

**Мероприятия по профилактике  
травли и кибертравли,  
асоциальных явлений**



## Мероприятие по профилактике буллинга №1

Составители: команда ЧРМОО ИСИМ «Продвижение»

Тема занятия: здоровая коммуникация без конфликтов и буллинга

Цель: изучение буллинг как явления

Целевая аудитория, количество человек: школьники, студенты, 20-30 человек.

Длительность занятия: 1-1,5 часа.

Формат: интерактивное занятие, тренинг

Возможно проведение в формате «равный равному» (дети выступают в роли участников и ведущих)

Ссылка на материалы для проведения занятия:  
[https://drive.google.com/drive/folders/1wlcRc6UNZ\\_p5\\_Vorg-elC7Yj-uol3nKw?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/1wlcRc6UNZ_p5_Vorg-elC7Yj-uol3nKw?usp=sharing)

### Ход мероприятия

На интерактивных занятиях участники становятся не просто слушателями, а активными создателями процесса. Важность данного формата в том, что не мы, как ведущие и педагоги рассказываем участникам, как правильно делать, а создаем то пространство, где они могут самостоятельно найти ответы на вопросы и самостоятельно решить, какой формат поведения в той или иной ситуации для них будет наиболее подходящим.

Цели и задачи мероприятия: формирование представления о том, что такое травля; понимание особенностей травли как явления, обсуждение различных стратегий поведения в ситуации травли.

#### 1. Приветствие

Мы начинаем с приветствия и знакомства с группой (по необходимости).

#### 2. Введение в тему, определение буллинга

Затем мы вводим участников в тему нашего занятия. Оно посвящено профилактике травли. Предлагаем задать вопросы: что вы понимаете под словом травля? Сталкивались ли вы с таким явлением в жизни?

Все ответы мы фиксируем на флипчарте. По итогам обсуждения вопросов мы формируем общее понятие травли, исходя из ответов ребят. Важно указать на 3 составляющие травли:

это «болезнь» группы,

это систематическая проблема,

это неравенство сил.

Можно усилить этот этап следующим упражнением: показать на экране поочередно несколько кейсов и вынести на обсуждение вопрос, являются ли описанные ситуации буллингом или же это – примеры конфликта, непопулярности и т.д.

### **3. Актуализация проблемы (далее приводим варианты упражнений)**

#### **3.1 Упражнение «Кого не любят? Как не любят?»**

Далее нам важно показать участникам, что стать жертвой травли может любой и что травля может проявляться не только в формате физического насилия, которое легче заметить, но и в других формах. Мы делаем это, через упражнение “Кого не любят? Как не любят?”

1 этап. Делим всю группу на микрогруппы по 4-5 человек. В данных микрогруппах мы предлагаем участникам поразмышлять над двумя вопросами: кого чаще не любят в обществе? как эта «нелюбовь» проявляется?

Важно дать уточнение, что необходимо максимально конкретизировать свои ответы (мы не используем нецензурные слова, но можем употреблять обидные слова, которые обычно действительно используются в жизни: напр.,

толстяк, очкарик, уродина, нищая и проч.). На данное задание мы даем 7-10 минут.

2 этап. Фиксация идей. Ведущий записывает на флипчарт идеи участников на вопрос «Кого не любят?». Участники должны ответить, обозначив группу людей, которых не любят, обозначив характеристику, по которой не любят.

После этого ведущий записывает идеи участников на вопрос «Как не любят?». Участники должны обозначить действия, которые предпринимаются в отношении тех, кого не любят; как выражается проявление «нелюбви».

3 этап. Анализ. Можно задать следующие вопросы:

- легко ли вам было составить список? Почему?
- как думаете, кто чаще всего становится жертвой травли?
- почему травля продолжает существовать?

4 этап. Выводы. Ведущий обобщает написанное, просит поднять руку тех ребят, которые не попали ни в одну из категорий. Обычно таких нет или их единицы. Ведущий делает акцент на том, что жертвой травли действительно может стать абсолютно каждый человек, и многие обозначенные действия запрещены законом. Однако не всегда можно оценить юридически вербальные проявления «нелюбви».

### 3.2 Упражнение «Мишень»

На экране показаны тройки людей – дети, молодые люди, девушки. Задача участников занятия – выбрать из каждого ряда (А, Б, В и т.д.) того человека, который, на их взгляд, имеет наибольшие шансы стать жертвой травли.

А  
1)



2)



3)

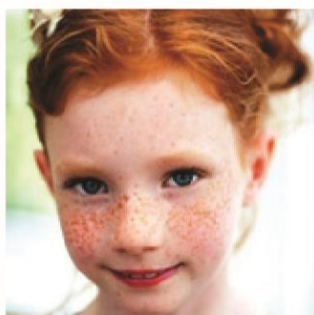


Б

1)



2)



3)

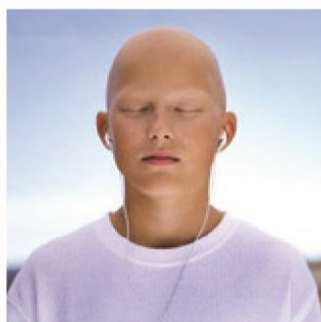


В

1)



2)



3)



### Примеры изображений

Участники пишут свой выбор на листке, так повторяется трижды (можно больше). Затем ведущий предлагает поделиться мнениями: участники поднимают руки по очереди (ведущий спрашивает, «Кто проголосовал за первый вариант? за второй?» и т.д.)

Как правило, мнения разделяются и за каждую из «потенциальных жертвы травли» на экране голосует примерно треть всех участников. Вывод

закljučается в том, что жертвой травли может стать любой человек, т.к. все мы разные – кому-то «не понравятся» очки человека, кому-то – веснушки, кому-то – «излишняя» тяга к знаниями и т.д.

#### 4. Квест «Про травлю»

На данном этапе занятия нам важно вместе с участниками закрепить понимание того, что такое травля. Рассмотреть, какие могут быть варианты действий, если они встретятся с травлей в реальной жизни. Для этого мы предлагаем им кейсы. Можно выбрать из следующих упражнений одно, два или подобрать что-то своё.

##### 4.1 Упражнение Джеффа + дискуссия

Мы условно делим пространство на три зоны (в каждой из зон висит соответствующая надпись). Зона для тех, кто выбирает ответ «Да»; зона для тех, кто выбирает ответ "Нет"; зона для тех, кто выбирает ответ «Не знаю» (возможно использование варианта «смотря когда/ как»). Если нет возможности зонировать помещение (класс, актовый зал с неподвижными стульями), можно устроить голосование руками – понимать руку влево, вправо, вверх.

