

Согласовано _____
Т.М. Юрманова,
заместитель комитета образования,
председатель муниципального методического
Совета по вопросам организации
профилактической работы в ОО г. Читы
« ____ » _____ 2026

Утверждаю: _____
Г.В. Ганичева, директор МАУ
ДПО «ЦППМСП «Ресурс+»
« ____ » _____ 2026

Положение о проведении городского Марафона профилактики «ПроБезОпасность»

1. Общие положения

1.1 Настоящее Положение определяет порядок организации и проведения городского Марафона профилактики «ПроБезОпасность» (далее - Марафон).

1.2 Организатором Марафона является МАУ ДПО «ЦППМСП «Ресурс+» города Читы. Информация и методические материалы Марафона будут размещены на сайте <https://гнмц-чита.рф>, в разделе «Марафон профилактики»

2. Цели и задачи Марафона

Цель: формирование у участников образовательного процесса устойчивых навыков создания и поддержания безопасной психологической среды, а также развитие компетенций по распознаванию рисков неблагополучия и их дальнейшей профилактике.

Задачи:

- способствовать осознанию собственных ресурсных опор у обучающихся как факторов психологической безопасности личности;
- совершенствовать устойчивые практические навыки создания и поддержания безопасной психологической среды в профессиональной педагогической деятельности;
- повышать родительскую компетентность в вопросах психологической безопасности ребёнка: распознавание признаков угрозы психологической безопасности, развитие навыков поддерживающего диалога.

3. Участники Марафона

3.1 В Марафоне могут принимать участие обучающиеся 1-11 классов образовательных организаций, родители (законные представители), педагоги.

3.2 Для участия в интерактивных встречах приглашаются руководители МО классных руководителей, советники по воспитанию, ЗДВР, педагоги-психологи, социальные педагоги.

4. Порядок и сроки проведения Марафона

4.1. Марафон проводится с 12 октября 2026 года по 16 октября 2026 года.

4.2. Каждый день Марафона является тематическим и обязательным для проведения в образовательной организации.

4.3. В течение дня готовится фотоотчет, который должен будет размещен в группе ОО. При публикации мероприятий в рамках Марафона в интернет-пространстве рекомендуется указывать в социальных сетях участников хештеги #ПроБезОпасность #Марафонпрофилактики

Дорожная карта мероприятий городского Марафона профилактики «ПроБезОпасность»

Дата проведения	Место проведения	Время проведения	Мероприятия	Целевая аудитория
Тема дня: «Моя БезОпасность»				
12.10.2026	ОО г. Читы	В течение учебного дня	Старт городского Марафона профилактики «ПроБезОпасность»: 1. Конкурс рисунков «Моя безопасность» Приложение 1. 2. Акции: «Дерево безопасности», «Облако спокойствия», «Рюкзак ресурсов», «Карта безопасности» Приложение 2 3. Подкаст «Важный разговор»	Обучающиеся, педагоги
	ДДЮТ (ул. Журавлева, 77)	16.00	Открытый микрофон: «ПроКонфликт» Встреча с представителями разных ведомств	Штаб воспитательной работы ОО (ЗДВР, Педагог-психолог, социальный педагог, советник директора по вопросам воспитания)
Тема дня: «ПроБезопасность в общении детей»				
13.10.2026	ОО	13.00 -14.00	Единый психолого-педагогический практикум: «Стоп-буллинг». Приложение 3	Педагогический коллектив ОО
	МБОУ «СОШ№55»	16.00	Кинодебаты «ПроБезОпасность в кадре»	Молодые педагоги и советники директоров по воспитанию (2 представителя от ОО)

Тема дня: «ПроБезОпасные границы»				
14.10.2026	ЦППМСП «Ресурс+» Ленина, 21	10.00	Психологический Воркшоп «БезОпасная профессиональная мастерская»	Школьные педагоги-психологи
Тема дня: «ПроБезОпасность в интернете»				
15.10.2026	ОО	В течение дня	Акция «Старшие младшим: говорим про цифровую безопасность просто» Приложение 4	Обучающиеся старших классов, младшие школьники
	МБОУ «Г№21»	14.00	Открытый показ: Обсуждение фильма «Предательство»	Руководители МО классных руководителей (по одному представителю от ОО)
Тема дня: «ПроБезОпасное родительство»				
Онлайн-опрос родителей: «Психологическая безопасность детей: представления и ожидания» https://forms.yandex.ru/u/6ac485c7902902f665a51eeb				
16.10.2026	https://max.ru/joincall/4C9XIBenSd7b9qsLjp7kd7cGHe0KiaC57UcuvOvNMwg	18.30	Онлайн родительское собрание: «Психологическая безопасность ребенка: семья и школа вместе», обсуждение результатов опроса	Родители (по одному родителю от класса)

5. Подведение итогов Марафона

5.1. Подведение итогов **Марафона** осуществляется в период с 16 по 23 октября 2026 года.

5.2. Отчет по итогам работы Марафона профилактики «ПроБезОпасность» необходимо направить до 23 октября 2026 г на адрес электронной почты psychologist75@mail.ru

5.2. Итоги Марафона будут размещены на сайте ЦППМСП «Ресурс +» (<https://гнмц-чита.рф>)

Положение о конкурсе рисунков для начальной школы.

Цель: формирование у младших школьников осознанного отношения к личной безопасности и навыков безопасного поведения в различных жизненных ситуациях через творческую деятельность.

Задачи:

- закрепить знания детей о правилах личной безопасности дома, на улице, в школе.
- развить способность визуализировать и интерпретировать правила личной безопасности;
- стимулировать творческое мышление и художественные навыки;
- привлечь внимание родителей и педагогов к вопросам детской безопасности.

Участники

В конкурсе принимают участие учащиеся 1–4 классов. Участие может быть, как индивидуальным, так и командным (в группах по 2–3 человека).

Тематика и содержание работ

Тема «Моя безопасность» раскрывается в следующих направлениях (участники могут выбрать одно или несколько):

Направления для конкурсных рисунков по психологической и личностной безопасности

- **Личные границы и умение говорить «нет».** Направление помогает ребёнку осознать право на собственные границы и научиться их обозначать.
- **Обращение за помощью и «безопасные взрослые».** Цель направления — сформировать у ребёнка алгоритм поиска поддержки и понимание, что просить о помощи нормально.
- **Эмоции и способы саморегуляции.** Направление учит распознавать эмоции и применять простые техники самопомощи.
- **Противодействие буллингу, травле и давлению.** Направление показывает, что буллинг — это не норма, а просить о помощи и защищать других — смело.
- **Цифровая и коммуникационная безопасность.** Помогает сформировать базовые правила поведения в сети.
- **Семейные и бытовые правила безопасности.** Направление связывает психологическую безопасность с понятными домашними ритуалами и правилами.

Рисунок должен отражать конкретную ситуацию и правило безопасности, быть понятным без дополнительных пояснений.

Требования к работам

- **Формат:** лист бумаги А3 или А4.
- **Техника исполнения:** любые художественные материалы (акварель, гуашь, карандаши, фломастеры, смешанная техника).
- **Оформление:** в правом нижнем углу — табличка с данными: ФИО участника, класс, название работы.
- **Оригинальность:** работа должна быть выполнена самостоятельно, без копирования готовых изображений.
- **Композиция:** чёткое выделение главного объекта, читаемость деталей, соответствие теме.

Критерии оценки

Работы оцениваются по 5-балльной шкале по следующим критериям:

Соответствие теме (до 5 баллов) — насколько чётко раскрыта тема безопасности.

Художественная выразительность (до 5 баллов) — композиция, цветовое решение, оригинальность подачи.

Понятность и информативность (до 5 баллов) — рисунок должен быть понятен сверстникам, отражать конкретное правило безопасности.

Качество исполнения (до 5 баллов) — аккуратность, техника, проработка деталей.

Самостоятельность (до 5 баллов) — работа выполнена ребёнком без помощи взрослых.

Максимальный балл — 25.

Все работы представляются на выставке в школе по направлениям. Лучшие работы награждаются грамотами внутри ОО.

Приложение 2.

Психологическая акция для школьников «Дерево безопасности».

Целевая аудитория: учащиеся 5–11 классов

Формат: интерактивная акция с элементами групповой дискуссии и рефлексии. Проводится в рекреации, актовом зале или кабинете психолога.

Место проведения: пространство с возможностью зонирования (общий стенд-дерево, карточки, клей).

