

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Черлакская гимназия»
Черлакского муниципального района Омской области**

Рассмотрено на заседании методического совета Пр. № _____ От ___ « » _____ 2023г.		Утверждаю: Директор МБОУ «Черлакская гимназия» Е.Н. Тунда « » _____ 2023
---	--	---

**ПРОГРАММА МБОУ «Черлакская гимназия»
«Наша школа без буллинга!»**

**Сотавитель программы: ЛП. Радюк
педагог – психолог высшей категории**

Черлак - 2023

Содержание

1.1.	Пояснительная записка. Актуальность программы «Наша школа без буллинга!»-----	3	
1.2.	Нормативно правовая база для разработки и реализации программы «Наша школа без буллинга!»-----	5	
1.3.	Цели и задачи программы «Наша школа без буллинга!»-----	6	
1.4.	Антибуллинговая стратегия. -----	7	
1.5.	Направления работы-----	9	
1.6.	Психолого-педагогические аспекты профилактики буллинга.-----	11	
1.7.	Уровни организации профилактической работы.-----	13	
1.8.	Планируемые результаты программы-----	16	
1.8.	Примерный комплексный план мероприятий по профилактике явлений на 2023-2024 г-----	17	
Приложение № 1 Положение об антибуллинговой комиссии. О профилактике буллинга и порядке действий персонала при столкновении со случаями насилия в образовательной организации.-----			28
Приложение №2 Пакет диагностических методик по выявлению буллинга в образовательной среде-----			38
Приложение № 3 Программа для педагогов по прекращению буллинга в классе «Без обвинений» Автор Кривцова С.В.-----			63
Приложение №4 Игры и упражнения для составления программ по профилактике «травли» (буллинга) в детском коллективе --			73
Приложение № 5 Групповое занятие с элементами тренинга на тему «Ценить других...» для обучающихся 11-14 лет-----			93
Приложение № 7 Разработка классного часа для обучающихся 13-15 лет «Мы против буллинга»-----			98
Приложение № 8 Педсовет на тему: «Профилактика буллинга в образовательном учреждении»-----			102
Список литературы-----			119

1.1. Пояснительная записка. Актуальность программы «Наша школа без буллинга!»

Буллинг (травля) в школе является широко распространённым феноменом, встречающийся в разных странах и среди детей разных социальных слоёв. В последнее время проблема привлекает всё больше внимания и в нашей стране.

Травля детей сверстниками («буллинг») – одна из наиболее распространенных проблем в образовательных организациях, детских коллективах. Буллинг является преднамеренным, повторяющимся агрессивным поведением, базирующемся на неравенстве социальной власти или физической силы [1]. Другими словами, буллинг (травля) представляет собой систематические, преднамеренные действия одного человека по отношению к другому с целью причинить боль и унижение.

«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: **моббинг, буллинг, кибермоббинг и кибербуллинг** – разновидности 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».

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, унижить, 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.

Обидчиками могут быть как мальчики, так и девочки-подростки, ибо буллинге не 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.

Жертвой буллинга может стать кто угодно. Многое зависит от микроклимата в коллективе и наличия «лидера». Для буллеров важно, чтобы жертву было удобно «маркировать», поэтому чаще агрессии подвергаются по следующим причинам: необычная внешность (шрамы,

лишний вес, неровные зубы и так далее). Скромность, замкнутость, немногословность; неопрятный внешний вид; незаинтересованность в том, что популярно среди других детей (блогеры, игры, музыканты и так далее). Новое лицо в классе, когда роли распределены, а отношения между одноклассниками устоялись и т.д. Среди предпосылок обозначают и 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). Причинами буллинга являются также средовые и ценностные характеристики группы и школьного сообщества в целом, и в меньшей степени возникновение травли зависит от личных характеристик отдельного члена группы или коллектива.

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.

Последствия буллинга могут быть различными: от неуспешности в учебной деятельности, 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. Очень часто последствиями буллинга является снижение успеваемости, приводящее к эмоциональным и невротическим проблемам.

