («Хочу умереть» – прямое сообщение, «Скоро всё это закончится» – косвенное);

-шутки, иронические высказывания о желании умереть, бессмысленности жизни.

### **Когнитивные маркеры высокого суицидального риска:**

-«темная триада»: негативное видение себя, негативное видение

окружающих, негативное видение будущего; собственная личность предстает как ничтожная, не имеющая права жить; мир расценивается как место потерь и разочарований; будущее мыслится как бесперспективное, безнадежное;

-разрешающие установки по отношению к суицидальному поведению;

-«туннельное видение» – неспособность увидеть иные приемлемые пути решения проблемы, кроме суицида; наличие суицидальных мыслей, намерений, планов.

Степень суицидального риска прямо связана с тем, имеются ли у человека только неопределенные редкие мысли о самоубийстве («хорошо бы заснуть и не проснуться») или они постоянны, оформилось намерение совершить самоубийство («я сделаю это, другого выхода нет») и появился конкретный план, который включает в себя решение о методе самоубийства, средствах, времени и месте. Чем более обстоятельно разработан суицидальный план, тем выше вероятность его реализации.

Таким образом, мотивы суицидального поведения неразрывно связаны с личностными особенностями и индивидуальной уязвимостью к конкретной жизненной ситуации, что важно учитывать при построении профилактической работы с подростками [15].

### **Информация для педагогов и родителей (законных представителей) по профилактике суицида**

**1. Подбирайте ключи к разгадке суицида.** Профилактика суицидального поведения состоит не только в заботе и участии друзей, но и в способности распознать признаки грядущей опасности. Знание педагогов и родителей о ее принципах и стремление обладать этой информацией может спасти чью-то жизнь, разрушить мифы и заблуждения, из-за которых не предотвращаются многие суициды. Основными признаками возможной опасности являются:

- суицидальные угрозы, предшествующие попытки самоубийства;
- депрессии, значительные изменения поведения или личности

ребенка;

- приготовления к последнему волеизъявлению;
- проявления беспомощности и безнадежности, одиночество и изолированность.

**2. Примите суицидента как личность.** Иногда соблазнительно отрицать возможность того, что кто-либо может удержать ребенка от суицида. Именно поэтому тысячи людей – всех возрастов, рас и социальных групп – совершают самоубийства. Допустите возможность, что человек действительно является суицидальной личностью. Не считайте, что он не способен и не сможет решиться на самоубийство. Не позволяйте другим вводить вас в заблуждение относительно несерьезности конкретной суицидальной ситуации. Если вы полагаете, что кому-либо угрожает опасность самоубийства, действуйте в соответствии со своими собственными убеждениями. Опасность, что вы растеряетесь, преувеличив потенциальную угрозу – ничто по сравнению с тем, что кто-то может погибнуть из-за вашего невмешательства.

**3. Установите заботливые взаимоотношения.** Не существует всеохватывающих ответов на такую серьезную проблему, какой является самоубийство. Но вы можете сделать гигантский шаг вперед, если станете на позицию уверенного принятия отчаявшегося человека. В дальнейшем очень многое зависит от качества ваших взаимоотношений. Их следует выражать не только словами, но и невербальной эмпатией; в этих обстоятельствах уместнее не морализирование, а поддержка. Вместо того чтобы страдать от самоосуждения и других переживаний, тревожная личность должна постараться понять свои чувства. Для человека, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота и участие отзывчивого человека являются мощными ободряющими средствами.

- **Будьте внимательным слушателем.** Суициденты особенно страдают от сильного чувства отчуждения. В силу этого они бывают не настроены принять ваши советы. Гораздо больше они нуждаются в обсуждении своей боли и того, о чем говорят: «У

меня нет ничего такого, ради чего стоило бы жить».

Если человек страдает от депрессии, то ему нужно больше говорить самому, чем беседовать с ним. У вас может появиться растерянность, обида или гнев, если человек не ответит немедленно на ваши мысли и потребности. Понимание, что у того, о ком вы заботитесь, существует суицидальная настроенность, обычно вызывает у помощника боязнь отвержения, нежеланности, бессилия или ненужности. Несмотря на это, помните, что этому человеку трудно сосредоточиться на чем-то, кроме своей безысходности. Он хочет избавиться от боли, но не может найти исцеляющего выхода.

Нужно развивать в себе искусство «слушать третьим ухом». Под этим подразумевается проникновение в то, что «высказывается» невербально: поведением, аппетитом, настроением и мимикой, движениями, нарушениями сна, готовностью к импульсивным поступкам в острой кризисной ситуации.

Несмотря на то, что основные предвестники самоубийства часто завуалированы, тем не менее, они могут быть распознаны восприимчивым слушателем.

- **Не спорьте.** Сталкиваясь с суицидальной угрозой, друзья и родственники часто отвечают: «Подумай, ведь ты же живешь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу». Этот ответ сразу блокирует дальнейшее обсуждение; такие замечания вызывают у несчастного и без того человека еще большую подавленность. Желая помочь таким образом, близкие способствуют обратному эффекту. Можно часто встретить и другое замечание: «Ты понимаешь, какие несчастья и позор ты навлечешь на свою семью?».

