**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Актуальность темы**

Современное подростковое общество, особенно в условиях цифровизации, сталкивается с растущей проблемой агрессии в разных формах. Особое беспокойство вызывают явления травли (буллинга) и кибертравли (кибербуллинга), распространённые среди учащихся профессиональных образовательных организаций. Эти формы насилия становятся всё более изощрёнными, и зачастую остаются незамеченными взрослыми, но при этом наносят серьёзный вред психике, самооценке и социализации молодого человека.

По данным других исследований:

• каждый третий подросток в России сталкивался с буллингом в учебной среде;

• около 25% — с травлей в сети (кибертравлей);

• около 50% свидетелей не вмешиваются, считая это «частным делом»;

• лишь 15% пострадавших обращаются за помощью.

Особенности подросткового возраста (чувствительность к оценке, стремление быть «как все», недостаток жизненного опыта) делают студентов СПО особенно уязвимыми. При этом в системе СПО отсутствует системный подход к профилактике травли, а тема кибербуллинга почти не поднимается.

**Цель программы:**

Создание и внедрение авторской программы профилактики травли и кибертравли в образовательной среде СПО, направленной на формирование культуры безопасного общения, повышение цифровой грамотности и развитие эмпатии у подростков.

**Задачи программы:**

1. Повысить уровень осведомлённости студентов о формах травли и её последствиях.

2. Обучить подростков безопасному и этичному поведению в онлайн-среде.

3. Развить у студентов навыки коммуникации, саморегуляции и поддержки сверстников.

4. Сформировать в коллективе нулевую терпимость к проявлениям агрессии.

5. Вовлечь педагогов и администрацию в процесс создания безопасной среды.

**Целевая аудитория:**

• Основная: студенты СПО (15–20 лет)

• Вспомогательная: классные руководители, кураторы, педагогический состав,психологи, родители (опекуны)

**Оборудование/оформление:**

* мультимедийный проектор, экран;
* компьютер или ноутбук;
* презентация PowerPoint «Мы выбираем жизнь»;
* карточки с ситуациями для групповой работы;
* бумага, маркеры;

**Срок реализации**: 1 месяц (может быть масштабирован), 5 модулей по 45 минут.

Форма проведения: Интерактивные занятия, тренинги, медиаконтент, флешмобы, цифровая кампания

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**Модуль 1: Что такое буллинг и кибербуллинг**

• Лекция + обсуждение 15 мин

• Разбор реальных кейсов (анонимно)20мин

• Мини-тест: «Умеешь ли ты распознавать травлю?»10мин

**Модуль 2: Цифровая безопасность и уважительное общение в сети**

• Тренинг: «Как защитить себя в интернете?»

• Инструкция: «10 правил кибербезопасности»

• Практика: анализ «токсичных» переписок, комментариев

**Модуль 3: Эмпатия и ответственность**

• Игровые упражнения на развитие эмпатии и ассертивности

• «Ролевая игра»: агрессор – жертва – наблюдатель – защитник

• Обсуждение: «Почему молчание — это поддержка агрессии?»

**Модуль 4: Что делать, если ты столкнулся с травлей?**

• Разбор алгоритма действий

• Интерактивная памятка: «Куда обратиться за помощью»

• Сценарий: обращение к педагогу/психологу

**Модуль 5: Медиакампания «Стоп буллинг»**

Необходимо создать на выборкаждому студенту один из вариантов(20 мин)

**Модуль 1: Что такое буллинг и кибербуллинг?**

**Лекция что такое буллинг и кибербуллинг?**

Буллинг — это систематическое, намеренное агрессивное поведение одного человека или группы против другого, с целью унизить, подчинить или исключить.

Формы буллинга:

Физический: толчки, удары, порча вещей

Вербальный: оскорбления, угрозы, унижения

Социальный: игнорирование, бойкот, исключение

Психологический: давление, запугивание, манипуляции

Кибербуллинг — это агрессивное поведение, осуществляемое с использованием интернет-технологий: соцсетей, мессенджеров, форумов, игровых чатов.

Примеры:

Публикация унизительных фото/видео без согласия

Рассылка оскорблений/угроз в мессенджерах

Создание фейковых аккаунтов

Онлайн-«отмена» или бойкот

«Доксинг» — распространение личной информации

Лекция + обсуждение на тему форм агрессии, причин и последствий

Цель: Показать, что буллинг может быть не только «побоями», но и психологическим давлением.

Пример начала лекции:

«Буллинг — это не только удары и драки. Это когда человека систематически унижают, высмеивают, изолируют. А кибербуллинг делает это ещё и анонимно — в интернете. Подумай: ты когда-нибудь видел подобное?»

