

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №20»

«Утверждаю»  
Директор  
МБОУ «СОШ №20»



**Рабочая программа**  
**профилактики психологического давления в школе**

педагогов-психологов  
Беляновой Светланы Анатольевны  
Панченко Елены Петровны

2025-2026 учебный год

## Пояснительная

Травля детей сверстниками («буллинг») - одна из наиболее распространенных проблем в образовательных организациях и детских коллективах, которая существенно увеличивает риск суицида среди подростков, приводит к эскалации агрессии и насилия в группе и в учреждении, снижению успеваемости, эмоциональным и невротическим проблемам.

В настоящее время проблеме исследования и профилактике буллинга уделяется большое внимание. И потому вопрос предупреждения ситуаций насилия в системе образования очень актуален, как во всем мире, так и в России.

В связи со сложившейся ситуацией на образовательные организации ложится ответственность за проработку и устранения проблемы буллинга. Это позволит сохранить психологическое здоровье учащихся и создание комфортной развивающей образовательной среды, обеспечивающей высокое качество образования, духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся. Данные мероприятия гарантируют охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся.

В современных условиях педагоги и психологи все чаще обращаются к вопросам толерантности и противостояния агрессии. Особенную актуальность эти вопросы приобретают в подростковом возрасте в силу его изначальной кризисности, отсутствия стабильности и чувства защищенности. Крайне актуальным становится вопрос о психологической безопасности образовательной среды и профилактики негативных явления.

Англоязычное слово «**буллинг**» (bullying) становится в последнее время общепринятым для обозначения школьной травли и обозначает травлю, повторяющуюся агрессию по отношению к определенному субъекту, включающую в себя принуждение и запугивание. Однако это явление имеет много «лиц». Так, **моббинг**, **буллинг**, **хейзинг**, **кибермоббинг** и **кибербуллинг** – англоязычные названия разновидностей этого опасного явления. И для того, чтобы определить направления профилактической работы, субъекты воздействия, необходимо дифференцировать вышеуказанные понятия.

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

**Школьный моббинг** - это разновидность эмоционального насилия в школе, когда класс или большая часть класса ополчается на кого-то одного и начинает его травить с какой-либо целью. Тех, кто травит, называют мобберами, а тех, кого травят, - «жертвами».

**Моббинг** — это своего рода «психологический террор», включающий систематически повторяющееся враждебное и неэтичное отношение одних людей, направленное против других, в основном одного человека. Например, моббинг против «новичка».

Формы моббинга: насмешки над физическими недостатками, изоляция, отвержение, подраживание, толкание, высмеивание одежды и т.д.

**Буллинг** (англ. bullying, от bully - хулиган, драчун, задира, грубиян, насильник) - это систематическое, регулярно повторяющееся насилие, травля со стороны одного школьника или группы школьников в отношении отдельного школьника, который не может себя защитить.

**Буллинг** - это психологический террор. Он всегда преследует цель - затравить жертву, вызвать у нее страх, деморализовать, унизить, подчинить. Обидчики дают ребенку неприятные прозвища, обзывают, бойкотируют, угрожают, отбирают личные вещи или намеренно портят их, бьют или пинают, заставляют делать неприглядные и оскорбляющие достоинство действия, распространяют лживые сведения, сплетни и слухи, исключают ребенка из круга общения, совместных занятий, игр, игнорируют и т.д. Обидчики - булли - чрезвычайно изобретательны.

Обидчиками могут быть и девочки-подростки, ибо буллинге зависит от пола, роста, национальности или предпочтений. Он просто есть и все, как элемент школьной жизни. Повод может быть самым разным. Поэтому пострадать от буллинга может любой ученик. При этом зачастую могут даже отсутствовать какие-либо конкретные основания для агрессии. Объектом буллинга чаще всего выбирают тех, кто отличается от других детей и не может себя защитить.

По сути моббинг и буллинг схожие понятия - это травля. В то же время буллинг отличается от моббинга тем, что в роли преследователя выступает не весь класс, а конкретный ученик или группа учеников, которые имеют авторитет.

**Хейзинг** (англ. *hazing*) - неформальные ритуальные насильственные обряды, исполняемые при вступлении в определенную группу, и для дальнейшего поддержания иерархии в этой группе. В большей степени хейзинг характерен для закрытых (военизированных, спортивных, интернатных, и др.) учреждений.

**Хейзинг** - это неуставные отношения в коллективе, например, известная у нас «дедовщина».

**Хейзинг** встречается и в обычных образовательных учреждениях, особенно, если при них есть общежития. Новичкам одноклассники или учащиеся более старших классов (курсов) навязывают унижающие достоинство различные действия, например, публично пройтись раздетым, вымыть пол в туалете зубной щеткой и т.д.

В последнее время к формам психологического давления, присущего традиционной травле, добавились возможности всемирной паутины - **кибермоббинг и кибербуллинг**.

**Кибермоббинг и кибербуллинг** - интернет-травля - это намеренные оскорбления, угрозы, сообщение другим компрометирующих данных с помощью современных средств коммуникации: компьютеров, мобильных телефонов, электронной почты, Интернета, социальных сетей, блогов, чатов и т.д.

**Интернет-травля** может осуществляться также через показ и отправление резких, грубых или жестоких текстовых сообщений, передразнивание жертвы в режиме онлайн, размещение в открытом доступе личной информации, фото или видео с целью причинения вреда или смущения жертвы; создание фальшивой учетной записи в социальных сетях, электронной почты, веб-страницы для преследования и издевательств над другими от имени жертвы и т.д.

Интернет-травля отличается от других видов насилия тем, что позволяет обидчику сохранить анонимность и вероятность быть непойманным.

Наиболее часто употребляемым в настоящее время понятием, обозначающим все указанные явления, выступает «буллинг». И сегодня буллинг – это социальное явление, без которого не строится ни один детский коллектив. В любом классе, группе есть лидер, «середнячки» и «слабое звено» – тот, кто становится объектом насмешек. Если ребенок по каким-то причинам выпадает из общей массы, рядом обязательно найдется тот, кто захочет самоутвердиться за его счет. В детском коллективе буллинг зачастую является результатом незанятости детей.

Предпосылками буллинга являются:

- зависть, желание унижить жертву ради удовлетворения своих амбиций, для развлечения, самоутверждения;
- желание подчинить, контролировать кого-то;
- виктимность жертвы (особенности личности и поведения индивида, навлекающие на него агрессию со стороны других людей, такие как покорность, внушаемость, неумение постоять за себя, неосторожность, доверчивость, легкомыслие, недифференцированная общительность, а также психические расстройства).

Последствия буллинга могут быть различными: от не успешности в учебной деятельности и в жизни до самоубийства жертвы.

Кроме того, буллинг зачастую это скрытый процесс и для его предотвращения, разрешения конфликта и устранения последствий необходимо слаженное взаимодействие окружения ребенка и всех вовлеченных в образовательную деятельность лиц.

Программа профилактики буллинга в школе для психолога может включать цель, задачи, методы и мероприятия, направленные на создание психологически безопасной образовательной среды, через организацию просветительских, диагностических, обучающих и коррекционно-развивающих мероприятий с субъектами образовательного процесса (обучающимися, родителями, педагогами, специалистами сопровождения). Основанием для разработки программы является понимание закономерностей школьного буллинга, анализ

конкретной ситуации в образовательном учреждении и данные школьного мониторинга о случаях буллинга.

**Цель программы** - создание комплексной психолого-педагогической системы профилактики буллинга, как условия обеспечения психологически безопасной образовательной среды. Программа направлена на:

- формирование адекватного представления об агрессии и буллинге и способах противостояния им у всех участников образовательного процесса;
- создание психолого-педагогических условий для формирования дружного, сплочённого классного коллектива;
- развитие личностных качеств, препятствующих проявлению буллинга у обучающихся (саморегуляция, эмоциональная уравновешенность, уверенность в себе, критичность, ответственность, эмпатия и др.);
- обучение учащихся различным формам противостояния агрессии и буллингу среди сверстников;
- предоставление квалифицированной психологической помощи участникам образовательного процесса в кризисных ситуациях, связанных с насилием и буллингом.

Также цели направлены на:

- формирование в образовательном процессе нетерпимого отношения к различным проявлениям насилия по отношению к обучающимся.
- повышение информированности обучающихся о возможных рисках и опасностях.
- повышение ответственности родителей за действия, направленные против детей.
- воспитание у обучающихся уважения к правам человека, личности как к неповторимой сущности человека.
- формирование у обучающихся адекватных представлений о правах человека и правилах поведения в опасных ситуациях.
- создать условия для успешной социализации и развития каждого ребёнка, сохранения физического, психического и социального здоровья.

**Задачи программы:**

- проводить психологическую диагностику (наблюдение, анкетирование, тестирование) в контексте проблемы буллинга: выявлять детей, склонных к проявлению жестокости к другим обучающимся, изучать взаимоотношения в группе.

- проводить тренинги на снижение агрессивности, формирование сплочённости классного коллектива, развитие эмпатии и уверенного поведения, формирование умений противостоять агрессии.

- проводить родительские собрания и обучающие семинары для педагогов.

- организовывать работу «почты доверия» для сообщения случаев буллинга.

- проводить групповые консультации по проблемным ситуациям: «Насилие в образовательной среде: что противопоставить жестокости и агрессии?», «Буллинг или как не стать жертвой?» и др.

- проводить индивидуальные консультации обучающихся по результатам диагностики, общению со сверстниками, детско-родительским отношениям, конфликтам.

- профилактика всех форм насилия над учащимися дома, в образовательной организации, в общественных местах;

- организация совместной работы с родителями по повышению их уровня образованности и компетентности в различных трудных жизненных ситуациях;

- сотрудничество с правоохранительными органами, органами здравоохранения, социальной защиты и т.п.

## **Методы**

Для реализации программы профилактики буллинга в школе используются:

- профилактические уроки — дают общие представления о явлении травли, его признаках, правилах коммуникативного взаимодействия в школьном коллективе.

- классные часы на тему уважительного и толерантного отношения к другим людям.

- психологические тренинги — направлены на снижение агрессивности, формирование сплочённости классного коллектива, развитие терпимости, эмпатии и уверенного поведения.

- родительские собрания и обучающие семинары для педагогов.
- индивидуальные консультации по профилактике конфликтных ситуаций в детском коллективе, в общении, по вопросам оказания поддержки неуверенным, отвергнутым детям.
- распространение информационных материалов — памяток, буклетов — для обучающихся, педагогов, родителей по проблеме буллинга.
- индивидуальная работа с ребёнком — педагог-психолог вместе с обучающимся выясняет причины проявления ситуаций буллинга, прорабатывает стратегию поведения в конфликте.
- беседа - разбор конфликтных ситуаций, объяснение, какие границы в отношениях нельзя переступать.
- информационно-просветительская работа - сбор и публикация актуальной статистики о проблеме, советы и рекомендации по предотвращению буллинга и защите от него.
- организация почты доверия и почтальонов доверия.

### **Направления работы:**

#### *1. Направления работы на уровне ОУ:*

- диагностика психоэмоциональной среды ОУ и мотивационно-образовательная работа с администрацией;
- программы формирования благоприятного психологического климата ОУ
- мероприятия, направленные на сплочение образовательного сообщества

#### *2. Направления работы с педагогическим коллективом и родителями:*

- консультативно-образовательная работа с педагогическим составом и родителями;
- программы повышения психолого-педагогической компетентности взрослых (родителей, педагогов)

#### *3. Направления работы с учащимися*

- консультативно-коррекционная работа с детьми, подвергшимися жестокому обращению;
- информационно-просветительская работа с коллективом учащихся
- повышение уровня коммуникативной культуры учащихся



- профилактика и коррекция отклонений в эмоциональной сфере подростков;
- профилактика асоциального поведения школьников
- развитие навыков стрессоустойчивости, конструктивного поведения в конфликте и уверенного поведения, навыков саморегуляции.

Мероприятия должны осуществляться на трех уровнях: образовательной организации, группы и индивидуальном.

### **Мероприятия**

Некоторые мероприятия в программе:

- классные часы на темы, связанные с проблемой буллинга, например, «Законы сохранения доброты», «Я не дам себя обижать».
- поездки, экскурсии, походы в соответствии с планом воспитательной работы классного руководителя.
- командное участие в спортивных соревнованиях, творческих и интеллектуальных конкурсах.
- волонтерская деятельность в соответствии с планом работы школьной службы примирения.
- групповая психологическая работа с обучающимися, ставшими активными участниками или свидетелями буллинга, — направлена на тренировку социальных навыков и сотрудничества.
- информирование «Профилактика буллинга в образовательном учреждении»
- создание информационных буклетов, размещение информации на сайте школы по этой теме.

Роль педагога-психолога в работе с ситуацией буллинга - помочь классному руководителю разработать вместе стратегию действий, обсудить, что получается, поддержать педагога в процессе работы.

### **Психолого-педагогические аспекты профилактики буллинга.**

Для определения ситуации буллинга и его последствий необходимо собрать информацию и провести клинико-психологическое обследование. Опрашиваются пострадавший, возможные участники издевательств над жертвой и свидетели. Тщательным образом проводится анализ полученной информации.