Цель: сформировать у подростков осознанную карту личной безопасности, помочь увидеть и назвать свои ресурсы и опоры (внутренние, социальные, информационные), снизить ощущение уязвимости через структурирование: «я знаю, что делать», «у меня есть к кому обратиться», «я умею распознавать риски».

Задачи:

- помочь подросткам сформулировать личные границы и способы их защиты;
- актуализировать знание о доступных ресурсах помощи (семья, школа, бесплатные линии, городские службы);
- сформировать привычку «маленьких шагов безопасности» в повседневной жизни;
- укрепить доверительную атмосферу в коллективе и снизить стигму обращения за помощью.

Материалы:

- один большой плакат с деревом (можно распечатать на 4–6 листах А4 и склеить);
- 30–40 готовых карточек (А6) с короткими фразами по частям дерева;
- клейкие полоски (или магниты, если дерево на доске);
- табличка «Выбери и прикрепи то, что делает тебя спокойнее».

Ход акции: дерево стоит в холле, а карточки с вариантами безопасности лежат рядом. В течение дня (или 2–3 дней) ученики подходят, берут карточку, читают, и прикрепляют к нужной части дерева.

Части дерева и примеры фраз:

Корни (правила/алгоритмы): «Я знаю номер 112», «Сначала расскажу взрослому, потом решу».

Ствол (внутренние силы): «Я умею говорить «нет»», «Если тревожно — сделаю 3 глубоких вдоха».

Ветви (люди): «Могу пойти к школьному психологу», «Мама всегда выслушает».

Листья (привычки): «Не выкладываю геолокацию», «Сообщаю, где я и когда вернусь».

Плоды (результат): «Мне спокойнее, когда я знаю план», «Я не один».

Фразы для «Корней» (основа безопасности: правила, знания, алгоритмы)

«Я знаю, что в трудной ситуации можно и нужно просить о помощи — это не слабость».

«У меня есть список людей, к которым я точно могу обратиться, и он записан в телефоне».

«Я понимаю: если мне страшно или некомфортно, я не обязан терпеть и «быть удобным»».

«Я помню алгоритм: остановиться — оценить ситуацию — позвать взрослого — действовать».

«Я не считаю стыдным сказать «я не знаю, как поступить», и могу спросить совета».

«Я различаю, когда человек хочет помочь, а когда давит или манипулирует».

«Я знаю, что делать, если кто-то нарушает мои личные границы: спокойно, но твёрдо обозначить их».

«Я умею отличать реальную угрозу от тревоги: сначала проверяю факты, потом действую».

«Я понимаю, что не обязан отвечать сразу: могу взять паузу, чтобы подумать».

«Я знаю номера экстренных служб и понимаю, какую информацию важно назвать оператору».

«У нас в семье есть условное слово или фраза, которая означает «мне нужна помощь».

«Я заранее продумываю безопасный маршрут и точки связи: «напишу, когда дойду до остановки»».

«Я понимаю разницу между «мне неприятно» и «мне опасно» — и знаю, к кому идти в каждом случае».

«Я не принимаю решения под давлением времени: если торопят, это повод насторожиться».

«Я проверяю информацию через 2–3 надёжных источника, прежде чем ей доверять».

Фразы для «Ствола» (внутренние опоры: навыки, саморегуляция, личные качества)

«Когда мне тревожно, я делаю три медленных вдоха и возвращаюсь к плану».

«Я учусь называть свои эмоции: «сейчас я злюсь», «мне обидно», «я боюсь» — так легче с ними справляться».

«У меня есть фразы для отказа, которые звучат спокойно и уверенно: «Мне это не подходит», «Я так не делаю»».

«Я тренирую навык паузы: «Дайте мне минуту подумать» помогает не принимать импульсивных решений».

«Я развиваю критическое мышление: задаю себе вопросы „зачем это говорят?“, «что мне предлагают?», «какие есть риски?»».

«Я учусь замечать, когда мной пытаются манипулировать: давление, уговоры, угрозы, обещания «никто не узнает»».

«Я стараюсь не винить себя за ошибки: из них можно учиться, а не ругать себя».

«Я укрепляю самооценку маленькими шагами: каждый раз, когда действую осознанно, я становлюсь увереннее».

«Я замечаю свои «красные флажки»: когда мне некомфортно, тело подаёт сигналы — я учусь их слышать».

«Я практикую бережное отношение к себе: если устал, я делаю паузу и даю себе время восстановиться».

«Я учусь говорить о своих границах без агрессии: «Пожалуйста, не трогай мои вещи», «Мне важно, чтобы меня не перебивали»».

«Я тренирую внутренний голос поддержки: «Я справляюсь шаг за шагом», «У меня есть план и люди, к которым можно обратиться»».

«Я развиваю привычку рефлексии: вечером отмечаю один маленький шаг, который сделал для своей безопасности».

«Я учусь отделять чужие ожидания от своих потребностей: «Это его мнение, а вот что важно для меня»».

«Я укрепляю внутреннюю опору: даже если сейчас страшно, я знаю, что могу найти помощь и действовать по плану».

Фразы для «Ветвей» (социальные опоры: люди и ресурсы, на которых можно опереться)

«Мама и папа — первые, к кому я иду, если мне тяжело или страшно».

«Мой классный руководитель — человек, к которому можно прийти с любой проблемой, даже если она кажется «глупой»».

«Школьный психолог — это тот, кто помогает разобраться в сложных чувствах и найти решение».

«У меня есть друг, с которым можно просто выговориться, и он не будет осуждать».

«Бабушка или дедушка — те, кто выслушает спокойно и поддержит без спешки».

«Есть бесплатная горячая линия для подростков: там можно поговорить анонимно и без осуждения».

«Если дома не получается попросить о помощи, я могу обратиться к учителю, наставнику или другому доверенному взрослому».

«Сотрудник полиции — это помощник в опасной ситуации, а не тот, кого нужно бояться».

«В городе есть центры помощи подросткам: туда можно прийти, если совсем тяжело и не к кому обратиться».

«У нас в классе есть ребята, с которыми мы договорились поддерживать друг друга и не оставаться один на один с проблемой».

«Тренер, вожатый или наставник — человек, к которому я могу прийти, если чувствую, что теряю контроль».

«Сосед или родственник, которому я доверяю, — ещё одна точка опоры, если срочно нужна помощь».

«Есть онлайн-чат поддержки для подростков: можно написать, когда не хочется говорить вслух».

«Учитель по предмету, с которым у меня хорошие отношения, — тот, кто может помочь советом или подсказать, к кому ещё обратиться».

«Я составляю и обновляю список из 3–5 людей, к которым точно можно обратиться, и храню его в телефоне».

Фразы для «Листьев» (ежедневные привычки и микро шаги, которые делают жизнь безопаснее)

«Каждый раз, уходя из дома, я сообщаю, куда иду и когда вернусь».

«Я не выкладываю геолокацию и не отмечаю адрес в соцсетях, чтобы никто не знал, где я».

«Перед публикацией фото я спрашиваю разрешения у всех, кто на нём, и проверяю настройки приватности».

«Я регулярно меняю пароли и использую двухфакторную аутентификацию, чтобы защитить свои аккаунты».

«Я не перехожу по подозрительным ссылкам и не скачиваю файлы от незнакомцев».

«Вечером я выбираю безопасный маршрут: освещённые, людные улицы, знакомые остановки».

«Я ношу светоотражающие элементы, если возвращаюсь в тёмное время суток».

«Я не сажусь в машину к малознакомым людям и не еду автостопом».

«Я слежу за тем, чтобы мои настройки приватности в соцсетях были максимально строгими».

«Я делаю резервные копии важных файлов и не храню все данные только в одном месте».

«Я не принимаю еду и напитки от незнакомцев и не пробую ничего сомнительного».

«Я планирую время на отдых и не допускаю хронического переутомления — это тоже часть безопасности».

«Я регулярно проверяю, не появились ли подозрительные устройства в моих аккаунтах».

«Я договариваюсь с близкими о контрольных точках: «напишу, когда дойду до остановки», «сообщу, что зашёл домой»».

Фразы для «Плодов» (результаты: чувство безопасности, уверенность, внутренний ресурс)

«Мне спокойнее, когда я знаю, что делать в сложной ситуации».

«Я чувствую себя увереннее, потому что у меня есть план, навыки и люди, к которым можно обратиться».

