

Министерство образования Московской области

Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области

«Государственный гуманитарно-технологический университет»

(ГГТУ)

Ликино-Дулево политехнический колледж – филиал ГГТУ

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора  Д.Р. Сабитова

«10» ноября 2021

Методические рекомендации для классных руководителей по психолого-педагогическому сопровождению студентов

ПРОФИЛАКТИКА СКУЛШУТИНГА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Педагог-психолог:

И.Ю. Савушкина

2021 год

Методические рекомендации рассмотрены и утверждены на заседании совета колледжа

Протокол заседания № 4 от « 27 » ноября 20 21 г.

Секретарь методического совета  И.Ю. Асташенко

Методические рекомендации рассмотрены и утверждены на заседании ЦИК классных руководителей

Протокол заседания № 3 от « 10 » ноября 2021 г.

Председатель предметно-цикловой комиссии  О.А. Аниськина

## СОДЕРЖАНИЕ

Аннотация.....	4
Пояснительная записка.....	4-5
Суицидальное поведение.....	5-10
Причины скулшутинга.....	10-11
Признаки скулшутинга.....	11
Рекомендации по профилактике «Скулшутинга».....	11-12
Приложения.....	13-19

#### **Аннотация.**

*Скулшутинг* – это вооруженное нападение учащегося или стороннего человека на участников образовательного учреждения. Утром 20 апреля 1999 года Дилан Клайболд и Эрик Харрис, ученики школы «Колумбайн» округа Джефферсон в штате Колорадо, поднялись по лестнице западного входа школьного здания и открыли огонь по учащимся.

Целью разработки методических рекомендаций для кураторов групп является знакомство участников образовательных учреждений с понятием скулшутинг, признаками и причинами, а также психологический портрет и классификация маньяков. Данные методические рекомендации могут быть интересны кураторам учебных групп, преподавателям, социальным педагогам, педагогам психологам, заместителям директора по воспитательной работе, родителям и самим студентам. Методические рекомендации помогут своевременно распознавать и предотвратить ситуации скулшутинга, выстроить систему профилактических мер.

#### **Пояснительная записка.**

Проблема профилактики девиантного поведения и скулшутинга подростков является одной из социально востребованных.

В силу имеющихся недостатков в рамках воспитательной работы семьи и в образовательной организации, тема очень актуальна.

В подростковом возрасте дети предрасположены к проявлению различных форм девиаций в поведении, ибо указанная особенность зависит напрямую от психофизиологических особенностей развития в рамках возрастного периода:

перестройка организма (потливость, покраснение, побледнение, похудание, ожирение);

эмоциональная неустойчивость, ранимость;

несовпадение ускоренного физического и раннего полового развития с отставанием социальной зрелости (ограниченность выполнения общественных функций и полная материальная зависимость от родителей);

психологические и межличностные трудности;

функциональная неустойчивость физиологических функций, неравномерность в развитии различных психических качеств (ускоренное развитие интеллектуальных возможностей и отставание в формировании чувства долга и ответственности);

повышенная тревожность, смена интересов, нестабильная самооценка, критика и открытые, порой вызывающие протесты существующим общепринятым нормам и правилам.

В последние годы в нашей стране особо проявляется рост и популяризация случаев скулшутинга у подростков. Обусловлен данный факт тем, что с развитием интернета и социальных сетей в среде подростков возникла интернет-субкультура колумбайнеров, которые обсуждают Харриса и Клиболда на форумах, создавая контент для колумбайн-сообществ;

Связано это со следующим:

- недостаточное внимание и забота родителей;
- низкая самооценка;
- психолого-педагогическая безграмотность родителей
- безразличие к эмоциям и чувствам подростка;
- буллинг со стороны сверстников и преподавателей;
- чувство одиночества;
- отсутствие мотивации,
- суицидальный риск и др.

Если подросток решился на акт скулшутинга, то велика вероятность, что у него проявление суицидального поведения.

**Суицидальное поведение** - это саморазрушающее поведение, через различные формы поведения человека, целью которых не является добровольная смерть, но которые ведут к социальной, психологической и физической дезадаптации. Результатом саморазрушающего поведения может быть как преднамеренное, так и непреднамеренное нанесение вреда своему психическому и физическому здоровью, вплоть до смерти.