Ведущий читает и показывает на экране ситуацию:

*Кейс 1. Алине не нравится Наташа. Алина постоянно высмеивает Наташу при всем отряде. Подружки Алины тоже смеются над Наташей. Наташа молчит или плачет.*

И далее задаёт вопрос – является ли эта ситуация травлей?

Участники должны проголосовать: «да», «нет», «не знаю/смотря когда». Далее идёт обсуждение: какие маркеры буллинга (не) увидели участники в

данном кейсе, почему это не является просто конфликтом и т.д. Можно предложить несколько подобных ситуаций.

Кейс 2. Вожатая Марина работает на старшем отряде, она невысокого роста, у неё тихий тонкий голос. Несколько задиристых парней постоянно передразнивают её голос, обсуждают за спиной и называют Мышью (сравнивая её голос с пискom). Остальные над этим смеются. Марина иногда тайком плачет от обиды, но не может призвать к порядку.

(Да, это буллинг, в отношении взрослого - вожатой)

Кейс 3. Максим случайно задел Андрея, Андрей решил, что это было сделано умышленно, и сильно толкнул Максима. Произошла небольшая драка, ребят разняли другие подростки и учительница. Через пару часов Максим и Андрей весело разговаривают и шутят.

(Нет, не буллинг – это конфликт, стычка)

Далее после кейсов можно также вынести на обсуждение дискуссионные вопросы. И вновь использовать упражнение Джеффа.

Примеры:

Считаете ли вы буллинг нормальным для школьников явлением?

Если происходит травля, и ребенок или подросток говорит о ней родителям, считаете ли вы такого ребенка ябедой, или предателем?

Должны ли взрослые вмешиваться в ситуацию травли?

Были ли вы когда-то свидетелем в ситуации буллинга? Защитником?

Были ли вы жертвой? Агрессором?

Считаешь ли ты, что ты точно никогда не станешь жертвой буллинга? А агрессором?

Нужно ли принимать какие-то меры по противодействию травле?

Есть ли у тебя идеи, как бороться с травлей?

## 4.2 Кейсы «Стратегии»

*Разработки можно найти по ссылке выше.*

Подготовка упражнения: можно взять не только готовые кейсы, но и найти ситуации наиболее подходящие по описанию к вашей группе. Однако, если в вашей группе присутствует травля, мы не рекомендуем брать конкретные ситуации буллинга из этой группы, т.к. это может быть травматичный опыт.

Необходимо распечатать кейсы (подпись «Ситуация») и варианты решения ситуации с комментариями (подпись «Решение» и «Комментарий»). Важно: комментарии необходимо напечатать на оборотной стороне решения.

### 1 этап. Введение.

Мы начинаем это упражнение с того, что предлагаем участникам подумать о том, как они могут действовать в различных ситуациях, когда могут стать жертвой или свидетелями травли. Даем участникам следующую инструкцию:

«Сейчас я буду зачитывать вам различные ситуации, связанные с буллингом. К каждой ситуации будет несколько вариантов решения. Вам необходимо выбрать тот вариант решения, который вы бы лично сделали, если бы оказались на месте главного героя кейса. Важно, чтобы вы могли пояснить, почему вы выбираете именно этот вариант».

2 этап. Первый кейс. Далее вы зачитываете первый кейс и все варианты решения к нему. Каждый из вариантов решения необходимо разместить в отдельном месте в аудитории, чтобы у участников была возможность выбрать этот вариант и подойти к нему.

### 3 этап. Работа в микрогруппах.



После того, как участники определятся с вариантом, который для них является наиболее приемлемым в данной ситуации, вы предлагаете в тех группах, которые образовались у каждого варианта решения, обсудить, почему именно этот вариант они выбрали. На этом этапе важно не оценивать выбор участников и не давать своих комментариев.

#### 4 этап. Сбор выводов.

Затем вы проводите краткий сбор выводов по каждому решению. В данном случае это хорошая возможность, чтобы все участники группы услышали различные точки зрения на то, как можно действовать в ситуации буллинга.

#### 5 этап. Комментарий психолога.

Далее вы предлагаете участникам взять свое решение и перевернуть его на обратную сторону и прочитать комментарии психолога о том, что произойдет, если они будут действовать в данной ситуации именно так.

#### 6 этап. Анализ комментариев.

Далее вы задаете участникам вопросы:

- согласны ли они с комментариями?
- совпала ли их позиция?
- не хотят ли они изменить свое решение? Почему?

#### 7 этап. Следующие кейсы.

Далее можно таким же образом поработать ещё с одним-двумя кейсами.

#### 8 этап. Итоги.

По итогам сбора выводов всех кейсов нам важно акцентировать внимание, что в ситуации травли мы можем действовать по-разному, ещё раз акцентировать внимание на плюсах и минусах каждой стратегии. Обобщить,

что некоторые стратегии могут быть универсальными для разных ситуаций, другие же – могут, наоборот, являться заведомо проигрышными и значит лучше их не использовать в жизни.

## 5. Рефлексия.

Подведение итогов всего занятия, обсуждение ощущений и мыслей участников, перемен в их сознании. У каждого появляется возможность сделать собственные выводы относительно поставленной в начале занятия проблемы.

### Мероприятие по профилактике буллинга №2

Составитель: Корниенко Мария (ЮУрГУ)

Тема занятия: здоровая коммуникация без конфликтов и буллинга

Цель: формирование представления о здоровой коммуникации и конфликтах.

Целевая аудитория, количество человек: школьники, студенты, 20-30 человек.

Длительность занятия: 1 час.

Формат: интерактивное занятие, тренинг

#### Ход мероприятия

##### 1. Вступление

##### 2. Просмотр видео: <https://ok.ru/video/411745259916> , обсуждение:

что произошло между персонажами мультфильма, почему произошло недопонимание, можно ли было его как-то избежать? Переход к теме коммуникации (что такое коммуникация).

##### 3. Барометр мнений:

В разных сторонах аудитории размещаются надписи «Согласен» и «Не согласен». Ведущий зачитывает утверждение, каждому участнику необходимо выбрать более близкий для себя ответ и встать в нужную сторону аудитории.