Ни в коем случае не проявляйте агрессию, если вы присутствуете при разговоре о самоубийстве, и постарайтесь не выражать потрясения тем, что услышали. Вступая в дискуссию с подавленным человеком, вы можете не только проиграть спор, но и потерять его самого.

- **Задавайте вопросы.** Если вы задаете такие косвенные вопросы, как: «Я надеюсь, что ты не замыслишь самоубийства?», - то в них подразумевается ответ, который вам бы хотелось услышать. Если близкий человек ответит:

«Нет», - то вам, скорее всего, не удастся помочь в разрешении суицидального кризиса.

Лучший способ вмешаться в кризис, это заботливо задать прямой вопрос: «Ты думаешь о самоубийстве?» Он не приведет к подобной мысли, если у человека ее не было; наоборот, когда он думает о самоубийстве и, наконец, находит кого-то, кому небезразличны его переживания, и кто согласен обсудить эту запретную тему, то он часто чувствует облегчение, и ему дается возможность понять свои чувства. Следует спокойно и доходчиво спросить о тревожащей ситуации, например: «С каких пор ты считаешь свою жизнь столь безнадежной?», «Как ты думаешь, почему у тебя появились эти чувства?», «Есть ли у тебя конкретные соображения о том, каким образом покончить с собой?», «Если ты раньше размышлял о самоубийстве, что тебя останавливало?».

Чтобы помочь суициденту разобраться в своих мыслях, можно иногда перефразировать, повторить наиболее существенные его ответы: «Иными словами, ты говоришь...» и т.п. Ваше согласие выслушать и обсудить то, чем хотят поделиться с вами, будет большим облегчением для отчаявшегося ребенка, который испытывает боязнь, что вы его осудите, и готов к тому, чтобы уйти.

• **Не предлагайте неоправданных утешений.** Одним из важных механизмов психологической защиты является рационализация. После того, что вы услышали от кого-то о суицидальной угрозе, у вас может возникнуть желание сказать: «Нет, ты так на самом деле не думаешь!». Для этих умозаключений зачастую нет никаких оснований за исключением вашей личной тревоги. Причина, по которой суицидент посвящает в свои мысли, состоит в желании вызвать обеспокоенность его ситуацией. Если вы не проявите заинтересованности и отзывчивости, то депрессивный подросток может посчитать суждение типа: «Ты на самом деле так не думаешь», - как проявление отвержения и недоверия. Если вести с ребенком беседу с любовью и заботой, то это значительно снизит угрозу самоубийства. В противном случае его можно довести до

суицида банальными утешениями как раз тогда, когда он отчаянно нуждается в искреннем, заботливом и откровенном участии в его судьбе.

Суицидальные подростки с презрением относятся к замечаниям типа: «Ничего, ничего, у всех есть такие же проблемы, как у тебя», - и другим аналогичным клише, поскольку они резко контрастируют с их мучениями. Эти выводы лишь минимизируют, унижают их чувства и заставляют ощущать себя еще более ненужными и бесполезными.

- **Предложите конструктивные подходы.** Вместо того, чтобы говорить суициденту: «Подумай, какую боль принесет твоя смерть близким», - попросите поразмыслить об альтернативных решениях, которые, возможно, еще не приходили ему в голову. Одна из наиболее важных задач профилактики суицидов состоит в том, чтобы помочь определить источник психического дискомфорта. Это может быть трудным, поскольку «питательной средой» суицида является секретность. Наиболее подходящими вопросами для стимуляции дискуссии могут быть: «Что с тобой случилось за последнее время?», «Когда ты почувствовал себя хуже?», «Что произошло в твоей жизни с тех пор, как возникли эти перемены?», «К кому из окружающих они имели отношение?». Потенциального самоубийцу следует подтолкнуть к тому, чтобы он идентифицировал проблему и, как можно точнее определил, что ее усугубляет. Отчаявшегося подростка необходимо уверить, что он может говорить о чувствах без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь или желание отомстить. Если ребенок все же не решается проявить свои сокровенные чувства, то, возможно, вам удастся навести на ответ, заметив: «Мне кажется, ты очень расстроен?» или «По моему мнению, ты сейчас заплачешь ...». Имеет смысл также сказать: «Ты все-таки взволнован. Может, если ты поделишься своими проблемами со мной, я постараюсь понять тебя?».

- **Вселяйте надежду.** Работа со склонными к саморазрушению депрессивными подростками является серьезной и ответственной. Психотерапевты давно пришли к выводу, что очень ценным является сосредоточение на том, что они говорят или чувствуют.

