

**Администрация муниципального района «Мещовский район»
Муниципальное казённое образовательное учреждение дополнительного
образования «Мещовский центр диагностики и консультирования»
(МКОУ ДО «МЦДК»)**

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
МКОУ ДО «МЦДК»
Протокол № 4 от 24.11.2022г.



Утверждаю:

Директор МКОУ ДО МЦДК»

Е.Н. Морозова

Приказ № 48 от 24.11.2022г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ БУЛЛИНГА
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЯХ**

Г. Мещовск, 2022

Предлагаемые методические рекомендации предлагают современные подходы к организации работы по профилактике буллинга в общеобразовательных организациях, в том числе за счёт интеграции медиативного и восстановительного подходов в воспитательную работу. В рекомендациях представлены методики для выявления буллинга, способы создания благоприятных условий безопасного образовательного пространства, формированию культуры конструктивного взаимодействия между всеми участниками образовательного пространства.

Данные методические рекомендации предназначены администрации образовательных учреждений, педагогам-психологам, социальным педагогам, воспитателям, учителям, преподавателям, социальным работникам и другим участникам образовательного процесса.

Содержание

Что можно считать буллингом (травлей)?.....	4
На кого и как влияет буллинг?.....	5
Мифы, которые «поддерживают» буллинг	6
Способы выявления буллинга.....	6
Работа с ситуацией буллинга	8
Системная профилактика буллинга	10
Глоссарий	14
Рекомендуемая литература	17
Приложение 1. психологические методики изучения восприятия обучающимися проблемы буллинга	18
Приложение 2. Групповое занятие с элементами тренинга «Ценить других»	20

Что можно считать буллингом (травлей)?

Почти в каждом образовательном учреждении периодически происходят ситуации, связанные с тем, что обучающиеся конфликтуют, проявляют агрессию друг на друга. В отличие от эпизодических инцидентов, **буллинг (травля) - это хронический конфликт, при котором существуют устойчивые роли преследователя и жертвы.** В таких случаях имеет место преднамеренное, повторяющееся агрессивное поведение одних детей в отношении других, включающее неравенство власти или силы. Иногда такое неравенство может быть обусловлено различием в физической силе или ребенок с более высоким статусом может лучше учиться, иметь больше друзей и соратников, иметь более богатых или имеющих больше власти родителей, и т.п. Помимо преследователей и жертвы, почти всегда присутствует большая группа детей - свидетелей происходящего, которые могут присоединяться (активно или неактивно, через поступки, улыбки, внимание) к тем, кто преследует или к тем, кого преследуют.

Можно систематизировать все проявления буллинга в две большие категории:

1-я категория - проявления, связанные преимущественно с активными формами унижения;

2-я категория - проявления, связанные с сознательной изоляцией, исключением пострадавших из группы.

Активные формы унижения в свою очередь включают **физический буллинг** (умышленные толчки, удары, пинки, побои нанесение иных телесных повреждений, действия сексуального характера др.) и **психологический буллинг** (словесные оскорбления, угрозы, преследование, запугивание). Часто это обидное имя, обзывания, дразнение, распространение обидных слухов, обидные жесты, изоляция, вымогательство (денег, еды, иных вещей, принуждение что-либо украсть); действия с имуществом (воровство, грабёж, прятанье личных вещей жертвы).

В настоящее время наибольшее распространение имеет разновидность психологической травли - **кибербуллинг** - унижение с помощью мобильных телефонов, Интернета, иных электронных устройств (пересылка обидных, угрожающих изображений и фотографий, обзывание, распространение слухов и др.).

На кого и как влияет буллинг?

В ситуацию травли включены не только жертвы и буллеры (преследователи), но и другие обучающиеся.

Каждый из участников ситуации испытывает её влияние на себе, что в целом существенно увеличивает риск суицидального поведения обучающихся, в первую очередь подросткового возраста, приводит к эскалации агрессии и насилия в классах, и в целом в школе, к снижению успеваемости, эмоциональным и невротическим проблемам у обучающихся.

Социально-психологические исследования показывают, **что ни для кого из тех, кто сталкивается с ситуациями травли, это не проходит бесследно.**

Жертвы буллинга в три раза чаще по сравнению со сверстниками страдают симптомами тревожных и депрессивных расстройств, апатией, головными болями, энурезом. Они чаще совершают попытки суицида, причем с суицидальными мыслями и намерениями более тесно связана психологическая, словесная травля. Жажда мести по отношению к преследователям может подвигнуть жертву буллинга на агрессивные действия, в том числе скулшутинг.

Буллеры прочно усваивают агрессивный способ поведения, пренебрежение общественными правилами. В результате у них часто отмечаются различные формы антисоциального поведения, включая драки, воровство, вандализм. Для них характерны прогулы школы, низкие учебные достижения, в подростковом возрасте они чаще употребляют алкоголь и курят. Буллеры часто имеют высокие притязания на власть, хотят занять более высокое положение в группе. При неудачах они также подвержены депрессии и аутоагрессии.

Среди девочек часто поведение «провоцирующих жертв», когда чередуется поведение и преследователя, и жертвы. Такие девочки подросткового возраста показывают самый высокий уровень склонности к суицидальному поведению.

Свидетели травли часто испытывают страх, беспомощность, стыд за свое бездействие, а иногда чувствуют желание присоединиться к буллерам. Это ведет к тому, что у свидетелей снижается способность к сочувствию, они привыкают к своей пассивности. В образовательной организации растёт количество молчаливого большинства, которое не выражает активно свою позицию, не реагирует на события, связанные с насилием, и готово встретиться с такой же агрессией в свой адрес.

Учителя и родители, сталкиваясь с буллингом, зачастую чувствуют

свою беспомощность, некомпетентность и неэффективность. Неблагоприятный психологический климат в классе негативно влияет на учебный процесс и успеваемость. Обучающиеся в классах, где существует проблема буллинга, не способны сотрудничать и решать учебные задачи совместно.

Мифы, которые «поддерживают» буллинг

Среди участников образовательного процесса существуют установки, которые, на первый взгляд, воспринимаются как обычные и вполне безобидные, но благодаря им и «поддерживается» буллинг. Поэтому первое с чего начинается работа по профилактике буллинга - изменение установок всех участников образовательных отношений, которые его оправдывают. Чаще всего, это следующие мифы:

1. Травля всегда будет, так как это естественное проявление психологических аспектов возраста и особенностей общения обучающихся.