- Агрессия – неудачная попытка сообщить о своих потребностях.
- Мнение сильного лидера важнее мнения команды.
- Всегда лучше молчать о своих чувствах.
- Лучше избежать конфликта, чем обсудить его.
- Итоговый результат важнее отношений между членами команды.

#### **4. Теория**

В зависимости от условий и целей собеседников процесс общения может трансформироваться, приобретать те или иные формы, некоторые из которых мы с вами сейчас рассмотрели и обсудили.

Чтобы общение было продуктивным и приносило удовольствие, необходимо чтобы люди выстраивали здоровую коммуникацию друг с другом. Прежде чем ответить на вопрос, что такое здоровая коммуникация, давайте подумаем, какая коммуникация будет считаться плохой и нездоровой (ответы участников, формулирование определения)

Почему важно, чтобы общение было здоровым:

- Здоровое общение — это в первую очередь уважение к себе, которое автоматически транслируется и на других.
- Позитивные социальные взаимодействия улучшают наше состояние и обеспечивают большую удовлетворенность жизнью.
- Только при здоровой коммуникации вы будете лучше понимать собеседника, а он вас.

#### **5. Составление принципов здорового общения для их коллектива.**

Работа в группах (2-3 группы).

**6. Обращение к просмотренному видео.** В случаях, когда люди в группе не придерживаются принципов здоровой коммуникации, случаются недопонимания, которые могут повлечь за собой более серьезные проблемы – конфликт. Структура конфликта, признаки, отличие от буллинга.

## **7. Работа с кейсами**

**Кейс 1.** Студентки второго курса университета Аня и Настя живут в одной комнате в общежитии. Настя на регулярной основе оставляет свой мусор, грязную посуду и заставить её убираться очень сложно, даже несмотря на согласованный график уборки. Аня несколько раз делала замечание Насте, на что та лишь язвила, что у Ани больше времени, поэтому она может делать уборку сама. В один вечер студентки спорят о том, кому проводить уборку. Настя считает, что должен убираться тот, кто в день уборки свободен, Аня же уверена, что чаще пусть наводит порядок тот, кто больше всех мусорит. В результате девушки не приходят к какому-то решению и пытаются «насолить» друг другу: Настя мешает Ане учить уроки и спать, слушая громко музыку и разговаривая по телефону, а Аня постоянно перекладывает вещи соседки на другое место. Через несколько недель такого проживания Аня обратилась к коменданту с просьбой переселить её в другую комнату и съехала от Насти.

Вопросы:

- 1) Как можно было избежать появления конфликта?
- 2) Как бы могли развиваться взаимоотношения соседок, если бы Аню не переселили в другую комнату?

Обсуждение кейса, предложить участникам придумать альтернативную концовку. Далее участникам можно предложить второй, третий кейсы, или же выдвинуть свой вариант проблемы.

## **8. Дополнительный этап.**

Работа в группах: мозговой штурм. Тема: что может делать актив школы (ссуза/ вуза) для профилактики буллинга?

## Мероприятие по профилактике буллинга №3

Составители: Кристина Рябоконева (Уральский региональный колледж) и Екатерина Урсова (Уральский медицинский колледж)

Тема занятия: здоровая коммуникация

Цель: формирование представления о здоровой коммуникации и конфликтах.

Целевая аудитория, количество человек: школьники, студенты 1-2 курсов, 20-30 человек.

Длительность занятия: 1,5 часа.

Формат: интерактивное занятие, тренинг

### Ход мероприятия

#### 1. Приветствие

#### 2. Барометр мнений

В разных сторонах аудитории размещаются надписи «Согласен» и «Не согласен». Ведущий зачитывает утверждение, каждому участнику необходимо выбрать более близкий для себя ответ и встать в нужную сторону аудитории. Чем дальше от стены, тем меньше вы согласны. По центру вставать нельзя – варианта 50/50 нет. Можно потестировать в качестве примера: «Я понимаю, что сейчас происходит и что нужно делать».

Утверждения:

1. Говорить о своих чувствах и потребностях в группе – это глупо и слабо.
2. Агрессия – это неудачная попытка сообщить о своих чувствах и потребностях.
3. Лучше избежать конфликт, чем обсудить его.

4. Не следует вмешиваться в конфликт между двумя людьми, которые в нем не участвуют.

5. Итоговый результат важнее отношений между членами команды.

Обсуждение с участниками тренинга.

### **3. Теоретическая часть в диалоге с участниками.**

Что такое здоровая коммуникация?

Здоровая коммуникация – это общение, основанное на взаимном уважении, стремлении понять окружающих и экологичном выражении своих чувств и потребностей.

Сегодня мы обсудим, почему это важно и как это делать. Вспомните отношения, в которых вам было некомфортно. Какие признаки таких отношений вы можете назвать? А как можно охарактеризовать здоровые отношения?

Записываем признаки здоровых/нездоровых отношений на флипчарт.

Как вы считаете, можно ли находиться в здоровой коммуникации и иметь конфликты? А что такое конфликты?

Конфликт – столкновение противоположных интересов, крайняя стадия обострения межличностных отношений.

Конфликты – это нормальная часть человеческих взаимоотношений, они нужны нам для того, чтобы лучше понимать друг друга.

У каждого из нас есть чувства и потребности, и это нормально – чувствовать себя некомфортно, когда другие нашими чувствами пренебрегают. Но иногда мы можем совершать ошибки и пытаться донести свои потребности агрессивно, либо наоборот, сами пренебрегаем ими и закрываемся в себе.

### **4. Практическая часть: кейсы.**

Участники делятся на 2 команды с целью разрешения конфликтной ситуации.

Кейс: Во время урока математики произошел конфликт между Никитой и Алексеем. Никита пытался списать вариант у соседа по парте, но тот грубо отказал ему, оскорбив так громко, что услышала вся аудитория. Никита встал из-за парты и крикнул на Алексея, оскорбив, и сказав, что разбираться они будут после уроков за школой. В течение всего оставшегося времени урока Никита ничего не делал, а только кидал различные мелкие предметы в Алексея, несмотря на замечания учителя. Конфликт разрастался.

Диалог: Почему это – ситуация конфликта? Как будут развиваться события дальше? Как можно исправить ситуацию?

Далее каждая команда анализирует действия отдельного героя (Алексей, Никита, учитель, одноклассники (наблюдатели)).

*Примеры анализа*

*Действия учителя:*

Что чувствует? Настороженность, беспомощность, неловкость, неуверенность, возмущение.

Что думает? Что Алексею и Никите необходимо как можно быстрее решить конфликт.