Когда беспокоящие скрытые мысли выходят на поверхность, беды кажутся менее фатальными и более разрешимыми. Терзаемый тревогой ребенок может прийти к мысли: «Я так и не знаю, как разрешить эту ситуацию. Но теперь, когда ясны мои затруднения, я вижу, что, быть может, еще есть какая-то надежда». Саморазрушение происходит, если подростки утрачивают последние капли оптимизма, а их близкие каким-то образом подтверждают тщетность надежд. Очень важно, если вы укреплете силы и возможности человека, внушите ему, что кризисные проблемы обычно преходящи, а самоубийство не бесповоротно.

- **Оцените степень риска самоубийства.** Постарайтесь определить серьезность возможного самоубийства. Ведь намерения могут различаться, начиная с мимолетных, расплывчатых мыслей о такой «возможности» и кончая разработанным планом суицида путем отравления, прыжка с высоты, использования огнестрельного оружия или веревки. Очень важно выявить и другие факторы, такие, как алкоголизм, употребление наркотиков, степень эмоциональных нарушений и дезорганизации поведения, чувство безнадежности и беспомощности. Неоспоримым фактом является то, что чем более разработан метод самоубийства, тем выше его потенциальный риск. Очень мало сомнений в серьезности ситуации остается, например, если депрессивный подросток, не скрывая, дарит кому-то свой любимый магнитофон, с которым он ни за что бы не расстался. В этом случае лекарства, оружие или ножи следует убрать подальше.

- **Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска.** Оставайтесь с проблемным ребенком как можно дольше или попросите кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не прибудет помощь. Возможно, придется позвонить на станцию скорой помощи или обратиться в поликлинику. Помните, что поддержка накладывает на вас определенную ответственность. Для того, чтобы показать ребенку, что окружающие заботятся о нем, и создать чувство жизненной перспективы, вы можете заключить с ним так называемый суицидальный контракт – попросить об обещании связаться с вами перед тем, как он решится на суицидальные действия в

будущем для того, чтобы вы еще раз смогли обсудить возможные альтернативы поведения. Как это ни странно, такое соглашение может оказаться весьма эффективным

- **Важность сохранения заботы и поддержки.** Если критическая ситуация и миновала, то педагоги или члены семьи не могут позволить себе расслабиться. Самое худшее может не быть позади. За улучшение часто принимают повышение психической активности ребенка. Бывает так, что накануне самоубийства депрессивные подростки бросаются в водоворот деятельности. Они просят прощения у всех, кого обидели. Видя это, вы облегченно вздыхаете и ослабляете бдительность. Но эти поступки могут свидетельствовать о решении рассчитаться со всеми долгами и обязательствами, после чего можно покончить с собой. И, действительно, половина суицидентов совершает самоубийство не позже, чем через три месяца после начала психологического кризиса. Иногда в суматохе жизни окружающие забывают о подростках, совершивших суицидальные попытки. По иронии судьбы к ним многие относятся, как к неумехам и неудачникам. Часто они сталкиваются с двойным презрением: с одной стороны, они «ненормальные», так как хотят умереть, а с другой – они столь «некомпетентны», что и этого не могут сделать качественно. Они испытывают большие трудности в поисках принятия и сочувствия семьи и общества.

Эмоциональные проблемы, приводящие к суициду, редко разрешаются полностью, даже когда кажется, что худшее позади. Поэтому никогда не следует обещать полной конфиденциальности. Оказание помощи не означает, что необходимо соблюдать полное молчание. Как правило, подавая сигналы возможного самоубийства, отчаявшийся подросток просит о помощи [13, с.22].

### **2.3. Профилактика деструктивного (девиантного и делинквентного поведения)**

**Девиантное поведение** — это поведение, которое отклоняется от общепринятых социальных норм и ожидаемых стандартов. Девиантное поведение может проявляться в различных формах, таких как преступления, нарушения правил и норм общества, агрессия, зависимости, а также другие нежелательные действия или патологические состояния. ЕМ СПТ изначально не

была призвана диагностировать эти разновидности поведения, она была нацелена на наркозависимость и профилактику ПАВ. В ходе усовершенствования методики выяснилось, что и другие формы девиантного поведения требуют корректировки. В 2023 году были добавлены шкалы диагностики девиантного поведения [10].

Девиантное поведение может иметь различные причины и факторы, такие как негативные семейные условия, низкий социально-экономический статус, недостаток воспитания, психологические или эмоциональные проблемы, а также воздействие внешних обстоятельств. Личностные особенности и индивидуальные характеристики также могут способствовать девиантному поведению.

Для борьбы с девиантным поведением важно проводить профилактическую работу и предупреждать появление таких поведенческих отклонений. Важно также оказывать психологическую и социальную поддержку лицам, страдающим от девиантного поведения, и направлять их на специализированную помощь, такую как терапия, консультации, групповая работа и другие методы поддержки.

Общество также может играть важную роль в предотвращении и преодолении девиантного поведения путем создания благоприятной и безопасной социокультурной среды, поддерживающей здоровое развитие и благополучие каждого человека.