2. Травля происходит в любой социальной группе, так как это часть групповой динамики и распределения социальных ролей.

3. Учителю легко разобраться, кто в классе обидчик, а кто - жертва травли и принять соответствующие меры.

4. Есть такие дети, которых обязательно будут травить, в какой бы социальной группе они ни оказались, потому что они «ненормальные».

5. В ситуации травли задействованы только обидчик и жертва, значит проблемы только с ними.

7. Из опыта травли ребенок извлекает для себя определённые уроки и приобретает полезный ему жизненный опыт.

Общий вывод, который должны сделать все (родители, педагоги, администрация, обучающиеся) состоит в том, ***что ситуация буллинга не является нормой, вызывает множество негативных последствий и нуждается в том, чтобы на неё обращали внимание, прекращали и предупреждали.***

Способы выявления буллинга

Главный способ выявления травли - это наблюдение со стороны педагогов и родителей за поведением обучающихся. Педагоги имеют возможность наблюдать особенности общения и взаимоотношений, обучающихся на уроках, на переменах, во внеурочной деятельности. У детей, которые являются жертвами травли, могут проявляться следующие ***особенности поведения и психоэмоциональных состояний:***

- отстраненность от взрослых и других обучающихся;
- негативизм при обсуждении темы взаимоотношений со сверстниками;
- агрессивность к взрослым и детям;
- напряженность и страх при появлении ровесников;
- грусть, печаль и неустойчивое настроение в школе;
- необоснованная обидчивость и раздражительность.

Важно отметить, что только сочетание нескольких признаков, а также особенностей отношения группы к ребенку позволяет диагностировать ситуацию травли. Также сигнализировать взрослым о ситуациях травли могут обучающиеся, ставшие их невольными свидетелями.

Конечно, максимальная информация может быть также получена в результате искренней беседы, однако настойчиво «пытать» вопросами о травле ребенка или подростка категорически нельзя.

Одним из способов выявления ситуация буллинга является *диагностика педагогом-психологом психологической комфортности и безопасности образовательной среды* школы, особенностей взаимоотношений в классных коллективах. Для этой цели рекомендуется следующие диагностические методы и методики:

1. Методика «Психологическая безопасность образовательной среды школы» (И.А. Баева).
2. Методика оценки уровня психологического климата коллектива (А.Н.Лутошкин).
3. Методика Д.Олвуеса «Буллинг»;
- 4.
5. Методика «Круги» Н.Е.Щурковой;
6. Опросник риска буллинга А.А. Бочевара;
7. Методика на выявление буллинг-структуры Норкиной Е.Г.

Работа с ситуацией буллинга

Основной движущей силой в системе профилактики урегулирования конфликтных ситуаций, в том числе буллинга, в настоящее время в общеобразовательной организации является *Служба школьной медиации (примирения)*. Школьная медиация интегрирует медиативные и восстановительные принципы в систему взаимодействия участников образовательно-воспитательного процесса в целом, что создает основу для эффективной работы с ситуациями буллинга. Можно выделить два основных направления работы Службы школьной медиации (примирения) в ситуации буллинга:

- а) индивидуальная работа с агрессорами и жертвами;

б) работа с сообществом класса.

Работа школьного медиатора с агрессором и жертвой проводится по процедуре восстановительной медиации. Работа с классом проводится с помощью восстановительной программы **«Круг примирения» и «Круг исцеления»**.

«Круг примирения» используется, когда травля возникла в классе, и к ней привлечена значительная часть учеников. Во время проведения Круга группа обсуждает, что произошло; каждый имеет возможность высказаться по поводу конфликта и быть услышанным. После этого группа переходит к обсуждению того, каким образом можно решить сложившуюся ситуацию. Важно помнить, что решение проблемы должно удовлетворить каждого участника Круга, только тогда процедура может быть завершена. «Круги исцеления» проводятся для обучающихся, которые уже прошли процедуру медиации. Именно с помощью таких Кругов проходит их восстановление в обществе. Целью таких Кругов является улучшение взаимоотношений между людьми и возвращение их к тем отношениям, которые были до конфликта. Традиционно такие Круги начинаются с ценностей, а затем происходит обсуждение сложившейся ситуации, результаты медиации и перспективы восстановления отношений.

Примирительные программы при буллинге **не желательно проводить исключительно силами ученической медиации** (медиаторов-волонтеров), так здесь сложно соблюсти «силовой баланс» между обучающимися. Кроме того, в ситуации буллинга ответственными за пресечение подобных ситуаций являются взрослые, поэтому медиация сторон в «группах равных» как будто снимает с них ответственность.

Восстановительная антибуллинговая программа содержит следующие основные позиции.

1. Признание факта травли и негативных последствий этого для всех втянутых в нее участников (обучающихся, администрации, родителей, педагогов).
2. Прояснение происходящего (поскольку травля - скрытый процесс, и без понимания происходящего с разных сторон сложно принимать адекватные решения).
3. Обсуждение ситуации с участием всех участников травли.

На обсуждении имеет смысл не просто ставить вопрос, как решить ситуацию, а развернуть его в вопросы:

- Кому в ходе всех трагичных событий был причинен вред?
- К каким последствиям это привело?
- Кто и как их участников может эти последствия исправить?
- Как укрепить положительные тенденции, итоги, договоренности?

Школьному медиатору надо осознавать, сложность организации коммуникации при буллинге, её эмоциональную напряженность и быть готовым к проведению восстановительных программ не за одну встречу.

Педагог-психолог со своей стороны, включаясь в работу с ситуацией буллинга, при необходимости осуществляет диагностическую и психокоррекционную работу с обучающимися. Основные мишени такой работы:

- диагностика и коррекция агрессии, улучшение навыков психоэмоциональной саморегуляции, развитие морально-нравственного сознания «преследователей»;
- развитие коммуникативных навыков, социальной компетентности, коррекция самооценки у детей, ставших объектом травли;
- усиление атмосферы взаимопомощи и поддержки, взаимного доверия в классе.

В зависимости от занимаемой обучающимся позиции в ситуации буллинга «жертва», «обидчик» или «свидетель» педагог-психолог проводит диагностику и коррекцию отклонений в эмоциональной сфере, развивает стрессоустойчивость и коммуникативные навыки, навыки принятия ответственности за собственное поведение. Педагог-психолог совместно с социальным педагогом оказывает психологическую и социальную поддержку, способствует укреплению позитивной самооценки, снижению асоциального поведения подростка.