В результате анализа проясняются следующие аспекты:

- тип агрессора:
  - Нигилист – чаще мальчик, чем девочка. Это логик по типу мышления. Патологическая безэмоциональность – его отличительная черта. Слышит только себя и считается только с собственным мнением. Придумывает для других язвительные и унижительные прозвища
  - Компенсатор – недостаток знаний и способностей к учению восполняет проявлением власти, ложью, грубостью. Любит измываться над слабыми и беззащитными. Нанесенные ему обиды помнит долго, всегда пытается взять реванш. Единственная возможность борьбы с таким буллером – завоевать поддержку коллектива. Как только он понимает, что жертву поддерживают другие, накал его агрессии снижается.
  - Комбинатор – жестокий подросток с развитым интеллектом. Ему нравится манипулировать другими, цинично сталкивая одноклассников между собой, оставаясь при этом в стороне. Искреннее общение с таким буллером в любой момент может обернуться внезапным и очень болезненным ударом.

- реальность буллинга;
- его длительность;
- характер (физический, психологический, смешанный);
- основные проявления;
- участники (инициаторы и исполнители);
- их мотивация;
- свидетели и их отношение к происходящему;
- поведение жертвы (пострадавшего);
- динамика происходящего;
- прочие важные для диагностики обстоятельства.

*Первичная профилактика* реализуется по 3 направлениям:

1. Создание условий недопущения буллинга.
2. Скорейшее и грамотное разобшение ребенка со стрессовыми воздействиями.

3. Укрепление защитных сил организма в противостоянии травле как для условно здоровых детей, так и для уже имеющих соматическую или психическую патологию.

На первом этапе следует признать наличие проблемы и осознать ее масштаб.

На втором – определить проблему (ее суть, серьезность, частоту возникновения, длительность, состояние жертвы, участников, свидетелей). Контролируются агрессивные намерения обидчиков и состояние жертвы. Вырабатывается план действий.

На третьем – реализуется выработанный план.

*Вторичная профилактика* сводится к своевременному выявлению у подростков патологических последствий буллинга и оказанию квалифицированной комплексной помощи.

*Третичная профилактика* предполагает реабилитацию детей и подростков с тяжелыми формами последствий травли. Острый психоз и суицидальное поведение – поводы для экстренной госпитализации. При выявлении признаков тяжелого душевного расстройства необходимо экстренно убеждать родителей проконсультировать ребенка у психиатра.

Если проявления буллинга вовремя не пресекаются, то со временем они становятся все более опасными. Реакция образовательного сообщества на случаи насилия – важный аспект в решении проблемы.

Одномоментно и навсегда искоренить проблему буллинга невозможно. Однако если ею будут вплотную и серьезно заниматься все участники образовательного процесса, то высока вероятность избежать многих конфликтов.

Ключевые слова, раскрывающие сущность профилактики буллинга: предохранение, предупреждение, предостережение, устранение и контроль. Профилактическая работа предполагает изменение социальной, семейной, личностной ситуации обучающегося путем применения специальных педагогических и воспитательных мер, способствующих улучшению качества его жизни и поведения.

Необходимо организовывать информационные часы, основными идеями которых будут темы об уважительном и толерантном отношении к окружающим людям. Педагоги-психологи должны проводить с детьми тренинги на сплочение коллектива, развитие терпимости, эмпатийного мышления по отношению к окружающим.

*Основная цель профилактических мероприятий* направлена на то, чтобы, помочь ребенку совладать со стрессовой ситуацией и агрессией.

*Задачи профилактики буллинга:*

- подготовка учителей для работы с трудными детьми;
- содействие улучшению социального самочувствия;
- психолого-педагогическое просвещение родителей;
- устранение психотравмирующей и социально опасной ситуации;
- снижение риска злоупотребления токсическими веществами, наркотиками и алкоголем;
- развитие и формирование самостоятельности и социальной компетентности;
- изменение представлений о самом себе и об отношениях с окружающими.

Объединение профилактических мероприятий в единую систему позволит создать в образовательной организации безопасное психологическое пространство. В основном меры сводятся к формированию определенных установок у каждого отдельного ученика, а также введению правил и норм, направленных против буллинга.

### **Ожидаемые результаты**

Ожидаемые результаты реализации программы профилактики буллинга в школе для психолога:

- снижение количества случаев буллинга - эффективность работы оценивается по уменьшению числа зарегистрированных случаев травли.
- улучшение психологической атмосферы в школе - положительные изменения в отношениях между учащимися и повышение уровня доверия к взрослым.
- повышение уровня удовлетворённости учащихся и родителей - отзывы и мнения участников образовательного процесса являются важным показателем успешности проводимых мероприятий.

- периодически можно проводить анонимные опросы среди учеников и преподавателей для оценки уровня безопасности в школе. Также можно анализировать инциденты и их разрешение - вести учёт всех случаев буллинга и анализировать результаты принятых мер.
- формирование благоприятного психологического климата в коллективе образовательной организации.
- профилактика агрессивного поведения и буллинга в школьной среде.
- снижение эмоционального напряжения среди несовершеннолетних, развитие навыков самоконтроля, повышение уверенности в себе.
- повышение компетентности педагогов и родителей по вопросам оказания конкретной адресной помощи детям, попавшим в ситуацию буллинга.
- формирование у родителей элементарной системы знаний о взаимодействии с детьми группы риска агрессивного поведения и буллинга.

Важно учитывать, что одномоментно и навсегда искоренить проблему буллинга невозможно, но если ею будут вплотную и серьёзно заниматься все участники образовательного процесса, то высока вероятность избежать многих конфликтов.

**Комплексный план мероприятий по профилактике явлений  
буллинга (моббинга) в МБОУ «СОШ №20»  
на 2025-2026 учебный год**

**Цель:** создание благоприятных условий для успешной социализации и развития каждого ребенка, сохранения физического, психического и социального здоровья.

**Задачи:**

- оказание компетентной помощи педагогам и родителям в вопросах обучения и воспитания;
- предупреждение возникновения явлений отклоняющегося поведения у обучающихся;
- развитие коммуникативных навыков, формирование ответственного отношения у подростков к своим поступкам;
- обучение навыкам мирного разрешения конфликтов.

№п/п	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
<b>Нормативно-правовое и информационное обеспечение мероприятий, определяющих профилактику буллинга:</b>			
1.	1. Утвердить на педагогическом совете программу профилактики буллинга (моббинга) на учебный год	сентябрь	зам. директора по ВР
	2. Разработать: - комплексный план мероприятий по профилактике и предотвращению буллинга (моббинга) на учебный год; - методические материалы (рекомендации для педагогов и родителей, классные часы, беседы, тренинги и пр.) в рамках реализуемого плана мероприятий	сентябрь	зам. директора, педагог-психолог педагог-психолог
	3. Изучить нормативно-правовые документы по профилактике явлений буллинга (моббинга) в образовательной среде	в течение уч.года	зам. директора, педагог-психолог педагог-психолог
	4. Подготовить: - информационный материал по профилактике детского насилия и буллинга (моббинга) для размещения на сайте; - раздаточные материалы (памятки, буклеты, стендовую информацию) для всех субъектов образовательных отношений (обучающихся, педагогов, родителей) по проблеме буллинга;	сентябрь-октябрь	
	5. Организовать работу «почты доверия» для сообщения случаев буллинга (моббинга)	октябрь	педагог-психолог
		сентябрь	зам. директора
<b>Организационно-педагогическая и научно-методическая работа с педагогическим коллективом</b>			
1.	1. Совещание при директоре: «Организация работы по профилактике буллинга	сентябрь	зам. директора

	(моббинга) в образовательной среде МБОУ СОШ № 20»		
	2. Педагогический совет: «Основные механизмы и проявления феномена буллинга (моббинга) и его влияние на процесс обучения детей в условиях дополнительного образования»	октябрь	зам. директора
	3. Совещание при заместителе директора по работе по темам:		
	- распространенность и особенности проявления буллинга (моббинга) в группах обучающихся;	ноябрь	педагог-психолог
	- буллинг (моббинг): актуальность, состояние проблемы и психологическое сопровождение жертв буллинга (моббинга);	январь	педагог-психолог
	- роль педагога в профилактике буллинга (моббинга) в ученических коллективах;	март	педагог-психолог
	- анализ работы педагогического коллектива по профилактике детского насилия и буллинга (моббинга) за учебный год	май	зам. директора
	4. Пополнение методической копилки новыми формами работы по профилактике и предотвращению буллинга (моббинга)	в течение уч.года	педагог-психолог
	5. Лекторий для педагогического коллектива на тему: «Буллинг (моббинг) как социально-педагогическая проблема»:	в течение уч.года	зам. директора по ВР, педагог-психолог
	Лекция 1. Буллинг как форма насилия в ученическом коллективе.		
	Лекция 2. Буллинг: причины и последствия		
	Лекция 3. Буллинг как дискриминация прав ребенка на образование		
	Лекция 4. Как педагогу противостоять травле детей	в течение уч.года (на каникулах)	
	6. Семинары, круглые столы, деловые игры, тренинги для педагогов на темы:		
	- Нормативные основания и алгоритм действий педагогов в случае подозрения на возможный факт насилия в детском коллективе.		зам. директора
	- Буллинг (моббинг) в образовательной среде: как помочь ребенку побороть агрессию. Методы предотвращения буллинга		
	- Формирование личности ребенка как основа для противодействия насилию		
	7. Групповые консультации по проблемным ситуациям:	октябрь	педагог-психолог
	- Насилие в образовательной среде: что противопоставить жестокости и агрессии?		
	- Буллинг или как не стать жертвой?	декабрь	
	- Детский буллинг (моббинг). Как защитить ребенка от травли?	февраль	
	8. Индивидуальные консультации педагогов по профилактике конфликтных ситуаций в детском коллективе, в общении, по вопросам		педагог-психолог

	оказания поддержки неуверенным, отвергнутым детям, создание ситуации успеха	в течение уч. года	
<b>Работа с родителями обучающихся</b>			
1.	<p>1. Общее родительское собрание «Буллинг (моббинг) в детской среде»</p> <p>2. Родительские собрания в группах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- О правах ребенка на защиту от любой формы насилия.</li> <li>- Как предотвратить и преодолеть буллинг (моббинг)?</li> </ul> <p>3. Устный журнал (стендовая информация):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Буллинг (моббинг) – это не детская шалость.</li> <li>- Невидимый буллинг.</li> <li>- Психологический дискомфорт обучающихся в образовательной среде: причины, проявления, последствия и профилактика</li> <li>- Буллинг, изгой, отверженные – одна проблема?</li> </ul> <p>4. Книжная выставка в библиотеке «В помощь родителям о профилактике буллинга (моббинга) детей и подростков»:</p> <p>5. Психологический практикум «Психология поведения жертвы буллинга (моббинга)»</p> <p>6. Индивидуальные консультации педагога-психолога по профилактике конфликтных ситуаций в детском коллективе, в общении, по вопросам оказания поддержки неуверенным, отвергнутым детям, создание ситуации успеха</p> <p>7. Психологическая диагностика в контексте проблемы буллинга:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Анкетирование «Как я воспитываю своего ребенка»</li> <li>- Анкетирование «Оценка уровня удовлетворительности образовательной средой в МБОУ СОШ № 20»</li> </ul>	<p>октябрь</p> <p>октябрь</p> <p>апрель</p> <p>1 раз в квартал</p> <p>в течение уч.года</p> <p>апрель</p> <p>в течение уч. года (по запросу)</p> <p>ноябрь</p> <p>март-апрель</p>	<p>зам. директора</p> <p>педагоги</p> <p>педагоги</p> <p>педагог-психолог</p> <p>зав. библиотекой</p> <p>педагог-психолог</p>
<b>Информационное, организационно-кадровое и психолого-педагогическое обеспечение профилактики и предотвращения буллинга (моббинга) обучающихся</b>			
1.	<p>1. Информационные часы, беседы (примерная тематика).</p> <p><u>7-11 лет:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Законы сохранения доброты.</li> <li>- Я не дам себя обижать.</li> <li>- Давайте жить дружно!</li> <li>- Мы против насилия. Как защитить себя?</li> <li>- Будем добрыми.</li> <li>- Как я отношусь к насилию.</li> <li>- Как научиться жить без драки.</li> <li>- Учимся разрешать конфликты</li> </ul> <p><u>12-15 лет:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бояться страшно. Действовать не страшно.</li> <li>- О правилах поведения и безопасности на улице.</li> </ul>	в течение уч. года	педагоги



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Безопасное поведение.</li> <li>- Что такое агрессия?</li> <li>- Добро против насилия.</li> <li>- Как не стать жертвой насилия.</li> <li>- Способы решения конфликтов с ровесниками.</li> </ul> <p><u>16-18 лет:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Навыки саморегуляции.</li> <li>- Воспитание характера.</li> <li>- Предупреждение насилия и жестокости в жизни.</li> <li>- Как бороться с конфликтами.</li> <li>- Нравственный закон внутри каждого.</li> <li>- Моя жизненная позиция</li> </ul> <p>2. Просмотр и обсуждение художественных фильмов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Чучело» (1983 г.).</li> <li>- «Класс» (2007 г.).</li> <li>- «Розыгрыш» (2008 г.).</li> <li>- «Школа» (телесериал, 2010 г.)</li> </ul> <p>3. Читательские конференции по книгам, раскрывающим проблему буллинга:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- В.К. Железняков «Чучело».</li> <li>- Хосе Тассиес «Украденные имена».</li> <li>- В.Н. Ватан «Заморыш».</li> <li>- Е.В. Мурашов «Класс коррекции».</li> <li>- Стивен Кинг «Кэрри».</li> <li>- Алексей Сережкин «Ученик».</li> <li>- Андрей Богословский «Верочка».</li> <li>- Джоди Пиколт «Девятнадцать минут»</li> </ul> <p>4. Информационный вестник (стендовая информация раздаточные материалы) для обучающихся на темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Мы – против насилия!</li> <li>- Мы – против жестокого обращения!</li> </ul> <p>5. Книжные выставки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Буллинг как этическая проблема.</li> <li>- Относись к другому так, как ты хотел бы, чтобы относились к тебе.</li> <li>- Детство, свободное от жестокости.</li> <li>- Скажем «Нет» равнодушию к детскому насилию</li> </ul> <p>6. Самообследование образовательной среды на предмет безопасности и комфортности</p> <p>7. Психологическая диагностика (наблюдение, анкетирование, тестирование) в контексте проблемы буллинга:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявление детей, склонных к проявлению жестокости к другим обучающимся;</li> <li>- взаимоотношения в группе;</li> </ul>	<p>в течение уч. года (на каникулах)</p> <p>в течение уч. года</p> <p>сентябрь, январь</p> <p>в течение уч. года (1 раз в четверть)</p> <p>март</p> <p>в течение уч. года (по запросу)</p>	<p>Педагоги</p> <p>зав. библиотекой</p> <p>педагоги</p> <p>зав. библиотекой педагог-психолог</p> <p>педагог-психолог</p>
--	--	--	--



## **Заключение**

Предупреждение буллинга (моббинга) в образовательной среде требует комплексного, систематического подхода к рассмотрению данной проблемы и реализации определенных профилактических мероприятий.