Проблема девиантного поведения является сложным и многогранным явлением, требующим системного и комплексного подхода со стороны общества, государства, специалистов и каждого человека. Признание, понимание и вмешательство для предотвращения и преодоления девиантного поведения являются важными шагами на пути к созданию здорового и безопасного общества [12, с.189-195].

Профилактика **делинквентного поведения** является ключевым аспектом предотвращения преступности и антиобщественного поведения. Вот некоторые методы и стратегии профилактики делинквентного поведения:

1. Раннее вмешательство: важно начинать работу по профилактике делинквентного поведения в раннем детстве.

Проведение программ и мероприятий по развитию навыков социализации, адаптации и эмоционального интеллекта среди детей и подростков может помочь предотвратить антиобщественное поведение в будущем.

2. Семейная поддержка: Социальная работа с семьями и родителями играет решающую роль в предотвращении делинквентного поведения. Проведение семинаров, тренингов и консультаций для родителей по воспитанию, поддержке и коммуникации с детьми может способствовать созданию здоровых семейных отношений и профилактике проблем поведения у детей.

3. Образовательные программы: вводить в учебный процесс образовательные программы по профилактике делинквентного поведения и социальной адаптации. Эти программы могут включать в себя обучение социальным навыкам, конфликтному разрешению, безопасности и здоровому образу жизни.

4. Молодежные программы и мероприятия: Создание дополнительных возможностей для молодежи в рамках образовательных, спортивных, культурных и общественных программ могут способствовать профилактике делинквентного поведения. Участие в совместных мероприятиях и позитивное взаимодействие с обществом могут укрепить социальные связи и предотвратить антиобщественное поведение.

5. Социальная поддержка и реабилитация: для лиц, которые уже столкнулись с делинквентным поведением, важно предоставить социальную поддержку и реабилитацию. Работа с социальными работниками, психологами, терапевтами и специалистами по коррекции поведения может помочь поддержать и изменить нежелательное поведение.

Борьба с делинквентным поведением требует системного и комплексного подхода, включающего в себя профилактические меры, образовательные программы, социальную поддержку и вмешательство на различных уровнях: семейном, образовательном, общественном и индивидуальном. Предотвращение делинквентного поведения является ключом к созданию безопасного, здорового и гармоничного общества [7, с.117-122].

Профилактика деструктивного поведения играет важную роль в предотвращении конфликтов, насилия, зависимостей и других

негативных последствий. Вот несколько методов и стратегий профилактики деструктивного поведения:

1. Образование и просвещение: Проведение образовательных программ и мероприятий, направленных на повышение осведомленности о деструктивном поведении, его последствиях и способах предотвращения, может помочь людям понять опасность и вред подобного поведения.

2. Развитие социальных навыков: Обучение эмоциональному интеллекту, конструктивному общению, управлению конфликтами и адаптивным стратегиям решения проблем может помочь предотвратить деструктивное поведение и насилие.

3. Поддержка и консультирование: Предоставление психологической поддержки, консультаций и терапии для людей, страдающих от деструктивного поведения, может помочь им разобраться в своих проблемах, научиться справляться с эмоциями и принимать более здоровые решения.

4. Создание безопасной среды: Профилактика деструктивного поведения также включает в себя создание безопасной и поддерживающей среды в обществе, семье, образовательных учреждениях и рабочих местах. Это может включать в себя учреждение правил, нулевой толерантности к насилию, предоставление ресурсов и установление механизмов реагирования на деструктивное поведение.

5. Работа с риск-группами: Профилактические программы и мероприятия должны быть направлены на работу с лицами и группами, находящимися в риске развития деструктивного поведения, такими как подростки, лица с проблемами адаптации, жертвы насилия, а также другие уязвимые группы [6, с.47-58].

Профилактика деструктивного поведения требует системного и комплексного подхода, включающего в себя различные меры образования, поддержки, консультирования, создания безопасной среды и работы с риск-группами. Предотвращение деструктивного поведения является важным шагом на пути к созданию безопасного, здорового и гармоничного общества.

## Заключение

Результаты социально-психологического тестирования показали, что число принявших участие в СПТ всех образовательных организаций Республики Дагестан в 2023-2024 учебном году составило 98,3%. Больше всех прибавилось участников – студентов СПО и ВУЗов. Так в сравнении с предыдущим годом участие приняли на 25 колледжей и 3 ВУЗа больше.

Стоит заметить, что в этом году официальных отказов от прохождения социально-психологического тестирования составило **по болезни и по причине родительских отказов и отказов самих респондентов – 2 874 обучающихся.**

Это говорит о хорошей информационно-разъяснительной работе, проводимой организаторами и ответственными за СПТ педагогами, обучающимися, родителями (законными представителями).

Некоторые школы региона показали 100% достоверных ответов обучающихся, прошедших тестирование.

Необходимо отметить, что проводимое тестирование фиксирует вероятность вовлечения обучающихся в зависимое поведение и не может быть использовано для формулировки заключения о наркотической или иной зависимости респондента.

Результаты социально-психологического тестирования 2023-2024 учебного года рекомендуется использовать в качестве диагностического компонента воспитательной деятельности образовательной организации.

