



ПРОФИЛАКТИКА ТРАВЛИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Тема занятия: «Мягкий путь: от анализа к развитию».

Целевая аудитория: дети и подростки 10–18 лет.

Продолжительность: до 45 минут.

Формат: урок с элементами интерактивного обсуждения.

Инструменты и материалы:

Проектор для демонстрации презентации, экран, раздаточный материал (для практической работы см. Приложение 1), письменные принадлежности.

Ход проведения занятия.

Вступительная часть (10 минут).

Ведущий представляет и начинает занятие со знакомства и короткого введения. На экране открыта презентация, участникам занятия раздаются раздаточные листы.

Слайд 1.

Текст ведущего: Здравствуйте ребята, сегодня мы попробуем описать происходящие события в обществе и попробуем найти простые инструменты для безопасного выстраивания коммуникации и взаимодействия с ним.

Слайд 2.

Текст ведущего: Современный человек существует в динамично развивающейся среде, которая включает природные (климат, ресурсы), техногенные (техника, инфраструктура), социальные и культурные (общество, нормы), а также информационные (СМИ, интернет) факторы. Эти компоненты воздействуют на человека напрямую — через повседневные контакты — или косвенно — через новости и медиа. Вспомните свой вчерашний или сегодняшний день с утра до вечера. Приведите примеры какие компоненты



окружающей среды (природные, техногенные, социальные, культурные, информационные) воздействовали на ваши эмоции и поведение в течение дня?

Действия участников занятия: отвечают на вопрос. Примерные ответы: «...был дождь - настроение испортилось, не получилось погулять. Интернет не работал - не смог поиграть, посмотреть видео, был раздражён.» Ведущий анализирует ответы и подводит логический итог (**Длительность совместных рассуждений не более 5 минут**).

Слайд 3.

Текст ведущего: Все, что вы сейчас назвали – называется стрессорами — это активные факторы, вызывающие напряжение у человека: они бывают физиологические (например, шум, загрязнение), психологические (например, усталость, неопределенность, перегрузка информацией) и социальные (например, конфликты, давление сверстников, ссоры в коллективе). В ответ на них возникает стрессовое напряжение, усугубляемое факторами риска (ситуациями, которые происходят в вашей жизни): семейные проблемы, травматические события, низкая самооценка, слабый уровень знаний или подверженность негативным влияниям (например, токсичному контенту в социальных сетях).

Слайд 4

Текст ведущего: Это приводит к эмоциональной реакции — положительной (адаптивной) или отрицательной (деструктивной). Человек оценивает ситуацию через призму внутренних установок и мотиваций, выраженных в простых формулах: «я буду» (готовность к действию), «я не буду» (отказ), «я хочу» (стремление), «я не хочу» (избегание). Эти механизмы определяют поведение: негативные реакции ведут по «жесткому пути» (агрессия, изоляция, риски), а положительные — по «мягкому пути» (диалог, самоконтроль, поддержка). Выбор пути напрямую влияет на коммуникации и



отношения с окружающими, определяя устойчивость к стрессам. Предлагаем вам проанализировать ситуации и выполнить практическое задание, которое лежит перед вами. (см. Приложение 1.)

Слайд 5. Таблица с заданием.

Длительность выполнения задания (до 15 минут).

Перед вами таблица с примерами, возможно, знакомых вам стрессовых ситуаций. В каждую строку запишите: свою предполагаемую отрицательную реакцию на ситуацию; свою предполагаемую положительную реакцию; как вы, скорее всего, отреагировали бы на это событие; какие последствия может повлечь такая реакция (для себя и для других); какие действия можно предпринять, чтобы конструктивно разрешить предложенную ситуацию.

Действия участников занятия: участники выполняют задание. По ходу выполнения задания ведущий опрашивает участников, что они внесли написали. По итогам подводит итог. **Длительность обсуждения до 10 минут.**

Слайд 6. Текст ведущего: Данное задание было направлено на осознание своих эмоций, выбор более зрелой стратегии поведения. Человек всегда может выбирать свою реакцию — позитивную или негативную.