Самоубийство (суицид) трактуется специалистами как осознанное лишение себя жизни. **Суицидальное поведение** – это понятие более широкое и помимо суицида включает в себя суицидальные покушения, попытки и проявления. К суицидальным проявлениям относят мысли, высказывания, намеки, не сопровождающиеся, однако, какими-либо действиями, направленными на лишение себя жизни.

Специалистами установлено, что суицидальное поведение можно разделить на следующие этапы:

- просто мысли о том, чтобы покончить с жизнью;
- разработка плана, как совершить самоубийство;
- добыча средств для его осуществления;
- попытки самоубийства;

-выполнение этого акта («завершенное самоубийство»).

1. Под влиянием острых психотравмирующих ситуаций, у потенциального суицидента возникают антивитальные переживания («жизнь не имеет смысла», «не живешь, а существуешь» и т.п.).

2. Затем формируются пассивные суицидальные мысли.

3. Далее возникают суицидальные замыслы или активные суицидальные мысли (разработка плана реализации суицидального поступка).

4. На следующем этапе возникают суицидальные намерения (принятие решения о суицидальном поступке).

5. Суицидальная попытка.

Временной отрезок этих этапов может составлять от нескольких месяцев до нескольких минут. Самоубийству предшествует период (называемый специалистами «пресуицид»), включающий две фазы:

1. характеризуется исключительно высокой активностью человека (период поиска «точки опоры»), но эта активность не сопровождается суицидальными действиями. По мере того как исчерпываются варианты улучшения ситуации, крепнет мысль о ее неразрешимости. Человек остро ощущает невыносимость существования и предположительно констатирует отсутствие желания жить. В этот период еще сохраняется возможность оказать помощь человеку, вывести его из тупика.

2. начинается, если человек не нашел выхода из кризиса, не получил поддержки, и длится вплоть до покушения на свою жизнь. На этом этапе у человека возникают суицидальные мысли, а позднее и обдумывание способа самоубийства.

По мнению специалистов, на этом этапе усилия психолога и педагогов по предотвращению самоубийства, как правило, малоэффективны. Необходимо вмешательство врача-психиатра.

*Американский ученый Э. Шнейдман описал общие черты всех суицидов:*

1. Общей целью всех суицидов является нахождение решения. Суицид является выходом из кризиса или невыносимой ситуации, это не случайное действие, его никогда не предпринимают бессмысленно или бесцельно. Он является единственно доступным ответом на труднейшие вопросы: «Как из этого выбраться? Что делать?».

Цель каждого суицида состоит в том, чтобы найти решение стоящей перед человеком проблемы, вызывающей интенсивные страдания.

2. Общей задачей всех суицидов является прекращение сознания. Самоубийство легче всего понять как стремление к полному выключению сознания и прекращению невыносимой психической боли, особенно если это выключение рассматривается

страдающим человеком как вариант выхода из насущных, болезненных жизненных проблем.

3. Общим стимулом при суициде является невыносимая душевная боль. Если человек, имеющий суицидальные намерения, движется к прекращению сознания, то душевная боль – это то, от чего он стремится убежать. В этом смысле суицид это движение по направлению к прекращению своего потока сознания и бегство от нестерпимых чувств, невыносимой боли и неприемлемых страданий. Специалисты говорят о том, что если им удастся хоть немного снизить интенсивность страдания другого человека, то вполне вероятно, что он увидит иные варианты решения проблемы, помимо самоубийства, и выберет жизнь.

4. Общим стрессором при суициде являются нереализованные, заблокированные психологические потребности. Суицид не следует понимать как бессмысленный и необоснованный поступок – он кажется логичным совершающему его человеку на основании логических предпосылок, образа мышления и сосредоточенности на определенном круге проблем. Он является реакцией на его неудовлетворенные психологические потребности.

5. Общей суицидальной эмоцией является беспомощность— безнадежность: «Я ничего не могу сделать (кроме совершения самоубийства), и никто не может мне помочь (облегчить боль, которую я испытываю)». Поэтому основным принципом помощи является снижение интенсивности эмоционального напряжения.

6. Общим внутренним отношением к суициду является двойственность переживаний (амбивалентность). Типичным для самоубийства становится состояние, когда человек одновременно пытается покончить с собой и вызывает о помощи, причем оба эти действия являются истинными и непритворными. Человек чувствует потребность лишиться себя жизни и одновременно желает спасения и вмешательства других.