Буллинг (моббинг) – это сложноорганизованное явление, представленное целой совокупностью форм его проявления, что составляет основу для многоплановой разработки мероприятий. Знание основных личностных особенностей, возрастных характеристик участников буллинга (моббинга) позволяет выявить конкретные формы взаимодействия с ними, разработать тактику профилактической работы. Индивидуальная работа с учащимися должна быть организована на основании изученных особенностей поведения подростков в целом, их индивидуальных качеств и возможных психоповеденческих отклонений.

Профилактическая работа с данной проблемой должна начинаться с выявления причин и последствий буллинга (моббинга) в конкретной образовательной среде, так как они имеют четкую взаимосвязь и составляют совокупность асоциальных факторов девиации подростков. Самой распространенной причиной являются конфликтогенность в ученическом коллективе, а также отсутствие надлежащего контроля за ситуацией в группе со стороны педагога, в связи с чем подростки лишаются возможности развиваться физически и нравственно в психологически благоприятных условиях.

Реализация программы профилактики буллинга (моббинга) должна осуществляться группой специалистов, профилактическая деятельность которых разграничена и определена в соответствии со спецификой деятельности каждого из них.

В настоящее время проблема буллинга (моббинга) еще недостаточно проработана как отечественными исследователями, так и на законодательном уровне. Однако, данное явление существует в образовательной среде и требует разработки и реализации предупредительных мер. Необходим комплекс мероприятий, который будет направлен, прежде всего, на проработку системы отношений в детском коллективе, с учетом особенностей членов группы, на

индивидуальную работу с каждым участником, а также на просвещение всех субъектов образовательных отношений (администрации, педагогического коллектива, родителей и учащихся) в рамках настоящей проблемы и в области разработки направлений профилактики буллинга (моббинга).

Главным принципом как в проведении профилактической работы в рамках проблемы буллинга (моббинга), так и в отношениях, в общении на разных уровнях должен стать «Не навреди!».

Очень точно отражает последствия буллинга (моббинга) данная притча:

К Учителю подходит ученик и говорит: «Учитель, мне очень тяжело живётся, потому что меня обижают люди. И я подолгу обижаюсь на людей. Что мне делать?» Учитель дал ему мешочек с гвоздями и сказал: «Каждый раз, когда ты будешь обижаться, ты должен забивать один гвоздь в стену».

В первый день в стену было вбито 26 гвоздей. На другой неделе мальчик научился сдерживать свой гнев, и с каждым днём число забиваемых в стену гвоздей стало уменьшаться. Мальчик понял, что легче контролировать свой темперамент, чем вбивать гвозди. Наконец пришёл день, когда мальчик ни разу не потерял самообладания. Он рассказал об этом своему Учителю и тот сказал: «Каждый день, когда тебе удастся сдержаться, ты можешь вытащить из стены один гвоздь».

Шло время, и пришёл день, когда мальчик мог сообщить Учителю о том, что в стене не осталось ни одного гвоздя. Тогда Учитель взял его за руку и подвел к стене: «Ты неплохо справился, но ты видишь, сколько в стене дыр? Она уже никогда не будет такой как прежде. Когда говоришь человеку что-нибудь злое, у него остается такой же шрам, как и эти дыры. И не важно, сколько раз после этого ты извинишься - шрам останется. Словесный шрам такой же болезненный, как и физический».

«А что же мне делать с отверстиями в стене, которые остались после гвоздей?», - спрашивает ученик. Учитель ответил: «А вот с ними тебе придётся жить всю жизнь».

Феномен буллинга присутствует в повседневной жизни. Мы сталкиваемся с ним не только в образовательном учреждении, но и во взрослой жизни. Злоба,

зависть, ненависть, раздражение всегда способствуют возникновению буллинговых ситуаций. Поэтому нам всем необходимо научиться противостоять моральному и физическому давлению, чтобы не оставалось «шрамов после гвоздей».

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### Анкета

#### Дорогой друг!

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

Выбери свой пол: мужской женский Класс \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

1. Вы знаете, что такое «буллинг»?

- а) да
- б) нет

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

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

3. Если да, то в какой форме:

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

4. Являлись ли вы сами участником травли, издевательства?

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

5. Где чаще всего встречается травля?

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

6. Кто, с вашей точки зрения, чаще подвергается травле (буллингу)?

- а) тот, кто слабее и не может дать сдачи;
- б) тот, кто отличается от других (внешне, физически);
- в) тот, кто имеет своё мнение
- г) другое \_\_\_\_\_

7. Встречали ли Вы ситуации травли школьников со стороны педагогов?

- а) да, постоянно
- б) да, но редко
- в) нет, не встречал

8. Считаете ли вы, что взрослые недостаточно помогают детям, являющимися жертвами травли?

- а) да
- б) нет
- в) не задумывался об этом

9. Как вы считаете, можно ли избежать травли в образовательной организации?

- а) да, если вовремя заметят взрослые;
- б) да, если жертва изменит своё поведение;
- в) да, если наказать агрессора;
- г) нет, он неизбежен;
- д) другое \_\_\_\_\_

10. Кто, по вашему мнению, способен пресечь буллинг в образовательной организации?

- а) администрация
- б) педагогический коллектив
- в) родители
- г) ученики
- д) другое \_\_\_\_\_

**Спасибо за участие!**

## Анкета

Дорогой друг! С помощью этой анкеты мы хотели бы выяснить следующее: как часто тебе приходится сталкиваться с жестоким или несправедливым отношением к тебе со стороны родителей, учителей и сверстников. Анкета анонимна - указывать свою фамилию не обязательно!! Отвечая на каждый вопрос анкеты:

- внимательно прочитай все возможные варианты ответов;
- отмечая вариант своего ответа, поставь «X» рядом с ответом;
- если ни один из вариантов не подходит тебе, то напиши свой ответ.

Спасибо за помощь в работе!

1. Отметь свой пол: М Ж Сколько тебе лет? \_\_\_\_\_

2. Сколько человек в твоей семье? \_\_\_\_\_

Отметь всех, кто живет с тобой:

Мама  
Папа  
Бабушка  
Дедушка  
Отчим  
Мачеха  
Тетя  
Дядя  
Братья  
Сестры

1. Отметь, к какой социальной категории ты можешь отнести тех, кто тебя воспитывает:

Мама \_\_\_\_\_

Папа \_\_\_\_\_

- рабочие
- служащие
- безработные
- имеет свое дело
- пенсионер
- инвалид

2. Есть ли у тебя родные братья и сестры?

Да Нет

Если да, то сколько их? \_\_\_\_\_

3. Отметь, как ты оцениваешь отношения в семье:

- спокойные и дружные
- иногда бывают ссоры
- напряженные, но без видимых конфликтов
- постоянные конфликты (скандалы, драки и т.д.)
- другое \_\_\_\_\_

4. Приходилось ли тебе убегать из дома?

Да Нет

Если да, постарайся назвать причину \_\_\_\_\_



5. Отметь, какие наказания чаще применяют к тебе родители

- моральные
- физические
- другие \_\_\_\_\_

6. Отметь, как часто родители применяют к тебе телесные наказания (бьют тебя, причиняют боль)?

- очень часто (каждый день)
- часто
- от случая к случаю
- только иногда (не чаще 1 раза в год)
- никогда

7. Выбери, какие методы воспитания обычно применяют твои родные по отношению к тебе:

- объясняют тебе, как надо поступать
- хвалят тебя, когда ты этого заслуживаешь
- запрещают тебе делать то, что тебе нравится
- устраивают порку
- обещают награду за хорошие поступки
- ругают, кричат, обзывают

8. Напиши, за что тебя чаще всего наказывают \_\_\_\_\_

Отметь, кто чаще тебя наказывает

- мама
- папа
- другие \_\_\_\_\_

9. Как ты считаешь, всегда ли тебя наказывают справедливо?

- всегда справедливо
- чаще справедливо
- чаще несправедливо
- всегда несправедливо

10. Отметь, случалось ли, что у тебя в классе учителя унижали, оскорбляли, обзывали учеников?

- очень часто
- часто
- только иногда
- никогда

11. Как обычно реагируют педагоги школы, если в их присутствии ученики оскорбляют друг друга?

- не замечают происходящего
- требуют прекратить
- как-то иначе \_\_\_\_\_

12. Отметь, случалось ли, что у тебя в классе учителя применяли к ученикам телесные наказания

- очень часто
- часто
- только иногда
- никогда

13. Отметь, приходилось ли тебе терпеть унижение, оскорбления, издевательства со стороны сверстников?

- очень часто
- часто
- только иногда
- никогда

14. Случалось ли тебе быть жертвой вымогательства?

Да Нет

Если да, то где это происходило?

- в чужом микрорайоне
- во дворе
- в школе

Кому ты рассказал об этом?

- родителям
- друзьям
- никому

15. Отметь, какие чувства у тебя возникают, когда на тебя кричат, ругают, унижают, оскорбляют, обзывают

- обида
- гнев
- желание исчезнуть
- тоска
- безразличие
- страх
- ненависть
- желание ответить тем же

16. Как ты считаешь, есть ли ученики, явно нуждающиеся в помощи и защите?

- да, и их много
- да, и их мало
- нет

17. Как ты думаешь, что можно сделать для того, чтобы в школе было меньше агрессивных отношений \_\_\_\_\_

### **Опросник «Обстановка в классе»**

Учащихся просят анонимно ответить на следующие вопросы:

1. Можно ли назвать ваш класс дружным? Почему?
2. Нравится ли вам психологическая атмосфера в вашем классе? Почему?
3. Есть ли в классе человек, которого вы можете назвать вашим настоящим другом?
4. Как вы думаете, что нужно изменить в ваших отношениях внутри класса?
5. Согласились бы вы учиться в этой же школе, у тех же учителей, но с другими ребятами? Почему?

### **Опросник «Идеальный одноклассник»**

Учащимся предлагается письменно закончить несколько предложений. Разрешается не подписывать свои работы.

Вопросы:

1. Я думаю, что идеальный одноклассник - это...
2. Я думаю, что идеальная одноклассница - это...
3. Этот одноклассник мне неприятен, потому что он...
4. Эта одноклассница мне неприятна, потому что она...

**Групповое занятие с элементами тренинга на тему «Ценить других...»  
для обучающихся 11-14 лет**

**Цель занятия:** профилактика буллинга в образовательной среде.

**Задачи занятия:**

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

**Структура занятия:**

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

**Оборудование:** запись мультфильма «Helium» (режиссер TomKyzivat, 2005, Код доступа: <https://yandex.ru/video/search?text=«Helium»...>), карточки (игра в шахматы, пилка дров, перетягивание каната, игра в теннис, гребля в лодке, игра в волейбол, армрестлинг, зеркало и его отражение, игра в ладушки, рукопожатие при встрече, игра «Камень, ножницы, бумага», передача горячей картошки другому, игра в карты), слайды с характеристиками (флипчарт с надписями), карточки с чертами личности, смайлы по количеству участников.

**Содержание занятия:**

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

*2. Основная часть.*

Ребята, давайте вспомним правила работы группы:

- Мы всегда помогаем друг другу

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

А сейчас я предлагаю вам посмотреть мультфильм («*Helium*», режиссер Tom Kyzivat, 2005).

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

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

- 1) основными действующим лицами являются агрессор и жертва, которые очень наглядно представлены в мультфильме;
- 2) буллинг осуществляется преднамеренно, и направлен на нанесение физических и душевных страданий другому человеку.;
- 3) буллинг подрывает у пострадавшего уверенность в себе, разрушает здоровье, самоуважение и человеческое достоинство;
- 4) буллинг – это групповой процесс, затрагивающий не только обидчика и пострадавшего, но и свидетелей насилия, весь класс (группу), где оно происходит;
- 5) буллинг никогда не прекращается сам по себе: всегда требуется защита и помощь пострадавшим, инициаторам буллинга (обидчикам) и свидетелям.