Очень важной представляется ***работа с классом со стороны классного руководителя, поскольку травля является не формой персональных отношений между двумя детьми, а «симптомом» неблагополучия в классе.*** Существуют технологии работы, направленные на трансформацию способов поведения детей в классе с деструктивных и унижающих в сторону позитивных и помогающих, основанных на сочувствии и ценности взаимовыручки. Классный руководитель может проводить занятия по сплочению классного коллектива в рамках классных часов, например, провести групповое занятие с элементами тренинга на тему «Ценить других...» (Приложение 2).

Системная профилактика буллинга

Общее требование к организации профилактической работы - это повышение осведомленности и вовлеченности в профилактику всех участников образовательного процесса, поскольку к ситуации травли имеют отношение все. Эффективность профилактики буллинга в общеобразовательной организации будет зависеть от того, насколько она носит системный, а не эпизодический характер. Реализуется системная профилактика на следующих уровнях: личностном, групповом, общешкольном, семейном.

На общешкольном уровне реализуются следующие направления

профилактики:

-создание благоприятной и безопасной среды для развития и социализации личности обучающегося;

-улучшение качества взаимодействия всех участников образовательного процесса;

- оценка психологической комфортности и безопасности образовательной среды в школе;

- создание и поддержка эффективной работы службы школьной медиации (примирения), опирающейся в своей деятельности на восстановительные технологии;

- вовлечение обучающихся в работу службы медиации (примирения), в том числе путем формирования и обучения «групп равных», обеспечивать супервизию и помощь «группам равных»;

- использовать медиативный подход в работе с детьми «группы риска» для создания условий для выбора ненасильственных стратегий поведения в ситуациях напряжения и стресса и формирования навыков совладающего поведения;

- повышение компетентности педагогических работников в вопросах профилактики буллинга и сплочения классных коллективов;

- публикация, размещение и соблюдение правил против буллинга, принятых всей школой;

- поддержание высокой просоциальной активности школьников (их учебные и внеучебные интересы, кружки, профессиональные увлечения, спорт)

- обеспечение вмешательства любого из сотрудников школы в ситуацию травли сразу же, как только она была замечена.

На групповом уровне (классный коллектив) реализуются следующие направления профилактики:

- диагностика межличностных отношений в классах, с целью выявления случаев буллинга;

- проведение «Кругов сообщества» как способа позитивной социализации, позволяющий приобретать опыт участия в принятии решений, проявления активной жизненной позиции, уважительного и чуткого отношения к потребностям окружающих;

- реализация профилактических программ, направленных на сплочение классных коллективов, снижение конкуренции и обучение детей навыкам «активной дружбы»:

- 1) уважать друг друга и относиться к другим как к равным,
- 2) радоваться успехам других,
- 3) стоять друг за друга,

- 4) принимать ценность каждого члена коллектива,
- 5) уметь позитивно общаться;
- 6) разрешать и урегулировать конфликтные ситуации.

Если в младшей школе тренировку этих навыков можно обеспечить во время игры, на переменах, после уроков на занятиях спортом, то в средней чаще используются схемы наставничества или консультирования с привлечением старшеклассников.

На личностном уровне реализуются следующие направления профилактики:

- психокоррекционная работа с обучающимся, имеющими агрессивные, насильственные и асоциальные проявления;
- психокоррекционная работа с обучающимися, проявляющими виктимное поведение;
- проведение процедуры медиации и других восстановительных технологий с участниками школьной травли;
- при постановке участников буллинга на профилактический учет, реализация индивидуальных профилактических программ.

На семейном уровне реализуются следующие направления профилактики:

- просветительская работа с родителями по формированию их позиции в отношении пресечения буллинга;
- адресная информационно-просветительская работа с родителями (законными представителями);
- организация встреч с родителями детей, которые участвуют в школьной травле;
- консультации и тренинги на тему стилей воспитания, семейных конфликтов, психологических особенностей детей разного возраста.

Можно использовать в школе **памятку для родителей**, разместив ее на информационном стенде в фойе и на школьном сайте. Она должна отвечать на вопросы:

- что делать, если вашего ребенка травят;
- как поступить, если вам стало известно о таком случае в классе (ваш ребенок - наблюдатель);
- что делать, если ребенок - зачинщик.

В работе педагога-психолога по профилактике буллинга важное место занимает работа с определенными обучающимися и с классом в целом. К каждому обучающемуся необходимо найти свой подход, поддерживать и помогать в трудные моменты жизни, учитывая особенности личности.

Педагог-психолог, реализуя профилактику буллинга среди обучающихся особое внимание должен уделять коррекции имеющихся социальных девиаций,

выстраиванию в классе доброжелательных, дружественных и доверительных отношений. Очень важно выстроить в ходе совместной работы в классном коллективе отношения, основанные на взаимопомощи и поддержке.

Для создания безопасной психологической среды в образовательной организации необходимо объединить профилактические мероприятия в единую систему. В основном меры при профилактике буллинга в образовательных организациях сводятся к формированию определенных установок у обучающихся, а также введению правил и норм, направленных против буллинга.

Если говорить о методах профилактики буллинга в образовательном учреждении, то **необходимо учитывать возраст детей**. Понятно, что профилактика буллинга среди несовершеннолетних, в зависимости от школьной параллели, где она будет проводиться, отличается по своему содержанию. То есть, занятие по профилактике буллинга с обучающимися младших классов не тождественно аналогичному уроку в среднем учебном звене. Например, на классном часе по профилактике буллинга в школе можно показать презентацию или социальный ролик на тему травли и затем обсудить его с детьми. При этом с учениками начальной школы можно посмотреть мультфильм (подойдут «Гадкий утенок» или «Дамбо»), а для подростков больше подойдет кинофильм (например, «Чучело» или «Чарли и шоколадная фабрика»). Игры, направленные на улучшение социальных и коммуникативных навыков, при условии их правильного выбора будут интересны не только младшим школьникам, но и подросткам.

Глоссарий

Абьюз (от англ. abuse - «злоупотребление» и «плохое обращение») - проявление физического или психологического насилия по отношению к человеку, независимо от возраста и гендерной принадлежности.

Абьюзер - человек, который совершает насилие, манипулирует жертвой и принуждает ее к каким-либо реакциям и действиям вопреки собственным желаниям.

