

Яковлева Зинаида Алексеевна

учитель

МАОУ «Лицей №4»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРЕССА И ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ БУЛЛИНГУ: ФОРМИРОВАНИЕ ЖИЗНЕННЫХ НАВЫКОВ НА УРОКЕ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА

***Аннотация:** в статье рассматривается интеграция профилактики буллинга и развития стрессоустойчивости в контекст урока иностранного языка. Анализируется актуальность проблемы, приводятся данные о распространённости и последствиях буллинга для обучающихся. На основе обзора современных исследований и педагогических подходов (включая социально-эмоциональное обучение (SEL) и «воспитание жизни» – life education) представлена практико-ориентированная модель использования потенциала урока английского языка для формирования критически важных жизненных навыков, таких как эмпатия, ассертивность, разрешение конфликтов и эмоциональная саморегуляция. Статья содержит конкретные методические приёмы, сценарии работы и примеры учебных заданий, адаптированных для языкового класса.*

***Ключевые слова:** буллинг, профилактика, жизненные навыки, социально-эмоциональное обучение, SEL, стрессоустойчивость, урок английского языка, эмпатия, инклюзивная среда.*

***Введение.** Актуальность проблемы и роль педагога.*

Буллинг (травля) остается одной из самых острых и распространённых проблем в образовательной среде во всем мире. Согласно глобальным данным, с различными формами буллинга сталкивается примерно каждый третий подросток в возрасте 13–15 лет, что составляет около 150 миллионов детей. В некоторых регионах этот показатель достигает 50%. Буллинг определяется как намеренное, повторяющееся агрессивное поведение, при котором существует дисба-

ланс сил. Его формы разнообразны: от физического и вербального до социального (распространение слухов, изоляция) и кибербуллинга.

Последствия буллинга разрушительны: он угрожает физической и эмоциональной безопасности, вызывает хронический стресс, тревогу, депрессию, ведет к снижению академической успеваемости и потере мотивации к обучению. Важно отметить, что подростки, в отличие от младших школьников, реже сообщают взрослым о фактах травли и меньше верят в их способность помочь. При этом только 20–30% пострадавших учеников обращаются за помощью к взрослым.

В этих условиях роль учителя, способного распознать косвенные признаки буллинга и создать безопасную среду, становится критически важной. Учитель английского языка обладает уникальными возможностями для решения этой задачи. Его предмет – это не только грамматика и лексика, но и окно в другую культуру, пространство для обсуждения универсальных человеческих ценностей, проблем и эмоций. Интеграция тем стрессоустойчивости и противодействия буллингу в языковой курс позволяет убить двух зайцев: развить коммуникативную компетенцию на иностранном языке и сформировать у учащихся жизненно необходимые социально-эмоциональные навыки (Social-Emotional Learning, SEL).

Данная статья предлагает теоретическое обоснование и практические инструменты для такой интеграции, рассматривая урок английского как платформу для воспитания эмпатии, уважения и личной устойчивости.

Теоретическая основа: Связь жизненных навыков, SEL и языкового образования.

Эффективная профилактика буллинга требует комплексного подхода, выходящего за рамки разовых акций. Современные исследования подчеркивают важность создания инклюзивного школьного климата и целенаправленного развития «жизненных навыков» (life skills). Концепция «воспитания жизни» (life education) фокусируется на помощи ученикам в поиске смысла жизни, понимании себя и других, развитии способности позитивно решать проблемы.

Ядром этого подхода является социально-эмоциональное обучение (SEL), которое включает пять ключевых компетенций: самосознание, саморегуляция, социальная осведомленность, навыки взаимоотношений и ответственное принятие решений. Именно эти компетенции являются антитезой буллингу. Например, развитие эмпатии (социальная осведомленность) снижает вероятность агрессивного поведения, а навыки саморегуляции помогают управлять гневом и разочарованием конструктивными способами.