7. Общим состоянием психики является сужение эмоциональной и интеллектуальной сфер личности. «Туннельное» сознание, заключающееся в резком ограничении выбора вариантов поведения («или-или»). Варианты выбора сужаются до альтернативы. При этом системы поддержки личности, например, значимые люди, не столько игнорируются, сколько не помещаются в рамки «туннельного» сознания.

8. Общим действием при суициде является бегство. Оно отражает намерение человека уйти из зоны бедствия, где суицид является предельным, окончательным бегством. Его можно предотвратить, закрывая выходы (например, отбирая у человека пистолет) или путем уменьшения силы потребности человека в уходе из жизни.

9. Общим коммуникативным актом при суициде является сообщение о намерении. Многие люди, намеревающиеся совершить самоубийство, сознательно или безотчетно подают сигналы бедствия: жалуются на беспомощность, вызывают о поддержке, ищут возможности спасения. Человек обычно информирует окружающих о грядущем самоубийстве не враждой, яростью или уходом в себя, а именно сообщением о своих намерениях. Печально, что это сообщение далеко не всегда бывает услышано. Естественно, эти словесные сообщения и поведенческие проявления часто бывают косвенными, но человек внимательный в состоянии заметить их.

Подросток с его формирующейся психикой очень чувствителен к встречающимся на его пути жизненным ситуациям. Наиболее сильное влияние на подростка оказывают трудные, кризисные ситуации; пытаясь самостоятельно справиться с тревожащими его ситуациями, подросток приобретает опыт их преодоления. При этом он ищет человека или группу людей, способных оказать поддержку, ищет деятельность (или внутренние механизмы), компенсирующую тревожные переживания, повышающую самооценку.

*Как правильно построить разговор с подростком в сложившейся ситуации*

Как начать сложный разговор по душам?

1. Не впадайте в панику. Ничего страшного пока не произошло.
2. Прежде всего, постарайтесь не впасть в панику. Помните, что Ваше эмоциональное состояние передается подростку, поэтому важно сохранить доброжелательный, спокойный настрой.
3. Перед началом разговора проговорите про себя: как построите разговор (можно сказать, что любые трудности в жизни можно преодолеть, что ценнее жизни ребенка ничего и ничего нет).
4. Выслушивайте и постарайтесь услышать. Задавайте вопросы, давайте возможность высказаться, будьте честны в своих ответах. Подростка необходимо уверить, что он может говорить о своих переживаниях без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь, злоба или желание отомстить. Когда подсознательно беспокоящие мысли осознаются, проговариваются, беды кажутся не такими фатальными и более разрешимыми. Внимательно отнеситесь ко всему, сказанному ребенком, обращайтесь внимание даже на самые незначительные, на первый взгляд, обиды и жалобы. Подросток может явно не показывать свои чувства, но вместе с тем испытывать сильнейшие переживания.
5. Обсуждайте – открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Большинство подростков чувствуют неловкость, говоря о своих проблемах (особенно о мыслях, связанных с нежеланием жить), но если ребенок говорит о самоубийстве, то



беседа об этом не может усугубить его состояние, напротив, игнорирование этой темы увеличивает тревожность, недоверие. Ни в коем случае не проявляйте агрессию, постарайтесь не выражать потрясения от того, что услышали. Будьте внимательны даже к шутливым разговорам на тему нежелания жить. Любую угрозу следует воспринимать всерьез.

6. Подчеркивайте временный характер проблем, вселяйте надежду. Расскажите о своих (возможно схожих) переживаниях и о том, как и при каких обстоятельствах Вы смогли справиться с ними. Аккуратно упоминайте о вещах важных для ребенка, вспоминайте ситуации, когда ребенок был успешным, когда он справился с трудной ситуацией. Саморазрушение происходит, если подростки теряют надежду, оптимизм, а их близкие не помогают обрести им уверенность в себе. Укрепляйте силы студента, внушайте, что с любой кризисной ситуацией можно справиться, но не обесценивайте переживаний ребенка.