Бодишейминг - публичное осуждение людей за недостатки их внешности, такие как вес, фигура, размер бёдер и т. д; дискриминация тех, кто не вписывается в общепринятые стандарты красоты.

Буллинг (от англ. bully - хулиган, драчун, насильник) - повторяющиеся акты различных видов насилия и издевательств, со стороны одного лица или группы лиц в отношении индивида, который не может себя защитить. Сознательно планируемое продолжающееся во времени физическое и (или) психологическое насилие, прекращение которого требует вмешательства третьих лиц - директора, учителей, других работников школы, учеников, родителей, а иногда и представителей правоохранительных органов.

Буллер (булли) - инициатор буллинга.

Виктимность (от лат. *victima* - жертва) - достаточно устойчивое личностное качество, характеризующее объектную характеристику индивида становиться жертвой внешних обстоятельств и активности социального окружения, своего рода личностная предрасположенность оказываться жертвой в тех условиях взаимодействия с другими и воздействия этих других, которые в этом плане оказываются нейтральными, «не опасными» для других личностей.

Гендерное насилие - любые насильственные и дискриминационные действия, осуществляемые на гендерной почве, в том числе по причине неприятия гендерной идентичности и сексуальной ориентации человека. Может принимать форму психологического, физического или сексуального насилия, в его основе лежит дисбаланс сил и гендерные стереотипы.

Дискриминация - предвзятое или отличительное обращение с человеком на основании его национальности, пола, гендерной идентичности и сексуальной ориентации, социально-экономического положения, религиозной принадлежности, инвалидности, особенностей развития или поведения, наличия заболевания или любого другого признака.

Интернет-травля - намеренные оскорбления, угрозы, диффамации и сообщение другим компрометирующих данных с помощью современных средств коммуникации, как правило, в течение продолжительного периода времени.

Кибербуллинг - использование мобильных телефонов, электронной почты, Интернета, социальных сетей, блогов, чатов для преследования человека, распространения о нем конфиденциальной информации, сплетен, порочащих и оскорбительных сообщений.

Киберсталкинг - использование электронных средств для преследования жертвы через повторяющиеся сообщения, вызывающие тревогу и раздражение.

Клевета - заведомо ложная порочащая информация или распространение заведомо ложных сведений, порочащих честь и достоинство другого лица или подрывающих его репутацию.

Моббинг (англ. mob - толпа) - форма психологического насилия в виде массовой травли человека в коллективе.

Насилие - преднамеренное применение физической силы или власти, действительное или в виде угрозы, направленное на себя или иное лицо или группу лиц, которое влечет или с большой вероятностью может повлечь нанесение телесных повреждений, психологической травмы, смерть, отклонения в развитии или другой ущерб.

Проксимальность - свойство личности легко признавать другого человека «своим», стремиться понять и принять его в своё окружение, а также готовность оказать ему при необходимости помощь.

Психологическое насилие - совокупность намеренных вербальных и поведенческих действий, направленных на унижение достоинства,

игнорирование, отторжение, контролирование или социальную изоляцию человека.

Сексуальное насилие - принуждение человека к сексуальным отношениям помимо его желания и воли, а также любые (в том числе и не связанные с принуждением) действия сексуального характера со стороны взрослого в отношении несовершеннолетнего, не достигшего возраста согласия.

Скулишутинг - это вооруженное нападение учащегося или стороннего человека на школьников внутри учебного заведения

Сталкинг - (от англ. *stalking* - преследование) - нежелательное навязчивое внимание к одному человеку со стороны другого человека или группы людей.

Стигма - социальный ярлык, имеющий негативный оттенок и приводящий к неодобрению или неприятию человека.

Стигматизация - предвзятое отношение к человеку, связанное с наличием у него каких-либо свойств, признаков, которые в данном сообществе или в обществе в целом считаются нежелательными, неприемлимыми в силу распространенных стереотипов.

Травля - агрессивное преследование одного из членов коллектива (особенно коллектива школьников и студентов, но также и коллег) со стороны другого члена коллектива.

Троллинг (от англ. *trolling* - «ловля рыбы на блесну») - вид виртуальной коммуникации с нарушением этики сетевого взаимодействия, выражающейся в виде проявления различных форм агрессивного, издевательского и оскорбительного поведения; речевая провокация с целью эскалации коммуникативного конфликта.

Физическое насилие - это действия с применением физической силы в целях причинения человеку боли, дискомфорта, унижения его достоинства.

Флейминг - агрессивное речевое взаимодействие, смысл которого состоит исключительно в развитии агрессивного, оскорбляющего диалога и монолога, часто является результатом троллинга.

Хейзинг (от англ. *hazing* - «принуждение совершать унижительные действия») - неформальные ритуальные насильственные обряды, исполняемые при вступлении в определенную группу, и для дальнейшего поддержания иерархии в этой группе. Подобные ритуалы в большей степени характерны для закрытых (военнослужащих, интернатных, пенитенциарных) учреждений, но встречаются и в обычных школах и училищах, особенно если при них есть общежития для иногородних учащихся.

Экономическое насилие - в образовательном учреждении проявляется в порче или насильственном отбирании имущества (одежды, школьных принадлежностей, личных вещей, телефонов и др.) и денег у учащихся или работников. Часто этот вид насилия проявляется через вымогательство - разовое или периодическое требование денег, вещей под давлением и принуждением,

включая угрозу расправы физической силой, разглашения каких-то сведений, распространения слухов и сплетен. Подобные действия наносят жертве не только материальный, но и моральный ущерб от причиненных физических и нравственных страданий (боли, страха, унижения).