Урок английского языка органично встраивается в эту парадигму. Работа с аутентичными текстами (рассказы, статьи, видеоматериалы), моделирование диалогов, проектная деятельность и групповые обсуждения – все это идеальные контексты для:

- обсуждения чувств и эмоций (расширение эмоционального словаря на английском);
- анализа мотивов и поступков персонажей (развитие эмпатии и критического мышления);
- отработки моделей поведения в гипотетических сложных ситуациях (ролевые игры, case studies);
- совместного создания правил и норм для безопасной коммуникации в классе.

Таким образом, языковая среда становится тренажером для отработки жизненных навыков в безопасных, смоделированных условиях.

Практическая реализация: стратегии и приемы для урока английского языка.

На основе анализа эффективных антибуллинговых практик предлагается следующая система работы, адаптированная для языкового класса.

1. Создание инклюзивной языковой среды с первого урока.

Совместная выработка классного соглашения (Classroom Contract). На начальном этапе (например, в начале учебного года) проводится обсуждение на английском языке о том, каким должен быть идеальный класс для изучения языка. Учитель направляет дискуссию, вводя ключевые понятия: *respect*

(уважение), *kindness* (доброта), *active listening* (активное слушание), *the right to make a mistake* (право на ошибку). Правила формулируются просто и позитивно (*«We help each other»*, *«We use kind words»*) и размещаются на видном месте.

Язык поддержки (Language of Encouragement). Вводится и постоянно используется набор фраз для поддержки и конструктивной обратной связи: «Good try!», «I see your point», «Can you explain it differently?» Это моделирует уважительную коммуникацию.

2. Интеграция тематического контента и развитие эмпатии.

Работа с аутентичными материалами. Подбор коротких рассказов, видеороликов, историй (например, от stopbullying.gov или Pacer.org), песенных текстов, затрагивающих темы дружбы, конфликтов, различий, преодоления трудностей. Задания строятся по принципу «Read/Listen – Think – Discuss».

Пример задания (уровень Pre-Intermediate и выше). После просмотра короткого социального ролика о буллинге ученики в парах обсуждают вопросы: 1. What happened to the character? 2. How do you think he/she felt? (Use at least 3 adjectives). 3. What would you do if you were a bystander?*

«Словарь эмоций» (Emotion Vocabulary Bank). Создается плакат или онлайн-доска с постоянно пополняющимся списком прилагательных, описывающих чувства (от базовых happy/sad до более сложных confused, left out, embarrassed, proud). Это расширяет эмоциональный интеллект и дает инструмент для рефлексии.

3. Отработка навыков через моделирование ситуаций (Role-play & Scenarios).

Это один из самых эффективных методов. Используются конкретные сценарии, адаптированные под языковой уровень.

Сценарий «Новичок» (The New Kid): «A new student doesn't speak English very well. Some classmates laugh at his accent. What can you do or say?»

Сценарий «Слухи» (Rumors): «You heard that someone is spreading an untrue rumor about your friend online (in a social media group). How can you support your friend and stop the rumor?»

Формат работы: Ученики получают карточки с ситуацией и ролями (the victim, the bully, the bystander, the ally). Они готовят короткие диалоги, отрабатывая полезные фразы: как заступиться («Stop it, that's not funny»), как поддержать («I'm with you»), как сообщить учителю («I need to report something»). Акцент делается не на идеальной грамматике, а на успешной коммуникации и отработке модели поведения.

4. Обучение стратегиям преодоления стресса (Stress Management).

Урок английского может включать короткие (5–7 минут) элементы mindfulness и релаксации на языке.

Mindful Minute. Под спокойную музыку ученики выполняют простое задание на осознанность на английском: «Close your eyes. Listen to the sounds around you... Now focus on your breathing. Breathe in for 4 counts, hold for 4, breathe out for 6...»

Обсуждение healthy coping strategies. В рамках темы «Здоровый образ жизни» (Healthy Lifestyle) обсуждаются не только диета и спорт, но и способы управления эмоциями: talking to someone, journaling, drawing, taking a walk, mindful breathing.