**Вопросы для обсуждения:**

Что отличает буллинг от обычного конфликта?

Почему люди становятся агрессорами?

Чем кибербуллинг опаснее обычной травли?

Почему наблюдатель тоже влияет на ситуацию?

**Разбор реальных кейсов (анонимно)**

Пример кейса 1:Студенту 1 курса начали писать в общий чат, что он «слишком умный», «ботаник» и «всем мешает». Он вышел из чата, но оскорбления продолжились в личных сообщениях. Никто из группы не заступился.

Обсуждение:

Кто агрессор? Кто жертва? Кто наблюдатель?

Что можно было сделать по-другому?

Почему никто не вмешался?

Пример кейса 2: Девушка выложила фото в спортзале. Через час появился анонимный пост в группе училища с подписью: «Наша бодипозитивная героиня». В комментариях — смех и насмешки.

**Мини-тест: «Умеешь ли ты распознавать травлю?»**

Формат: 6–8 утверждений. Студенты отвечают «Да» / «Нет»

Затем обсуждают: что является травлей, а что — нет?

Примеры вопросов:

Оскорбление в шутку — это не травля?

Если человек сам провоцирует — значит, виноват он?

Если никто не вмешивается — это значит, что всё нормально?

Молчание — это нейтралитет?

Игнор в коллективе — это форма буллинга?

Цель: Разрушить мифы, показать, что даже «шутка» может быть агрессией.

**Модуль 2: Цифровая безопасность и уважительное общение в сети**

**1. Вводная часть (5 минут)**

Вопрос группе:

«Кто из вас чувствует себя в интернете уверенно? А кто сталкивался с оскорблениями, фейками, угрозами или “сливами”? Что вы тогда чувствовали?»

Объяснение:«Цифровая среда — это не отдельный мир, это продолжение нашей повседневной жизни. И правила безопасности, как и уважения, здесь так же важны. Сегодня мы разберём, как защитить себя — и не стать агрессором случайно».

**2. Тренинг: «Как защитить себя в интернете?» (15 минут)**

Упражнение «Опасно или безопасно?»

Участникам зачитываются ситуации — они голосуют или поднимают карточки «Безопасно / Опасно». Затем — мини-обсуждение.

Примеры:

Ты добавляешь в друзья незнакомого человека, потому что у него 10 общих с тобой.

Тебя просят отправить фото «только для себя».

Ты написал грубый комментарий, но потом удалил.

Кто-то создал фейк-аккаунт на твоё имя и пишет от твоего лица.

Ты заскринил чужую переписку и выложил в чат.

Цель: показать риски, научить думать перед действием, укрепить ответственность.

**3. Инструкция: «10 правил кибербезопасности» (10 минут)**

Преподаватель раздаёт и/или демонстрирует памятку:

10 правил кибербезопасности подростка

Не разглашай личную информацию (номер телефона, адрес, школу).

Настрой конфиденциальность аккаунтов.

Не переходи по подозрительным ссылкам.

Не доверяй незнакомцам в сети — даже если у них есть общие друзья.

Всегда сохраняй доказательства оскорблений или угроз.

Никогда не отправляй свои фото по просьбе — даже «в шутку».

Используй сложные пароли и двухфакторную авторизацию.

Помни: за травлю в сети предусмотрена ответственность.

Не участвуй в травле — даже пассивно (лайки, пересылки).

Обращайся за помощью: взрослым, психологу, в службу поддержки.

Обсуждение:

Какие пункты оказались неожиданными? Какие правила вы уже нарушали (неосознанно)? Что из этого запомнили больше всего?

**4. Практика: анализ «токсичных» переписок, комментариев (15 минут)**

Формат: работа в парах или группах

Участникам предлагаются скриншоты (подставные!) с переписками, комментариями или постами. Их задача:

Определить, где начинается кибербуллинг

Кто агрессор, кто жертва, кто наблюдатель

Как можно остановить ситуацию?

Что можно было бы ответить / сделать?

*Пример кейса 1:*

Комментарий под фото: «Сними лучше маску — всё равно не поможет».

*Пример кейса 2:*

Личные сообщения: «Если не удалишь сторис, выложу твои старые фотки».

*Пример кейса 3*:

Групповой чат: участник шутит над другим студентом, остальные ставят лайки.

Цель: научить отличать обычные шутки от опасного поведения и видеть ответственность не только агрессора, но и «молчащих свидетелей».

**5. Завершение + выводы (5 минут)**

Обсуждение:

Что запомнилось больше всего?