7. Ищите конструктивные выходы из ситуации. Стройте совместные планы на будущее. Попросите ребенка совместно с Вами поразмыслить над альтернативными решениями, которые, возможно, кажутся на первый взгляд невыполнимыми, абсурдными, которые еще не приходили подростку в голову. Необходимо, чтобы студент точно понял, в чем его проблема и как можно точнее определил, что ее усугубляет. Если проблема кажется пока неразрешимой, подумайте, как можно ослабить переживания, негативные чувства по отношению к ней. Проясните, что остается, тем не менее значимым, ценным для ребенка. Кто те люди, которые для него небезразличны? Какие цели, значимые для ребенка, достижимы? И теперь, когда ситуация проанализирована, не возникло ли каких-либо новых решений? Не появилась ли надежда?

8. В конце разговора заверьте студента в своей поддержке в любой трудной для него ситуации. Договоритесь о том, что впредь, оказавшись в критической ситуации, он не будет предпринимать каких-либо действий, прежде чем не поговорит с Вами, чтобы Вы еще раз смогли обсудить дальнейшие пути решения.

9. После откровенного серьезного разговора подросток может почувствовать облегчение, но через какое-то время может опять вернуться к негативным мыслям. Поэтому важно не оставлять подростка в одиночестве даже после успешного разговора. Проявляйте настойчивость – человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв Вашу помощь. Далее следует рассмотреть и другие возможные источники помощи: родственников, друзей, близких, к которым можно обратиться. Если подросток не хочет идти на прием к специалисту (психологу, психотерапевту, врачу), то Вы можете

обратиться за анонимной помощью по телефону доверия. (Вихристюк О.В. Что нужно знать родителям о подростковых суицидах? / под ред. Вихристюк О.В., – М.: МГППУ, 2013 – 67 с.)

#### **Особенности поведения потенциального суицидента**

Это могут как прямые речевые высказывания («Я больше не могу и не хочу жить»), так и косвенные («Скоро вы меня не увидите»).

Поведение студента может резко измениться:

Снижение успеваемости;

Снижение аппетита;

Тревога, агрессия, фрустрация, ригидность;

Признаки депрессии;

Замкнутость в себе или концентрация лишь на себе;

Одиночество и отстраненность;

Вредные привычки (распитие спиртных напитков, употребление ПАВ, частое курение);

Частые конфликты (в семье, в образовательном учреждении);

Раздача подарков окружающим. Некоторые люди, планирующие суицид, предварительно раздают близким, друзьям свои вещи. Это может быть предшеством;

#### **Рекомендации для ближайшего окружения**

1. При малейшем упоминании о смерти, скептическом отношении к жизни принять меры (уточняющие вопросы, внимание, заботы, разговор).
2. Ни в коем случае нельзя высмеивать таких людей: человек, заявляющий ведах о своем суицидальном намерении, в состоянии предпринять такую попытку под влиянием любого толчка, и таким толчком может стать и смех.
3. Телефон доверия – 170. Специалисты вас выслушают и подскажут, что делать дальше.
4. Можно попытаться создать для самоубийц массу проблем, мешающих им покончить с жизнью. Это даст отсрочку во времени, в течение которой мысли самоубийцы могут измениться.
5. Проведение просветительских бесед и психологических тренингов на тему ценности жизни и отношения к жизненным трудностям, тестирование (Для выявления настроения и адаптации ребенка, можно применить методику «Дерево», разработанную Л.П. Пономаренко (см.приложение № 1)).

#### **Причины суицидального поведения**

- конфликтная обстановка внутри семьи;

- нарушение коммуникации со сверстниками и педагогами;
- социальное неравенство и неблагополучие;
- индивидуальные психофизиологические особенности;
- личностные особенности (темперамент, агрессивность, акцентуация характера и др);
- социальная незрелость;
- педагогическая безграмотность родителей;
- буллинг;
- слом культурных барьеров;
- безнадзорность и беспризорность.