Негативная реакция, как правило, связана с агрессией, грубостью, обидой, замкнутостью, попытками отомстить или просто «всё бросить». Такие реакции рано или поздно разрушают самого человека: ухудшают самоуважение и самооценку, мешают учебе и работе, ведут конфликтам с семьёй, друзьями и учителями. В масштабах общества негативные реакции усиливают недоверие, травлю (буллинг), вражду, кризисы и деструктивные тенденции. Такие реакции можно подразделить на психологические (насмешки, обзывания,



кликки, придирки, угрозы), информационные (дезинформация, сплетни, доносительство, клевета, бойкот), материальные (порча личных вещей, мелкие кражи, рэкет, вымогательство, причинение вреда здоровью), интерактивные (кибербуллинг, проявление травли, совершенные публично с использованием сети интернет).

Позитивная реакция, напротив, действует на созидание и развивает. Это когда человек спокойно выражает эмоции, ищет конструктивное решение, просит помощи, предлагает компромисс, проявляет уважение к другим. Такая реакция помогает сохранить здоровые отношения, укрепить уверенность в себе, развить навыки общения и лидерства, достигать целей и вносить вклад в общее дело. Позитивная реакция создаёт вокруг ощущение безопасности, поддержки и доверия. Их также можно подразделить:

- психологические: спокойное выражение своих чувств: «Мне обидно», «Мне неудобно», «Я хочу, чтобы так не было» — без крика и оскорблений, поддержка и поощрение: добрые слова, признание усилий другого, утешение в трудной ситуации, проявление эмпатии: умение поставить себя на место другого, спросить, как человек себя чувствует, и не обидеть первым.

- информационные (коммуникация, слова, контент). честность и правдивость: не распускать сплетни, не искажать факты, не писать оскорблений в чатах и соцсетях, поддержка через слова: в комментариях — писать добрые, конструктивные сообщения; не публиковать чужие личные тайны, не участвовать в цепочках с оскорблениями, не пересылать «киллер-посты» и не поддерживать «травлю в чате».

-материальные (действия, помощь, ресурсы): уважение чужой собственности: не портить вещи одноклассников, не красть, не ломать, проявление помощи и милосердия: дать почитать учебник, помочь с проектом, не давать вещи «для галочки», а с уважением, не создавать ситуаций, где можно травмировать других (игры с риском, розыгрыши, дающие боль или страх).



-интерактивные (в цифровой среде и онлайн): грамотное цифровое поведение: не писать оскорбления в чатах, не устраивать «открытые разборки» в соцсетях, не публиковать чужие фото без согласия, противодействие буллингу: не поддерживать травлю лайками и репостами, поддержать жертву, рассказать взрослому или модератору, позитивная активность онлайн: создавать добрые посты, полезные материалы, честные отзывы, поддерживать инициативы, направленные на помощь, знания и развитие.

Сравните с ответами в вашей таблице, нашли ли вы для себя другие варианты реакций?

Завершение занятия (10 минут).

Слайд 7.

Чтобы защититься от негативных реакций, общество устанавливает нормы и правила, которые помогают людям вести себя уважительно и безопасно друг к другу. Эти нормы могут быть мягкими (моральные, этические) — например, «не обижай слабых», «не обманывай», «уважай старших». Есть и строгие правила — законы и регламенты, административная и уголовная ответственность: школа запрещает драки и буллинг, интернет-площадки ограничивают оскорбления и угрозы, государство наказывает за преступления (в том числе и травлю). Такие нормы и правила выполняют несколько важных функций:

- помогают избежать конфликтов и насилия;
- устанавливают границы дозволенного поведения;
- защищают права и достоинство каждого человека;
- формируют ощущение справедливости и безопасности в обществе.

Когда человек знает эти нормы и уважает их, он реже выбирает разрушительные реакции и легче сопротивляется давлению со стороны других.



Слайд 8.

Чтобы научиться правильно выбирать стратегию, реакцию поведения, человеку нужно развивать несколько важных умений и привычек. Прежде всего, важно уметь анализировать ситуацию: понимать, кто рядом, что произошло, какие могут быть последствия, нет ли давления со стороны группы или интернета. Анализ помогает не действовать на эмоциях, а обдумать, какая реакция ведёт к конфликту, а какая — к решению. Не менее важно уметь описывать себя: понимать и формулировать свои чувства и мотивы — «я злюсь», «мне обидно», «я боюсь», «мне не справиться одному». Когда подросток может назвать свои эмоции словами, он реже реагирует агрессией или замыкается в себе и чаще выбирает спокойный и конструктивный путь.