Психологам или ответственным за проведение тестирования в образовательных организациях необходимо проанализировать результаты респондентов группы с высочайшим и высоким проявлением рискованного поведения, найти проблемные «зоны» рискогенности и согласно выявленному определить направленность и содержание профилактической работы в индивидуальном порядке и с классами в целом.

В этом году количество вопросов увеличилось на 30, и система выявила недостоверные ответы респондентов. Обучающиеся халатно относились к тестированию, их ответы занимали 2-3 минуты при необходимости получения достоверных ответов за 25

минут минимально.

Учитывая количество недостоверных ответов обучающихся по результатам тестирования, необходимо в текущем и следующем году продолжить проводить информационно-разъяснительную работу с педагогами, обучающимися, родителями (законными представителями), направленную на снижение процента недостоверности ответов, а также снижению отказов от прохождения СПТ.

### Литература

- Аванесов С.С. Введение в философскую суицидологию. – Томск:2018 г.
- Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология. Учебник. – М., ЮНИТИ, 2019 г.
- Бадмаев С.А. Психологическая коррекция отклонения поведения школьника. – М., Магистр, 2020 г.
- Богомолов В.А. Ориентированный на решение подход в работе с ситуациями травли в школе. 14 февраля 2023. [http://www.sfbt.ru/2013/02/blogpost\\_5804.html](http://www.sfbt.ru/2013/02/blogpost_5804.html).
- 5. Бочавер А.А., Женодарова Е.Д., Хломов К.Д. Методические рекомендации по снижению частоты ситуаций буллинга в школе для учителей и других специалистов, работающих в школах. Москва, центр «Перекресток», 2014.
- 6. Белобрыкина Е.А., Белобрыкина О.А. Специфика мотивации общения подростков с отклоняющимся поведением // Актуальные проблемы психологического знания. 2021. № 2. С. 47-58.
- 7. Васягина Н.Н. Межведомственное взаимодействие и социальное партнерство в профилактике делинквентного поведения подростков // Педагогическое образование в России. 2023. № 9. С. 117-122. doi:10.26170/ro16-09- 19.
- 8. Голант М., Голант С. Если тот, кого вы любите, в депрессии. Помогите себе - помогите другому. – М.: Институт психотерапии. – СПб., Союз, 2019 г.
- 9. Губанов Н.И., Губанов Н.Н. Криминальное поведение:

биологическая, социальная и личностная обусловленность // Вестник славянских культур. 2019. Т. 48. С. 53-66.

10. Девиантное поведение и основы его профилактики у подростков. Учебное пособие. Наталия Рождественская.

11. Зарецкий В.В., Булатников А.Н. Психическое здоровье: нормативное и аддиктивное поведение // Профилактика зависимостей. 2018. № 1 (1). С. 1-14.

12. Змановская Е.В. Структурно-динамическая концепция девиантного поведения // Вестник ТГПУ. 2022. № 5 (133). С. 189-195.

13. Иовчук Н.М. Детско-подростковые психические расстройства. – М.:Изд-во НЦ ЭНАС, 2022. – 80 с.

14. Леонгард К. Акцентуированные личности. – Ростов-на-Дону:Феликс, 1997 г.

15. Литвак М.Е., Мирович М.О. Как преодолеть острое горе. – Ростов-на-Дону: Феликс, 2020 г.

16. Лукас К., Сейден Г. Молчаливое горе: жизнь в тени самоубийства. –М.: Смысл, 2000 г.

17. Менделевич В.Д. Психология девиантного поведения: Учебное пособие. – М.: МЕДпресс, 2021. – 432 с.

18. Тажутдинова Г.Ш., Ахмедова Х.М. Адресные методические рекомендации по проведению психолого-педагогических мероприятий по результатам социально-психологического тестирования обучающихся в 2023/2024уч.гг. <https://диро.рф/спт/>

•

- 

### Материалы для изучения

- Онлайн-курс по профилактике травли на платформе Stepik от Института социальных инноваций молодёжи “Продвижение” - <https://stepik.org/course/126861/promo>
- Онлайн-ресурс по профилактике травли от Института социальных инноваций молодёжи “Продвижение” - <http://bullyingnet.tilda.ws/main>
- Методическое пособие «Форум театр для «чайников» или как создать спектакль форум театра» <https://www.jewish-museum.ru/events/tekhnologiya-forum-teatra-ot-teorii-k-praktike-17-10/>
- Антибуллинг-программа для школ «ТравлиNET» - <https://xn--80aejlonqph.xn--p1ai/> и ВК - <https://vk.com/travlinet>
- «Классные игры» (тренажер для детей) - <https://classgames.ru/>
- Вместе против буллинга <https://bullying.shkolamoskva.ru/> (Москва)
- Family Tree (поддержка родителей), статья про травлю - [https://family3.ru/articles/shkola\\_bez\\_travli](https://family3.ru/articles/shkola_bez_travli)
- Борьба с кибербуллингом - <https://kiberbulling.net/>
- Детский онлайн-кинотеатр <https://zeroplus.tv/>
- Форум-театр (примеры проведения) <https://www.youtube.com/watch?v=fHi4mNiJLaI> и <https://www.youtube.com/watch?v=ZJTzkNBskUQ>
- НИУ ВШЭ «Противодействие школьному буллингу: анализ международного опыта» (методическое пособие) <https://ioe.hse.ru/pubs/share/direct/408114229.pdf>
- Антибуллинг-программа «Каждый важен» <http://каждыйважен.рф>
- «Буллинг в школе: равнодушию – нет!» [https://rdsh.education/bulling\\_1/](https://rdsh.education/bulling_1/)
- Методические рекомендации <https://диро.рф/спт/>
- Методические рекомендации <https://диро.рф/профилактика-девиантного-поведения/>