Рекомендуемая литература

1. Богомолов В.А. Ориентированный на решение подход в работе с ситуациями травли в школе. 14 февраля 2013.
<http://www.sfbt.ru/2013/02/blog-post-5804.html>
2. Бочавер А.А., Женодарова Е.Д., Хломов К.Д. Методические рекомендации по снижению частоты ситуаций буллинга в школе для учителей и других специалистов, работающих в школах. Москва, центр «Перекресток», 2014.
3. Бочавер А.А. Травля в детском коллективе: установки и возможности учителей [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование psyedu.ru. 2014. Т.6. №1. С.47-55. URL:
<http://psyedu.ru/journal/2014/1/Bochaver.phtml>
4. Гусейнова Е.А., Ениколопов С.Н. Влияние позиции подростка в буллинге на его агрессивное поведение и самооценку [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование psyedu.ru. 2014. Т.6. №2. С.246-256. URL:
<http://psyedu.ru/journal/2014/2/Guseinova-Enikolopov.phtml>
5. Кон И.С. Школьное насилие: буллинг и хейзинг.
<http://rumagic.com/ru-zar/sci-psychology/kon/1/j-62.html>
6. Коновалов А.Ю. Особенности работы Школьной службы примирения с ситуациями буллинга (школьной травли) <http://www.8-926-145-87-01.ru/>
7. Кутузова Д.А. Травля в школе: мифы и реальность. <http://medportal.ru/budzdorova/child/625/>
8. Куценко Е. Школьная травля: перезапуск отношений. Первое сентября, 2013, 10. http://ps.1september.ru/view_article.php?ID=201301024
9. Лэйн Д.А. Школьная травля (буллинг) // Детская и подростковая психотерапия. СПб., 2001.
10. Руланн Э. Как остановить травлю в школе: Психология моббинга. М., «Генезис», 2012.
11. Уильямс М. «Команды под прикрытием»: переопределение репутаций и трансформация отношений травли в школьном сообществе. Пер. И. Филимоновой под ред. Д.Кутузовой
<https://narrlibrus.wordpress.com/2010/07/27/mwilliams1/>

1.Определение уровня комфортности обучающихся.

Методика Щурковой Н.Е. «Круги».

Инструкция. Эти круги помогают понять хорошо или плохо тебе в школе. Если тебе хорошо в школе, тебя никто не обижает, у тебя есть друзья, поставь свой значок (+) в центре кругов. Если тебе в школе очень плохо, поставь свой значок в последнем круге. Если бывает по-разному, значок можно поставить во втором или третьем круге. Запомни, чем дальше от центра круга стоит значок, тем хуже тебе в школе.

Оценка результатов. Считается число школьников, поставивших свои значки в зоне благополучия и неблагополучия. «Зона благополучия» - 1 и 2 круг от центра. «Зона неблагополучия» - 3 и 4 круги от центра. Просчитывается процентное соотношение ребят по уровням комфортности : центр- высокий уровень комфортности; 2 круг- средний уровень; 3 круг – ниже среднего; 4 круг – низкий уровень комфортности.



2.Опросник риска буллинга

(А. А. Бочавер, В. Б. Кузнецова, Е. М. Бианки, П. В. Дмитриевский,
М. А. Завалишина, Н. А. Капорская, К. Д. Хломов)

Для применения опросника среди школьников ему дано обобщенное название «**Опросник атмосферы в школе**», которое позволяет избежать акцентирования темы травли на этапе опроса и снижает возможность «наведенных» ответов.

Добрый день! Мы предлагаем вам поучаствовать в исследовании, потому что нам хочется понять, насколько комфортно ученики себя ощущают в школе. Исследование анонимно, никто не сможет узнать, чьи это ответы. Здесь нет правильных или неправильных ответов. Мы понимаем, что люди в школах не только учат и учатся, но и общаются, дружат, дерутся, спорят, делают что-то вместе. Нам как раз интересно, насколько приятно и легко или тяжело и сложно в школе с кем-то взаимодействовать. Спасибо, что принимаете участие в нашем исследовании.

Сообщите, пожалуйста, данные о себе:

Пол..... Возраст.....Класс.....Дата.....

Школа/колледж.....

Отметьте, пожалуйста, для каждого пункта, согласны или не согласны вы с этими утверждениями.

УТВЕРЖДЕНИЯ		ДА	НЕТ
	В вашем классе принято...		
1	мешать друг другу, лезть, приставать		
2	вместе развлекаться после уроков		
3	шутить над кем-нибудь так, чтобы смеялся весь класс		
4	драться		
5	ходить друг к другу в гости		
6	заступаться за своих		
7	обзываться		

Приложение 1

	8	не мешать друг другу заниматься, чем захочется		
	В вашем классе есть кто-то...			
	1	кого все уважают		
	2	кого все боятся		
	3	над кем все смеются		
	4	кем часто недовольны учителя		
	5	на кого хочется быть похожим		
	6	с кем лучше не спорить		
	7	кто никогда не прогуливает		
	8	с кем даже учитель не может справиться		
	Как к вам в классе обращаются обычно учителя?			
	1	по имени		
	2	по имени и отчеству		
	3	по фамилии		
	4	по прозвищам		
	Когда в школе происходит драка, вы...			
	1	удивляетесь		
	2	не обращаете внимания, это обычное дело		
	3	присоединяетесь, встав на чью-то сторону		
	4	много это потом обсуждаете между собой в классе		
	Ценные вещи ...			
	1	стараюсь не носить в школу вообще		
	2	спокойно оставляю в классе		
	3	можно оставить в коридоре		
	4	был случай, что украли		
	5	оставляю в раздевалке		
	Вызов к директору – это...			
	1	хотят за что-то похвалить		

Приложение 1

	В вашей школе мат, ругательства...		
	1	звучат на переменах в личных разговорах	
	2	не приняты вообще	
	В вашей школе...		
	1	курят в туалетах, под лестницами	
	В вашей школе стены, мебель...		
	1	исписанные, испачканные	
	Если кто-то начинает орать, драться, класс «встает на уши»; что нужно, чтобы это прекратилось:		
	1	кто-то из учеников должен сказать «хватит»	
	2	должен прийти директор	
	3	это прекратится, когда все устанут	
	В школе вам...		
	1	11. в целом нравится, приятно, интересно	
	2	11. в целом не нравится, плохо, никто ни с кем не дружит	
	Перемену я провожу:		
	1	12. захожу к друзьям в другие классы	
	Когда ваш класс едет куда-то с учителями:		
	1	13. это обычная ситуация	
	2	13. вам это нравится, это весело	
	3	13. вы стараетесь не ездить	
	4	13. учителям это сложно, они каждый говорят, что это «в последний раз»	
	Ваш класс имеет репутацию		
	14.	отличников	

Приложение 1

	1			
	2	14.	хулиганов	
	3	14.	самого обычного, ничем не отличающегося от других классов в школе	
	4	14.	класса, в котором никто не хочет быть классным руководителем	

Ключи к опроснику выглядят следующим образом:

Шкала *небезопасности*:

ДА – 1. 1; 1. 3; 1. 7; 2. 3; 2. 4; 2. 8; 3. 4; 7. 1; 8. 1; 9. 1; 10. 2; 14. 2; НЕТ – 1. 8; 4. 1; 7. 2; 10. 1;

Шкала *благополучия*:

ДА – 2. 7; 3. 1; 5. 2; 5. 3; 13. 1; 14. 3; НЕТ – 3. 3; 5. 1; 5. 4; 13. 4; 14. 4;

Шкала *разобщенности*:

ДА – 1. 4; 4. 2; 10. 3; 11. 2; 13. 3; НЕТ – 1. 2; 1. 5; 1. 6; 11. 1; 13. 2;

Шкала *равноправия*:

ДА – 2. 1; 2. 2; 2. 5; 2. 6; 3. 2; 4. 3; 4. 4; 5. 5; 6. 1; 12. 1; 14. 1.