«Когда я заранее продумываю шаги, тревога становится меньше».

«Я горжусь тем, что учусь защищать свои границы и говорить «нет» без чувства вины».

«Понимание, что я не один, сильно снижает чувство страха и одиночества».

«Когда у меня есть простые привычки безопасности, я меньше рискую по невнимательности».

«Чем больше я тренирую навыки, тем легче мне действовать в стрессе».

«Я вижу, что маленькие шаги каждый день реально делают мою жизнь безопаснее».

«Умение распознавать манипуляции помогает мне сохранять контроль над решениями».

«Знание номеров экстренных служб и алгоритмов даёт ощущение опоры и предсказуемости».

«Когда я делюсь переживаниями с доверенным человеком, мне становится легче и яснее».

«Чувство, что меня слышат и поддерживают, — это и есть психологическая безопасность».

«Я учусь относиться к себе бережно: не винить за ошибки и вовремя просить о помощи».

«С каждым уверенным действием моя внутренняя опора становится крепче».

«Я понимаю: безопасность — это не про страх, а про контроль, навыки и поддержку, которую я умею находить и использовать».

Психологическая акция «Облако спокойствия»

Целевая аудитория: Школьники 5–11 классов (допускается смешанная группа, но лучше разделить на младшую 5–7 и старшую 8–11 из-за разницы в восприятии).

Цель: Осознание и вербализация собственной системы психологической безопасности, формирование навыка обращения за поддержкой.

Задачи:

1. Выявить актуальный круг значимых взрослых и сверстников для каждого участника.
2. Объяснить понятие «зоны безопасности» и важность наличия таких людей в жизни для стрессоустойчивости.
3. Дать возможность участникам «написать» свою систему поддержки, увидеть ее визуально (заметить, если «Облако» слишком маленькое или пустое).
4. Обучить технике быстрого самовосстановления через обращение к образу безопасного человека.
5. Создать в классе/группе атмосферу принятия, показать, что искать опору — это нормально.

Материалы и оборудование: ватман А1 с нарисованным большим контуром облака (заготовка для общего коллажа), белый лист бумаги А4 (или карточка), цветные карандаши/фломастеры (обязательно наличие голубого/синего и желтого/теплых оттенков), вата (синтепон) или кусочки ткани белого цвета, клей-карандаш, ножницы, спокойная инструментальная музыка (например, звуки природы или фортепиано) для фона.

Ход работы (по этапам)

Этап 1. Вход в тему (5 минут)

Приветствие: «Здравствуйте. Представьте, что внутри каждого из нас есть внутренний термометр. Когда мы испытываем страх, тревогу или злость — он зашкаливает. Но есть люди, глядя на которых или вспоминая о которых, этот термометр падает до зеленой зоны. Это наше «Облако спокойствия».

Этап 2. Теоретический блок «Кто твоя опора?» (7 минут)

Ведущий кратко (без сложной терминологии) объясняет:

— «Мы живем в мире, где много стресса. Ошибочно думать, что сильный человек справляется со всем один. Сильный человек — тот, кто знает, куда и к кому пойти, когда страшно.

Важно, чтобы в вашем личном «Облаке» были люди из разных сфер:

1. Взрослый-наставник (родитель, учитель, тренер) — тот, кто дает совет и защищает.

2. Равный-друг (одноклассник, сосед) — тот, кто разделяет эмоции и понимает без слов.

3. Вымышленный герой/животное — тот, кто дарит вдохновение (иногда легче довериться книжному персонажу, чем реальному человеку — это тоже ресурс!).»

Этап 3. Основная практика «Мое личное облако» (20 минут)

На листе бумаги участники рисуют контур большого пушистого облака. Внутри облака они прописывают имена людей (или клички животных), с которыми чувствуют себя в безопасности.

Важное условие: Не обязательно писать реальные имена, если не хочется. Можно использовать инициалы или псевдонимы («Мой дед», «Подруга из секции», «Пёс Бим»).

Задание для старших классов: Дополнительно написать одно качество этого человека (например, «Мама — принимает», «Лена — не осуждает», «Папа — защищает»). Это помогает осознать, за что именно мы ценим эту связь.

Этап 4. Общий коллаж «Облачный город» (10 минут)

На доске висит большой ватман с контуром огромного облака.

— «Каждое ваше личное облако — это часть большого неба нашего класса/школы. Я предлагаю создать наш общий ресурс. Подойдите и оставьте отпечаток своей ладошки (обведите руку)».

Для старших классов: Можно приклеить стикеры с аффирмациями.

Важно: Этот этап показывает, что рядом есть другие люди, и школьники видят: их проблемы/чувства схожи, они не изолированы.

Этап 5. Рефлексия и завершение (8-10 минут)

Вопросы для обсуждения (открытый микрофон):

1. Легко ли было вспомнить людей, которым ты доверяешь?

2. Кто заметил, что его «Облако» состоит только из родственников, а друзей нет? Или наоборот?

3. Сложно ли было прописывать эмоции/качества?

Главная мысль ведущего: «Если сегодня вы не нашли в своем списке никого, или чувствуете, что облако маленькое — это не страшно. Это значит, что у вас есть задача на будущее — искать таких людей. А пока вы сами можете стать «Облаком спокойствия» для кого-то другого в этом классе».

Методические рекомендации и техника безопасности

1. Добровольность: Никто не обязан зачитывать свой список вслух. Названия «Облака» — это личная информация. Ведущий не должен ходить и заглядывать в листы. Акция работает даже на уровне внутреннего диалога.

2. Работа с травмой: Если ребенок написал «Пусто» или заплакал, не фиксируйте на этом внимание всей группы. Подойдите индивидуально (или пригласите второго психолога) и скажите: «Ты не один, я вижу, что тебе непросто. Если захочешь поговорить — я рядом (в каб. №...). А пока можешь нарисовать звездочку или солнышко в своем облаке — это будешь ты сам».

3. Акцент: Для 5–7 классов делайте больший упор на сказочную метафору (волшебное облако). Для 8–11 — на психологическую зрелость (умение делегировать ответственность за свои эмоции).

Дополнительное задание (Бонус для учителей)

Чтобы акция имела пролонгированный эффект, предложите классным руководителям раздать ученикам на выходе маленькие «билетики» с фразой: «Я рядом. Твое облако существует». Пусть дети положат их в дневник. Это создает якорь на будущее.

Акция «Рюкзак ресурсов»

Целевая аудитория: Школьники 5–11 классов (допускается смешанная группа, но лучше разделить на младшую 5–7 и старшую 8–11 из-за разницы в восприятии).

Цель: сформировать у детей и подростков понимание психологической безопасности, научить распознавать личные ресурсы (внутренние и внешние), создать для них персональный «рюкзак ресурсов» как практический инструмент для повседневной жизни, а также снизить тревожность через нормализацию эмоций и освоение техник самопомощи.

Задачи

- Познакомить участников с понятием «ресурс» в контексте психологической безопасности.
- Помочь каждому школьнику выявить 3–5 личных ресурсов (навыки, люди, места, занятия, предметы).
- Дать простые и безопасные техники саморегуляции, подходящие для подростков.
- Создать коллективную визуальную метафору (общий арт-объект «Рюкзаки безопасности») для поддержки чувства общности.
- Обеспечить рефлекссию: как использовать найденные ресурсы в реальных ситуациях.

Материалы и оборудование

- Картонные заготовки рюкзаков или распечатки.
- Цветные карандаши, фломастеры, стикеры, скотч/клей.
- Карточки с примерами ресурсов и техниками.
- Баннер/доска для «Стены рюкзаков».
- Мини-карточки-шпаргалки с техниками (для каждого участника).
- Музыка для фона (спокойная инструментальная).

Индивидуальная работа: «Собираю свой рюкзак» (20–25 минут)

- Каждый участник получает:
- Шаблон «Рюкзака» (распечатка с карманами/секциями).
- Набор карточек с примерами ресурсов (можно использовать как подсказку).
- Цветные карандаши/стикеры/наклейки.

Задания:

1. Написать/нарисовать 3–5 своих ресурсов.
2. Выбрать 1–2 техники саморегуляции из предложенных и вписать их в «карман первой помощи»:

- «5–4–3–2–1» (назвать 5 вещей, которые видишь, 4 — которые можешь потрогать, 3 — услышать, 2 — почувствовать запах, 1 — вкус).
- «Квадратное дыхание» (вдох 4 сек, задержка 4, выдох 4, пауза 4).
- «Безопасное место» (мысленно представить место, где спокойно, и описать 3 детали).