Почему важно быть внимательным к тому, что ты пишешь в сети?

Как ты теперь поступишь, если увидишь травлю онлайн?

**Модуль 3: Эмпатия и ответственность**

**Цель модуля:** Развивать у обучающихся навыки эмпатии, умение распознавать чувства других, принимать ответственную позицию в ситуации травли и действовать конструктивно — не быть пассивным наблюдателем.

**1. Вводная часть (5 минут)**

Преподаватель задаёт группе вопрос:

«Как вы думаете, почему одни люди могут спокойно смотреть на унижение других, а другие — вмешиваются? Что делает человека неравнодушным?»

Цель: подготовить к теме эмпатии и морального выбора, пробудить интерес.

**2. Игровые упражнения на развитие эмпатии и ассертивности (15 минут)**

**Упражнение 1: «Эхо-эмоция»**

Формат: работа в парах

Инструкция: один участник произносит фразу от лица пострадавшего («Мне тяжело», «Я чувствую себя отвергнутым», «Мне кажется, никто не понимает»).

Второй — не перебивая, отражает её («Тебе больно, ты чувствуешь себя одиноким…»).

Затем — смена ролей.

Цель: научить слушать и «зеркалить» чувства другого человека.

**Упражнение 2:** «Я могу сказать НЕТ» (навыки ассертивности)

Формат: мозговой штурм + разыгрывание ситуаций

Ситуации:

• «Тебя подначивают отправить унизительное сообщение одногруппнику»

• «Просят участвовать в розыгрыше или фейке»

• «Смеются над кем-то при тебе и ждут, что ты поддержишь»

Участники придумывают, как мягко, но твёрдо отказаться.

Формула: «Я понимаю вас, но мне это не подходит / я не согласен / я не поддерживаю»

 Цель: развивать навык уверенного отказа без конфликта.

**3. Ролевая игра: Агрессор – Жертва – Наблюдатель – Защитник**

**(15 минут)**

Инструкция:

Группы по 4 человека получают короткий сценарий с конфликтной ситуацией (реальной или смоделированной). Каждый исполняет одну роль:

• Агрессор: тот, кто инициирует травлю

• Жертва: объект травли

• Наблюдатель: сторонний, бездействующий

• Защитник: вмешивается, защищает, переводит внимание

Пример ситуации:

В группе смеются над студентом, который заикается при ответах. Один из участников кривляется, остальные хихикают. Что делает каждый?

После проигрыша — анализ в группе:

• Как чувствовал себя каждый в своей роли?

• Что было сложнее всего?

• Как можно было изменить ситуацию?

 Цель: осознать, что молчание = согласие, и почувствовать силу вмешательства.

**4. Обсуждение: «Почему молчание — это поддержка агрессии?» (5минут)**

**Вопросы для обсуждения:**

• Почему люди не вмешиваются, когда видят травлю?

• Что останавливает: страх? равнодушие? непонимание последствий?

• Что чувствует жертва, когда никто не заступается?

• Чем может быть полезен обычный наблюдатель?

• Можно ли «защитить» не словом, а действием (перевести тему, отвлечь, позвать взрослого)?

**Цитата для размышления:**

«Когда молчишь при зле — становишься его частью».

**Задача:** помочь участникам осознать свою силу как наблюдателей и «перевести» их в категорию защитников.

**5. Завершение + рефлексия (5 минут)**

Вопросы в кругу:

• Что нового ты понял о своей реакции на чужую боль?

• Хочешь ли ты измениться в такой ситуации?

• Считаешь ли ты себя способным быть Защитником?

Можно завершить словами:

«Буллинг — это не просто злая шутка. Это коллективный акт. Но так же коллективно его можно остановить. Иногда достаточно просто встать рядом с тем, кого обижают — и это уже меняет всё».

**Модуль 4: Что делать, если ты столкнулся с травлей?**

Цель модуля: Научить обучающихся распознавать травлю, грамотно реагировать, обращаться за помощью, не замыкаться и не бояться защищать себя.

**Структура занятия**

**1. Вводная часть: честный разговор (5 минут)**

Вопрос группе:

«Что бы вы сделали, если бы вас начали травить в сети или в жизни? К кому бы вы обратились? А если бы это было не с вами, а с другом?»

Задача: вытащить на поверхность страхи, стереотипы (“никто не поможет”, “обратиться — значит нажаловаться”) и настроить на практическую работу.

**2. Разбор алгоритма действий (15 минут)**

Преподаватель/тренер предлагает учащимся четкий пошаговый алгоритм поведения при столкновении с травлей.