- Методические рекомендации <https://диро.рф/профилактика-употребления-пав-несов/>

## Приложение 1

### Мероприятие по профилактике буллинга №1

Тема занятия: здоровая коммуникация без конфликтов и буллинга

Цель: изучение буллинга как явления

Целевая аудитория, количество человек: школьники, студенты, 20-30 человек. Длительность занятия: 1-1,5 часа.

Формат: интерактивное занятие, тренинг

Возможно проведение в формате «равный равному» (дети выступают в роли участников и ведущих)

Ссылка на материалы для проведения занятия:  
[https://drive.google.com/drive/folders/1wIcRc6UNZ\\_p5\\_V0r9-e1C7Yj-uoL3nKw?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/1wIcRc6UNZ_p5_V0r9-e1C7Yj-uoL3nKw?usp=sharing)

### Ход мероприятия

На интерактивных занятиях участники становятся не просто слушателями, а активными создателями процесса. Важность данного формата в том, что не мы, как ведущие и педагоги рассказываем участникам, как правильно делать, а создаем то пространство, где они могут самостоятельно найти ответы на вопросы и самостоятельно решить, какой формат поведения в той или иной ситуации для них будет наиболее подходящим.

Цели и задачи мероприятия: формирование представления о том, что такое травля; понимание особенностей травли как явления, обсуждение различных стратегий поведения в ситуации травли.

- **Приветствие**

Мы начинаем с приветствия и знакомства с группой (по необходимости).

- **Введение в тему, определение буллинга**

Затем мы вводим участников в тему нашего занятия. Оно посвящено профилактике травли. Предлагаем задать вопросы: что вы понимаете под словом травля? Сталкивались ли вы с таким явлением в жизни?

Все ответы мы фиксируем на флипчарте. По итогам обсуждения вопросов мы формируем общее понятие травли, исходя

из ответов ребят. Важно указать на 3 составляющие травли:

- это «болезнь» группы,
- это систематическая проблема,
- это неравенство сил.

Можно усилить этот этап следующим упражнением: показать на экране поочередно несколько кейсов и вынести на обсуждение вопрос, являются ли описанные ситуации буллингом или же это – примеры конфликта, непопулярности и т.д.

- **Актуализация проблемы** (далее приводим варианты упражнений)

- **Упражнение «Кого не любят? Как не любят?»**

Далее нам важно показать участникам, что стать жертвой травли может любой и что травля может проявляться не только в формате физического насилия, которое легче заметить, но и в других формах. Мы делаем это, через упражнение “Кого не любят? Как не любят?”

1 этап. Делим всю группу на микрогруппы по 4-5 человек. В данных микрогруппах мы предлагаем участникам поразмышлять над двумя вопросами: кого чаще не любят в обществе? как эта «нелюбовь» проявляется?

Важно дать уточнение, что необходимо максимально конкретизировать свои ответы (мы не используем нецензурные слова, но можем употреблять обидные слова, которые обычно действительно используются в жизни: напр., толстяк, очкарик, уродина, нищая и проч.). На данное задание мы даем 7-10 минут.

- этап. Фиксация идей. Ведущий записывает на флипчарт идеи участников на вопрос «Кого не любят?». Участники должны ответить, обозначив группу людей, которых не любят, обозначив характеристику, по которой не любят.

После этого ведущий записывает идеи участников на вопрос «Как не любят?». Участники должны обозначить действия, которые предпринимаются в отношении тех, кого не любят; как выражается проявление «нелюбви».

3 этап. Анализ. Можно задать следующие вопросы:

- легко ли вам было составить список? Почему?
- как думаете, кто чаще всего становится жертвой травли?

- почему травля продолжает существовать?

4 этап. Выводы. Ведущий обобщает написанное, просит поднять руку тех ребят, которые не попали ни в одну из категорий. Обычно таких нет или их единицы. Ведущий делает акцент на том, что жертвой травли действительно может стать абсолютно каждый человек, и многие обозначенные действия запрещены законом. Однако не всегда можно оценить юридически вербальные проявления «нелюбви».