3. Подписать: «Когда мне это пригодится» (1–2 ситуации: «если волнуюсь перед контрольной», «если поссорился с другом»).

Для 5–7 классов: больше готовых карточек, ведущий помогает формулировать.

Для 8–11 классов: меньше подсказок, акцент на самостоятельном выборе и более сложных техниках.

Завершение и рефлексия (5–8 минут)

- Короткое обсуждение: «Какой ресурс меня удивил?», «Что я возьму с собой сегодня?»

- Раздача мини-карточек с техниками саморегуляции (чтобы можно было носить в настоящем рюкзаке).
- Благодарность за участие, напоминание о доступных службах поддержки (школьный психолог, телефон доверия).

Акция «Карты безопасности».

Цель: Помочь школьникам осознать и визуализировать безопасные места и ситуации в школе, сформировать чувство принадлежности к школьному сообществу и понимание, к кому можно обратиться за поддержкой.

Задачи

- Сформировать у школьников понимание психологической безопасности и научить выделять признаки безопасной среды
- Развить навыки групповой работы, коммуникации и пространственного мышления через совместное создание карты безопасных мест в школе.
- Выявить реальные точки опоры в школьной среде и сформулировать 1–2 практических предложения для администрации по улучшению безопасности.

Материалы: большие листы ватмана (по 1 на группу из 4–5 человек), цветные маркеры, стикеры, карандаши, клей, вырезки из журналов (по желанию), шаблоны значков/пиктограмм.

Пространство: несколько зон в классе или рекреации, чтобы группы могли работать параллельно.

Ведущий: педагог, психолог или старшеклассник-волонтер (1 на 15–20 детей).

Мозговой штурм «Безопасные места и люди» (8–10 минут)

В группах дети записывают на стикерах:

- Места в школе, где они чувствуют себя безопасно (библиотека, кабинет классного руководителя, спортзал, столовая, коридор у дежурного и т. д.).
- Людей, к которым можно обратиться (учителя, психолог, завуч, старшеклассники-наставники, дежурные).
- Действия/правила, которые делают место безопасным (тишина в библиотеке, дежурство в коридорах, «тихая зона» в рекреации).
- Стикеры собираются на общем листе группы.

Создание «Карты безопасности» (20–25 минут)

- Каждая группа рисует упрощённую карту школы (коридоры, кабинеты, рекреации, спортзал, столовую и т. п.) на большом листе.
- На карту наносятся:
- Значки/рисунки безопасных мест.
- Имена или роли людей, к которым можно обратиться, с короткими подписями (например, «психолог — можно поговорить», «дежурный учитель — поможет, если кто-то обижает»).
- Короткие правила/фразы, делающие место безопасным (например, «здесь можно посидеть в тишине», «в столовой есть дежурные, они следят за порядком»).
- Дети украшают карту, добавляют личные символы безопасности (сердечки, смайлики, «щиты»).

Презентация и обсуждение (10–15 минут)

- Каждая группа по 2–3 минуты рассказывает о своей карте: «Мы отметили... потому что...», «Если мне станет тревожно, я пойду к...».
- Общий круг: ведущий задаёт вопросы: «Какое место вы отметили чаще всего? Почему?», «К кому из взрослых вы готовы обратиться, если что-то случится?», «Что ещё можно сделать, чтобы школа стала ещё безопаснее?»
- Фиксируются 1–2 простых предложения для администрации/педагогов (например, «сделать видимые таблички с контактами психолога», «обозначить “тихую зону” в рекреации»).

Психолого-педагогический практикум «Стоп-буллинг».

Цель: формирование единой общешкольной системы профилактики буллинга, обеспечивающей психологическую безопасность образовательной среды и защиту достоинства всех участников образовательных отношений.

Задачи:

- сформировать у педагогов навыки распознавания буллинга по трем критериям (систематичность, умышленность, неравенство сил) и отличать его от конфликта, ссоры или единичного инцидента;
- **выработать** четкий алгоритм действий педагогического коллектива при выявлении случаев травли.

Структура III практикума

1. **Теоретическая часть – актуальность проблемы буллинга в ОО**
2. **Практическая часть:**
 - Групповая работа с кейсами**
 - Обсуждение школьного алгоритма реагирования на буллинг
 - Отработка навыка применения алгоритма в кейс-ситуациях**
3. **Утверждение алгоритма действий педагогического коллектива при выявлении случаев буллинга.**

1. Теоретическая часть.

Обоснование актуальности проблемы

Буллинг сегодня — это массовое явление, масштаб которого школа систематически недооценивает. По данным доклада Института образования НИУ ВШЭ, 53,9% российских школьников хотя бы раз становились жертвами травли, 52,7% — свидетелями, а 43,4% признались, что сами выступали в роли агрессоров. Каждый третий российский школьник как минимум раз в месяц оказывается вовлеченным в буллинг. При этом учителя становятся свидетелями травли лишь в трети случаев — школа не видит проблему в том масштабе, в котором ее переживают дети.

Особую остроту проблеме придает стремительный рост интернет-травли. За 2025 год число случаев кибербуллинга с участием несовершеннолетних выросло на 14% — зафиксировано около 10 000 резонансных эпизодов. Только за три месяца — с ноября 2025 по январь 2026 года — количество резонансных случаев превысило 1 500.

Качественно новая черта: для травли все чаще применяются сгенерированные ИИ фото и видео (дипфейки).

Кибербуллинг отличается от традиционной травли тремя характеристиками: круглосуточностью (жертва не может «уйти» от преследования даже дома), публичностью (аудитория не ограничена классом) и необратимостью (цифровой след сохраняется). Эти особенности делают его воздействие на психику более разрушительным.

Три критерия, которые отличают травлю от конфликта:

1. Систематичность — ситуация травли повторяется, конфликт единичный эпизод
2. Умышленность — цель в ситуации травли причинить вред, в конфликте - случайная ссора
3. Неравенство сил — в ситуации травли физическое, социальное, численное превосходство агрессора

«Если вы видите конфликт, задайте себе три вопроса: это повторяется? это намеренно? силы равны?

Если хотя бы на один ответ "нет" — это, скорее всего, не буллинг, но это всё равно требует внимания»

«Красные флаги» — что должно насторожить педагога

- Ребёнок резко изменил поведение: стал замкнутым, тревожным, агрессивным

- Постоянно «теряет» вещи, просит деньги, приходит с порванными вещами
- Отказывается идти в школу, симулирует болезнь
- Сидит один на переменах, не имеет партнёра на групповых заданиях
- В сети — резкая смена активности, удаление аккаунтов, тревожные посты

Три фактора, которые делают проблему критически актуальной для каждой школы:

1) разрыв между масштабом проблемы и ее видимостью для школы. Педагоги фиксируют лишь треть случаев, о которых сообщают дети. Без целенаправленной работы этот разрыв не сокращается сам.

2) кибербуллинг вышел за пределы школьных стен и требует новых компетенций — как от педагогов, так и от родителей. Сгенерированные ИИ дипфейки и анонимные Telegram-каналы — инструменты, которых не было еще пять лет назад.

3) правовая среда меняется: законопроект о прямой ответственности за систематическую травлю может быть принят в ближайшее время, и школа должна быть готова к работе в новых условиях — с четкими алгоритмами фиксации, документирования и реагирования.

Буллинг — это не «проблема отдельных детей», а системная характеристика образовательной среды. И наш педсовет сегодня это тот механизм, который позволяет перевести разрозненные усилия отдельных педагогов в единую общешкольную стратегию.

2. Практическая часть

Обсуждение кейсов: «Психологические механизмы буллинга» (работа по группам — каждая группа обсуждает предложенные вопросы по кейсу, через 10 минут каждая группа представляет ответы на вопросы, ведущий ПП практикума дает комментарии к ситуациям. Ситуация кейса, вопросы для обсуждения раздаются каждой группе.)

Кейсы для обсуждения

Кейс 1. «Это просто шутка»

Ситуация:

Ученик 7 класса Игорь каждый день на перемене слышит от одноклассников «шутки» про его вес. Одноклассники смеются, никто не вступается. Игорь внешне реагирует спокойно, иногда сам смеется. Классный руководитель узнаёт об этом от матери Игоря, которая заметила, что сын стал отказываться от еды.