Что делает? Пытается остановить конфликт.

Что говорит? Делает замечания Никите.

В чем потребность? Быть замеченным, значимым, понимание, сотрудничество, защита.

Теперь каждая команда проанализирует отдельно действия Никиты и Алексея.

Что чувствует? Никита: гнев, подавленность, беспомощность, обида, презрение, возмущение, стыд, раздражение. Алексей: раздражение, возмущение, тревога.

Что думает? Никита: думает, что Алексей специально унизил его перед всем классом. Алексей: думает, что от Никиты больше не отделаются.

Что делает? Никита: списывает, оскорбляет, швыряет мелкие предметы. Алексей: не дает списывать, отказывает, оскорбляет.

Что говорит? Никита: «Разбираться они будут после уроков», Алексей: громко оскорбляет.

В чем потребность? Никита: защита, значимость, сотрудничество, быть замеченным. Алексей: защита, безопасность.

Выводы. В чем смысл задания? Оно учит нас пониманию того, что у каждого человека есть свои чувства и потребности. И в конфликтных ситуациях они оказываются задеты. В ситуации конфликта важно помнить, что часто человек нападает не на личность противника, а скорее на поведение, при этом пытается защитить себя.

## Мероприятие по профилактике буллинга №4

Составители: Мария Меркель, Дарья Вострикова (ученицы СОШ №1, с.Миасское).

Тема занятия: здоровая коммуникация

Цель: способствовать предотвращению буллинга в образовательной среде

Целевая аудитория: пятые классы

Длительность занятия: 1 час

Формат: тренинг, кинокафе.

### Ход мероприятия

#### 1. Введение

Приветствие, введение в тему.

#### 2. Просмотр фильма «Молчание\*»

Диалог: Как вы думаете, что за тема, о которой мы хотим поговорить с вами?

Ответы детей (выводим на ответ – буллинг).

#### 3. Работа по фильму

Раздаются карточки с вопросами, дети делятся на 3 группы.

Вопросы:



1. Как вы думаете, то, что происходит в фильме, это норма?
2. Почему герой молчит/ игнорирует обидчиков?
3. Чтобы вы сделали, если бы были на месте мальчика (жертвы)?
4. Какие чувства вы бы испытывали?

Обсуждение вопросов

#### 4. Подведение итогов

Вопросы для обсуждения:

Как вы думаете, как можно избежать такой ситуации? Что для этого нужно делать? Какие правила соблюдать, чтобы это не было у вас в классе? Если бы вы столкнулись с такой ситуацией, стоит рассказать об этом старшим, не нужно о таком молчать!

\*Фильм «Молчание» есть в свободном доступе.

## Мероприятие по профилактике буллинга №5

Составитель: Абрамова Дарья Андреевна (ГБПОУ ЧСПК «Сфера»)

Цель: знакомство обучающихся с понятием кибербуллинга, ответственностью за кибербуллинг, формирование представления о стратегиях эффективного поведения в случае столкновения с интернет-травлей.

Задачи:

- 1) осознание обучающимися права сверстников на уважение и защиту собственного достоинства;
- 2) развитие умения высказывать свою точку зрения и доказывать её;
- 3) развитие нравственных качеств: терпимость к людям, доброта, милосердие, сочувствие, сострадание, нетерпимость к любому виду насилия.

Актуальность. Важная проблема гуманистического общества – насилие, к которому с развитием технологий примкнул и кибербуллинг. Россия, [по данным Microsoft](#), занимает одно из первых мест по интернет-травле среди школьников: каждый второй подросток хотя бы раз сталкивался с буллингом. А согласно [исследованию Brand Analytics](#), самое агрессивное поведение в русскоязычном интернете демонстрируют пользователи в возрасте 14–19 лет и 25–35 лет.

Необходимые материалы: ватман, маркеры, лекция, флипчарт.

Формат: интерактивное занятие, тренинг

### Ход мероприятия

1. **Упражнение на знакомство в группе** (если необходимо).
2. **Работа с теорией** (можно организовать работу в командах)

Раскрытие понятия «буллинг»:

- Что такое буллинг? Виды буллинга
- Конфликт и буллинг? Есть ли разница?
- Роли в буллинге
- Подробнее о кибербуллинге.

Что такое кибербуллинг?

Термин «кибербуллинг» (т.е. интернет-травля) означает хулиганские действия в сети через разные средства коммуникации. Психологи ввели это понятие во второй половине 1990-х гг., но иногда можно услышать слова «троллинг» или «кибермоббинг».

Признаки кибербуллинга – осознанное и длительное причинение человеку вреда в сети. При этом агрессоров может быть несколько, они выступают как от своего лица, так и анонимно.

Кибербуллинг на практике – это попытки скомпрометировать человека перед знакомыми. Оскорбления и угрозы через мессенджеры, игровые порталы, социальные сети, видеохостинги, форумы, звонки или смс-сообщения.

3. **Работа в командах. Соотношение понятий.**

Задача участников в микрогруппах: установить соответствие между термином и его определением. (Возможно распечатать термины и толкования или же показать на экране вразброс).

**Флейминг и троллинг.** Флейминг – замечания в грубой форме, вульгарные сообщения, унижительные комментарии, оскорбления. Ещё не травля, а просто вспышка гнева, которая может привести к травле.

В случае с троллингом буллеры спокойны и намеренно пишут провокационные сообщения, выводят жертву из себя. Её специально вовлекают в психологическую игру, подлавливают на ответах и высмеивают.

**Хейтинг.** Полноценная травля. Массовые негативные комментарии в адрес одного человека от группы людей, которые открыто выражают к нему негатив и оскорбляют. Такое часто случается с публичными людьми, которые неосторожно высказались на «острую» общественную тему.

**Харассмент.** Домогательства с сексуальным подтекстом или целенаправленные кибератаки. Могут приходиться как от реальных знакомых, так и от фейков.

**Киберсталкинг.** По сути, крайняя форма харассмента – долгое домогательство, в том числе и с преследованием. Если в соцсетях вам прислали одну непристойную фотографию – это харассмент. Но когда человек отметил на всех ваших публичных профилях, появляется вслед за вами в пабликах, постоянно оставляет негативные комментарии – это киберсталкинг.

**Диссинг (клевета).** Очернение репутации, распространение слухов и сплетничество. Агрессор генерирует любую информацию, которая выставит жертву плохой. Часто информацию преувеличивают, делают «фотожабы», подделывают переписку в сети.