Каждое совпадение с ключом оценивается в один балл. Баллы суммируются, сумма баллов делится на количество участников опроса. Итоговый показатель сравнивается со средним значением по методике (см. таблицу 1). Диапазон средних значений определяется с учетом средних квадратичных отклонений.

Таблица 1

Средние значения (M) и средние квадратичные отклонения (SD) по шкалам опросника

Распределение по группам	Шкала небезопасности			Шкала благополучия			Шкала разобщенности			Шкала равноправия		
	M	D	S	M	D	S	M	D	S	M	D	S
Общая выборка N = 285	51	8,	3,	10	6	2	55	2,	2,	98	3	2
		20		, 10	, 20		14			, 98	, 19	

Приложение 1

Девочки N = 152	26,8	29,3	46,6	35,2	42,2	11,2	79,3	88,1
Мальчики N = 130	84,8	06,3	68,5	97,1	69,2	13,2	18,4	49,2
Младшие подростки N = 155	21,9	14,2	30,5	88,1	64,2	18,2	00,4	17,2
Старшие подростки N = 133	20,8	19,3	47,6	2,25	47,2	04,2	98,3	18,2

Краткое описание шкал опросника.

Шкалы-предикторы

1. Шкала *небезопасности* измеряет степень распространенности в классе неуважения, небезопасности и пренебрежения правилами и границами. Высокие показатели по этой шкале говорят о высоком субъективном ощущении небезопасности у участников группы и повышенном риске различных дезадаптивных способов совладания с тревогой (в том числе травли, других форм агрессивного поведения). Шкала *небезопасности* отражает негативные характеристики психологической атмосферы, уровень фонового напряжения в группе, которое связано с низким качеством отношений и соблюдения правил общения. Это ведет к негативным установкам в общении: привлечении обид из прошлого; раздражении, негативизме и разобщенности в настоящем; подозрительности относительно перспектив общения.

2. Шкала *разобщенности* выявляет отсутствие сплоченности, величину дистанции между подростками, а также между ними и учителями, что связывается с отсутствием инструментов взаимодействия и взаимовлияния. Высокие показатели характеризуют неконтролируемость группы, отсутствие возможности диалога. Это не обуславливает буллинг напрямую, однако при развитии ситуации травли снижает вероятность его прекращения, поскольку в группе низка взаимовыручка и поддержка. Шкала *разобщенности* оценивает не фоновое, а актуальное и имеющее непосредственные ситуативные причины напряжение (вызываемое, например,

драками), которое отражается и в негативных, агрессивных установках по отношению друг к другу, и одновременно в высокой степени тревоги в сочетании с переживанием одиночества.

Шкалы-антипредикторы

1. Шкала *благополучия* характеризует устойчивость границ, соблюдение правил и утверждение уважения как нормы в группе. Высокие показатели по этой шкале указывают на реализацию ценности уважения, которая представляет собой качественную альтернативу ценности власти и силы и служит фактором защиты от риска развития ситуаций буллинга. Шкала *благополучия* выявляет факторы, способствующие доверию и открытому диалогу в школе и, как следствие, снижению вероятности травли. Она оценивает устойчивость границ и правил коммуникаций в среде, что обеспечивает снижение уровня негативных установок по отношению к общению и взаимодействию.

2. Шкала *равноправия* оценивает способность группы к принятию различий участников, распределение ролей и возможность конструктивных, позитивных коммуникаций. Высокие показатели по этой шкале означают, что в группе распределены роли, есть отрефлексированная социальная определенность и есть диалогичные отношения. Это снижает тревогу и защищает группу от риска разворачивания травли на фоне выстраивания системы социальных статусов. Шкала *равноправия* также оценивает возможные пути стабилизации межличностных отношений в группе: несмотря на то, что эта шкала связана с физической и вербальной агрессией, она не коррелирует с другими показателями агрессивности или тревожности. Можно говорить о том, что в группе присутствуют проявления агрессивности, но они имеют такую форму, что не пугают членов группы и не способствуют их изоляции друг от друга, а, напротив, сочетаются с уважительными и принимающими разнообразие отношениями.

3. Опросник Д. Олвеуса «Буллинг»

Цель: Выявление распространенности и специфики буллинга в образовательной среде.

Описание: Измеряет два отдельных аспекта: проявления буллинга и подверженность ему.

Прямой активный буллинг – проявления физической (умышленные толчки, удары, пинки, побои, нанесение иных телесных повреждений, кража или порча вещей, обидные жесты) и вербальной (оскорбления, угрозы, запугивание) агрессии;

Косвенный активный буллинг – проявления изоляции (социальной депривации): сплетни, заговоры, бойкоты, игнорирование просьб;

Приложение 1

Прямой пассивный буллинг (виктимизация) – подверженность физической и вербальной агрессии;

Косвенная виктимизация (косвенный пассивный буллинг) - подверженность социальной депривации.

Предлагались варианты ответа, за которые потом присваивались баллы:

- никогда не было – 0 баллов;
- было раз или два – 1 балл;
- бывает иногда – 2 балла;
- бывает раз в неделю – 3 балла;
- бывает несколько раз в неделю – 4 балла.

Ключ к опроснику:

- активный буллинг (проявление агрессии):

1, 3, 5, 6 – прямой буллинг, а 2 и 4 – косвенный буллинг;

- для выявления виктимизации (пассивный буллинг, т.е. подверженность агрессии): 7, 10, 11, 13 – прямая виктимизация, а 8, 9, 12 – косвенная виктимизация

Обработка результата:

Полученные баллы группируются в соответствии с ключом и подсчитывается количество баллов по каждой шкале. Сумма баллов делится на количество вопросов в данной шкале.