Вопросы для обсуждения:

1. Есть ли здесь признаки буллинга? Обоснуйте по трём критериям: это повторяется? это намеренно? силы равны?
2. Почему Игорь внешне смеется? Что это говорит о его состоянии?
3. Что должен сделать классный руководитель в первые 24 часа?
4. Что делать с классом — с «наблюдателями»?

Комментарий к кейсу: систематичность — да, умышленность — да, неравенство сил — численное. Внешнее спокойствие жертвы — типичная защитная реакция, не признак отсутствия проблемы.

Первый шаг — не разговор с обидчиками, а обеспечение безопасности Игоря и сбор информации.

Кейс 2. «Анонимный чат»

Ситуация:

В параллели 9 классов создан анонимный Telegram-канал, где публикуются мемы и оскорбительные комментарии в адрес конкретной ученицы — Ани. Канал существует около месяца, подписчиков — больше 60 человек, включая нескольких педагогов (они подписаны, но не читают). Аня узнала о канале последней. Родители Ани требуют «найти и наказать».

Вопросы для обсуждения:

1. Чем этот случай отличается от «классического» буллинга в школе?

2. Какие правовые механизмы применимы (ст. 5.61 КоАП, ст. 128.1 УК, 152-ФЗ о персональных данных)?
3. Что школа может сделать самостоятельно, а что — только через полицию?
4. Как реагировать на требование родителей «наказать»?

Комментарий к кейсу: кибербуллинг имеет свои особенности — анонимность, круглосуточность, массовость аудитории, необратимость публикации. Школа обязана зафиксировать факты (скриншоты, ссылки), уведомить родителей и при необходимости — правоохранительные органы. Требование «наказать» нельзя игнорировать, но и нельзя подменять правовую процедуру самосудом.

Кейс 3. «Учитель как наблюдатель»

Ситуация:

Учитель истории замечает, что на его уроках ученик 8 класса Костя постоянно становится объектом насмешек: одноклассники комментируют его ответы, перебивают, демонстративно вздыхают. Учитель делает замечания, но не настаивает. Однажды Костя отказывается отвечать у доски и выбегает из класса. После урока учитель говорит: «Костя, ты сам виноват — надо быть увереннее».

Вопросы для обсуждения:

1. Какие ошибки допустил учитель?
2. Что означает фраза «ты сам виноват» в контексте буллинга?
3. Как должен был действовать учитель на первом же уроке, когда заметил насмешки?
4. Есть ли здесь ответственность самого учителя?

Комментарий к кейсу: фраза «сам виноват» закрепляет позицию жертвы и снимает ответственность с агрессоров. Учитель, который видит травлю и не пресекает её, фактически становится её соучастником. На педсовете важно обсудить не «наказание» учителя, а системную проблему: педагоги не всегда знают, что делать, и боятся «перегнуть».

Кейс 4. «Жертва становится агрессором»

Ситуация:

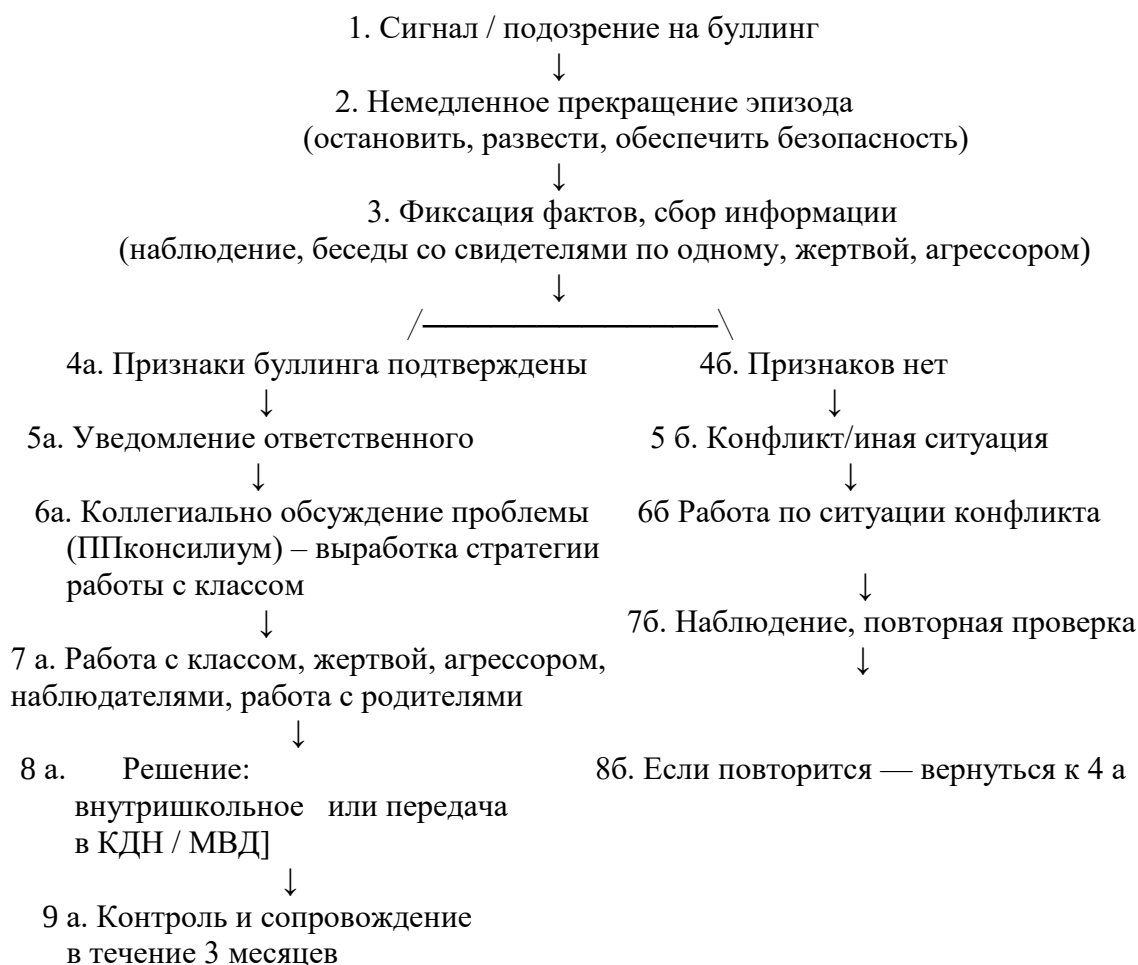
Ученик 6 класса Максим полгода подвергался травле со стороны одноклассников. После вмешательства психолога травля прекратилась. Через два месяца Максим сам начал травить новенького ученика — Диму. На вопрос классного руководителя Максим отвечает: «Пусть знает, каково это».

Вопросы для обсуждения:

1. Как объяснить такое поведение с точки зрения психологии?
2. Является ли это основанием для смягчения ответственности Максима?
3. Какая работа нужна и с Максимом, и с Димой?
4. Как не допустить «цикла насилия» в классе?

Комментарий к кейсу: «жертва-агрессор» — распространённый сценарий, связанный с усвоением агрессивной модели поведения как способа защиты. Это не отменяет ответственности, но меняет стратегию работы: нужна не только защита Димы, но и глубокая психологическая работа с Максимом. Классу необходим новый опыт — безопасного взаимодействия, а не просто наказания.

3. Обсуждение школьного алгоритма реагирования на буллинг



Представление схемы алгоритма реагирования на буллинг

Разбор алгоритма

Разбор проводится ведущим педагогического совета с активным участием педагогов. По каждому блоку — три вопроса: что делаем, кто делает, чего делать нельзя.

1. «Сигнал / подозрение»

Что делаем: фиксируем повод — жалоба ребёнка, обращение родителя, наблюдение педагога, сообщение свидетеля, анонимное письмо.

Кто: любой педагог, заметивший сигнал, обязан сообщить классному руководителю, педагогу-психологу, социальному педагогу, администрации в тот же день.

Чего нельзя: игнорировать «слабые» сигналы в надежде, что «само пройдёт»; обсуждать сигнал с коллегами в присутствии детей.

Типичная ошибка: «а если это просто жалоба обиженного ребёнка?». Жалоба — это уже сигнал, её нужно проверить, а не оценивать на входе.

2. «Немедленное прекращение эпизода»

Что делаем: если эпизод происходит на глазах педагога — остановить, развести участников, обеспечить физическую и психологическую безопасность жертвы.