Ключевую роль играет владение эмоциями и понимание окружающих. Человеку нужно учиться не поддаваться первой волне гнева или обиды, а задержаться, подышать, обдумать и выбрать ответ. Важно также развивать эмоциональный интеллект: замечать, как чувствуют себя другие, как твои слова и поступки на них влияют. Это помогает не участвовать в травле, а поддерживать, не оскорблять, а защищать.

Особое значение имеют доверительные отношения со взрослыми — с родителями, учителями, психологами, воспитателями. Когда у подростка есть люди, к которым он может прийти без страха осуждения, у него повышается внутренняя устойчивость: он знает, что его выслушают, помогут и не оставят с проблемой. На примере таких отношений он постепенно учится выбирать более зрелые стратегии поведения.

Обязательной частью современной жизни стала цифровая гигиена: осознанное и ответственное поведение в интернете. Это значит не писать агрессии и оскорблений в чатах, не публиковать чужие личные фото и секреты, не поддерживать травлю и другие деструктивные модели поведения



репостами и лайками, не участвовать в опасных «челленджах» и следить за настройками конфиденциальности.

Важно уметь прослеживать цепочку «мысль → действие → результат». Каждое поведение начинается с мысли: «он меня обидел», «мне хочется отомстить», «я хочу всем показать, что я сильный». На основе этой мысли человек выбирает действие — отвечает агрессией, замолкает, уходит, идёт к взрослому, пишет позитивный комментарий или просит поддержки. Каждому действию всегда следует результат: внутреннее состояние (стыд, облегчение, гордость), отношение других людей, последствия для учёбы, семьи, репутации, здоровья. Умение осознанно видеть эту цепочку даёт возможность заранее предположить, к чему может привести тот или иной поступок, и выбирать более разумные, спокойные и безопасные действия.

Когда человек умеет анализировать, описывать себя, владеть эмоциями, понимать окружающих, имеет доверительные отношения со взрослыми, ведёт цифровую гигиену и осознанно прослеживает цепочку «мысль → действие → результат», он становится более устойчивым к стрессам и способным уверенно выбирать конструктивную, позитивную стратегию поведения в любой ситуации.

Если вы стали свидетелем того, что кто-то проявляет агрессию по отношению к другому человеку, не оставайтесь в стороне. Ваше равнодушие может быть воспринято как одобрение. Если вы заметили, что ваш одноклассник стал замкнутым, подавленным или его поведение изменилось, обязательно поговорите с ним. Посоветуйте ему обратиться за помощью к взрослому, которому он доверяет: классному руководителю, родителям или школьному психологу.

Слайд 9.

В завершении нашего занятия, еще раз напомним вам, что сегодня существует много проектов, дающих не только поддержку и помощь, но и



возможности проявить себя. Это кружки, секции, молодёжные клубы, творческие и интеллектуальные соревнования, волонтёрские движения, школьные и городские проекты, молодёжные форумы, онлайн-платформы для самопрезентации и участия в общественных инициативах.

Участие в таких проектах позволяет вам раскрыть свои таланты, заявить о себе, почувствовать свою значимость, научиться ответственности и лидерству. Это ещё один важный путь формирования устойчивой личности, который помогает выбирать позитивные стратегии поведения и не поддаваться деструктивным влияниям.

Наше занятие подошло к концу. Если у вас остались вопросы, буду рад(а) на них ответить.

Спасибо за ваше внимание!



Приложение 1

Задание

Перед тобой таблица с примерами, возможно, знакомых тебе стрессовых ситуаций. В каждую строку запиши: свою предполагаемую отрицательную реакцию на ситуацию; свою предполагаемую положительную реакцию; как ты, скорее всего, отреагировал(а) бы на это событие; какие последствия может повлечь такая реакция (для тебя и для других); какие действия можно предпринять, чтобы конструктивно разрешить предложенную ситуацию.

Задание направлено на осознание своих эмоций, выбор более зрелой стратегии поведения и развитие навыков саморегуляции.

Стрессовая ситуация	Отрицательная реакция	Последствия	Что может изменить ситуацию?	Положительная реакция	Последствия	Что может улучшить ситуацию?
По дороге в школу, в переполненном автобусе, на тебя неожиданно накричал незнакомый пассажир						
В присутствии других учеников один из твоих одноклассников оскорбил тебя, назвав обидным словом						
После ссоры с другом ты не сдержал эмоций и в порыве гнева задел его рюкзак ногой						