



ЦЕНТР «БЕЗОПАСНОСТЬ  
И ПРОФИЛАКТИКА»

проект от  
росмолодёжь

Неделя   
«БезОпасности»

# Профилактика травли в образовательных организациях

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

Целевая аудитория: дети и подростки 10–18 лет



**ПРИРОДНАЯ СРЕДА**



**СОЦИАЛЬНАЯ СРЕДА**



**ИНФОРМАЦИОННАЯ СРЕДА**



## ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ

ШУМ, ЗАГРЯЗНЕНИЕ

## СОЦИАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ

КОНФЛИКТЫ, ДАВЛЕНИЕ СВЕРСТНИКОВ,  
ССОРЫ В КОЛЛЕКТИВЕ

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ

УСТАЛОСТЬ, НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬ,  
ПЕРЕГРУЗКА ИНФОРМАЦИЕЙ



БУДУ/ НЕ БУДУ

МОГУ/ НЕ МОГУ

ХОЧУ/ НЕ ХОЧУ

???



## Стрессовая ситуация

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

Отрицательная  
реакция

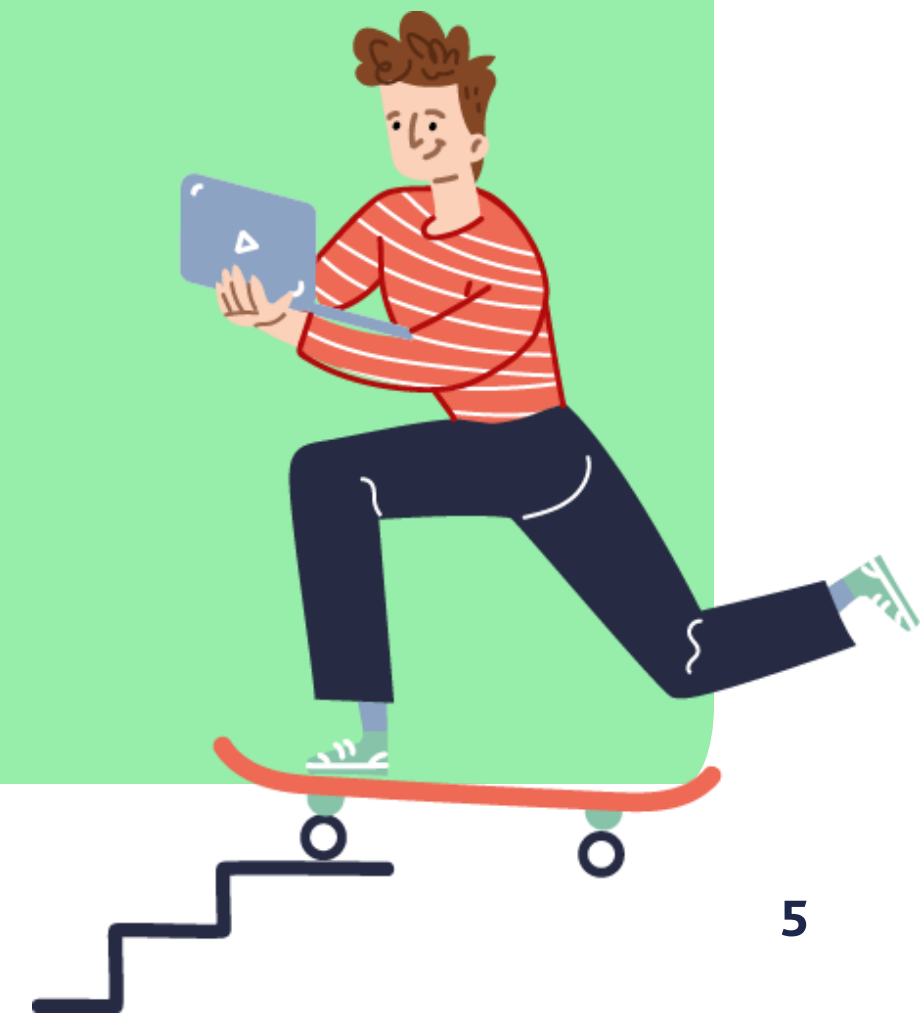
Последствия

Что может  
изменить  
ситуацию?

Положительная  
реакция

Последствия

Что может  
улучшить  
ситуацию?