5. Проектная и рефлексивная деятельность.

Проект «Культура доброты» (Kindness Campaign). Ученики создают плакаты, комиксы или короткие видеоролики на английском с позитивными посланиями для школы. Это развивает языковые, творческие и социальные навыки.

Анонимные чек-ины (Anonymous Check-ins). Использование простых цифровых инструментов (например, Google Forms) для короткой анонимной рефлексии в конце урока или недели: «How are you feeling today? Choose an emoji. What was one good thing this week?» Это позволяет учителю держать руку на пульсе эмоционального климата в классе.

Рекомендации для педагога.

Реализация данного подхода требует от учителя осознанности и подготовки.

1. Собственный эмоциональный интеллект и язык. Учитель должен быть моделью – избегать сарказма, публичного осуждения, демонстрировать уважение ко всем ученикам.

2. Четкое понимание границ. Учитель – не психолог. Его задача – создать безопасную среду, научить навыкам, распознать проблему и корректно направить ученика к специалисту (школьному психологу, социальному педагогу).

3. Работа с сопротивлением. Подростки могут воспринимать такие активности скептически. Важно избегать менторского тона, использовать актуальные и интересные для них материалы (соцсети, игры, современные истории).

4. Сотрудничество с коллегами и родителями. Наиболее эффективна школьная программа, поддержанная всеми учителями. Информирование родителей о целях и методах работы на уроке английского языка помогает заручиться их поддержкой.

Заключение.

Урок английского языка обладает значительным, часто неиспользуемым потенциалом для формирования жизненных навыков, напрямую связанных с профилактикой буллинга и стресса. Превращая языковую среду в пространство для развития эмпатии, ассертивной коммуникации и эмоциональной грамотности, педагог выполняет миссию, выходящую далеко за рамки учебного предмета. Это вклад не только в лингвистическое, но и в психологическое благополучие учеников, в создание такой образовательной среды, где каждый чувствует себя в безопасности, ценным и способным к развитию. Интеграция социально-эмоционального обучения в канву языкового курса – это практичный и эффективный шаг к школе, свободной от травли.

References

1. Teacher Created Materials. 10 Bullying Scenarios to Get Kids Talking [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.teachercreatedmaterials.com/free-spirit-publishing/blog/10-scenarios-to-get-kids-talking-about->

bully-

ing?srsId=AfmBOopXwygiiRhgKfHJvnpKbTy5GBZkWohVd5crzAT3t389bzwVXS1O (date of request: 20.01.2026).

2. Frontiers in Psychology. Strategies for preventing school bullying-A life education perspective [Electronic resource]. – Access mode: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9271952/> (date of request: 20.01.2026).

3. Journal of Research on Adolescence. Bullying Prevention in Adolescence: Solutions and New Challenges [Electronic resource]. – Access mode: – <https://www.winssolutions.org/15-effective-strategies-for-teachers-to-prevent-bullying-now/> (date of request: 20.01.2026).

4. 15 Effective Strategies for Teachers to Prevent Bullying Now [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.kinderpedia.co/en/school-and-nurseries-resources/blog/family-engagement-in-education/anti-bullying-activities-and-practices-in-school> (date of request: 20.01.2026).

5. 10 anti-bullying activities and practices to foster an anti-bullying culture in school [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.kinderpedia.co/en/school-and-nurseries-resources/blog/family-engagement-in-education/anti-bullying-activities-and-practices-in-school> (date of request: 20.01.2026).

6. Anti-bullying Programs in Schools: 23+ Best Activities [Electronic resource]. – Access mode: <https://positivepsychology.com/anti-bullying-program-classroom/> (date of request: 20.01.2026).

7. Эссе на тему «The ways to resist bullying» [Electronic resource]. – Access mode: <https://znaniya.com/task/42740645> (date of request: 20.01.2026).