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

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

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

могут стать дети, принадлежащие к этническому, национальному или религиозному меньшинству.

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

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

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

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

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

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

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

- оскорбления, насмешки;
- игнорирование (отказ в беседе, в признании);
- негативные стереотипы и предрассудки (составление обобщенного мнения о человеке, принадлежащем к иной культуре, полу, расе, этнической группе, как правило, на основе отрицательных характеристик);
- преследования, запугивания, угрозы.

*Вопросы для обсуждения:* Кто хочет иметь такого друга, товарища, одноклассника? Почему? Посмотрите на 3 пункт – стереотипы, т.е. навешивание ярлыков. Давайте поиграем в «Ярлыки».

### **Упражнение «Ярлыки»**

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

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

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

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

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

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

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

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

### *3. Заключительная часть:*

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

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

Спасибо за работу!

**Занятия с элементами тренинга**  
**Профилактика буллинга в подростковой среде**  
**Пояснительная записка**

Атмосфера в классе влияет как на освоение обучающимися учебной программы, так и на общую успеваемость, учебную мотивацию и т. п. удовлетворённость обучающихся взаимоотношениями в классном коллективе, отсутствие «изолированных», «изгоев» – прямой показатель успешности воспитательных усилий педагога.

Образовательная среда не всегда комфортна, в ней присутствуют факторы, оказывающие негативное влияние на психическое развитие обучающихся. Одним из таких факторов является буллинг.

В подростковом возрасте проблема буллинга имеет особое значение. Именно в это время, усвоив определённые модели поведения, например, поведение «жертвы», подросток следует им всю последующую жизнь. Также и агрессия может закрепиться в качестве стиля поведения в будущем.

Профилактика буллинга помогает уменьшить масштабы этого явления и сократить количество вовлечённых в него подростков — «аггессоров» и «жертв».

Буллинг - это запугивание, унижение, травля, физический или психологический террор, направленный на то, чтобы вызвать страх и тем самым поставить человека в подчинённое положение. Это длительный процесс сознательного жестокого отношения со стороны одного или группы детей к другому ребёнку (другим детям). Такие действия не носят характер самозащиты и не санкционированы нормативно-правовыми актами государства. Насилие происходит преимущественно в организованных коллективах с определённой личной целью (например, стремление заслужить авторитет у окружающих).

Жертвой может стать любой ребёнок. Но обычно выбирают того, кто слабее или чем-либо отличается от других. Чаще всего жертвами насилия становятся дети, для которых характерны: физические недостатки, особенности поведения, особенности внешности, плохие социальные навыки, страх перед школой, отсутствие опыта жизни в коллективе, болезни, низкий интеллект и трудности в



обучении. Низкая самооценка может способствовать в одном случае формированию роли жертвы, в другом — насильственному поведению как варианту компенсации. Поэтому ребёнок с низким уровнем интеллекта и трудностями в обучении может стать как жертвой школьного насилия, так и насильником.

Последствия травли одноклассниками могут быть самыми плачевными. Ребёнок привыкает считать себя неудачником и, как правило, не достигает успеха в жизни. Отсутствие навыка общения в коллективе делает его нелюдимым и замкнутым. Такие люди эмоционально неустойчивы, порой психически нестабильны.

Анализируя результаты диагностики личностной тревожности, самооценки учащихся нашего образовательного учреждения, а также уровня развития коллективов и результаты социометрических исследований, был сделан вывод о необходимости проведения работы по усилению работы направленной на сплочение детского коллектива, выработку навыка конструктивного реагирования в конфликте.

Цель тренинга: повышение толерантности и эмпатии, профилактика конфликтов в межличностных отношениях учащихся.

Задачи тренинга по профилактике буллинга:

- снижение агрессии и враждебных реакций подростков;
- формирование навыка конструктивного реагирования в конфликте;
- содействие улучшению социального самочувствия;
- оптимизация межличностных и межгрупповых отношений;
- изменение представлений о самом себе и об отношениях с окружающими;
- устранение психотравмирующей и социально опасной ситуации;
- интеграция «отверженных» детей в коллектив класса.

Организуя занятие необходимо руководствоваться следующими принципами:

- активность участников группы;
- исследовательская позиция;
- партнёрское общение;
- участие может быть только добровольным;

- участникам предоставляется полная информация о целях и способах проведения тренинга;
- при проведении тренинга принимаются все меры предосторожности против физических и психических травм.

Тренинг рассчитан на подростков 10-14 лет.

Продолжительность тренинга 1 час 30 мин.

Группа участников 12-14 человек.

Первый блок (информационный) является подготовительным этапом для совместной работы с детьми.

Второй блок занятий (практический).

Встречу проводит психолог.

Материально-техническое обеспечение: стулья по количеству участников группы, лист ватмана, с заранее нарисованным стволом дерева, цветные стикеры, клей, лист формата А3 для правил, сосуд и набор цветных камешков.

### **Основной этап.**

#### Первый блок (информационный)

Цель: выявить признаки буллинга, определить возможности для позитивного взаимодействия, оценить различные стратегии поведения.

#### Ход занятия

##### 1 этап. Организационный момент (настрой на работу).

Педагог-психолог: - Здравствуйте ребята! Посмотрите, какой сегодня замечательный день! На улице светит солнце! Давайте создадим в нашем классе солнечное настроение. А чтобы у нас все получилось, повернемся к своему товарищу или соседу и улыбнемся ему самой лучезарной улыбкой! Замечательно! Теперь у нас тоже тепло и солнечно, как на улице.

##### Разминка. «Любимое занятие». (5 мин)

Педагог-психолог: - У каждого из нас есть свои любимые занятия, но мы порой даже не подозреваем об интересах тех, кто не являются нашими друзьями, хотя можем знать этих людей не один год. Давайте, обратим внимание на своих одноклассников. Продолжите фразу: «Я люблю....»

Каждый участник, по очереди, рассказывает о том, чем ему нравится заниматься. Психолог акцентирует внимание на том, что есть разные интересы.

## 2 этап. Введение в тему занятия. (20 мин)

Педагог-психолог: - Ребята, сейчас я прочитаю вам отрывок из сказки, а вы угадаете ее название. (Приложение 1)

Педагог-психолог: - Итак, что же это за сказка? Конечно, это сказка о гадком утенке. А давайте вспомним, что было дальше.

Ответы учеников.

Педагог-психолог: - Вы очень хорошо помните эту сказку. Правильно, утенка стали обижать. (Приложение 2)

Педагог-психолог: - Ребята, скажите, какие чувства вы испытываете к утенку? Хочется ли вам его защитить от нападок других птиц? А как вы думаете, почему обижали утенка?

Ответы детей.

Педагог-психолог: - Верно, он был не похож на других птиц этого птичьего двора, а главное – он им не нравился. К сожалению, такое явление бывает и среди людей. Особенно часто оно встречается в детских коллективах. Дети тоже могут обижать других детей, которые им не нравятся. Только эти дети не всегда понимают всю серьезность своих поступков. Они думают, что просто играют, смеются и шутят. Но это совсем не забава. А именно: когда человека намеренно доводят до слез, согласованно и систематически дразнят, когда отбирают, прячут и портят его вещи, когда толкают, щипают и бьют, когда обзывают и подчеркнуто игнорируют, — это называется «травля». И это недопустимо.

Травля – это болезнь. Есть болезни, которые поражают не людей, а классы, компании. Это как если человек не моет руки, то рискует подхватить инфекцию и заболеть. Если класс не следит за чистотой отношений, то заболевает насилием. Любую болезнь нужно лечить.

Педагог-психолог: - Как вы думаете: травлю можно искоренить либо она была есть и будет? Что может сделать каждый из нас, чтобы таких ситуаций вообще не возникало и что, если она всегда случилась?

Ответы детей.

Педагог-психолог: - Молодцы! Вы очень многие моменты отметили верно. Хочу обратить ваше внимание на то, что школьная травля, издевательства, агрессия называется «буллингом». Причем буллинг, это систематическая агрессия, травля. Существуют различные виды буллинга: прямой и скрытый

Скрытый буллинг подразумевает игнорирование ученика, его бойкот, исключение из отношений, намеренное распускание негативных слухов и т.п.

Прямой буллинг включает в себя прямую физическую агрессию, сексуальное или психологическое насилие. Физическое насилие - умышленные толчки, удары, пинки, побои, нанесение иных телесных повреждений и др.

Психологический буллинг связанное с действием на психику, наносящее психологическую травму путём словесных оскорблений или угроз, преследование, запугивание, которыми умышленно причиняется эмоциональные страдания. Отдельно следует отметить кибербуллинг как травлю посредством общения в интернете, мобильной связи.

Как мы с вами видим, в травле всегда есть несколько участников:

- лидер
- агрессор,
- школьники, участвующие в травле (присоединяющиеся к лидеру),
- ребенок
- жертва,
- свидетели, подкрепляющие травлю (дети, которые занимают сторону нападающих, смеются, выражают поддержку нападающим/подбадривают их, просто собираются вокруг и смотрят),
- свидетели
- аутсайдеры (дети, которые избегают ситуаций травли, не занимая ничью сторону);
- защитники (дети, которые занимают очевидную позицию против травли, либо активно противодействуя нападающим и предпринимая что-то для прекращения издевательства, либо успокаивая, поддерживая жертву).

Педагог-психолог: Предлагаю вам оценить ваш личный вклад в болезнь класса под названием «травля». Пусть один балл будет означать «я никогда в этом не

участвую», два балла — «иногда присоединяюсь, но потом жалею», три балла — «травил, травлю и буду травить; это же здорово». Покажите на пальцах, сколько баллов вы поставили бы сами себе.

Дети оценивают себя. (5 мин)

Педагог-психолог: - Как я рада, что никто из вас не считает, что травить — это хорошо и правильно. Даже те, кто это делал, потом жалели. Это замечательно, значит, нам будет нетрудно вылечиться.

### Второй блок занятий (практический).

Цель: повышение толерантности и профилактика конфликтов в межличностных отношениях учащихся.

### 3 этап практикум

#### Упражнение «Любовь и злость» (10 мин)

Инструкция учащимся: «Представьте, что сейчас вы разговариваете с тем, на кого рассердились. Скажите этому человеку, за что вы на него рассердились. Может быть, он не выполнил своего обещания или не сделал того, что вы ожидали от него. Поговорите с ним про себя, так, чтобы никто не мог услышать. Скажите четко и точно, что именно рассердило вас (1–2 мин).

Скажите человеку, с которым вы разговаривали, что вам в нем нравится, причем как можно конкретнее. Например: «Женя, мне очень нравится, что когда я прихожу из школы, ты бросаешься мне навстречу и радостно обнимаешь меня». (1–2 мин.)

Подумайте о том, кто в группе вас иногда злит. Представьте, что вы подходите к этому человеку и четко и конкретно говорите ему, чем он вывел вас из себя (1 мин). Мысленно опять подойдите к этому человеку и скажите ему, что вам нравится в нем (1 мин). Откройте глаза и оглядите круг. Внимательно посмотрите друг на друга.

Поделитесь чувствами и эмоциями, которые вы испытали во время выполнения упражнения. Расскажите, что вы пережили в своем воображении».

Вопросы для обсуждения:

- Как вы себя чувствуете, когда не говорите другому о том, что рассердились на него? А как себя чувствуете, когда сообщаете об этом?

- Можете ли выдержать, если кто-нибудь скажет, что рассердился на вас?
- Есть ли такие люди, на которых вы никогда не сердитесь?
- Есть ли такие люди, которые никогда не сердятся на вас?
- Почему так важно точно говорить, что именно рассердило?
- Когда гнев проходит быстрее — когда он замалчивается, или когда о нем рассказываешь?

Рекомендации. Если кто-то из участников допускает обидные замечания в адрес кого-либо из присутствующих или отсутствующих, тут же необходимо потребовать, чтобы он сказал этому человеку что-то позитивное. Важно отслеживать, чтобы дети выражали свою злость или обиду без обобщений и оценок, т. е. не говорили ничего типа: «Ты дурак!». Допустимо выражать свои чувства в отношении другого ребенка только в виде описания фактов и ощущений, например: «Я обижаюсь, когда ты рисуешь фломастером на моей парте».

#### Игра «Спускаем пар» (15 мин)

Инструкция учащимся: «Сядьте в один общий круг. Каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердится. Обращайтесь при этом к конкретному человеку. Например: «Алена, мне обидно, когда ты говоришь, что все мальчишки дураки» или «Федя, я выхожу из себя, когда ты назло мне сбрасываешь вещи с моей парты».

Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте все, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдет очередь «спустить пар». Если кому-то из вас будет совершенно не на что пожаловаться, то можно просто сказать: «У меня пока ничего не накопилось, и мне не нужно «спускать пар»».

(Когда круг «спускания пара» завершится, учащиеся, на которых жаловались, могут высказаться по этому поводу.)