#### **Признаки скулшутинга**

- замкнутость, вспышки агрессии, ярости, открытые угрозы совершения убийства/самоубийства, склонность к насилию.
- изменение стиля одежды.
- чрезмерное увлечение оружием, стрельбой, изготовление взрывчатых веществ. Особенно, если ранее подросток этим не увлекался.
- упоминание в речи подростка следующих маркеров → колумбайнер, колумбайн, скулшутинг, скулшутер, «апрельские мальчики», колумбина, а также упоминание имен ключевых фигур, совершивших акции скулшутинга: Эрик Харрис, Дилан Клиболд и др. Оправдание убийц, серийных маньяков, преступников.
- популяризация идеи скулшутинга.
- подписки на сообщества, пропагандирующие любовь к оружию или совершению убийства/самоубийства.
- записи реальных акций скулшутеров, видеосюжеты реальных сцен скулшутинга; фильмы, популяризирующие скулшутинг.
- виртуальные увлечения: игры;
- рисование «героев» скулшутинга.
- Статусы и цитаты.

#### **Рекомендации по профилактике «Скулшутинга»**

1. Будьте внимательны к признакам и словам о расправе, даже в шутку;
2. Обратит внимание есть ли признаки буллинга (см. приложение №3);
3. Наблюдение за социальными сетями (на кого подписан ребенок, что смотрит, чем интересуется, в какие игры играет, на какие группы подписан, хештеги, ник);

4. Наблюдательность и заинтересованность (на что копнит ребенок, есть ли друзья у ребенка, как внешне выглядит, открыт или закрыт ребенок к миру, к общению, к людям);
5. Развивать и формировать чувство эмпатии, толерантности, коллективную сплоченность, коммуникабельность и коммуникативные навыки;
6. Общаться на субъект-субъектном уровне;
7. Создание ситуации успеха;
8. Акцент делать не на слабых сторонах ребенка и неудачах, а на достоинствах и успехе;
9. Интересоваться кумирами ребенка и формировать позитивный образ кумира, образ «правильного кумира»;
10. Не слушать, а СЛЫШАТЬ ребенка;
11. На классном часу можно применить метод «Незаконченные предложения» (см. приложение №2)
12. Понимать самим и просвещать студентов о мере ответственности;
13. Культурное просвещение: литература, фильмы, социальные ролики, включающие разделы о психофизиологии подростков.

**Литература для педагогов и родителей:**

- Януш Корчак «Как любить ребенка».
- Макаренко А.С. «Книга для родителей».
- Вроно Е.М. «Поймите своего ребенка». М.: Дрофа, 2002.
- Нина Зверева. Правила общения с детьми: 12 «нельзя», 12 «можно», 12 «надо» — М.: Альпина Паблишен, 2000.
- Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? — М.: Черо, 1997.

**Рекомендация на просмотр роликов:**

1. ОПАСНАЯ ШКОЛА: Истории российских «школьных стрелков». Борцы за «правильное воспитание» и Аресты ФСБ.
2. Трагедия в Перми: почему все опять повторилось? ОСТОРОЖНО: Репортаж.
3. Спецвыпуск: как прекратить убийства в школах? Разговор с экспертом

**Фильмы:**

1. «Скажи ей» 2020г., А.А. Молочников;
2. «Новенький», 1 сезон. 2020г. Оксана Барковская, Ирина Гурьянова.

**Сайт:** Я-родитель <http://www.ya-roditel.ru/>

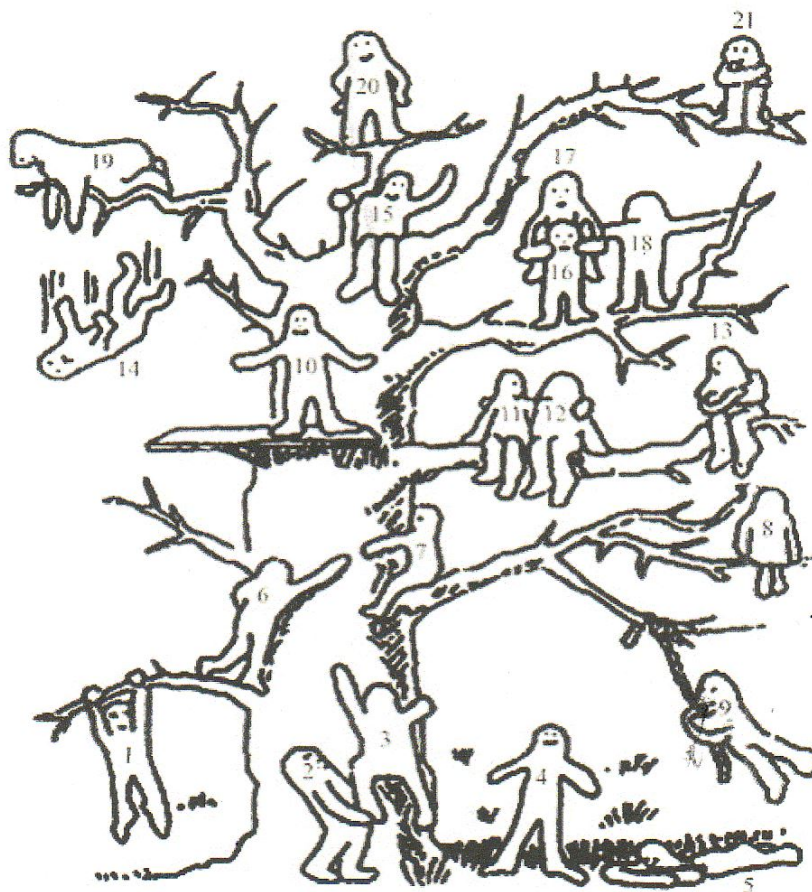
**Методические рекомендации по сбору и обработке информации с аккаунтов  
обучающихся в социальных сетях**