**Фрейпинг и кетфишинг.** Анонимный и намеренный буллинг. Один из способов – взлом личного аккаунта (фрейпинг) и публикация от имени жертвы нежелательного контента. Цель – выставить человека в смешном виде. Второй, похожий на фрейпинг способ – кетфишинг. Тут буллер не взламывает аккаунт, а создаёт идентичный и распространяет разную информацию.

**Аутинг** (разглашение персональных данных). Примеры кибербуллинга этого вида – публикации о доходах и расходах, личные фотографии, похищенные из гаджетов.

**Социальная изоляция (бойкот).** Игнорирование и исключение жертвы из всех общих переписок и бесед, как деловых, так и неформальных. Повод для бойкота – любая мелочь, особенно в подростковом обществе: ребёнок «не так» говорит, не знает сленга, слушает «не ту» музыку, хорошо учится или наоборот.

**Грифинг.** Буллинг игроков в многопользовательских играх. Гриферы хотят задеть отдельных пользователей, а не победить их.

**Угроза физической расправы.** В сети могут открыто или завуалировано угрожать причинением вреда и даже убийством. Могут назначать время и место «стрелки», пытаться узнать адрес.

#### **4. Теория: продолжение работы.**

Можно дать участникам задание – сделать плакат с инфографикой на заданную тему, сделать краткую выжимку из всего объёма информации, оформить теорию в формате советов и проч.

##### **Причины кибербуллинга**

- Люди часто травят других, когда хотят завоевать признание в виртуальном сообществе, показывают власть и силу, потому что не могут показать её в реальной жизни или просто спасаются от скуки. Буллинг помогает им привлекать внимание.
- Кибербуллинг в адрес конкретного человека может быть из-за конфликта на почве национальных, политических и культурных различий или болезненного разрыва отношений.
- Люди травят друг друга из мести, злобы или зависти, не имея смелости высказать претензии в лицо.

- Как ни парадоксально, причина кибербуллинга – сам кибербуллинг или страх перед ним. Жертвы интернет-оскорблений (в том числе и потенциальные) становятся агрессорами из-за желания отомстить обидчикам или защититься от чужих нападков – «Теперь жертва – не я. Теперь я решаю!».

- Когда случается массовая травля, инстинкт подсказывает примкнуть к большинству и вести себя так же, чтобы не оказаться на стороне слабого.

Какую опасность несёт кибербуллинг?

- Проблемы со здоровьем. Жертва кибербуллинга может страдать от бессонницы, головной боли и депрессии. Могут появиться и психосоматические заболевания.

- Давление на психику. Пострадавшие от негатива часто замыкаются в себе, получают низкую самооценку и проблемы с самовыражением, определением своей идентичности. Человек находится в постоянном стрессе, испытывает отрицательные эмоции, а иногда слишком вживается в образ жертвы.

- Самое пугающее последствие кибербуллинга – самоубийство. Когда человек живёт с ощущением безысходности и беспомощности, у него появляются суицидальные мысли. Агрессивные выпады действительно приводят к непоправимому, особенно если речь идёт о неустойчивой психике подростков.

- Взрослым же кибербуллинг может испортить репутацию, загубить карьеру и разрушить отношения.

Что делать, если вы стали жертвой интернет-травли?

1. Не реагируйте

Рекомендация не кормить троллей всё ещё работает, поэтому не комментируйте оскорбительные посты о вас и не отвечайте на обидные сообщения. И, конечно же, не отвечайте агрессору тем же, опускаясь до его уровня. Помните, что лучшая профилактика кибербуллинга – это не участвовать в потенциально конфликтных интернет-спорах.

## 2. Не испытывайте вину или стыд

Не думайте о том, что кибербуллинг – результат вашего неосторожного поведения, неправильных слов и ошибок. Жертвой может быть любой, а от постоянного прокручивания ситуации в голове легче не станет. Не перечитывайте оскорбления, но в то же время не стесняйтесь переживать и не ставьте табу на тему.

## 3. Сократите возможности общения

Один из простых вариантов защититься от кибербуллинга, – лишить агрессора коммуникации. Добавьте его в чёрный список социальных сетей, заблокируйте телефонный номер и электронную почту.

## 4. Поделитесь своей проблемой

Молчать о том, что вам плохо от нападок – не лучшая идея. Расскажите об этом родными или друзьям. Кроме того, можно позвонить на любую горячую линию психологической поддержки.

## 5. Не бойтесь требовать справедливости

Вы вправе сообщить в полицию об угрозах и клевете, пожаловаться провайдеру на кибератаку и обратиться в поддержку. Социальные сети борются с буллингом, поэтому удаляют нежелательные фото, посты и комментарии, а также банят агрессивных пользователей и сомнительные паблики.

## 6. Начните делать скриншоты

Скрины с оскорблениями, угрозами и непристойными предложениями пригодятся как доказательства для суда. А если обидчик явно

несовершеннолетний (и знакомый вам!), отправьте информацию его родителям или учителям.

#### 7. Поставьте агрессора на место

Если вы чувствуете в себе достаточно смелости и сил, вступите с обидчиками в диалог. Но это не должны быть переговоры или попытка откупиться. Будьте вежливы. Просто скажите, что вы готовы пойти в суд за клевету/оскорбления/шантаж и т.д. Это отрезвит многих троллей.

Альтернативный сценарий общения – выразить агрессору слова сожаления и поддержки, сбив его тем самым с толку и снизив градус напряжения.

#### 8. Боритесь со стрессом

Интернет-травля – это ситуация выхода из нашей зоны комфорта. Чтобы не придавать онлайн-конфликтам большого значения, повысьте свою стрессоустойчивость. Методы, которые помогут успокоиться: творческие хобби, медитации, ароматерапия.

#### 9. Сядьте на цифровую диету

Ещё один вариант, как бороться с кибербуллингом – на время уйти из сети. Устройте эксперимент, где на месяц или на неделю надо отрезать себя от интернета. Если вы поступите так во время травли, у вас появится свободное время на что-нибудь приятное, а онлайн-агрессоры успокоятся или переключатся на кого-то другого.

#### 10. Пересмотрите своё поведение в сети

Если уходить в информационное подполье и удаляться из социальных сетей для вас слишком, снизьте активность, меньше выкладывайте фотографий и постов о себе. Сделайте страницу закрытой, внимательно изучайте тех, кто постучался к вам в друзья, и почистите фотоальбом. Не публикуйте адрес прописки и не ставьте геолокации. Чем меньше информации о вас, тем меньше поводов к травле.