А теперь подумайте о том, что вам сказали. Иногда вы можете изменить в себе то, что мешает другим, иногда вы не можете или не хотите ничего менять. Услышали ли вы о чем-то таком, что можете и хотите изменить в себе? Если да,

то вы можете сказать, например: «Я не хочу больше называть всех мальчишек дураками» или «Я больше не хочу сбрасывать твои вещи с парты».

#### Упражнение «Покажи ситуацию» (15 мин)

Участники делятся на пары. Каждой паре выдайте карточку с кратким описанием какой-либо конфликтной ситуации. Задача — подготовить и показать описанную ситуацию. Разговаривать при этом нельзя, можно использовать только мимику, движения и т. п. Задача остальных участников — определить, какой именно конфликт описан на карточке у выступающей пары. На подготовку парам дается (2 мин).

(Приложение 3)

Вопросы для обсуждения:

- Что вы чувствовали, когда представляли ситуации?
- Всегда ли понятно то, что происходит, если мы просто смотрим на ситуацию?
- Что хотелось сделать больше всего?
- Почему так важно точно говорить, что именно происходит?
- Когда проще помочь в ситуации, которая может произойти?

#### Игра «Иван Иванович» (5 мин)

Для этого упражнения понадобятся несколько добровольцев (5–7) — количество зависит от числа участников тренинга. Добровольцы выходят из кабинета и ждут, пока их не пригласят. В это время объясните учащимся правила игры: добровольцы будут заходить по одному и прослушивать рассказ. Их задача — пересказать услышанное следующему, вошедшему в кабинет участнику. Подсказывать нельзя.

(Приложение 3)

Задача аудитории — следить за тем, как искажается информация при ее передаче от одного человека к другому.

Когда зайдет последний участник и передаст полученную информацию группе, снова зачитайте оригинал.

Очень важно предложить учащимся проанализировать, как и почему информация искажается при передаче от одного человека к другому.

#### Упражнение «Избавляемся от гнева и агрессивности» (5 мин).

Инструкция учащимся: «Сядьте поудобнее, расслабьтесь, глубоко вдохните 3–4 раза и закройте глаза. Вообразите, что вы попали на небольшую выставку. На ней представлены фотографии людей, на которых вы разгневаны, которые вызывают у вас злость, вас обидели или поступили с вами несправедливо. Походите по этой выставке, рассмотрите портреты. Остановитесь у любого из них. Вспомните какую-нибудь конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком. Постарайтесь мысленно увидеть самого себя в этой ситуации... Представьте, что вы выражаете свои чувства человеку, на которого разгневаны. Не сдерживайтесь, не стесняйтесь в выражениях и действиях, говорите ему все, что хотите, делайте этому человеку все, к чему побуждают ваши чувства. Если вы закончили упражнение, дайте знак — кивните головой. Вдохните 3–4 раза и откройте глаза».

Вопросы для обсуждения:

- Поделитесь с группой своим опытом. Что легко, что трудно было делать в этом упражнении? Что понравилось, что не понравилось?
- Кто из окружающих вошел в вашу галерею? На ком вы остановились?
- Какую ситуацию вы представили? Расскажите о ней.
- Как менялось ваше состояние в ходе упражнения?
- Чем отличаются чувства в начале и конце упражнения?

#### 4 этап. Завершение. (10 мин)

Я предлагаю вам записать свод правил, которым все будут следовать.

- У нас не выясняют отношения с кулаками.
- Не оскорбляют друг друга.
- Не смотрят равнодушно, когда двое дерутся. Их разнимают.
- Не смеются над чужими недостатками.
- Не портят чужие вещи.....

(И т.п, дети предлагают правила)

Педагог-психолог: - А теперь пусть каждый поставит под правилами свою подпись, как свидетельство и согласие их соблюдать. Мы повесим эти правила в классе и будем о них помнить. Ведь нельзя делить мир только на черное или белое, хорошее или плохое, в мире много оттенков, поэтому каждый человек



имеет положительные и отрицательные черты характера. Но если мы проявляем друг к другу терпимость, чуткость, доброжелательность, нам легко найти общий язык даже с теми, кто не похож на нас.

Давайте, сегодня вместе вырастим свое дерево толерантности, которое будет напоминать, какие качества помогают людям позитивно общаться.

У вас есть стикеры – листочки дерева, на которых вы можете написать те качества, которые вам помогают общаться с людьми, а у меня на доске ствол дерева толерантности (дети пишут и приклеивают листочки, а затем зачитывают их).

Рефлексия:

- Что вам понравилось в занятии?
- Что вы можете взять для себя из нашего общения на занятии?
- Одним словом оцените свое состояние во время занятия?

Итог занятия.

Педагог-психолог: - Это дерево останется с вами и пусть на нем появляются новые плоды и побеги ваших успехов в толерантном общении с людьми!

А еще я хочу подарить вам специальный сосуд. С его помощью мы будем ввести «счетчик травли» — каждый, кому сегодня досталось, кто видел что-то похожее на насилие, может положить в него камешек. По числу камешков мы сможем легко определить, насколько нынешний день был лучше предыдущего.

### Упражнение «Спасибо за прекрасный день»

Инструкция. Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Мы будем по очереди поворачиваться друг к другу, пожимать руку и произносить: «Спасибо за приятный день!»

Ожидаемые результаты

Профилактические мероприятия позволят создать в образовательной организации безопасное психологическое пространство.

Формируются устойчивые доброжелательные отношения в группе подростков.

Приобретается навык конструктивного реагирования в конфликте, снижается агрессия, изменяются представления о самом себе.

«Отверженные» дети безболезненно включатся в процесс работы и развития классного коллектива. Улучшится социальное самочувствие.

Спасибо за работу!

## Разработка классного часа для обучающихся 13-15 лет

**Цель мероприятия:** профилактика буллинга в образовательной среде.

**Задачи занятия:**

1. Активизация знаний обучающихся по теме «буллинг».
2. Формирование толерантной позиции к другому.
3. Развитие навыков межличностного взаимодействия.

**Предварительная подготовка** может включать следующее:

- 1) просмотр фильмов «Чучело» (режиссер Р. Быков, 1983), «Класс» (режиссер И. Раага, 2007);
- 2) прочтение литературных произведений:
  - Богословский А. Верочка [Электронный ресурс] /А. Богословский. Код доступа: <http://www.rulit.me/books/verochka-read-338963-1.html>
  - Железников В. Чучело [Текст] /В. Железников. – М.: «Астрель», 2012. – 272 с.
  - Мурашова Е.В. Класс коррекции [Текст] /Е.В. Мурашова. – М.: «Самокат», 2014. – 192 с.

**Структура мероприятия:**

1. Вводная часть. Приветствие. Оглашение темы классного часа.
2. Основная часть:
  - обсуждение прочитанного произведения (просмотренного фильма);
  - мини-лекция «Буллинг в школе»
3. Заключительная часть: подведение итогов классного часа.

**Содержание занятия:**

### *1. Вводная часть.*

Ребята, добрый день! Сегодня я предлагаю вам обсудить тему школьной травли. Совсем недавно психологи проводили анкетирование по данной теме, в котором вы приняли участие. Справка по результатам проведенной работы свидетельствует о том, что 59% обучающихся нашей школы сталкивались с данной проблемой напрямую либо были наблюдателями подобных ситуаций.

### *2. Основная часть.*

Для того чтобы наглядно посмотреть на такие истории со стороны я просила вас прочитать ... (посмотреть...). Давайте обсудим прочитанное (увиденное).

*Вопросы для обсуждения:* Какова основная мысль произведения (фильма)? Каковы черты, характеры основных героев? Почему некоторые дети попадают в категорию жертв, а другие становятся агрессорами? Каким образом ведут себя окружающие в ситуации травли? Приведите конкретные примеры ситуаций, описанных в книге (показанных в фильме). Каким образом действуют взрослые в ситуации травли? Каким образом разрешается данная

ситуация? Каковы последствия для все участников травли? Как вы думаете: травлю можно искоренить, либо она была есть и будет? Что может сделать каждый из нас, чтобы таких ситуации вообще не возникало и что, если она всегда случилась?

Молодцы! Вы очень многие моменты отметили верно. Хочу обратить ваше внимание на то, что школьная травля, издевательства, агрессия называется «буллингом». Причем буллинг, это систематическая агрессия, травля. Существуют различные *виды буллинга*: прямой и скрытый. Скрытый буллинг подразумевает игнорирование ученика, его бойкот, исключение из отношений, намеренное распускание негативных слухов и т.п. прямой буллинг включает в себя прямую физическую агрессию, сексуальное или психологическое насилие. Физическое насилие- умышленные толчки, удары, пинки, побои, нанесение иных телесных повреждений и др. Сексуальный буллинг подразумевает действия сексуального характера. Психологический буллинг связанное с действием на психику, наносящее психологическую травму путём словесных оскорблений или угроз, преследование, запугивание, которыми умышленно причиняется эмоциональные страдания. Отдельно следует отметить кибербуллинг как травлю посредством общения в интернете, мобильной связи.

Как мы с вами видим, в травле всегда есть несколько участников:

- лидер-агрессор,
- школьники, участвующие в травле (присоединяющиеся к лидеру),
- ребенок-жертва,
- свидетели, подкрепляющие травлю (дети, которые занимают сторону нападающих, смеются, выражают поддержку нападающим/подбадривают их, просто собираются вокруг и смотрят),
- свидетели-аутсайдеры (дети, которые избегают ситуаций травли, не занимая ничью сторону);
- защитники (дети, которые занимают очевидную позицию против травли, либо активно противодействуя нападающим и предпринимая что-то для прекращения издевательства, либо успокаивая, поддерживая жертву).

Давайте всех действующих героев обозначим как участников травли. Кто агрессор? Кто жертва? И т.д.

Ребята, любой участник образовательных отношений при стечении определенных обстоятельств может быть вовлечен в насилие. Жертвой, обидчиком или свидетелем насилия потенциально может стать каждый учащийся. Тем не менее, мы с вами в процессе обсуждения уже выделили ряд особенностей, характерных для обидчиков и жертв.

Как правило, дети и подростки, которые становятся *обидчиками*, – это уверенные в себе, склонные к доминированию в группе и подчинению других, морально и физически сильные, эмоционально импульсивные и легко приходящие в состояние гнева и агрессии, с низким уровнем эмпатии к своим жертвам, часто «задирающие» не только своих сверстников и более младших, но и взрослых (учителей, родителей, представителей органов правопорядка).

Тревожность, обусловленная семейным неблагополучием, напряженными отношениями с родителями, учебной неуспеваемостью и завистью к более успешным ученикам из благополучной семьи, может создавать угрозу для статуса доминантных детей и подростков. Обращение к насилию позволяет им утвердить свой статус в классе или группе, школе или училище силой, вызовом учителям, унижением сверстников или более младших, а иногда и более старших учащихся, удержанием всех в страхе.

А сейчас обратим внимание на общие характеристики возможных жертв буллинга:

- высокий уровень тревожности, неуверенность, отсутствие жизнерадостности,
- низкая самооценка и негативное представление о себе,
- отсутствие друзей в группе и трудности в выстраивании и поддержании близких отношений со сверстниками,
- слабость в физическом плане,
- особенности внешности (полнота, отчетливые физические недостатки, непривлекательность, плохая одежда),
- особенности поведения (чрезмерно подвижные, невнимательные, вспыльчивые, не умеющие держать дистанцию, с нелепыми проявлениями, раздражающими окружающих и т.п.),
- дети, принадлежащие к этническому, национальному или религиозному меньшинству.
- нетрадиционная сексуальная ориентация универсальный фактор высокого риска травли,
- чувствительный, тихий, замкнутый, пассивный, послушный, застенчивый ребенок, который легко и часто плачет, а также избегает прямой конфронтации в общении, испытывает трудности с самоутверждением в группе сверстников.

Согласны? Хотите добавить еще какие-то характеристики?

А сейчас давайте поговорим о последствиях буллинга для всех его участников. Переживание буллинга в детском и подростковом возрасте чрезвычайно травматично, и кроме актуальных последствий оказывает значительное влияние на дальнейшую жизнь человека. Прежде всего, влияет на формирование самооценки ребенка, его коммуникативные возможности, мотивацию к развитию и достижениям.

Итак, психологи выделяют:

- аффективные нарушения (снижение настроения, депрессивность, высокий уровень тревоги, многочисленные страхи, негативные эмоции),
- соматические нарушения (нарушения сна, аппетита головные боли, боли в животе, нарушения работы желудочно-кишечного тракта, неожиданные повышения температуры и т.д.),
- когнитивные нарушения (неустойчивость внимания, трудности сосредоточения, нарушения концентрации памяти и т.п.),

- нарушение школьной адаптации (снижение мотивации к учебе, пропуски уроков, снижение успеваемости),
- поведенческие нарушения (агрессивность, уходы из дома, протестное поведение),
- суицидные мысли и попытки.

К другим наиболее часто общим последствиям буллинга относятся снижение самооценки, нарушение доверия к окружающему миру.

Буллинг наносит существенный вред всем, кто в него вовлечен. Пострадавшие дети не только страдают от физической агрессии, но и получают психологическую травму, которая влияет на самооценку ребенка и может оказывать длительное воздействие на социальную адаптацию ребенка. Снижение успеваемости, отказ посещать школу, самоповреждающее поведение - наиболее частые последствия буллинга.

Дети агрессоры чаще других детей попадают в криминальные истории, формируют искажённое представление о разрешении конфликтов и социальном взаимодействии.