- Упражнение «Мишень»

На экране показаны тройки людей – дети, молодые люди, девушки. Задача участников занятия – выбрать из каждого ряда (А, Б, В и т.д.) того человека, который, на их взгляд, имеет наибольшие шансы стать жертвой травли.

#### *Примеры изображений*

Участники пишут свой выбор на листке, так повторяется трижды (можно больше). Затем ведущий предлагает поделиться мнениями: участники поднимают руки по очереди (ведущий спрашивает, «Кто проголосовал за первый вариант? за второй?» и т.д.)

Как правило, мнения разделяются и за каждую из «потенциальных жертвы травли» на экране голосует примерно треть всех участников. Вывод заключается в том, что жертвой травли может стать любой человек, т.к. все мы разные – кому-то «не понравятся» очки человека, кому-то – веснушки, кому-то – «излишняя» тяга к знаниям и т.д.

- **Квест «Про травлю»**

На данном этапе занятия нам важно вместе с участниками закрепить понимание того, что такое травля. Рассмотреть, какие могут быть варианты действий, если они встретятся с травлей в реальной жизни. Для этого мы предлагаем им кейсы. Можно выбрать из следующих упражнений одно, два или подобрать что-то своё.

- **Упражнение Джеффа + дискуссия**

Мы условно делим пространство на три зоны (в каждой из зон висит соответствующая надпись). Зона для тех, кто выбирает ответ «Да»; зона для тех, кто выбирает ответ "Нет"; зона для тех, кто выбирает ответ «Не знаю» (возможно использование варианта

«смотря, когда/ как»). Если нет возможности зонировать помещение (класс, актовый зал с неподвижными стульями), можно устроить голосование руками – понимать руку влево, вправо, вверх.

Ведущий читает и показывает на экране ситуацию:

*Кейс 1. Алине не нравится Эмма. Алина постоянно высмеивает Эмму при всем отряде. Подружки Алины тоже смеются над Эммой. Эмма молчит или плачет.*

И далее задаёт вопрос – является ли эта ситуация травлей?

Участники должны проголосовать: «да», «нет», «не знаю/смотря когда». Далее идёт обсуждение: какие маркеры буллинга (не) увидели участники в данном кейсе, почему это не является просто конфликтом и т.д. Можно предложить несколько подобных ситуаций.

*Кейс 2. Вожатая Марина работает на старшем отряде, она невысокого роста, у неё тихий тонкий голос. Несколько задиристых парней постоянно передразнивают её голос, обсуждают за спиной и называют Мышью (сравнивая её голос с писком). Остальные над этим смеются. Марина иногда тайком плачет от обиды, но не может призвать к порядку.*

(Да, это буллинг, в отношении взрослого - вожатой)

*Кейс 3. Тимур случайно задел Алана, Тимур решил, что это было сделано умышленно, и сильно толкнул Алана. Произошла небольшая драка, ребят разняли другие подростки и учительница. Через пару часов Алан и Тимур весело разговаривают и шутят.*

(Нет, не буллинг – это конфликт, стычка)

Далее после кейсов можно также вынести на обсуждение дискуссионные вопросы. И вновь использовать упражнение Джеффа.

*Примеры:*

*Считаете ли вы буллинг нормальным для школьников явлением?*

*Если происходит травля, и ребенок или подросток говорит о ней родителям, считаете ли вы такого ребенка ябедой, или предателем?*

*Должны ли взрослые вмешиваться в ситуацию травли?*

*Были ли вы когда-то свидетелем в ситуации буллинга? Защитником? Были ли вы жертвой? Агрессором?*

*Считаешь ли ты, что ты точно никогда не станешь жертвой буллинга? Аагрессором?*

*Нужно ли принимать какие-то меры по противодействию травле? Есть ли у тебя идеи, как бороться с травлей?*

## **Мероприятие по профилактике здоровой коммуникации №2**

### **Тема занятия: здоровая коммуникация без конфликтов и буллинга**

Цель: формирование представления о здоровой коммуникации и конфликтах. Целевая аудитория, количество человек: школьники, студенты, 20-30 человек. Длительность занятия: 1 час.

Формат: интерактивное занятие, тренинг

#### **Ход мероприятия**

- **Вступление**

- **Просмотр видео:** <https://ok.ru/video/411745259916>,  
обсуждение: что произошло между персонажами мультфильма, почему произошло недопонимание, можно ли было его как-то избежать? Переход к теме коммуникации (что такое коммуникация).

- **Барометр мнений:**

В разных сторонах аудитории размещаются надписи «Согласен» и «Не согласен». Ведущий зачитывает утверждение, каждому участнику необходимо выбрать более близкий для себя ответ и встать в нужную сторону аудитории.

- Агрессия – неудачная попытка сообщить о своих потребностях.

- Мнение сильного лидера важнее мнения команды.

- Всегда лучше молчать о своих чувствах.

- Лучше избежать конфликта, чем обсудить его.

- Итоговый результат важнее отношений между членами команды.

- **Теория**

В зависимости от условий и целей собеседников процесс общения может трансформироваться, приобретать те или иные

формы, некоторые из которых мы с вами сейчас рассмотрели и обсудили.