## 11. Следуйте правилам цифровой грамотности

Не переходите по сомнительным ссылкам, не общайтесь с незнакомцами, ставьте сложные уникальные пароли для каждого аккаунта в соцсети (12 символов, с цифрами, большими и маленькими буквами) и периодически меняйте их. Не скачивайте подозрительные файлы.

## Ответственность за кибербуллинг

Закона о кибербуллинге, который предусматривал бы ответственность за плохое поведение в интернете, в России пока нет. Отдельные кейсы могут рассматриваться в рамках статей

- о клевете (статья 129 УК РФ),
- оскорблениях (статья 130 УК РФ),
- неприкосновенности частной жизни (статья 137 УК РФ),
- угрозах (статья 119 УК РФ)
- и доведении до самоубийства (статья 110 УК РФ).

## 5. Рефлексия.

Обсудить с участниками занятия их личное отношение к явлению, возможный опыт, собрать обратную связь.

## Мероприятие по профилактике буллинга №6

Составители: Гвардеева Елизавета Игоревна, Переменина Полина Денисовна, Сорокина Ирина Игоревна, Гарбер Илья Игоревич, Колотилова Екатерина Александровна (колледж ЮУрГГПУ).

Цель – способствовать предотвращению буллинга в образовательной среде в подходе «равный-равному».

Задачи:



- сформировать доверительные отношения в коллективе; развитие ответственности и вклада каждого участника в решении общих задач;
- формирование благоприятного психологического климата в группе;
- осознание каждым участником своей роли, функций в группе;
- развитие умения работать в команде.

Формат – тренинг-микс.

Длительность: 1 – 1,5 часа

## **1. Введение**

Приветствие. Правила тренинга:

- Здесь и сейчас (во время тренинга мы говорим только о том, что волнует каждого именно сейчас и обсуждаем только то, что с нами происходит именно здесь)

- Говорю только за себя. Все высказывания должны идти только от своего имени: Я думаю, я считаю.

- Право говорить и обязанность слушать.

- Активность.

- Конфиденциальность. Всё, что говорится в группе относительно конкретных участников, остаётся внутри группы.

Просмотр мультфильма [https://vk.com/video-63758929\\_456280855](https://vk.com/video-63758929_456280855).

Обсудить видеоролик: как можно интерпретировать события?

Вопрос для индивидуальной работы или для группы: что способствует тому, чтобы вы доверяли человеку.

Ответим на 3 вопроса по очереди:

- Для меня важно, чтобы...

- Мне приятно, когда ...

- Мне неприятно, когда...

## **2. Выводим принципы/ правила:**

Подготовить плакат о принципах здоровой коммуникации. Затем делимся выводами.

Варианты правил:

1) Я-высказывание («Я расстроена тем, как ты себя повёл» вместо «Ты ведёшь себя отвратительно!»)

2) Избегаем обобщений и генерализации («Ты всегда всех обижаешь!», «Все старшеклассники обижают младших!»)

Комментарий: Мы не знаем, хотел ли человек намеренно обидеть собеседника.. Возможно, его слова были неоднозначны, и он(а) даже готов(а) извиниться за них. Фраза «Ты меня обидел» содержит обвинение, от которого хочется защищаться.

3) Адресность. («Иван, ты часто ходишь на перерыв!» вместо «В последнее время коллеги часто бездельничают» - не ясно, к кому обращаются, может возникнуть недопонимание и тревожный осадок у всех участников коммуникации)

4) Конкретика. («Иван, ты наступил мне на ногу» вместо «Иван, ты очень грубый человек»)

5) Актуальность. Говорите о том, что актуально сейчас, не стоит припоминать прошлые обиды.

### **3. Упражнение «Дом»**

Цель: осознание своей роли в группе, общности команды.

Участники делятся на команды. Ведущий дает инструкцию: «Каждая команда должна стать полноценным «домом». Каждый человек должен выбрать, кем он будет в этом доме – дверью, стеной, а может быть обоями или предметом мебели, цветком или телевизором? Выбор за вами. Но не забывайте, что вы должны быть полноценным и функциональным домом. Можно общаться между собой».

Обсуждение: Как проходило обсуждение в командах? Сразу ли вы смогли определить свою роль в «доме»? Почему вы выбрали именно эту роль? Я думаю, вы все поняли, что каждая часть Вашего «дома» важна и нужна в нем,

каждая несет свою определенную функцию, без которой дом не может быть полноценным.

#### **4. Упражнение «Вавилонская башня»**

Ход упражнения: Участники делятся на команды. Каждому члену команды дается индивидуальное задание. Индивидуальные задания: кратко прописаны на отдельных листах, каждый лист является строго конфиденциальным для одного участника. Например, «Башня должна иметь 10 этажей» – листок с такой надписью вручается одному участнику тренинга, он не имеет права никому его показывать, обязан сделать так, чтобы нарисованная совместно башня имела именно 10 этажей! Второе задание: «Вся башня имеет коричневый контур» – это задание для следующего участника. «Над башней развивается синий флаг», «В башне всего 6 окон» и т.д. Участникам запрещено разговаривать и вообще как-нибудь использовать голос.

Необходимо совместно нарисовать Вавилонскую башню. Время выполнения ограничено (5-7 минут).

Психологический смысл упражнения: В ходе упражнения участники учатся координировать свои действия, взаимодействовать в команде. Развиваются навыки невербального общения.

Обсуждение: Трудно ли было выполнять задание? Что показалось наиболее трудным? Успешно ли было взаимодействие в группах? Удавалось ли обращать внимание на всех? Когда это было необходимо? Почему?

#### **5. Завершающее упражнение «Руки на плечи»**

Выполняется в полной тишине. Участникам нужно положить руки на плечи тем людям, к которым относится некий признак, названный ведущим.

Фразы ведущего:

Положите руки на плечи тому человеку, которого считаете самым веселым в группе.

Положите руки на плечи тому человеку, к которому вы подойдете, когда вам плохо или грустно.

Положите руки на плечи тому человеку, которого считаете наиболее сообразительным.

Положите руки на плечи тому человеку, к которому всегда можно обратиться за помощью.

Положите руки на плечи тому человеку, которого считаете своим другом.

Положите руки на плечи тому человеку, с которым вы еще мало общаетесь, но очень бы хотели общаться лучше/больше.