Дети, непосредственно не участвующие в травле, переживают много негативных эмоций: страха быть на месте жертвы, бессилия, негативного отношения к школе.

Для учителей самыми частыми последствиями буллинга являются большее количество негативных эмоций в общении с детьми, проблемы с дисциплиной в классе, снижение статуса среди учеников, чувство собственной несостоятельности и бессилия, риск административных взысканий, когда ситуация выходит из-под контроля и травля приводит к физическим повреждениям, суицидальному поведению, конфликтам с родителями.

Недоброжелательная обстановка, разобщенность между детьми, снижение мотивации к учебе, недоверие к взрослым – это основные последствия травли для детского коллектива.

А сейчас главный вопрос: что мы можем сделать, чтобы такого явления не было в школе вообще? Итак:

1. Говорить об этом, не замалчивать ситуации, свидетелями которых вы стали.
2. Со своими трудностями вы всегда можете обратиться к психологу, ко мне, как классному руководителю.
3. Уважать другого, его индивидуальность, право на самовыражение, собственное мнение.
4. Дружить с одноклассниками.
5. Помогать друг другу.

*3. Заключительная часть:*

И в завершении нашего классного часа скажите: интересна ли вам была данная тема? Что полезного вы сегодня узнали?

Спасибо за работу!

## Педсовет на тему «Профилактика буллинга в образовательном учреждении»

### Цель:

1. Познакомить педагогический коллектив с понятием «Буллинг», причинами его возникновения.
2. Дать рекомендации педагогам по профилактике буллинга в образовательном учреждении.

### 1. Вводная часть. Просмотр видеоролика.

Практически в каждом образовательном учреждении есть обучающиеся, которые становятся объектом открытых издевательств, унижений, насмешек. Школьная травля не является чем-то уходящим и преходящим: боль и унижение часто продолжаются по нескольку лет, а то и до окончания школы. *Самое главное, что проблема в том, что в группе риска может оказаться практически любой ребенок, взрослый (педагог).* Что же это за явление, в котором обучающегося называли раньше «не такой как все», «чужой», а теперь жертвами буллинга?

### 2. Основная часть. Многие психологи, социологи дают разное определение буллингу.

**Слайд 1** Норвежский исследователь буллинга Дэн Олвеус определяет буллинг как стереотип взаимодействия в группе, при котором человек на протяжении времени и неоднократно сталкивается с намеренным причинением себе вреда или дискомфорта со стороны другого человека или группы людей в контексте «диспропорциональных «властных» отношений»

**Буллинг** - многократное психологическое давление на человека, жертва которого испытывает постоянный стресс. Травля одного человека другим. Проявляется во всех возрастных и социальных группах.

Школьный буллинг отличается своей жестокостью, непримиримостью. Буллинг не происходит, когда два человека с одинаковыми физическими возможностями часто спорят или борются, когда подзадоривание происходит в дружеской форме. Буллинг всегда имеет цель, затравить жертву, вызвать страх, унижить.

О травле в образовательных, закрытых и иных детских учреждениях было известно давно в разных странах, включая Россию. *К сожалению, несмотря на распространенность данного явления в современном обществе, буллинг в нашей стране в должной мере не исследуется, не обсуждается и его проблема не освещается в полном объеме в СМИ.*

### Слайд 2. Главные компоненты определения буллинга:

1. Это агрессивное и негативное поведение.
2. Оно осуществляется регулярно.
3. Дисбаланс власти и силы.
4. Это поведение является умышленным.

### Слайд 3. Существуют следующие виды буллинга:

Вид	Что включает	
Физическое насилие	избиение, побои, толчки, шлепки, удары, подзатыльники, пинки	
Эмоциональное насилие (психологическое)	Угрозы, насмешки, присвоение обидных кличек, бесконечные замечания, критика, необъективные оценки со стороны учителей, высмеивание, оскорбление, унижение ученика в присутствии других детей, принуждение делать что-то, чего ребенок делать не хочет. Дискриминация, Нецензурная брань. Умышленное доведение человека до стресса, срыва.	
Сексуальное насилие	Сексуальное насилие, или совращение – использование ребенка (мальчика или девочки) взрослым (учителем), или другим ребенком для удовлетворения сексуальных потребностей, или для получения выгоды.	
Экономическое насилие	Порча и отнятие личных вещей. Вымогательство. Отбирание денег. Повреждение имущества.	
Кибербуллинг	Использование телефона	1. Систематически осуществляются анонимные звонки и отправляются оскорбляющего или угрожающего рода сообщения 2. Съемка компрометирующих фото- и видеоматериалов, публикация их в сети Интернет.
	Использование E-mail	Рассылка злых и негативных сообщений.
	Социальных сетей	1. Написание обидных комментариев к фотографиям, к видео, на стене пользователя, в сообществах. 2. Распространение непристойного видео и фото. 3. Взлом чужого аккаунта, редактирование его с целью очернить другого человека. 4. Намеренное создание группы, для выражения ненависти и травли определенного человека. 5. Создание фальшивого профиля для третирования другого человека.
	Видео-портал	Публикация в Интернет непристойного, компрометирующего, позорящего другого человека видео.

#### **Слайд 4. Причины возникновения буллинга в образовательном учреждении:**

Существует целый ряд факторов, способствующих процветанию буллинга в детских коллективах. Во многом развитию этого явления способствуют воспитание в семье и микроклимат того образовательного учреждения, куда попадают дети для получения образования. Отсутствие контроля за поведением детей в перемены, свободное время.

Проблемы с успеваемостью и приклеивание ярлыков (учителя и родители говорят, что ребёнок неисправим, плохо воспитан, или глуп). Для неуспевающих учеников агрессивное



поведение является одним из средств, при помощи которых они компенсируют свою неуспеваемость.

**Цель буллинга** - за агрессивным поведением скрыть свою неполноценность.

**Слайд 5. В ситуации травли всегда есть:**

*"Агрессор"* – человек, который преследует и запугивает жертву.

*"Жертва"* – человек, который подвергается агрессии.

*"Защитник"* – человек, находящийся на стороне жертвы и пытающийся оградить её от агрессии.

«Агрессята» - люди, участвующие в травле, начатой агрессором.

*"Сторонники"* – люди, находящиеся на стороне агрессора, непосредственно не участвующий в издевательствах, но и не препятствующий им.

*"Наблюдатель"* – человек, знающий о деталях агрессивного взаимодействия, издевательствах, но соблюдающий нейтралитет.

**Слайд 6. Групповое задание для педагогов:**

Давайте поделимся на 3 группы, ваша задача определить типичные черты обучающихся, склонных становиться «агрессорами» буллинга, их жертвами, а также тех, кто становится сторонним наблюдателем.

*1 группа.* «Психологический портрет буллера (агрессора)». Поведенческие особенности. Эмоциональные особенности. Социальное окружение.

*2 группа.* «Психологический портрет жертвы буллинга». Поведенческие особенности. Эмоциональные особенности. Социальное окружение.

*3 группа.* «Психологический портрет свидетеля буллинга: «союзника» или «зрителя». Поведенческие особенности. Эмоциональные особенности. Социальное окружение.

### **Психологические портреты участников буллинга:**

Часто буллерами становятся:

- Дети, воспитываемые родителями-одиночкам;
- Дети из семей, в которых у матери отмечается негативное отношение к жизни;
- Дети из властных и авторитарных семей;
- Дети из конфликтных семей;
- Дети с низкой устойчивостью к стрессу;
- Дети с низкой успеваемостью

Буллеры – это:

- Активные, общительные дети, претендующие на роль лидера в классе;
- Агрессивные дети, использующие для самоутверждения безответную жертву;
- Дети, стремящиеся быть в центре внимания;

- Дети высокомерные, делящие всех на "своих" и "чужих" (что является результатом соответствующего семейного воспитания);
- Максималисты, не желающие идти на компромиссы;
- Дети со слабым самоконтролем, которые не научились брать на себя ответственность за свое поведение;
- Дети, не обученные другим, лучшим способам поведения, т.е. не воспитанные.

Для буллеров характерны:

- Импульсивность;
- Раздражительность;
- Эмоциональная неустойчивость;
- Завышенная самооценка;
- Враждебность (агрессивность);
- Отсутствие коммуникативных навыков при внешнем соблюдении общепринятых норм и правил;
- Склонность ко лжи или жульничеству;
- На уроке постоянно привлекает к себе внимание, вступает в пререкания при получении отрицательной отметки, вспыльчив и груб;
- Манипулирует кругом друзей и знакомых, многие дети его боятся или заискивают перед ним;
- На его поведение поступают жалобы как от детей, так и взрослых;
- Не может обуздать свой нрав, так, как это умеют делать его ровесники;
- Прогуливает школу, часто бывает в компании сверстников из других школ, районов;
- Входит в состав небольшой девиантной группы, терроризирующей класс или школу;
- Спекулирует на непонимании, враждебном социуме, избегает общественнополезной деятельности, поскольку это может быть истолковано как признак слабости.
- Довольно часто к буллингу присоединяется группа преследователей, с которыми буллер осуществляет свою агрессию.

### ***Поведение свидетелей буллинга:***

*Дети:*

- У них отмечается страх совершения подобного с тобой, злорадство по этому поводу («Слава богу, не я»), беспомощность, что не можешь оказать помощь ближнему, т.е. они боятся последствий.
- Они переживают потребности к бегству от ситуации буллинга, чтобы не быть в неё втянутыми, чтобы она не разрушила их душевный комфорт.
- Они переживают желание присоединиться к травле.

*Взрослые:*

Речь идет о естественных реакциях взрослых лиц на факты буллинга. Они испытывают:

- Возмущение, негодование, желание немедленно вмешаться.
- Страх, отчаяние, бессилие, что может быть ещё хуже, и они не знают, как это прекратить.
- Защитное игнорирование фактов. «Я это не вижу», «Меня это не касается», «Пусть разбираются сами и отвечают за них те, кому это положено».
- Присоединение к агрессору.
- Переживание чувств «праведного возмездия» и «торжества справедливости». «Наконец, ему (ей) воздалось по заслугам». Как правило, к подобным реакциям, могут быть склонны педагоги, травмированные длительным проблемным поведением своих учеников.

### ***Жертвы буллинга.***

Типичных жертв школьного террора нет. Любой ребёнок может быть изгоем.

- ***физические недостатки*** – носящие очки, со сниженным слухом или с двигательными нарушениями (например, при ДЦП), то есть те, кто не может защитить себя, физически слабее своих ровесников;
- ***особенности поведения*** – замкнутые, чувствительные, застенчивые, тревожные или дети с импульсивным поведением. Гиперактивные дети бывают слишком назойливыми и общительными: влезают в чужие разговоры, игры, навязывают свое мнение, нетерпеливы в ожидании своей очереди в игре. По этим причинам они часто вызывают раздражение и негодование в среде сверстников;
- ***особенности внешности*** – все то, что выделяет ребенка по внешнему виду из общей массы, может стать объектом для насмешек: рыжие волосы, веснушки, оттопыренные уши, кривые ноги, особенная форма головы, вес тела (полнота или худоба);
- ***плохие социальные навыки*** – недостаточный опыт общения и самовыражения. Такие дети не могут защищаться от насилия, насмешек и обид, часто не имеют ни одного близкого друга и успешнее общаются со взрослыми, чем со сверстниками;
- ***страх перед школой*** – неуспеваемость в учебе часто формирует у детей отрицательное отношение к школе, страх посещения отдельных предметов, что воспринимается окружающими как повышенная тревожность, неуверенность;
- ***отсутствие опыта жизни в коллективе (домашние дети)*** – не имеющие опыта взаимодействия в детском коллективе до школы, могут не обладать навыками, позволяющими справляться с проблемами в общении;
- ***особенности здоровья*** – существует масса расстройств, которые вызывают насмешки и издевательства сверстников: эпилепсия, тики, заикание, нарушения речи и другие болезненные состояния;
- ***низкий интеллект и трудности в обучении*** – слабые способности могут являться причиной низкой обучаемости ребенка. Плохая успеваемость формирует низкую самооценку: "Я не справлюсь", "Я хуже других" и т. д. Низкая самооценка может способствовать в одном

случае формированию роли жертвы, а в другом – насильственному поведению как варианту компенсации. Поэтому ребенок с низким уровнем интеллекта и трудностями в обучении может стать как жертвой школьного насилия, так и насильником.

Самое страшное, что **регулярные издевательства способны спровоцировать попытку самоубийства или покушение на кого-то из преследователей.**

Травля наносит непоправимый ущерб не только психике жертвы. Не менее вредна ситуация травли для наблюдателей. Они рискуют так и остаться безвольными пешками в руках более сильных и предприимчивых. А решение, принятое под влиянием большинства, вопреки голосу совести, и постоянный страх оказаться на месте жертвы способствуют снижению самооценки, потере уважения к себе. Агрессоров же развращает безнаказанность, они усваивают, что подобными методами можно управлять окружающими.

### **Обсуждение в группе:**

- с какими реальными ситуациями буллинга в школе вы сталкивались? В чем они проявлялись? Какие чувства вы при этом испытывали?
- Что делали в этих случаях педагоги?
- Каковы последствия насилия в детских отношениях?
- Как можно предотвратить и преодолеть жестокость в отношениях между детьми?