Кто: тот, кто оказался рядом. Не ждать классного руководителя или психолога.

Чего нельзя: публично выяснять, «кто прав, кто виноват»; заставлять жертву рассказать всё при классе; оставлять жертву одну после эпизода.

Важная формулировка для педсовета: «Остановить эпизод — это не значит решить проблему. Это значит выиграть время для правильных действий.»

3. «Фиксация фактов»

Что делаем: собираем информацию — отдельно, по одному, без очной ставки. Записываем даты, время, свидетелей, дословные высказывания. Делаем скриншоты при кибербуллинге.

Кто: классный руководитель, социальный педагог, психолог.

Чего нельзя: сводить агрессора и жертву «поговорить»; опираться только на рассказ одной стороны; обещать анонимность, если её невозможно обеспечить.

Практический нюанс: на педсовете стоит показать, как выглядит карта фиксации — простой бланк с графами «дата / эпизод / свидетели / источник информации». Это снимает у педагогов страх «а что я вообще должен записывать?».

4а / 4б. «Есть ли признаки буллинга»

Это ключевая точка схемы и самое трудное место для педагогов. На педсовете её нужно разобрать особенно подробно.

Как принимать решение: по трём критериям (систематичность, умышленность, неравенство сил). Если все три — да, идём по ветке 4а. Если хотя бы один отсутствует — по ветке 4б, но не закрываем ситуацию, а оставляем под наблюдением.

Типичная ошибка: педагоги склонны либо преувеличивать («это точно буллинг»), либо преуменьшать («это просто дети»). На педсовете важно договориться: при сомнениях — идем по ветке 4а, но с пометкой "требуется уточнения". Лучше перестраховаться, чем пропустить травлю.

5а. «Уведомление ответственного»

Что делаем: информируем заместителя директора по воспитательной работе (или иного ответственного), родителей жертвы и — отдельно — родителей агрессора.

Кто: классный руководитель, под контролем завуча.

Чего нельзя: уведомлять родителей агрессора и жертвы одновременно в одном кабинете; сообщать родителям агрессора имя жертвы без её согласия (и без согласия её родителей).

Важный момент: на педсовете нужно чётко зафиксировать, кто именно в школе является "ответственным". Без этого схема не работает.

6а. Коллегиально обсуждение проблемы (ППКонсилиум) – выработка стратегии работы с классом

Что делаем: обсуждаем всю собранную информацию по проблеме, принимаем решение о стратегии работы каждого специалиста, доводим информацию о предстоящей работе до родителей класса

Кто: ППКонсилиум организует руководитель консилиума, участвуют специалисты СПС, классный руководитель

7 а. «Работа с жертвой, агрессором, классом»

Что делаем: три параллельных направления.

С жертвой — поддержка, восстановление безопасности, при необходимости — работа с психологом

С агрессором — разъяснение последствий, при повторности — дисциплинарные меры, работа с психологом

С классом — работа с наблюдателями, формирование нетерпимости к травле, выработка единых правил в классе

Кто: психолог (жертва, агрессор), классный руководитель (класс), социальный педагог (координация).

Чего нельзя: работать только с жертвой («её надо научить давать сдачи»); работать только с агрессором («наказать и забыть»); игнорировать класс.

Ключевая мысль для педсовета: «Класс — это не фон. Это среда, которая либо поддерживает травлю, либо её останавливает.»

8а. «Решение: внутришкольное или передача в КДН / МВД»

Что делаем: оцениваем тяжесть и повторность. Внутришкольное — если эпизод первый и не содержит признаков правонарушения. Передача — если есть признаки административного или уголовного деяния (оскорбление, клевета, побои, доведение до самоубийства).

Кто: директор школы по представлению завуча и психолога.

Чего нельзя: «заминать» ситуацию из страха репутационных потерь; передавать в полицию без предварительной фиксации фактов.

Правовая ремарка для предсовета: школа не заменяет полицию и не ведёт «собственное расследование» — она фиксирует и передаёт. Это важно проговорить, потому что педагоги часто боятся «сломать ребёнку жизнь» и отказываются от передачи.

9а. «Контроль и сопровождение»

Что делаем: назначаем дату повторной проверки (обычно через 2 недели, через 1 месяц, через 3 месяца), отслеживаем состояние жертвы, динамику класса.

Кто: классный руководитель, психолог.

Чего нельзя: считать, что «разговор проведён — проблема решена». Буллинг возвращается в 30–40% случаев, если работа ограничилась одним разговором.

4б–8б. «Признаков буллинга нет»

Здесь важно проговорить:

Конфликт — не буллинг, но и он требует работы.

Наблюдение устанавливается на 2–4 недели.

Если ситуация повторяется — возвращаемся к точке 4а.

Типичная ошибка: закрыть ситуацию со словами «это не буллинг» и ничего не делать. Через месяц она возвращается уже в форме буллинга.

4. Отработка навыка применения алгоритма в кейс-ситуациях.

Группа разбирает свой кейс по схеме: необходимо разобрать ситуацию по каждому блоку, после обсуждения группа представляет результат коллективу

Кейс «Это просто шутка»

Прохождение по алгоритму

1. Сигнал

Обращение родителя. Классный руководитель фиксирует дату обращения, суть жалобы, контакт родителя.

2. Немедленное прекращение эпизода

Эпизод не происходит в момент сигнала — этот шаг применяется на следующий день: педагог-предметник и классный руководитель наблюдают на переменах, пресекают любые насмешки в момент их возникновения.

3. Фиксация фактов

Классный руководитель беседует по одному: с Игорем, с тремя обидчиками, с двумя-тремя свидетелями. Заполняет карту фиксации. Уточняет: как давно, как часто, кто участвует, были ли физические действия.

4а или 4б

- Систематичность — да (месяц, ежедневно)
- Умышленность — да (цель — унижить)
- Неравенство сил — да (трое против одного, численное превосходство)

Идем по ветке 4а

5а. Уведомление ответственного

Классный руководитель сообщает завучу по воспитательной работе. Отдельно уведомляются родители Игоря и родители каждого из трех обидчиков — в разное время, без совместной встречи.

6а. ППконсилиум

Обсуждение всей собранной информации, принятие решений по реагированию на ситуацию, определение сроков работы, назначение ответственных

7 а. Работа с жертвой, агрессором, классом

С Игорем — психолог, восстановление самооценки, работа с пищевым поведением

С агрессорами — разъяснительная беседа, при повторности — дисциплинарные меры

С классом — классный час о недопустимости травли, работа с наблюдателями

Блок 7а. Решение

Первый подтвержденный эпизод, нет признаков правонарушения - внутришкольное решение.

Блок 8а. Контроль и сопровождение

Повторная проверка через 2 недели и через месяц. Наблюдение за Игорем и динамикой класса.

Ключ к разбору

- Внешнее спокойствие Игоря — защитная реакция, а не отсутствие проблемы
- Работа только с Игорем («научить давать сдачи») — ошибка
- Работа только с агрессорами («наказать») — ошибка
- Класс — ключевой ресурс: именно наблюдатели поддерживают травлю

Кейс «Анонимный чат»

Прохождение по алгоритму

1. Сигнал

Обращение родителей Ани. Классный руководитель фиксирует факт, получает ссылку на канал.

2. Немедленное прекращение эпизода

Обеспечить психологическую безопасность Ани. Не требовать от нее читать канал. При необходимости — освобождение от занятий на 1–2 дня.

3. Фиксация фактов

Скриншоты всех публикаций с датами и временем. Сохранение ссылок. Установление круга подписчиков (по возможности). Опрос свидетелей.

4а или 4б

Систематичность — да (месяц публикаций)

Умышленность — да (цель — унизить)

Неравенство сил — да (анонимная группа против одного)

→ Ветка 4а

5а. Уведомление ответственного

Завуч, директор, родители Ани, родители установленных участников канала.

6а. ППконсилиум

Обсуждение всей собранной информации, принятие решений по реагированию на ситуацию, определение сроков работы, назначение ответственных

7 а. Работа

С Аней — психолог, помощь в восстановлении

С участниками канала — разъяснение правовых последствий (ст. 5.61 КоАП, ст. 128.1 УК, 152-ФЗ)

С классом — беседа о кибербуллинге

8а. Решение

Есть признаки правонарушения (оскорбление, клевета) → передача материалов в КДН и МВД. Школа не ведет «собственное расследование» — она фиксирует и передает.