#### **6. Рефлексия Методика «5 пальцев».**

Обучающиеся анализируют события, произошедшие с ними, пользуясь пальцами своей руки:

Мизинец — мысль: какие знания, опыт приобрел(а)?

Безымянный — близка ли цель? Что я сделал(а) сегодня для достижения цели?

Средний — состояние души. Каким было мое настроение? От чего оно зависело?

Указательный — услуга: чем я мог порадовать других?

Большой — бодрость тела: физическое состояние тела.

### **Мероприятие по профилактике буллинга №7**

Составитель: Калашникова Галина Александровна (педагог-психолог, с.Миасское, СОШ №1)

Тема занятия: здоровая коммуникация без конфликтов и буллинга

Цель: формирование представления о здоровой коммуникации и конфликтах.

Целевая аудитория, количество человек: школьники начальной и средней школы, 20-30 человек.

Длительность занятия: 1 час.

Формат: интерактивное занятие, тренинг

### **Ход творческого мероприятия «Остров Успеха»**

Приветствие ведущего, предложение «побывать на острове Успеха».

#### **1. Упражнение на сплочение**

Цель: эмоциональный настрой на работу и принятие друг друга.

Начинаем наше путешествие, и я попрошу экипаж занять место на корабле. Прежде чем отправиться в плавание, мы должны создать дружную, сплоченную команду, которая будет стремиться достичь гармонии во всем и получить от выполненных заданий радость. А ничто не сближает так быстро, как песня, предлагаю всем встать в круг, положить руки друг другу на плечи и спеть песню. (Караоке «Ты, да я, да мы с тобой»).

#### **2. Упражнение «Законы экипажа»**

Цель: разработка правил работы в группе.

Любое путешествие будет удачным, если каждый участник будет соблюдать законы экипажа, так как мы – один экипаж, и нам нужно договориться, как мы будем общаться друг с другом (разработка правил работы в группе).

Правила:

- Каждый из нас имеет возможность высказаться
- Хочешь, чтобы тебя уважали, уважай человеческое достоинство других
- Один говорит, другие слушают
- Будь добр к ближнему, и добро вернется к тебе
- Правило поднятой руки
- Помни о своей духовной силе, долге, благородстве, достоинстве.

Ведущий: Ну что ж, наше плавание начинается... и цель путешествия – остров Успеха. Положите руки на плечи друг другу, наш пароход отправляется (здесь и далее: все качаются из стороны в сторону под музыку «По морям, по волнам»).

Вот и первая остановка у нас на пути - островок Мечты. Все мы хотим добиться успеха, но каждый из нас выбирает разный путь для его достижения, потому что каждый из нас имеет одни качества, которых нет у других и наоборот.

### **3. Упражнение «Выбор качеств»**

Перед вами список качеств, и вам необходимо выбрать, какие качества личности могут помешать вам добиться успеха, а какие бы вы взяли с собой на остров Радости и Счастья.

На доске написаны качества:

- |                 |                        |
|-----------------|------------------------|
| • Агрессивность | • Лень                 |
| • Аккуратность  | • Любознательность     |
| • Бережливость  | • Смелость             |
| • Вежливость    | • Храбрость            |
| • Выдержка      | • Честность            |
| • Ворчливость   | • Шутливость           |
| • Доброта       | • Небрежность          |
| • Жадность      | • Грубость             |
| • Капризность   | • Неряшливость         |
| • Лживость      | • Неуверенность в себе |

Ребята по очереди выходят к доске и обводят те качества, которые нужны человеку, чтобы добиться успеха, зачеркивают те, которые мешают. (Или вывести на слайд качества, а на флипчарте картинка успешного человека, предложить им выбрать те качества, которые помогут добиться успеха в жизни и записывать вокруг картинки)

Мы продолжаем наше плавание, положите руки на плечи друг другу, наш пароход отправляется. Мы приплываем на следующий причал - островок Надежды.

#### 4. Упражнение «Эрудиция»

Цель: умение находить правильные ответы.

Инструкция: Я буду зачитывать вам определение, а вам необходимо догадаться, о каком качестве человека идёт речь.

- «Человек, умеющий терпеть, обладающий настойчивостью, упорством в деле». (Терпеливый)
- «Человек, неспособный к низким, дурным поступкам» (Порядочный)
- «Человек, который всегда действует честно, по правилам». (Справедливый)
- «Человек, любящий трудиться». (Трудолюбивый)
- «Человек, всегда готовый помочь». (Отзывчивый)
- «Человек, который знает свои недостатки». (Самокритичный)
- «Человек, умеющий сам выполнять свои обязанности» (Ответственный)
- «Человек, умеющий жить мирно, дружно, без ссор». (Миротлюбивый)

Молодцы, вы быстро справились с заданием, продолжаем путешествие, положите руки на плечи друг другу, наш пароход отправляется. Мы подплыли к волшебному острову - островку Эмоций.

#### 5. Упражнение «Море эмоций»

Цель: уточнение собственных чувств и эмоций.

Ребята, как вы считаете, можно ли по лицам людей догадаться о том настроении, которое они испытывают? Сейчас вам надо будет показать эмоцию, а остальные должны догадаться, какая это эмоция.

По одному человеку выходят, вытягивают карточку с эмоцией и показывают, остальные отгадывают.

Эмоции: апатия, гнев, грусть, жалость, злость, замешательство, надменность, отвращение, паника, радость, страх, скука, тревога, удивление, ужас.

Ведущий: С заданием вы успешно справились, пора отправляться в путь. Положите руки на плечи друг другу, наш пароход отправляется. Мы подплыли к волшебному острову, а называется он остров Оптимистов.

#### **6. Упражнение «Шляпа оптимиста»**

Цель: развитие позитивного мышления учащихся.

Материалы и оборудование: шляпа, карточки с ситуациями - использовала МК «Все в твоих руках».

Инструкция. Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Шляпа оптимиста». Итак, я предлагаю вам надеть эту шляпу и стать счастливым человеком. Остальные вытягивают карточку с картинкой, рассматривают ее и пытаются расстроить оптимиста, а задача оптимиста — найти в предложенной ситуации позитивные стороны. Другими словами, посмотреть на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста.

Ожидаемый результат: участники игры, надев «шляпу оптимиста», отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе. Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты.

Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой.