Алгоритм анализа аккаунта обучающегося в сети ВКонтакте:

- имя пользователя, статус (фраза под именем пользователя), аватар (главное фото);
- «подробная информация» (дата рождения, родной город, место учебы, родители, братья, сестры, контактная информация, жизненная позиция, личная информация, подписки, музыка, видео, подарки);
- частота и время посещений, активность на странице (особое внимание обращать на время последнего посещения страницы);
- фото со страницы пользователя (наличие или отсутствие лайков, комментариев, наличие отметок на фото других людей);
- записи на стене (особенное внимание стоит обращать на закрепленные записи, авторов записей, наличие комментариев);
- друзья (анализ аккаунтов выполняется по аналогичной схеме, особое внимание уделяется пересекающимся фото, записям, схожей тематике постов, репостов, подписок на сообщества).

Алгоритм анализа профиля обучающегося в сети Instagram:

- имя пользователя, аватар (главное фото), информация, указанная в профиле;
- специфика сторис, сохранение сторис в актуальном;
- активность на странице, специфика публикаций (наличие или отсутствие лайков, комментариев, наличие отметок в публикациях других людей), наличие отметок обучающегося в публикациях других пользователей;
- подписки/подписчики – тематика интересов.



Содержание методики:

Ученикам предлагаются листы с готовым изображением сюжета: дерево и располагающиеся на нем и под ним человечки. Каждый учащийся получает лист с изображением дерева и расположенных на нем человечков (но без нумерации фигурок).

Инструкция дается в следующей форме:

Рассмотрите это дерево. Вы видите на нем и рядом с ним множество человечков. У каждого из них разное настроение, и они занимают различное положение. Возьмите красный фломастер и разукрасьте того человечка, который напоминает вам себя, похож на вас, ваше настроение в школе и ваше положение. Возможно, чем выше на дереве находитесь человек, тем выше его достижения, тем более он успешен в школе.

Теперь возьмите зеленый фломастер и разукрасьте того человечка, которым вы хотели бы быть и на чьем месте вы хотели бы находиться.

Бывает так, что некоторые дети просят разрешения обозначить позиции двух человечков. В этом случае не следует ограничивать их выбор, но необходимо зафиксировать, какой человечек был отмечен в первую очередь, какой во вторую, так как соотношение этих выборов может быть достаточно информативным.

Интерпретация результатов:

Интерпретация результатов выполнения проективной методики «Дерево» проводится исходя из того, какие позиции выбирает данный ученик, с положением какого человечка отождествляет свое реальное и идеальное положение, есть ли между ними различия.

Интерпретация разработана с учетом опыта практического применения методики и сравнения ее результатов с наблюдениями за поведением учеников, данных, полученных от учителей и родителей, из беседы с ребенком.

Для удобства объяснения каждой фигуре присвоен свой номер.

Выбор позиции № 1, 3, 6, 7 характеризует установку на преодоление препятствий.

№ 2, 11, 12, 18, 19 — общительность, дружескую поддержку.

№ 4 — устойчивость положения (желание добиваться успехов, не преодолевая трудности).