Блок 8а. Контроль

Наблюдение за состоянием Ани, повторная проверка через 2 недели.

Ключ к разбору

- Кибербуллинг отличается круглосуточностью, публичностью, необратимостью
- Требование «наказать» нельзя игнорировать, но нельзя и подменять правовую процедуру самосудом
- Педагоги, подписанные на канал, но не читавшие его — отдельный этический вопрос

Кейс «Учитель как наблюдатель»

Прохождение по алгоритму

1. Сигнал

Наблюдение педагога. Учитель обязан сообщить классному руководителю в тот же день.

2. Немедленное прекращение эпизода

Учитель должен был пресекать насмешки в момент их возникновения — «нулевая терпимость» на уроке.

3. Фиксация фактов

Классный руководитель собирает информацию: опрос Кости, свидетелей, наблюдение на других уроках.

Развилка 4а/4б

Систематичность — да

Умышленность — да

Неравенство сил — да (группа против одного)

→ Ветка 4а

Блок 5а. Уведомление

Завуч, родители Кости, родители активных участников.

Блок 6а. ППконсилиум

Обсуждение всей собранной информации, принятие решений по реагированию на ситуацию, определение сроков работы, назначение ответственных

7 а Работа

С Костей — психолог

С классом — работа с наблюдателями

С учителем — отдельный разговор о профессиональной позиции

8 а. Решение

Внутришкольное. При повторности — передача в КДН.

9а. Контроль

Наблюдение за атмосферой на уроках истории, повторная проверка через 2 недели.

Ключ к разбору

- Фраза «сам виноват» — виктимблейминг, закрепляющий позицию жертвы
- Учитель, видящий травлю и не пресекающий ее, фактически становится соучастником
- На педсовете важно обсуждать не наказание учителя, а системную проблему: педагоги не знают, что делать

Кейс «Жертва становится агрессором»

Прохождение по алгоритму

1. Сигнал

Наблюдение классного руководителя.

2. Немедленное прекращение

Развести Максима и Диму, обеспечить безопасность Димы.

3. Фиксация

Беседы по одному: с Димой, Максимом, свидетелями. Установить, как давно, как часто.

Развилка 4а/4б

Систематичность — да
Умышленность — да
Неравенство сил — да
→ Ветка 4а

Блок 5а. Уведомление

Завуч, родители Димы, родители Максима.

6а. ППконсилиум

Обсуждение всей собранной информации, принятие решений по реагированию на ситуацию, определение сроков работы, назначение ответственных

7 а. Работа

С Димой — защита и поддержка

С Максимом — психологическая работа (не только дисциплинарная), разбор цикла насилия

С классом — профилактика повторения

Блок 8а. Решение

Внутришкольное с усиленным психологическим сопровождением Максима.

Блок 9а. Контроль

Повторная проверка через 2 недели, наблюдение за обоими.

Ключ к разбору

- «Жертва-агрессор» — распространенный сценарий, связанный с усвоением агрессивной модели

- Это не отменяет ответственности, но меняет стратегию: нужна глубокая работа, а не только наказание

- Классу необходим новый опыт безопасного взаимодействия

5. Принятие решения об утверждении алгоритма реагирования на ситуацию буллинга.

Психологическая акция для подростков «Старшие младшим: говорим про цифровую безопасность просто»

Ход проведения: старшеклассники (8–11 классы) становятся «цифровыми наставниками» для учеников начальной и средней школы (1–6 классы). Они готовят короткие, понятные объяснения про безопасность в интернете, сопровождая их простыми картинками, мемами, схемами.

Формат проведения: мини-выступления + интерактив.

Цель: сформировать у младших школьников базовые навыки цифровой безопасности через доверительное общение со «старшими друзьями», а у старшеклассников — навыки наставничества, эмпатии и уверенной подачи информации.

Задачи:

- дать младшим ученикам 3–5 конкретных, применимых правил цифровой безопасности;
- показать на понятных примерах, как распознать угрозу и что делать;
- снизить тревожность младших: «это не про запреты, а про простые шаги»;
- развить у старшеклассников умение объяснять сложное простыми словами и отвечать на вопросы без обесценивания;
- создать в школе культуру взаимной поддержки: старшие помогают младшим, младшие знают, к кому обратиться.

Памятка «5 правил цифровой безопасности» (для печати)

1. **Не делись личными данными:** адрес, школа, расписание, номер телефона — не для соцсетей.
2. **Пароли — секрет:** никому не показывай, не используй один и тот же пароль везде.
3. **С незнакомцами не общайся:** не переходи в лички, не соглашайся на встречи.
4. **Если обижают — не отвечай:** заблокируй, сделай скриншот, расскажи взрослому.
5. **Не нажимай на подозрительные ссылки:** если что-то кажется странным—спроси взрослого.

Примерный текст для выступления:

1. Правило: не делись личными данными: адрес, школа, расписание, номер телефона—не для соцсетей.

Адрес и школа—секрет непростой,
В сеть не выкладывай, друг дорогой!
Расписание, номер—всё под замком,
Пусть знают лишь близкие рядом с тобой.

Контрольный вопрос:

«Ты хочешь выложить фото с табличкой «Школа №12» и подписью «Это я после уроков!». Можно ли так делать? Почему?»

(Правильный ответ: нет, потому что по фото и подписи можно понять, где ты учишься и когда бываешь там—это личные данные.)

2. Правило: пароли—секрет: никому не показывай, не используй один и тот же пароль везде.

Пароль—как ключик от двери золотой,
Держи его в тайне, не делись ни с кем, друг мой!
Один пароль для игры, другой—для почты,
Так твои аккаунты будут в полной защите.

Контрольный вопрос:

«Твой лучший друг очень просит: «Дай мне пароль от игры, я только посмотрю!». Что ты ответишь и почему?»

(Правильный ответ: «Нет, пароль нельзя никому давать, даже лучшему другу. Если кто-то получит доступ, он может всё испортить или украсть твой аккаунт».)

3. Правило: с незнакомцами не общайся: не переходи в лички, не соглашайся на встречи.

Незнакомец пишет: «Ты такой крутой, давай в личку!»

Не отвечай, не переходи—тут нет никакой романтики!

Если кто-то зовёт на встречу—сразу скажи взрослому,

Безопасность—это важно, помни это каждую минуту.

Контрольный вопрос:

«В игре тебе пишет незнакомый игрок: «Ты классно играешь! Давай поболтаем в личном чате и встретимся после школы». Что ты сделаешь?»

(Правильный ответ: не буду переходить в личный чат и ни в коем случае не соглашусь на встречу. Расскажу об этом взрослому — родителям или учителю.)

4. Правило: если обижают—не отвечай: заблокируй, сделай скриншот, расскажи взрослому.

Кто-то пишет злые слова—не надо злиться в ответ,

Блокируй, скрин сделай—вот правильный совет!

Сразу расскажи взрослому, не держи в себе беду,

Вместе вы найдёте выход—это точно, я не вру!

Контрольный вопрос:

«Тебе в чате написали обидное сообщение. Ты очень расстроился. Что ты сделаешь прямо сейчас?»

(Правильный ответ: не стану отвечать на обидные слова. Заблокирую этого человека, сделаю скриншот сообщения и расскажу взрослому — маме, папе или учителю.)

5. Правило: не нажимай на подозрительные ссылки: если что-то кажется странным—спроси взрослого.

Ссылка мигает: «Нажми, получи миллион!»

Но это ловушка—такой вот обман!

Если что-то подозрительно—взрослого зови,

Лучше спросить и быть в безопасности, чем попасть в беду, увы.

Контрольный вопрос:

«Ты видишь яркую надпись: «Нажми сюда и получи 1000 монет!». Ссылка выглядит как настоящая. Что ты сделаешь?»

(Правильный ответ: не буду нажимать на ссылку, даже если она выглядит заманчиво. Скажу об этом взрослому: пусть он проверит, безопасно ли это).

Опрос для родителей: «Психологическая безопасность детей: представления и ожидания»

Инструкция: пожалуйста, выберите один вариант ответа, который наиболее точно отражает вашу позицию. Опрос анонимный, результаты будут использованы для улучшения поддержки семей и детей.