### **Ролевая игра «Буллинг в школе» (7 минут).**

Участникам предлагается ролевое разыгрывание самой значимой из описанных ими ситуаций жестоких отношений между детьми. Один из них играет роль ребенка-изгоя, другие – преследователей, соучастников, безучастных свидетелей. Затем участникам предлагается внести в разыгрываемую ситуацию такие изменения, которые позволят прекратить насилие.

Вопросы для обсуждения:

- Что вы испытывали в роли жертвы (обидчика, наблюдателя)?
- Какие мысли приходили вам в голову?
- Какие желания у вас возникали?
- Что вам хотелось изменить в разыгрываемой ситуации и как вы это сделали?
- Как эта игра соотносится с вашей реальной жизнью?
- Какое она окажет влияние на вашу педагогическую деятельность?

Следующие **рекомендации** помогут педагогам, психологам, администрациям учреждения образования в выявлении буллинга и противодействии ему в учреждениях образования.

1. Начните с точного, приемлемого для вашего образовательного учреждения определения буллинга. Помните, что понятие буллинг не аналогично таким понятиям, как агрессия или насилие. Однако последние могут быть элементами этого комплексного явления. Буллинг — это разрушительное поведение более «сильных», направленное на более «слабых». Это не ссоры и драки, в которых участвуют школьники, обладающие одинаковым авторитетом.

Буллинг не бывает справедливым, так как «сильный» получает «удовольствие» от нанесенного ущерба (материального и морального) «слабому».

2. Установите формы буллинга, которые имеют место в вашем образовательном учреждении. Можно вести дневник наблюдений за поведением членов школьного сообщества, которые, на ваш взгляд, склонны к проявлению физического или психологического насилия. Включить в него можно также педагогов и родителей. Прежде всего, необходимо понять, где находится «силовой» дисбаланс.

3. Узнайте, какими способами поддерживают свой авторитет педагоги, административные работники, ученики школы. Много можно почерпнуть из ежедневных наблюдений за отношениями детей, персонала, педагогами и родителями. Полезно также составить и использовать короткие анкеты, на вопросы которых смогли бы анонимно ответить все члены школьного сообщества, включая родителей. Это поможет оценить ситуацию и определить, какие меры необходимо предпринять. Наблюдения дадут возможность оценить масштаб буллинга и проанализировать его причины. Вы также сможете определить, какие меры нужно предпринять, чтобы дети чувствовали себя защищенными в школе. Анализ анкет поможет понять, где, в каких местах школьники сталкиваются с буллингом и как они реагируют на него, кто из них заинтересован, нуждается в помощи, кто заинтересован, а кто нет в борьбе с этим явлением. Вы также узнаете реакцию школьного персонала и родителей на буллинг, и, более того, какие дополнительные внешние силы, на их взгляд, следует привлечь для решения проблемы.

4. К организации действий следует приступать после исследования проблемы насилия в учреждении образования с помощью анкет, изучения специальной литературы и видеозаписей. Меры по борьбе с буллингом могут быть различными. В США, например, существует такое сообщество, как «полиция по борьбе с буллингом», в которую входят все, кто заинтересован в эффективном решении этой проблемы.

5. *Обсуждение проблемы, беседы с детьми как индивидуальные, так и в группе очень важны и полезны.* Большинство детей презирает «обидчиков», поэтому ваша задача заключается в том, чтобы доказать, что решение проблемы прежде всего в их интересах. Следующий шаг — обращение к чувствам ребёнка, моральная оценка действий «обидчиков». Это увеличивает вероятность того, что они будут на стороне «жертвы» и попытаются помочь. Не менее важно грамотно построить разговоры с детьми, пострадавшими от насилия. Цель бесед с ними — вовлечь в игры или дружеские отношения с другими детьми. Обсудите с детьми, почему в вашем образовательном учреждении возможно насилие и что нужно сделать, чтобы его предотвратить; предложите учащимся написать об известном им конфликте, который произошел в школе. С их разрешения зачитайте его, и предложите им дать определение буллингу. Особое внимание обратите на предложения детей по его предотвращению,

подчеркивая наиболее реальные из них. Ознакомьте школьников с материалами (видео, книги), которые содержат информацию на эту тему. Предложите тему для обсуждения, например, как свидетели насилия должны себя вести, чтобы помочь «жертве», «обидчику».

6. Определите поведение персонала учреждения образования, которое способствует позитивным межличностным отношениям между учащимися. Этот пункт включает в себя моделирование просоциального поведения и работу по уменьшению асоциального поведения; наблюдение за поведением учащихся или воспитанников в классе, группе и во время общения, игр; готовность оказать поддержку тем детям, которые стали «жертвами» буллинга; обмен опытом по положительному решению таких проблем.

7. Не исключайте из поля зрения «обидчиков». Обязательно беседуйте не только с виновными, но с их родителями, даже если это сложно сделать. Буллинг — явление не «криминальное», но, тем не менее, его проявления, если не будут своевременно пресечены, становятся все более опасными. Реакция школьного сообщества на случаи насилия — важный аспект в решении этой проблемы. Работа с виновными может быть различной. Иногда с ними устанавливают контакты и беседуют индивидуально — без угроз. Но зачастую используется такой подход: учитель или психолог, работая с жертвами, приглашают виновных принять участие в решении ситуации. Этот подход достаточно эффективен — особенно если ребенок проявляет постоянную склонность к насилию.

8. Помогите ребенку, который стал жертвой, самому решить проблему, конечно с помощью других. Педагогам следует определить тех детей, чье поведение провоцирует насилие и помочь преодолеть свои проблемы, например, неуверенность в себе. В работе с такими детьми полезно смоделировать ситуацию, в которой они находились, и помочь им ее преодолеть.

9. Конструктивно работайте с родителями. Обсуждайте с ними причины буллинга. При разговоре с родителями виновных важна сдержанность в оценке. Ведь чаще всего виновные в ситуациях буллинга — дети из неблагополучных семей. Беседуя с родителями жертв, не следует занимать позицию защиты «мундира», т.е. защищать школьную репутацию, а не ребенка, который стал жертвой. Если же разговор будет о том, что можно и нужно сделать, чтобы изменить ситуацию, вы сможете решить эту проблему вместе.

### **Психологические аспекты профилактики буллинга**

В отношении постстрессовых последствий буллинга первичная профилактика реализуется по трем направлениям.

1. Создание условий недопущения буллинга.

2. Скорейшее и грамотное разоблачение ребенка (подростка) с соответствующими стрессовыми воздействиями.

3. Укрепление защитных сил личности и организма в противостоянии травле как для условно здоровых детей и подростков, так и для уже имеющих соматическую или психическую патологию.

Большинство педагогов США, психотерапевтов и консультантов в американских школах считают, что проблема профилактики притеснения, травли, насилия может быть решена поэтапно.

Первый этап самый ответственный, заключается в том, чтобы признать, что такая проблема существует. Признание проблемы в рамках образовательного учреждения требует, чтобы кто-то взял на себя инициативу сказать о ее существовании и о работе с ней. Лучше, если человек, который будет руководить этим, обладает административной властью. Пока не будет достигнуто согласие, начинать работу смысла нет.

Главный аргумент инициативной группы для неприсоединившихся членов школьного сообщества следующий: «Если вы ничего не предпринимаете для решения проблемы, вы сами становитесь ее частью». Важно, чтобы к сотрудникам учреждения образования присоединились ученики и их родители.

Второй этап – определение проблемы.

Не может существовать унифицированных признаков определения проблемы. Тем не менее, инициативная группа взрослых и детей должна определить:

- суть проблемы (проблем);
- серьезность проблемы;
- частоту проблемы.
- привести соответствующие примеры.

После этого необходимо разработать совместный план действий.

Далее инициативная группа оповещает все школьное сообщество о сути происходящего, о тех направлениях работы, которые будут реализоваться для профилактики насилия.

Например,

- создание атмосферы нетерпимости к любому акту насилия в образовательном учреждении;
- лучшее наблюдение за холлами, комнатами отдыха, столовыми;
- соответствующая воспитательная работа по классам (группам) в режиме свободной дискуссии;
- разработка этического кодекса;
- ясно выраженное ожидание, что дети будут сообщать о нарушениях либо администрации, либо консультантам;
- создание консультантами групп поддержки для пострадавших и групп для работы с обидчиками.

Цель работы с последними: контроль агрессивных намерений обидчиков и их реабилитация.

III этап – выполнение программы.

Если есть план, то он должен быть выполнен. Лучше, если выполнение этого плана начнется с начала очередного учебного года. Здесь может быть сопротивление отдельных групп и личностей, потому что:

- многие дети не считают притеснения (травлю) проблемой;
- некоторые родители ожидают от своих детей, что они будут агрессивными, а не наоборот;
- некоторые педагоги не верят, что в их обязанности входит учить детей заботиться о себе.

Этими вопросами целесообразно лично заниматься ответственному лицу, координатору программы. Важное место занимает подготовка педагогов к тому, что им делать в ситуации травли.

Педагогам необходимо:

- оставаться спокойным и руководить;
- воспринять случай или рассказ о нем серьезно;
- принять меры как можно скорее;
- подбодрить потерпевшего, не дать ему почувствовать себя неадекватным или глупым;
- предложить пострадавшему конкретную помощь, совет и поддержку
- сделать так, чтобы обидчик понял, что вы не одобряете его поведение;
- постараться сделать так, чтобы обидчик увидел точку зрения жертвы;
- наказать обидчика, если нужно, но очень взвешенно подойти к тому, как это сделать;
- ясно объяснить наказание и почему оно назначается.

Один из аспектов выполнения подобных программ – развенчание мифа о том, что «агрессивное поведение – это нормально».

Для этих целей предлагается агрессивно-ориентированным школьникам пережить альтернативный опыт в виде различных тренингов из арсенала конфликтологии.

Вот основные направления работе с компаниями обидчиков:

- обидчиков нужно экстренно и эффективно разоблачать;
- не напирать на наказание, это только лишь усилит групповую солидарность обидчиков;
- работая с одним человеком, нужно уметь использовать силу конфронтации всего, например, классного сообщества.

Целесообразно также индивидуальное консультирование обидчика психологом и социальным работником, направленное на высвобождение чувств агрессии, страха, обиды и исследование цепочки преследователь -жертва. Также необходима работа по снижению агрессивных и враждебных реакций, улучшению межличностных и межгрупповых отношений, формированию навыков разрешения конфликтов, правильной реакции в конфликтах, развитию толерантности, эмпатии.



Непосредственная работа с жертвами и преследователями может выглядеть следующим образом:

- переговорить отдельно с каждым ребенком, ставшим жертвой, и предложить письменно описать все случившееся;
- переговорить отдельно с каждым членом группы агрессоров и получить от них письменное изложение инцидента;
- объяснить каждому члену девиантной группы, что он нарушил правила поведения, и указать меру ответственности за содеянное;
- собрать всю группу и предложить каждому её члену рассказать перед другими, о чем говорили с ним в индивидуальной беседе;
- подготовить членов группы к встрече с остальными ребятами: «Что вы собираетесь сказать другим ребятам, когда выйдете отсюда?»
- поговорить с родителями детей, участвовавших в девиантной группе, показать им письменные объяснения ребят;
- вести дневник с записью всех инцидентов, с письменными объяснениями детей и принятыми мерами;
- обучить с помощью психолога детей, чаще всего попадающих в положение жертвы, методам психологической защиты;
- потребовать от обидчиков извинений;
- если обидчик заявил, что это была шутка, обратить внимание детей при обсуждении данного случая на то, что это не смешно;
- если действия обидчика прикрывались игровой формой, зафиксировать, кто еще из детей принимал участие в такой «игре».

Спросите ребенка, с кем еще он может поговорить о своих чувствах. «Я заметил, что в последнее время ты кажешься не очень счастливым. Могу ли я чем-нибудь тебе помочь? Я за тебя беспокоюсь. Может быть, ты хочешь еще с кем-нибудь поговорить?». Объясните ребенку вашу роль и роль представителей органов, оказывающих ему поддержку (работник организации защиты детей, социальный работник, консультант и т.д.). Дети нуждаются во множестве безопасных возможностей разрядки своей тревоги.

Скажите ребенку, подвергшемуся насилию: «Я тебе верю». «Мне жаль, что с тобой это случилось». «Это не твоя вина». «Хорошо, что ты мне об этом сказал». «Я постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность».

Можно было бы сказать, что школьные годы пройдут и детские обиды забудутся, но психологи доказали, что это совсем не так. Школьное насилие буквально ломает личность жертвы, а его последствия сказываются на жизни человека в течение десятилетий. Жертвы частого или постоянного буллинга в школе, становясь взрослыми, существенно чаще

жалуются на здоровье, страдают от депрессии, нервных расстройств и склонны к суициду. Они менее успешны в профессиональной деятельности, у них более низкий доход, выше риск остаться без работы. Они чаще ведут одинокий образ жизни, не имея семьи и друзей. Иначе говоря, «детские обиды» оборачиваются вполне серьёзными взрослыми проблемами. Зная это, родителям и педагогам стоит внимательнее следить за тем, чтобы их ребёнок не стал жертвой буллинга.