№ 5 — утомляемость, общая слабость, небольшой запас сил, застенчивость.

№ 9 — мотивация на развлечения.

№ 13, 21 — отстраненность, замкнутость, тревожность.

№ 8 — отстраненность от учебного процесса, уход в себя.

№ 10, 15 — комфортное состояние, нормальная адаптация.

№ 14 — кризисное состояние, «падение в пропасть».

Позицию № 20 часто выбирают как перспективу учащиеся с завышенной самооценкой и установкой на лидерство.

Следует заметить, что позицию № 16 учащиеся не всегда понимают как позицию «человечка, который несет на себе человечка № 17», а склонны видеть в ней человека, поддерживаемого и обнимаемого другим.

Студентам предлагается список незаконченных предложений:

1. Мне хорошо, когда \_\_\_\_\_
2. Мне грустно, когда \_\_\_\_\_
3. Я сержусь, когда \_\_\_\_\_
4. Я чувствую себя глупо, когда \_\_\_\_\_
5. Я боюсь, когда \_\_\_\_\_
6. Я горжусь собой, когда \_\_\_\_\_
7. Я чувствую себя неуверенно, когда \_\_\_\_\_
8. Я чувствую себя смелым, когда \_\_\_\_\_
9. Мне не хватает \_\_\_\_\_
10. Я хотел бы \_\_\_\_\_
11. Я счастлив, когда \_\_\_\_\_



Дата:

Груша:

*Инструкция:* Приходилось ли тебе в последнее время сталкиваться с теми или иными из перечисленных ниже недружественных действий в отношении тебя?

Если да – то поставь карандашом галочку в соответствующей клетке.

<b>1. Твое общение</b>	<b>Юноша</b>	<b>Девушка</b>
<i>Другие не дают тебе свободно говорить.</i>		
1 – Другие ребята мешают мне свободно говорить с кем-либо.		
2 – Другие ребята постоянно перебивают меня, когда я хочу что-то сказать.		
3 – Другие ребята никогда не дают мне слова.		
4 – Учитель не слушает меня или не дает мне высказаться.		
<i>Другие оказывают на тебя давление.</i>		
5 – Другие ребята кричат на меня.		
6 – Учитель кричит на меня.		
7 – Другие ребята постоянно критикуют все, что я говорю или делаю.		
8 – Учитель постоянно критикует мою работу.		
9 – Меня критикуют из-за моих родителей, из-за того, как я провожу свободное время или из-за моих увлечений.		
10 – Меня «достаю» телефонными звонками.		
11 – Мне угрожают на словах.		
<i>Другие отказывают тебе в общении.</i>		
12 – Другие бросают на меня неприязненные взгляды или жестами, позами демонстрируют отвержение.		
13 – Другие делают мне какие-то намеки, но ничего не говорят напрямую.		
14 – Учитель не принимает в расчет мою готовность сотрудничать.		
15 – Другие ребята не хотят работать вместе со мной.		
16 – Бывают другие действия, препятствующие общению со мной.		
<b>2. Другие отвергают тебя</b>	<b>Юноша</b>	<b>Девушка</b>
17 – Другие ребята не разговаривают со мной.		
18 – Другие ребята не хотят, чтобы я заговаривал с ними.		
19 – Другие ребята прогоняют меня с моего места.		
20 – Одни ребята запрещают другим разговаривать со мной.		
21 – Меня не принимают в игры.		
22 – Со мной обращаются как с пустым местом, как будто меня нет.		
23 – Мне присылали письменные угрозы.		
24 – Бывают другие формы исключения меня из общения.		
<b>3. Другие заставляют тебя делать то, что тебе неприятно</b>	<b>Юноша</b>	<b>Девушка</b>
25 – Я должен обслуживать других, делать за них домашние задания и т.п.		
26 – Я должен отдавать вещи, которые принадлежат мне.		
27 – Бывают другие обидные для меня требования.		
<b>4. Негативное восприятие другими</b>	<b>Юноша</b>	<b>Девушка</b>