1. **Насколько вы считаете проблему психологической безопасности ребёнка (в реальной жизни и в интернете) актуальной для современных детей?**
 - Очень актуальна, это одна из главных проблем.
 - Актуальна, но есть и более острые вопросы.
 - Скорее не актуальна, дети справляются сами.
 - Затрудняюсь ответить.
2. **Что вы считаете основным источником угрозы психологической безопасности ребёнка в реальной жизни? (выберите один вариант)**
 - Буллинг и агрессивное поведение сверстников.
 - Конфликты с учителями или взрослыми.
 - Перегрузки (учёба, кружки, репетиторы).
 - Небезопасная городская среда (дороги, дворы, незнакомые люди).
 - Другое (укажите в комментарии).
3. **Что вы считаете основным источником угрозы в интернете? (один вариант)**
 - Кибербуллинг, агрессивные комментарии, травля в чатах.
 - Доступ к контенту с насилием, сексуализацией, суицидальной тематикой.
 - Мошенничество, попытки выманить личные данные или деньги.
 - Чрезмерное время в сети, зависимость, снижение успеваемости.
 - Другое (укажите в комментарии).
4. **Как часто вы обсуждаете с ребёнком темы психологической безопасности (личные границы, что делать при травле, правила поведения в сети и т. п.)?**
 - Почти каждый день или несколько раз в неделю.
 - Раз в неделю или пару раз в месяц.
 - Редко, только если возникает конкретная ситуация.
 - Практически не обсуждаем.
5. **Какие меры вы уже применяете дома для обеспечения психологической безопасности ребёнка? (можно выбрать несколько)**
 - Обсуждаем правила поведения в интернете и реальные ситуации.
 - Используем родительский контроль, фильтры контента, настройки приватности.
 - Стараемся поддерживать доверительные отношения, чтобы ребёнок мог рассказать о проблеме.
 - Ограничиваем время использования гаджетов.
 - Ничего из перечисленного.
6. **Насколько уверенно вы чувствуете себя в вопросах цифровой безопасности детей (настройки приватности, распознавание рисков, реакция на кибербуллинг)?**
 - Уверенно, знаю основные риски и как с ними работать.
 - В целом справляюсь, но бывают сложные моменты.
 - Чувствую себя неуверенно, часто не понимаю, что делать.
 - Совсем не разбираюсь, полагаюсь на школу или других специалистов.
7. **Если ребёнок столкнулся с травлей (в школе или в интернете), что вы, скорее всего, сделаете в первую очередь?**
 - Поговорю с ребёнком, постараюсь его поддержать и понять ситуацию.
 - Сразу обращаюсь к классному руководителю/администрации школы.

- Напишу в чат родителей или попытаюсь решить вопрос с родителями обидчика.
 - Сначала соберу доказательства (скриншоты, записи), потом буду действовать.
 - Затрудняюсь ответить / не знаю, как поступить.
8. **Считаете ли вы, что школа должна системно заниматься вопросами психологической безопасности (профилактика буллинга, обучение цифровым навыкам, поддержка детей в кризисе)?**
- Да, это обязательная часть воспитательной работы школы.
 - Да, но только в тесном партнёрстве с семьёй.
 - Частично: только информирование и экстренная помощь при необходимости.
 - Нет, это зона ответственности семьи.
9. **Какую помощь от школы вы считаете наиболее полезной для психологической безопасности ребёнка? (выберите до 3 вариантов)**
- Регулярные классные часы и тренинги по темам личных границ, буллинга, цифровой гигиены.
 - Наличие доступного школьного психолога, к которому ребёнок может обратиться.
 - Прозрачные алгоритмы действий школы при выявлении травли или кризисной ситуации.
 - Информационные рассылки и встречи для родителей по вопросам безопасности.
 - Ничего из перечисленного.
10. **Какую поддержку вы хотели бы получать от социальных центров или служб психологической помощи? (до 3 вариантов)**
- Бесплатные консультации семейного психолога при возникновении трудностей.
 - Обучающие семинары и памятки для родителей по теме психологической и цифровой безопасности.
 - Группы поддержки для родителей детей, столкнувшихся с буллингом или кризисом.
 - Горячая линия/чат для быстрых консультаций по сложным ситуациям.
 - Ничего из перечисленного.
11. **Готовы ли вы участвовать в совместных мероприятиях (тренингах, круглых столах) по вопросам психологической безопасности вместе с педагогами и другими родителями?**
- Да, готов(а) активно участвовать.
 - Да, если формат будет удобным (онлайн, короткие встречи, без «лекций»).
 - Только в качестве слушателя, без активного участия.
 - Нет, предпочитаю получать информацию в виде памяток или видео.
12. **Насколько для вас важно, чтобы школа заранее информировала родителей о темах, которые будут обсуждаться с детьми (например, про личные границы, киберриски, травлю)?**
- Крайне важно: без предварительного информирования не согласен(на).
 - Важно, но допустимы исключения в экстренных случаях.
 - Желательно, но не критично.
 - Не считаю это необходимым.
13. **Если у ребёнка появляются признаки сильного стресса, тревожности или депрессии, к кому вы в первую очередь обратитесь за помощью?**
- К школьному психологу.
 - К частному психологу или клиническому специалисту.

- К педиатру или другому врачу.
 - Сначала к близким родственникам/друзьям за советом.
 - Буду разбираться самостоятельно.
14. **Считаете ли вы допустимым использование анонимных каналов обратной связи в школе (ящик доверия, чат-бот), чтобы ребёнок мог сообщить о проблеме без прямого обращения к взрослым?**
- Да, считаю это важным и полезным инструментом.
 - Да, но при условии, что школа гарантирует конфиденциальность и реальные действия.
 - Сомневаюсь: боюсь, что это может привести к ложным сообщениям или усугублению ситуации.
 - Нет, считаю, что ребёнок должен обращаться напрямую к взрослому, которому доверяет.
15. **Оцените по шкале от 1 до 5, насколько вы чувствуете, что в вашем окружении (школа, район, социальные службы) сформирована система поддержки детей и родителей в вопросах психологической безопасности.**
- 1 — практически не сформирована, почти нет доступных ресурсов.
 - 2 — есть отдельные элементы, но система работает слабо.
 - 3 — средний уровень: ресурсы есть, но о них мало кто знает или они труднодоступны.
 - 4 — хороший уровень: ресурсы доступны, информация доносится до родителей.
 - 5 — высокий уровень: система понятна, прозрачна и реально помогает семьям.

Памятка для родителей

Что важно знать

- Психологическая безопасность — это когда ребёнок чувствует, что его слышат, у него есть взрослые, к которым можно обратиться, и навыки, как вести себя в сложных ситуациях.
- Ранние признаки стресса у ребёнка: раздражительность, замкнутость, снижение успеваемости, нарушения сна, отказ от привычных занятий, частые жалобы на самочувствие.

Если ребёнок столкнулся с травлей или угрозой

1. Поддержите и выслушайте без обвинений и упрёков.
2. Не требуйте «быть сильнее» и «не обращать внимания» — это не помогает.
3. Соберите факты (скриншоты, даты, имена), но не заставляйте ребёнка подробно пересказывать.
4. Обратитесь в школу письменно или устно к классному руководителю/психологу.
5. При признаках опасности (угрозы, насилие, суицидальные мысли) — обращайтесь к врачу и в экстренные службы.

Как говорить с ребёнком о безопасности

- Регулярно, но коротко: «Если кто-то тебя обижает или пугает, ты можешь мне сказать. Я помогу».
- Без запугивания: лучше про навыки и поддержку, а не про «страшные истории».
- Дайте конкретный список доверенных взрослых: мама/папа, бабушка, учитель, школьный психолог.

Цифровая безопасность: простые правила

- Договоритесь о правилах использования гаджетов и о том, что делать при кибербуллинге.

- Используйте родительский контроль и настройки приватности.
- Если в чате травят — не отвечать на провокации, сделать скриншоты, пожаловаться в мессенджер, обратиться к взрослым.

Куда обращаться

- Школьный психолог — для поддержки и работы с ситуацией.
- Классный руководитель — для информирования школы.
- Служба психологической помощи детям и родителям — 8-800-2000-122 (бесплатно, анонимно).
- Врач — при признаках депрессии, сильной тревоги, суицидальных мыслях.

Полезные фразы для разговора с ребёнком

- «Спасибо, что поделился. Мне важно это знать».
- «Это не твоя вина. Давай придумаем, как тебе помочь».
- «Если ты не хочешь, чтобы я говорил(а) напрямую, мы можем пойти к психологу вместе».