Ведущий: Наше путешествие подходит к концу, мы с вами отправляемся на остров Успеха. Положите руки на плечи друг другу, наш пароход отправляется (музыка). Мы подплыли к волшебному острову, посмотрите, как он прекрасен! Да, да, это наша с вами родная и любимая школа. Именно здесь вас каждый день с радостью ждут учителя, именно здесь вы находите самых верных и преданных друзей и именно здесь у вас есть прекрасная возможность добиться успеха в разных направлениях, а вот в каком и как добиться зависит... От кого, ребята?

Конечно же, от нас самих! Наше путешествие подошло к концу, предлагаю всем дружно спеть. (Караоке «Все зависит от нас самих»).



Я благодарю вас за участие в путешествии, надеюсь, что оно вам понравилось и желаю вам каждый день, пусть понемногу, но добиваться успеха в разных сферах своей деятельности.

Ссылка на презентацию <https://cloud.mail.ru/public/ZRVh/FxaZMzT3A>

## Мероприятие по профилактике буллинга №8

Составители: Луканина Кристина, Гибадуллина Екатерина Вахитовна (Миасский педагогический колледж)

Тема: профилактика буллинга

Цели: рассказать учащимся о понятии буллинга, о том, как он может возникнуть, как его предотвратить

Целевая аудитория: школьники

Длительность: 60-90 минут

### 1. Введение

Подростковый возраст – это конфликтное и сложное время в жизни человека. Кроме этого, частое времяпрепровождение в интернете ведёт к тому, что подросткам становится сложнее взаимодействовать друг с другом в реальной жизни, как следствие – случаются ситуации агрессии по отношению друг к другу. Одной из форм проявления групповой агрессии является буллинг. И важно понимать, что это – уже не просто ссора или конфликт.

### 2. Упражнение «Барометр мнений»

В разных сторонах аудитории размещаются надписи «Согласен» и «Не согласен». Ведущий зачитывает утверждение, каждому участнику необходимо выбрать более близкий для себя ответ и встать в нужную сторону аудитории.

- Согласны ли вы с тем, что подростки часто рассказывают о своих проблемах и трудностях взрослым?
- Согласны ли вы с тем, что каждый может оказаться в роли агрессора или жертвы в ситуации травли?
- Тяжело ли вам найти слова, чтобы выразить поддержку тому, кому плохо?
- Согласны ли вы с тем, что отношение к вам ребят из класса/группы влияет на ваше желание ходить в школу/ссуз/вуз?

### 3. Теоретическая часть

Часть информации можно рассказать ведущему, часть – разделить всех участников на группы и предложить оформить плакат на одну из тем: что такое буллинг, виды буллинга, роли в процессе буллинга и проч.

Травля – сложная и тяжёлая тема. Многие знают это явление под названием «буллинг». Дети могут быть очень жестоки по отношению к своим сверстникам. Но особенно ярко это проявляется в подростковом возрасте, когда важно самоутвердиться, и зачастую это делается за счёт более слабых одноклассников.

Буллинг — это агрессивное поведение группы людей по отношению к одному человеку намеренное и систематическое причинение вреда человеку или группе людей другим человеком или группой людей. В результате продолжительной травли как у жертв, так и у агрессоров могут формироваться психологические проблемы и комплексы, преследующие их на протяжении всей взрослой жизни.

Буллингу подвергаются в первую очередь те, кто не может дать отпор, кто слабее физически или не вписывается в общую систему. Буллинг может выражаться в физической агрессии, оскорбительных жестах, коллективном бойкоте, вымогательстве денег или вещей.

Буллинг может продолжаться и за пределами школы, в интернете.

Причинами буллинга зачастую становятся такие факторы:

- демонстрация собственного превосходства, силы и влияния;
- стремление привлечь внимание к своей персоне;
- попытка скрыть собственные комплексы и неуверенность в себе;

- удовлетворение потребности в доминировании.

Все виды буллинга можно поделить на две группы:

Прямая травля. Это открытые издевательства над человеком: физическое насилие, оскорбления, причинение различных неудобств.

Косвенная травля. Это скрытые и неявные способы издевательства: распространение слухов, попытки опорочить человека и рассорить его с коллективом, сокрытие от жертвы важной информации.

### Типы буллинга (одна из классификаций)

Физический буллинг. Физическое запугивание включает в себя удары руками и ногами, подножки, защемление и толкание или повреждение имущества. Физический буллинг наносит как краткосрочный, так и долгосрочный ущерб.

Словесный буллинг. Вербальный буллинг включает в себя обзывания, оскорбления, насмешки, запугивания, гомофобные или расистские высказывания или словесные оскорбления.

Социальный буллинг. Социальное запугивание, иногда называемое скрытым запугиванием, часто труднее распознать, оно может быть осуществлено за спиной человека. Предназначен для того, чтобы нанести ущерб чьей-то социальной репутации; может включать в себя:

- ложь и распространение слухов;
- игра в неприятные шутки, чтобы стыдить и унижать;
- поощрение других к социальному исключению кого-либо.

Кибербуллинг – преднамеренный, регулярный вред, осуществляемый в цифровом поле: оскорбительные или вредные тексты, электронные письма или сообщения, изображения или видео, сплетни или слухи.

Также можно обсудить следующие явления: газлайтинг, сталкинг, моббинг, хейзинг, боссинг.

Роли в буллинге (буллер, наблюдатели, жертва, последователи, пассивные одобряющие, одобряющие, равнодушные свидетели, потенциальные защитники, защитники).

#### **4. Упражнение «Эквалайзер»**

Участники показывают рукой уровень важности от 0 до 100, где рука на столе – это «совсем не важно, безразлично, все равно», а рука, максимально поднятая вверх – это «очень важно».

- Важно ли лично для вас, чтобы в классе к вам относились хорошо? Насколько это важно?
- Сталкивались ли вы хоть раз с ситуациями, когда вы слышали в свой адрес обидные слова, грубые замечания, унижающие высказывания? Если да, то насколько это было важно для вас?
- Случались ли в вашей жизни ситуации, когда кто-то пытался причинить вред вам или вашим вещам? Если да, то насколько это было важно для вас?
- Случалось ли с вами такое, чтобы при общении с другими людьми вы ощущали обиду, злость, растерянность, дискомфорт? Если да, то насколько это было важно для вас?

В завершении делается вывод, что для каждого важно хорошее, приветливое, дружелюбное отношение окружающих, особенно тех людей, с которыми мы проводим много времени.

#### **5. Обсуждение планов**

Участником предлагается ответить на вопросы. Что можно сделать, чтобы остановить буллинг? Сегодня, завтра, в течение месяца, года?