28 – Другие ребята плохо говорят обо мне за моей спиной.		
29 – Учитель плохо говорит обо мне.		
30 – Некоторые ребята выставляют меня на посмешище перед другими.		
31 – Учитель выставляет меня на посмешище перед другими.		
32 – Другие ребята распространяют слухи или ложь обо мне.		
33 – Другие ребята говорят мне, что я глухой, что со мной не все в порядке и т.п.		
34 – Учитель говорит мне, что я глухой, неспособный и т.п.		
35 – Кто-то передразнивает меня.		
36 – Кто-то плохо говорит о моей семье или родине (если я родом из другой страны).		
37 – Кто-то смеется над моей внешностью или над моей одеждой.		
38 – Учитель оценивает меня несправедливо.		
39 – В мой адрес звучат ругательства или обидные прозвища.		
40 – Кто-то требует, чтобы я делал что-то, унижающее меня.		
41 – Кто-то по телефону надоедает мне или обижает меня.		
42 – Кто-то обижает или позорит меня в социальных сетях.		
43 – Иные нападки со стороны других.		
<b>5. Насилие или угрозы насилия</b>	<b>Юноша</b>	<b>Девушка</b>
44 – Учитель принуждает меня работать, даже когда я болен.		
45 – Кто-то из ребят угрожает мне физическим насилием.		
46 – Учитель угрожает мне физическим насилием (например, угрожает ударить).		
47 – Кто-то из учеников толкает, пинает меня или иным образом физически притесняет меня.		
48 – Учитель допускает легкие формы насилия в отношении меня (например, толкает).		
49 – Другие учащиеся (один или несколько человек) били меня/физически притесняли.		
50 – Меня ударил учитель.		
51 – Кто-то отбирает у меня вещи.		
52 – Кто-то отбирает у меня завтраки или другую еду.		
53 – Кто-то портит мои вещи (например, одежду, велосипед).		
54 – Кто-то из ребят вымогает у меня деньги.		
55 – Иные формы насилия или угроз насилия.		
<b>6. Я уступаю нападающим на меня (в силе, в споре, в умении найти подходящий ответ).</b>		
<b>На вопросы №№ 7 – 11 отвечай только в том случае, если ты ответил положительно хотя бы на один из предыдущих пунктов (1-53).</b>		
<b>7. Как часто в отношении тебя осуществлялись действия, о которых ты прочитал выше? (выбери только один ответ)</b>	<b>Юноша</b>	<b>Девушка</b>
56 – каждый день		
57 – почти каждый день		
58 – примерно один раз в неделю		
59 – несколько раз в месяц		
60 – реже, чем несколько раз в месяц		
61 – никогда		
<b>8. Когда в отношении тебя начались подобные действия? (выбери только один ответ)</b>	<b>Юноша</b>	<b>Девушка</b>

62 – больше двух лет назад		
63 – больше одного года назад		
64 – больше полугода назад		
65 – меньше полугода назад		
66 – больше двух месяцев назад		
67 – меньше двух месяцев назад		
68 – меньше одного месяца назад		
69 – никогда		
<b>9. Со стороны кого осуществлялись эти действия? (можно дать несколько ответов)</b>	<b>Юноша</b>	<b>Девушка</b>
70 – со стороны одноклассников		
71 – со стороны учеников из параллельных классов		
72 – со стороны более старших школьников		
73 – со стороны более младших школьников		
74 – со стороны учителей		
75 – со стороны руководства школы		
76 – со стороны других людей		
77 – ни с чьей стороны		
<b>10. Сколько человек участвовало в этих действиях против тебя? (только один ответ)</b>	<b>Юноша</b>	<b>Девушка</b>
78 – один		
79 – от двух до четырех человек		
80 – более четырех человек		
81 – весь класс		
82 – несколько		
<b>11. К кому ты можешь обратиться, чтобы об этом поговорить? (можно дать несколько ответов)</b>	<b>Юноша</b>	<b>Девушка</b>
83 – к другу/подруге или к друзьям/подругам		
84 – к учителю/учительнице		
85 – к старосте класса		
86 – к нашему школьному психологу		
87 – к директору школы		
88 – к моим родителям		
89 – к другим родственникам		
90 – в центр психологической помощи		
91 – в органы власти (комиссия по делам несовершеннолетних, управление по делам молодежи и т.п.)		
92 – к другому человеку		
93 – мне не к кому обратиться, но мне нужен такой человек		
94 – мне не к кому обратиться, но мне никто и не нужен		