## ДЕСТРУКТИВНЫЕ РЕАКЦИИ

### Психологические

насмешки  
обзывания  
клички  
придирки  
угрозы

### Информационные

дезинформация  
сплетни  
доносительство  
клевета  
бойкот

### Материальные

порча личных вещей  
мелкие кражи  
вымогательство  
причинение  
вреда здоровью

### Интерактивные

кибербуллинг  
любые проявления травли,  
совершённые публично  
с использованием  
сети Интернет

## ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ РЕАКЦИИ

### Психологические

спокойное выражение  
своих чувств  
поддержка и поощрение  
проявление  
эмпатии

### Информационные

честность  
и правдивость  
конструктивные сообщения  
поддержка  
через слова

### Материальные

бережное отношение  
к чужим вещам  
проявление помощи и  
милосердия

### Интерактивные

грамотное цифровое  
поведение  
позитивная активность онлайн  
создание полезного контента

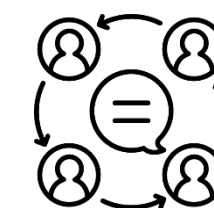
# Установка норм и правил



В зависимости от характера совершённых действий нарушителей, в том числе несовершеннолетних, за травлю (буллинг) могут привлечь к дисциплинарной, административной, уголовной или гражданско-правовой ответственности.



## АДМИНИСТРАТИВНЫЕ НОРМЫ



## МОРАЛЬНЫЕ (ЭТИЧЕСКИЕ) НОРМЫ



Права каждого человека на уважение личности и человеческого достоинства закреплены Конституцией Российской Федерации: ничто не может быть основанием для умаления достоинства личности (ч. 1, ст. 21).



Административный штраф в размере от 3 до 5 тыс. рублей (с 16 лет), (ч. 1. ст. 5.61. «Оскорбление»)



Лишение свободы на срок до 5 лет (с 14 лет) (ст. 213 «Хулиганство»)

**Не обижай слабых**

**Не обманывай**

**Уважай старших**

**Поступай по отношению к другим так, как хотел бы, чтобы поступали с тобой**





# ВЫБОР СТРАТЕГИИ ПОВЕДЕНИЯ



уметь анализировать



уметь описывать себя  
(свои чувства  
и мотивы)



навыки  
самоконтроля



доверительные  
отношения  
со взрослыми



цифровая  
гигиена



не проявлять равнодушие  
к проблемам других

## МЫСЛЬ

## ДЕЙСТВИЕ

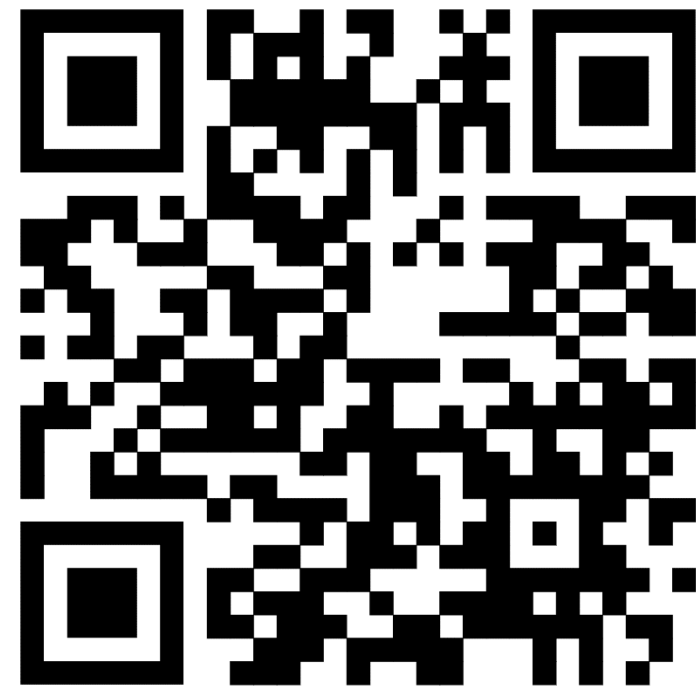
## СЛЕДСТВИЕ

- Научись распознавать ранние импульсы, ведущие к зависимости (желание посмотреть соцсети, поиграть в игру, выпить кофе и т.д.)
- Проанализируй причину возникновения мысли (скука, стресс, привычка, попытка избежать негативных эмоций)
- Задумайся, как эта мысль повлияет на твое будущее поведение и самочувствие

- Постарайся отложить реализацию импульса на некоторое время (отложи телефон, займись другим делом)
- Попробуй заменить непродуктивное действие полезным (спорт, чтение, общение с близкими)
- Оцени реальные преимущества и недостатки запланированного действия

- Проверь, привело ли твое предыдущее положительному или отрицательному результату
- Сделай выводы и исправь ошибки в следующем подобном эпизоде
- Составь список успешных и неудачных примеров, чтобы закрепить правильные модели поведения

**Федеральное агентство  
по делам молодёжи**



росмолодѣжь