**Алгоритм действий при буллинге / кибербуллинге:**

1. Оцени ситуацию:
   * Это единичный конфликт или систематическое давление?
   * Есть ли свидетели? Скрины?
2. Не отвечай агрессией на агрессию:
   * Это может только усилить травлю и перевести её в открытую форму.
3. Задокументируй факты:
   * Сделай скриншоты, сохрани переписки, даты. Это важно!
4. Обратись к взрослому:
   * Классному руководителю, куратору, педагогу-психологу, родителям.
   * Не бойся — это не слабость, а ответственность за своё состояние.
5. Блокируй агрессора (в сети):
   * Чёрные списки, жалобы в администрацию, отключение комментариев.
6. Не изолируйся:
   * Поддержка друзей, одногруппников, близких — важна.
   * Не держи боль внутри.
7. Обратись за профессиональной поддержкой:
   * Психолог, телефон доверия

Форма работы: обсуждение каждого шага с реальными примерами (можно предложить придумать случаи, когда этот шаг помог бы).

**3. Интерактивная памятка: «Куда обратиться за помощью?» (10 минут)**

**Вариант подачи:**

* Раздача карточек / QR-кодов
* Создание мини-постеров или сторис (если группа активная):

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

Горячие линии (бесплатно, анонимно):

• Детский телефон доверия: 8-800-2000-122

• Платформа “Травли.нет”: www.травли.нет

• Чат поддержки подростков: tyneodin.ru

Онлайн:

* Заблокируй агрессора
* Сделай скриншоты
* Обратись в техподдержку соцсети (жалоба на оскорбления)

**4. Сценарий: Обращение к педагогу / психологу (10 минут)**

*Формат: ролевая мини-сцена / парная работа*

Участники разыгрывают диалог:

* Ученик сталкивается с кибертравлей.
* Он решает поговорить с педагогом или психологом.
* Один играет ученика, другой — взрослого.

Цель: Преодолеть страх обращения. Понять, что говорить, с чего начать. Сформулировать проблему и ожидания.

**Пример диалога:**

«Извините, можно поговорить? Мне сейчас непросто — в чате группы начали писать обидные вещи, фотки выкладывают. Я не знаю, как реагировать…»

«Ты правильно сделал, что пришёл. Давай разберёмся, кто это делает, есть ли у тебя доказательства, и вместе подумаем, как себя защитить…»

После проигрыша — обсуждение:

* Было ли сложно? Почему?
* Какой ответ помог бы почувствовать поддержку?

**5. Завершение + мотивация (5 минут)**

Преподаватель подводит итог:

**Модуль 5: Медиакампания «Стоп буллинг»**

Цель модуля: Сформировать у обучающихся активную антипбуллинговую позицию через медиаформаты, вовлечь студентов в создание социально значимого контента и закрепить навыки эмпатии, уважения и цифровой безопасности.

**Варианты форматов:** Необходимо создать на выборкаждому студенту один из вариантов(20 мин)

* Баннер/плакат: с лозунгами, фактами, посланием
* Короткий видеоролик (VK video, TikTok, Shorts): до 60 сек, на тему «СТОП буллинг»
* Сторис для VK/Telegram: с реальной историей, фактом, цитатой, опросом
* Мемы или карточки: «Что делать, если тебя травят»
* Комикс или мини-история: на тему «Как я (или вымышленный персонаж) справился с травлей»

Примеры лозунгов:

* «Молчание — соучастие. Говори — защищай»
* «Буллинг не ок. Мы за уважение»
* «Ты сильнее, чем они думают»
* «Хватит терпеть травлю. Начни с себя»

**Подведение итогов кампании + рефлексия (20 минут)**

**Формат:**

* Презентация лучших работ
* Обсуждение в кругу или стикерах: «Что я понял(а) за эту неделю?»
* «Как изменилось моё отношение к травле?»
* «Что мне хочется донести другим?»

**Варианты обратной связи:**

* Стикеры на доске: «Я понял…», «Меня поразило…», «Я больше не буду…»
* Анонимные карточки: «Теперь я знаю, что…»
* Онлайн-анкетирование (через Google-Форму)

**Ожидаемые результаты реализации программы:**

* Студенты перестают воспринимать травлю как “норму”.
* Вовлечённость в тему растёт.
* Появляются «лидеры мнений», которые транслируют культуру уважения.
* Создаётся положительный цифровой след.
* Снижается уровень агрессивного поведения в группе
* Растет уровень доверия между студентами и педагогами
* Повышается цифровая грамотность и осознанность
* Распространяется информация о способах помощи и поддержки