Чтобы общение было продуктивным и приносило удовольствие, необходимо чтобы люди выстраивали здоровую коммуникацию друг с другом. Прежде чем ответить на вопрос, что такое здоровая коммуникация, давайте подумаем, какая коммуникация будет считаться плохой и нездоровой (ответы участников, формулирование определения) Почему важно, чтобы общение было здоровым:

- Здоровое общение — это в первую очередь уважение к себе, которое автоматически транслируется и на других.
- Позитивные социальные взаимодействия улучшают наше состояние и обеспечивают большую удовлетворенность жизнью.
- Только при здоровой коммуникации вы будете лучше понимать собеседника, а он вас.
- **Составление принципов здорового общения для их коллектива.**

Работа в группах (2-3 группы).

- **Обращение к просмотренному видео.** В случаях, когда люди в группе не придерживаются принципов здоровой коммуникации, случаются недопонимания, которые могут повлечь за собой более серьезные проблемы - конфликт. Структура конфликта, признаки, отличие от буллинга.
- **Работа с кейсами**

**Кейс 1.** Студентки второго курса университета Алия и Нияр живут в одной комнате в общежитии. Нияр на регулярной основе оставляет свой мусор, грязную посуду и заставить её убираться очень сложно, даже несмотря на согласованный график уборки. Алия несколько раз делала замечание Нияр, на что та лишь язвила, что у Алия больше времени, поэтому она может делать уборку сама.

В один вечер студентки спорят о том, кому проводить уборку. Нияр считает, что должен убираться тот, кто в день уборки свободен, Алия же уверена, что чаще пусть наводит порядок тот, кто больше всех мусорит. В результате девушки не приходят к какому-то решению и пытаются «насолить» друг другу: Нияр мешает Алие учить уроки и спать, слушая громко музыку и разговаривая по телефону, а Алия постоянно перекладывает вещи соседки на другое место. Через несколько недель такого проживания Алия обратилась к коменданту с просьбой переселить её в другую комнату и съехала от Нияр.

Вопросы:

- Как можно было избежать появления конфликта?
- Как бы могли развиваться взаимоотношения соседок, если бы Алию не переселили в другую комнату?

Обсуждение кейса, предложить участникам придумать альтернативную концовку. Далее участникам можно предложить второй, третий кейсы, или же выдвинуть свой вариант проблемы.

- **Дополнительный этап. Работа в группах: мозговой штурм.**

## Приложение 2

### Структура профилактической работы образовательных организаций в 2024 – 2025 учебном году

- Аналитическая деятельность.
- Подготовка отчета о результатах проведения социально-психологического тестирования в образовательной организации.
- Подготовка анализа динамики изменений в группе риска.
- Разработка рекомендаций по коррекции плана профилактики негативных явлений среди обучающихся на основе анализа результатов социально- психологического тестирования. (общий по организации и по классам/группам).
- Информационно-просветительская деятельность.

- Информационно-просветительская деятельность с обучающимися.
- Информирование о возможности получения психологической помощи в трудных жизненных ситуациях.
- Информирование о последствиях употребления ПАВ (физическим, психическим и социальным).
- Информационно-просветительская деятельность с родителями.
- Информирование о результатах социально-психологического тестирования и мероприятиях, проводимых в рамках профилактики употребления ПАВ.
- Информирование о возможности получения психологической помощи в трудных жизненных ситуациях.
- Развитие профилактической компетентности родителей.
- Ознакомление с индикаторами употребления ПАВ обучающимися.
- Ознакомление с индикаторами отклоняющегося поведения обучающихся.
- Информационно-просветительская деятельность с педагогами.
- Информирование о результатах социально-психологического тестирования (по образовательной организации в целом/ по классам или учебным группам).
- Предоставление рекомендаций классным руководителям (кураторам групп) по коррекции плана профилактики негативных явлений среди обучающихся в классе или учебной группе.
- Развитие профилактической компетентности педагогов.
- Ознакомление с индикаторами употребления ПАВ обучающимися.
- Ознакомление с индикаторами отклоняющегося поведения обучающихся.
- Формирование представлений о компонентах безопасной образовательной среды, правилах психолого-педагогического общения с обучающимися, рисках отклоняющегося поведения.
- Коррекционно-развивающая деятельность.

- Коррекция психологических факторов отклоняющегося поведения.
- Коррекция социально-психологических условий обучения.
- Формирование жизненных навыков и конструктивных стратегий поведения стрессов.
- Мониторинг (оценочно-диагностическая деятельность).
- Мониторинг рискогенности социально-психологических условий развития обучающихся.
- Мониторинг индикаторов употребления ПАВ в образовательной организации.
- Мониторинг аккаунтов обучающихся в социальных сетях.
- Деятельность по формированию среды для саморазвития и самореализации обучающихся.
- Организация деятельности обучающихся, альтернативной употреблению ПАВ.
- Формирование культуры здорового образа жизни.