Показатель выраженности проявлений активного и пассивного буллинга колеблется в диапазоне от 0 до 4:

0 - 1 балл – показатель слабо выражен;

более 1 балла- менее 3 баллов – умеренно выражен (эпизодически);

3 - 4 балла – ярко выражен (регулярно, систематически)

Инструкция: Внимательно прочитайте утверждения, выберите вариант ответа и отметьте его любым знаком:

Приложение 1

	Никогда не было	Было раз или два	Бывает иногда	Бывает раз в неделю	Бывает несколько раз в неделю
1. я кого-то обозвал					
2. я с кем-то специально не разговаривал					
3. я нанес кому-то физический вред, например, толкнул или дарил					
4. я распространял о ком-то сплетни.					
5. я угрожал					
6. я украл или испортил чьи-то вещи					
7. меня обзывали					
8. обо мне распространяли сплетни					
9. никто не хочет сидеть со мной или проводить свободное время					
10. у меня украли вещи					
11. мне нанесли физический вред (ударил, толкнули)					
12. никто не говорит со мной					
13. мне угрожали					

3. Анкета изучения восприятия обучающимися проблемы буллинга

Дорогой друг! Просим тебя ответить на несколько вопросов. Прежде чем ответить на каждый вопрос, внимательно прочитай все варианты ответов и обведи правильный, на твой взгляд, ответ.

Выбери свой пол: мужской женский Класс _____ Возраст _____

1. Вы знаете, что такое «буллинг»?

- а) да
- б) нет

2. Сталкивались ли вы с ситуациями издевательства одних людей над другими?

- а) да, сталкивался
- б) никогда не встречал(а)
- в) другое _____

3. Если да, то в какой форме:

- а) унижение
- б) оскорбления(вербальная агрессия)
- в) физическое насилие
- г) съемка издевательства на телефон
- д) кибербуллинг (угрозы, издевательства и унижение в интернете)
- е) другое _____

4. Являлись ли вы сами участником травли, издевательства?

- а) да, как наблюдатель;
- б) да, как жертва;
- в) да, как агрессор (тот, кто является инициатором травли);
- г) нет, не являлся (являлась)

5. Где чаще всего встречается травля?

- а) в школе;
- б) во дворе, на улице;
- в) в соцсетях, в интернете;
- г) другое _____

6. Кто, с вашей точки зрения, чаще подвергается травле (буллингу)?
- а) тот, кто слабее и не может дать сдачи;
 - б) тот, кто отличается от других (внешне, физически);
 - в) тот, кто имеет своё мнение
 - г) другое _____
7. Встречали ли Вы ситуации травли школьников со стороны педагогов?
- а) да, постоянно
 - б) да, но редко
 - в) нет, не встречал
8. Считаете ли вы, что взрослые недостаточно помогают детям, являющимися жертвами травли?
- а) да
 - б) нет
 - в) не задумывался об этом
9. Как вы считаете, можно ли избежать травли в образовательной организации?
- а) да, если вовремя заметят взрослые;
 - б) да, если жертва изменит своё поведение;
 - в) да, если наказать агрессора;
 - г) нет, он неизбежен;
 - д) другое _____
10. Кто, по вашему мнению, способен пресечь буллинг в образовательной организации?
- а) администрация
 - б) педагогический коллектив
 - в) родители
 - г) ученики
 - д) другое _____

Спасибо за участие!

**Групповое занятие с элементами тренинга
на тему «Ценить других» для обучающихся 11-15 лет**

Цель занятия: профилактика буллинга в образовательной среде.

Задачи занятия:

1. Активизация знаний обучающихся по теме «буллинг».
2. Развитие уважения к различиям других.
3. Формирование доброжелательного отношения друг к другу.
4. Развитие навыков межличностного взаимодействия.

Структура занятия:

1. Вводная часть. Приветствие. Разминка «Наши сильные стороны».
 2. Основная часть:
 - правила работы группы.
 - просмотр мультфильма «Helium» (режиссер TomKyzivat, 2005)
 - мини-лекция «Буллинг в школе»
 - упражнение «Чем мы отличаемся друг от друга» - «Чем мы похожи друг на друга».
 - упражнение «Этюды»
 - упражнение «Черты человека»
 - упражнение «Ярлыки»
 - «Оценивание развития собственных качеств»
 3. Заключительная часть: Упражнение «Камень ножницы, бумага».
- Рефлексия «Смайл».

Оборудование: карточки (игра в шахматы, пилка дров, перетягивание каната, игра в теннис, гребля в лодке, игра в волейбол, армрестлинг, зеркало и его отражение, игра в ладушки, рукопожатие при встрече, игра «Камень, ножницы, бумага», передача горячей картошки другому, игра в карты), слайды с характеристиками (флипчарт с надписями), карточки с чертами личности, смайлы по количеству участников.

Содержание занятия:

1. Вводная часть. Ребята, доброе утро! Сегодня на занятии мы поговорим о вашем классе, о взаимоотношениях друг с другом. Но для начала давайте зарядимся позитивом и узнаем какие у вас сильные стороны. Я беру за руку своего соседа справа и говорю: «Ваня, у тебя замечательное чувство юмора». Ваня берет за руку своего соседа справа и называет его лучшее качество и т.д.

2. Основная часть.

Ребята, давайте вспомним правила работы группы:

- Мы всегда помогаем друг другу
- На занятии все относятся друг к другу с уважением;
- Говорим по очереди и внимательно слушаем друг друга
- Каждый имеет право сказать, что он думает и чувствует.

А сейчас я предлагаю вам посмотреть мультфильм («Helium», режиссер Том Кузиват, 2005).

Вопросы для обсуждения: Бывают ли в вашей школьной жизни ситуации, показанные в мультфильме? Как часто такое случается? Как вы думаете, почему у героев такие разные настроения, мироощущения жизни?