**Обязательные правила профилактики буллинга для всех взрослых, работающих в образовательном учреждении:**

*1. Не игнорировать, не преуменьшать значение.*

Если в школе пришли к общему пониманию и соглашению о том, что буллинг является проявлением насилия, то тогда даже у тех, кто не является прямым участником, повышается восприимчивость к ситуациям буллинга и появляется способность адекватно реагировать.

*2. Проявить активность в данной ситуации.*

Если учителю стало известно о случае буллинга, или он стал свидетелем такого случая, он должен занять ясную и недвусмысленную позицию. Учитель может попытаться добиться того, чтобы, по меньшей мере "наблюдатели", а по возможности и сам "агрессор», изменили свою позицию в отношении буллинга, а также объяснить им, каковы психологические последствия для жертвы в этой ситуации.

*3. Разговор с "агрессором" буллинга.*

Если стало известно о случае буллинга, необходимо провести беседу с зачинщиком, где, прежде всего, ясно дать понять, что в школе не будут терпеть буллинг.

Нужно учитывать, что при работе с буллерами (агрессорами) разрешается критиковать, а также корректировать поведение, но ни в коем случае не переходить на личности. Нужно учитывать, что такие дети и подростки обычно теряют интерес совершать насилие, если находят в своем учреждении какое-то достаточно осмысленное, а также ценное занятие для себя, в котором они способны проявить свой потенциал, а также пережить чувство успеха.

Санкции являются отличным средством, чтобы дать ребенку понять, чем может быть чреват его свободный выбор. Если взрослый выдерживает такие ограничения, это учит подростка нести ответственность за свои поступки.

Нужно учитывать, что ответственность за нормальные отношения между детьми и взрослыми лежит исключительно на представителях старшего поколения.

*4. Разговор с "жертвой" буллинга.*

Очень важно защитить ученика, ставшего "жертвой" и перестать скрывать буллинг. Провести доверительную беседу с ребенком, которого обидели, попытаться понять его, поддержать, помочь устранить негативные эмоции (чувство страха, обиды, вины).

*5. Разговор с классом.*

Обсудить с ребятами в классе случай буллинга. Такой разговор сделает ситуацию явной для всех, поможет разрешить конфликт и разногласия, вместе обсудить имеющиеся правила против буллинга или выработать новые. При этом активно привлекаются к беседе и обсуждению те школьники, которые ведут себя позитивно.

#### *6. Проинформировать педагогический коллектив.*

Педагогический коллектив должен знать о случае буллинга и взять ситуацию под контроль.

#### *7. Пригласить родителей для беседы.*

Если буллинг имеет место в начальной школе, то особенно важно, как можно раньше привлечь родителей, обсудить с ним, какие есть (или могут быть) признаки, свидетельствующие о буллинге, и какими могут и должны быть стратегии реагирования.

#### *8. Наступление последствий.*

Буллеры должны встретиться с неизбежными последствиями своих действий. Сюда относится, в том числе, принесение извинений "жертве" и восстановление того имущества, которое было испорчено или отобрано.

### **Методы профилактики буллинга для педагогов.**

#### ***Классный час***

Можно использовать для бесед время классного часа. Воздействие будет максимальным, если обсуждение темы станет естественным продолжением школьных будней. Короткие, но частые беседы гораздо эффективнее, чем редкие и продолжительные. Такой ритм - еженедельное краткое обсуждение темы - очень эффективен. Ученики постоянно ощущают, что учитель, родители и школа не потерпят травли, а хорошие поступки не останутся без внимания и будут оценены по достоинству. Однако важно, чтобы эти беседы не превратились в формальный ритуал, проводимый лишь для того, чтобы быть проведенным. Тогда они потеряют свою силу, а в худшем случае приведут к обратному результату. Ученики заметят, что педагогу, в сущности, все равно, и создается лишь видимость того, что все в порядке, что его легко провести. Это на руку преследователям, а жертве становится еще тяжелее.

#### ***Внутриклассные правила***

Обычно правила класса разрабатываются и письменно формулируются вместе с учащимися. Это можно сделать различными способами. Можно каждому дать задание письменно сформулировать правила, затем разделить учеников на группы, в которых они отберут, скажем, по три правила. Группы выносят свое решение на общее обсуждение, и правила выбираются путем голосования. Список правил вывешивается в классе.

Правила могут действовать в течение определенного времени, но их необходимо подкреплять и соблюдать. Их следует документально зафиксировать, важно также, чтобы директор и учителя придавали им значение.

#### ***Просмотр фильмов***

Многие учителя, посмотрев фильм с классом, и обсуждая с учениками тему буллинга, с помощью фильма могли проиллюстрировать, о чем шла речь. Ученики, как правило, узнают показанные в фильме приемы, а последующее обсуждение дает им названия и помогает повысить уровень осознания. Большинство учащихся проникаются чувствами жертвы буллинга, когда видят происходящее на экране. Тогда учитель имеет возможность дать ученикам высказаться и сам дает необходимые пояснения.

В последние годы был выпущен целый ряд различных по качеству фильмов и телевизионных передач о буллинге. Главное, чтобы учитель выбрал фильм на основании своей профессиональной оценки и посмотрел его вместе с учениками. Такой видеоматериал также подходит для просмотра в учительском коллективе и на встречах с родителями.

### ***Постановки***

Школа или класс могут самостоятельно поставить спектакль о буллинге. Правильный выбор актеров, хорошая подготовка и соответствующее исполнение помогут донести до зрителей принципы, за которые борется школа. Актеры и сами могут многому научиться, а в дальнейшем стать хорошими ролевыми моделями для остальных. Сотрудники школы способствуют закреплению принципов, помогая ученикам подготовить и провести спектакль.

### ***Комбинирование форм работы***

Литература, фильмы, постановки, сочинения и беседы способствуют профилактике буллинга. Такие формы работы можно использовать как по отдельности, так и в сочетании друг с другом. Это не потребует больших временных затрат, но продемонстрирует позицию школы, даст учащимся повод задуматься и послужит систематическим напоминанием. Если учитель пользуется доверием учеников, то эти профилактические меры бывают весьма эффективными. Для выявления буллинга в классе можно провести анонимное анкетирование и опрос учащихся.

### Рекомендуемая литература

1. Аверьянов А.И. Буллинг как вызов современной школе // Педагогика, психология и социология. – 2013. – № 18. – С. 45-50.
2. Алексеева И.А., Новосельский И.Г. Жестокое обращение с ребенком. Причины. Последствия. Помощь. - М.: Генезис, 2006. - 256 с.
3. Бердышев, И.С. Лекарство против ненависти // Первое сентября – 2005. – № 18. – С. 3.
4. Бочавер А.А., Хломов К.Д. Буллинг как объект исследований и культурный феномен // Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2013. – Т. 10. – № 3. – С. 149-159.
5. Вишневская В.И., Бутовская М.Л. Феномен школьной травли: агрессоры и жертвы в российской школе // Этнографическое обозрение. – 2010. – №2. – С. 55-68.
6. Гребенкин Е.В. Профилактика агрессии и насилия в школе. – Р-н/Д: Феникс. 2006. – 157 с.
7. Глазман О. Л. Психологические особенности участников буллинга //Известия Российского гос. пед. ун-та имени А.И. Герцена. - 2009. - № 105. - С. 159-165.
8. Кон И.С. Что такое буллинг, как с ним бороться? [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.sexology.narod.ru/info18.html>. (дата обращения: 06.06.2016)
9. Кривцова С.В. Буллинг в школе vs сплоченность равнодушных. Организационная культура ОУ для решения проблем дисциплины и противостояния насилию. - М.: Федеральный институт развития образования, 2011. - 120 с.
10. Кутузова Д.А. Травля в школе: что это такое и что можно с этим делать // Журнал практического психолога. Вып.1. 2007. С. 72—90.
11. Лаптева В.Ю. Психологические особенности подростков с разным уровнем защищенности от психологического насилия в образовательной среде : автореф. дис. . канд. психол. наук. СПб, 2010. 26 с.
12. Лэйн Д. А. Школьная травля (буллинг) //Детская и подростковая психотерапия / под ред. Д. Лэйна и Э. Миллера. - СПб: Питер, 2001. С. 240-276.
13. Маланцева, О.Д. «Буллинг» в школе. Что мы можем сделать? // Социальная педагогика. – 2007. – № 4. – С. 90–92.
14. Методические рекомендации по предотвращению буллинга (травли среди сверстников) в детских коллективах/Сост. А.Е. Довиденко и др. – Екатеринбург: «Семья детям», 2014. - 29 с.
15. Мерцалова Т. Насилие в школе: что противопоставить жестокости и агрессии? // Директор школы. 2000. – № 3. – С. 25–32.
16. Ожиёва Е.Н. Буллинг как разновидность насилия. Школьный буллинг [Электронный ресурс] //Психологи и социология. 2008. №5. Режим доступа:[http://www.rusnauka.com/33\\_NIEK\\_2008/Psihologia/37294.doc.htm](http://www.rusnauka.com/33_NIEK_2008/Psihologia/37294.doc.htm) (дата обращения: 03.06.2016)
17. Петросянц В.Р. Психологические характеристики старшеклассников — участников буллинга в образовательной среде // Эмиссия. Электронный научный журнал. 2010. – URL: <http://www.emissia.org/offline/2010/1479.htm>


18. Попова Е. И., Пчелинцева И. В. Специфика жестокого обращения с детьми в школьной среде // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2014. – № 6 (июнь). – С. 106–110. – URL: <http://e-koncept.ru/2014/14158.htm>.
19. Практическая психология образования/Под ред. И.В. Дубровиной. – М.: «Академия», 2000. – 528 с.
20. Предотвращение насилия в образовательных учреждениях. Методическое пособие для педагогических работников /Л.А. Глазырина, М.А. Костенко; под ред. Т.А. Епояна. - М.: БЭСТ-принт, 2015. - 144 с.
21. Руланн Э.Г. Как остановить травлю в школе. Психология моббинга. – М.: Генезис, 2012. — 264 с.
22. Сафонова Т.Я., Цымбал Е.И. Жестокое обращение с детьми - М.: Психология и педагогика, 1993г.
23. Селиванова О.А., Шевцова Т.С. Профилактика агрессивности и жестокости в образовательном учреждении. - Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2011. – 232 с.
24. Стрельбицкая А.А. Динамика школьного буллинга в коллективах старшего звена // Педагогическая диагностика. – 2010. – №2. – С. 104-124.
25. Ушакова Е. Буллинг новый термин для старого явления // Директор школы. 2009. №6. С.84-87.
26. Файнштейн Е.И. Моббинг, буллинг и способы борьбы с ними // Директор школы. 2010. №7. С.72-76.
27. Школа без насилия. Методическое пособие/Под ред. Н.Ю. Синягиной, Т.Ю. Райфшнайдер. М.: АНО «Цнпро», 2015. - 150 с.

#### **Список использованных источников**

1. Алексеева И.А., Новосельский И.Г. Жестокое обращение с ребенком. Причины. Последствия. Помощь. - М.: Генезис, 2006. - 256 с.
2. Глазман О. Л. Психологические особенности участников буллинга //Известия Российского гос. пед. ун-та имени А.И.Герцена. - 2009. - № 105. - С. 159-165.
3. Кон И.С. Что такое буллинг, как с ним бороться? [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.sexology.narod.ru/info18.html>.
4. Ожиёва Е.Н. Буллинг как разновидность насилия. Школьный буллинг [Электронный ресурс] //Психологи и социология. 2008. №5. Режим доступа:[http://www.rusnauka.com/33\\_NIEK\\_2008/Psihologia/37294.doc.html](http://www.rusnauka.com/33_NIEK_2008/Psihologia/37294.doc.html).
5. Предотвращение насилия в образовательных учреждениях. Методическое пособие для педагогических работников /Л.А. Глазырина, М.А. Костенко; под ред. Т.А. Епояна. - М.: БЭСТ-принт, 2015. - 144 с.
6. Программа профилактики буллинга в образовательной организации. [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://psy.su/psyche/projects/1813/>
7. Сафонова Т.Я., Цымбал Е.И. Жестокое обращение с детьми - М.: Психология и педагогика, 1993г.
8. Школа без насилия. Методическое пособие/Под ред. Н.Ю. Синягиной, Т.Ю. Райфшнайдер. М.: АНО «Цнпро», 2015. - 150 с.

9. Холодова Ю.Б. Профилактика буллинга в образовательном учреждении // Инновации в образовании и физической культуре: сб. науч. и метод. статей. - СПб: Свое издательство, 2016. - С. 31-38.
10. Курганский С.М. Профилактика буллинга [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://klepik.depon72.ru/?p=1348>
11. Доктор Шлаукинд. Моббинг и буллинг, как формы психологического насилия в школе. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://ekidz.eu/ru/mobbing-i-bulling-2/>
12. <http://mobbingu.net/articles/detail/49/#hcq=I1v4t6q>
13. <https://www.b17.ru/article/22384/>
14. <http://www.domrebenok.ru/blog/nasilie-v-shkole-cto-takoe-bulling-chem-on-opasen-i-kak-s-nim-borotsya/>
15. <http://iite.unesco.org/pics/publications/ru/files/3214740.pdf>

Лист согласования к документу № 14/2026 от 10.02.2026  
Инициатор согласования: Галанина С.Л. Директор  
Согласование инициировано: 10.02.2026 09:52

Лист согласования			Тип согласования: <b>последовательное</b>	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Галанина С.Л.		 Подписано 10.02.2026 - 09:52	-