Итак, если показанная в мультфильме ситуация повторяется очень часто, то мы можем говорить о буллинге, т.е. систематическом насилии, унижении, оскорблении, запугивании одних школьников другими. Обратите внимание на следующее:

1) основными действующим лицами являются агрессор и жертва, которые очень наглядно представлены в мультфильме;

2) буллинг осуществляется преднамеренно, и направлен на нанесение физических и душевных страданий другому человеку;

3) буллинг подрывает у пострадавшего уверенность в себе, разрушает здоровье, самоуважение и человеческое достоинство;

4) буллинг - это групповой процесс, затрагивающий не только обидчика и пострадавшего, но и свидетелей насилия, весь класс (группу), где оно происходит;

5) буллинг никогда не прекращается сам по себе: всегда требуется защита и помощь пострадавшим, инициаторам буллинга (обидчикам) и свидетелям.

Несмотря на то, что были показаны лишь два ярких персонажа: агрессор и жертва, всегда есть наблюдатели, это те, кто знает о травле, но не пресекает ее. Они могут быть на стороне агрессора, боясь самим стать жертвой, а могут сочувствовать жертве, но пассивно наблюдают за всем происходящим. Поэтому чем лучше мы относимся друг к другу, уважаем мнение других, тем меньше вероятности для появления буллинга. Обратите внимание, что обидчик тоже может стать жертвой, если появится более сильный агрессор, концовка мультфильма это наглядно показывает.

Вопросы для обсуждения: Как вы думаете, кто чаще из ребят становится жертвой? Какие особенности для них характерны?

Молодцы! Давайте сделаем вывод: жертвой травли при стечении определенных обстоятельств может стать практически любой ребенок или подросток. Тем не менее, можно выделить наиболее типичные личностные особенности пострадавших: внешние особенности (полнота, недостатки внешности, непривлекательность, плохая одежда), дети с низкой успеваемостью, плохим поведением, с заниженной самооценкой, не имеющие друзей в группе и трудности в выстраивании и поддержании близких отношений со сверстниками. Объектами травли также могут стать дети, принадлежащие к этническому, национальному или религиозному меньшинству

Упражнение «Чем мы отличаемся друг от друга» - «Чем мы похожи друг на друга».

А сейчас я предлагаю обратить внимание на то, что мы все разные. Например, у меня и Оксаны волосы разного цвета, Таня и Сережа - разного пола, а Настя и Олег - сегодня одеты в пуловеры разной цветовой гаммы. У нас разные национальности, возраст, пол, вес, цвет глаз и т.п.

Вопросы для обсуждения: Как вы думаете, насколько важно искать различия между людьми? Часто ли вы делаете это в жизни? Приносит ли вам это пользу?

Правильно, лучше мы будем искать то, чем мы друг на друга похожи, какие у нас есть схожие черты, качества. Например, у нас со Светой одинаковые имена. Кто из вас слушает музыку одной группы? Кто ходит в одну секцию, посещает один факультатив или элективный курс? Кто продолжит? (следим затем, чтобы все дети были названы).

А сейчас разминка - упражнение «Этюды». Работа в парах, не договариваясь, показать: игра в шахматы, пилка дров, перетягивание каната, игра в теннис, гребля в лодке, игра в волейбол, армрестлинг, зеркало и его отражение, игра в ладушки, рукопожатие при встрече, игра «Камень, ножницы, бумага», передача горячей картошки другому, игра в карты.

Вы замечательно справились. Даже не разговаривая, вы смогли договориться, а другие вас понимали без слов. Значит это возможно и в реальной жизни: найти компромисс, договориться.

А сейчас я предлагаю вам посмотреть на слайд, где представлен характеристики человека, в поведении которого присутствуют:

- оскорбления, насмешки;
- игнорирование (отказ в беседе, в признании);
- негативные стереотипы и предрассудки (составление обобщенного

мнения о человеке, принадлежащем к иной культуре, полу, расе, этнической группе, как правило, на основе отрицательных характеристик);

- преследования, запугивания, угрозы.

Вопросы для обсуждения: Кто хочет иметь такого друга, товарища, одноклассника? Почему?

Посмотрите на 3 пункт - стереотипы, т.е. навешивание ярлыков. Давайте поиграем в «Ярлыки».

Упражнение «Ярлыки».

Распечатки: «ленивый», «злой», «неудачник», «равнодушный», «бездельник», «балбес», «безответственный», «несерьезный», «драчун», «прогульщик». Раздать участникам случайным образом.

Вопросы для обсуждения: Ребята, нравится ли вам такая наклейка? Почему? Вы хотите от неё избавиться? Почему?

Сейчас вы рвете этот ярлык на мелкие кусочки, выбрасываете, а я раздаю вам другие наклейки: «умный», «красивый», «талантливый», «отзывчивый», «добросовестный», «сообразительный», «активный», «образованный», «воспитанный», «эрудит».

Вопросы для обсуждения: Что вы чувствовали, как вы себя ощущаете? Существуют ли "наклейки" в реальной жизни? Всегда ли ваше мнение о других людях соответствует реальному?

Вернемся к слайдам. Здесь представлены качества и характеристики другого человека:

1. Готовность принимать мнение другого человека, его верование.
2. Уважение чувства человеческого достоинства.
3. Уважение прав других.
4. Принятие другого таким, какой он есть.
5. Способность поставить себя на место другого.
6. Уважение права быть другим.
7. Признание многообразия людей, мнений, религий и т.д.
8. Признание равенства других.
9. Отказ от насилия и жестокости по отношению друг к другу.

Вопросы для обсуждения: Вам понятны все положения? Кто бы хотел иметь друга, у которого есть данные качества? Хотите учиться вместе с такими одноклассниками? Почему?

А сейчас мы предлагаем вам оценить себя по 5-тибалльной шкале - насколько у вас развиты представленные на бланке качества. Читаете каждое утверждение, ставите 1 балл - у вас неразвита эта черта, 5 - развита по максимуму. У вас на это 5 минут. Оцениваете себя честно. А сейчас внимательно посмотрите - какую черту (черты) в себе вам нужно развивать!

3. Заключительная часть:

И в завершении нашего занятия давайте посмотрим насколько хорошо вы понимаете друг друга без слов. Знаете игру «Камень, ножницы, бумага»? Сейчас на мой счет 1, 2, 3, вы выкидываете одну из трех позиций. Закончим игру, когда у всех будет одинаковая позиция. При этом вы молчите и не договариваетесь.

Рефлексия. Вы получили смайлы. Если вам понравилось занятие, то дорисуйте рот таким образом, чтобы получился улыбающийся смайл, если понравилось наполовину, то начертите вместо рта горизонтальную черту, если вам совсем не понравилось - сделайте смайла грустным.

Спасибо за активное участие!



~~Superheroes~~