Анна Кузнецова, будучи уполномоченной при Президенте РФ по правам ребенка, в сентябре 2021 года сообщила о том, что 55% детей в российских учебных заведениях подвергались травле. 39% из них предпочли умолчать о случившемся. «То есть основная беда травли — это ее латентность, когда взрослым не хватает времени, может быть, профессионализма или желания увидеть, что ребенок страдает. Это может обернуться большой бедой». В группу повышенного риска по частоте буллинга попадают дети 11 -12 лет: 28% детей этого возраста, по меньшей мере, один раз подвергались обидам и унижениям за последние 12 месяцев. Примерно пятая часть всех случаев насилия в отношении подростков и молодых людей совершается в системе образования. По данным ООН насилию в образовательной организации подвергается каждый десятый школьник в мире, и этот показатель ежегодно растет. Буллинг затрагивает различные сферы школьной жизни; устойчивость этого феномена зависела от поведения учителей и взрослых, находящихся рядом с детьми.

Образовательные организации несёт ответственность за устранения проблемы буллинга. Это позволит сохранить психологическое здоровье учащихся и создать комфортную развивающую образовательную среду, обеспечивающей высокое качество образования, духовно-

нравственное развитие и воспитание обучающихся. Необходимо формирование единой ценностной позиции всех участников образовательного процесса (педагогов, обучающихся, родителей школьников и технического персонала); это является необходимым условием для успешной профилактики буллинга.

Эта позиция предполагает нетерпимое отношение к любым видам насилия и притеснения одними членами группы других, более слабых и уязвимых. Она транслирует ценностное отношение к личности любого человека, уважение и принятие его индивидуальности, гарантирует охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся.

Одной из задач Стратегии комплексной безопасности детей в РФ на период до 2030 года в сфере профилактики преступлений, совершаемых несовершеннолетними и в отношении них, является профилактика агрессивного поведения детей и их травли (буллинга).

Вопросы толерантности и противостояния агрессии являются сегодня очень важными. Особую актуальность эти вопросы приобретают в подростковом возрасте в силу его изначальной кризисности, отсутствия стабильности и чувства внутренней защищенности. Поэтому очень актуальным становится вопрос о психологической безопасности образовательной среды и профилактики негативных явлений.

Теоретико-методологической основой данной программы явились: фундаментальные научные работы о возрастной периодизации (Л.С.Выготский, Л.И. Божович, Э. Эриксон и др.). Анализ основных понятий «буллинга» (Д.Лэйн, О.Л. Глазман, А.А. Бочавер и др.); анализ причин буллинга среди подростков и особенностей участников буллинга подросткового возраста на основе возрастных особенностей (Д. Олвеус, В.Р. Петросянц и др.); труды, методические материалы о медиации и восстановительных технологиях (А.Ю. Коновалов и др.)

1.2. Нормативно правовая база для разработки и реализации программы «Наша школа без буллинга!»

Конституция Российской Федерации

Гражданский кодекс Российской Федерации от 30 ноября 1994 г.(ред. 20 мая 2020г.)

Кодекс РФ об административных правонарушениях от 30 декабря 2001г. (ред от 16 декабря 2020г.)

Уголовный кодекс РФ от 13 июня 1996г.(ред. От 16 октября 2020г.)

ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г.

Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ» от 24 июля 1998г. (ред 51 июля 2020г.)

Федеральный закон «О защите детей от информации, причиняющих вред их здоровью и развитию» от 29 декабря 2010г.(ред от 31 июля 2020г.)

Всеобщая декларация прав человека от 10 декабря 1948г.

Международный пакт о гражданских и политических правах. Принятая Генеральной Ассамблеей ООН от 16 декабря 1948г.

Декларация прав ребёнка. Принятая Генеральной Ассамблеей ООН от 20 ноября 1959г.

Конвенция о правах ребёнка. Принятая Генеральной Ассамблеей ООН от 20 ноября 1989г.

Всемирная декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей, принята Всемирной встречей на высшем уровне в интересах детей. Нью-Йорк, 30 сентября 1990 г

. Федеральный закон от 30 декабря 2020 г. № 489-ФЗ «О молодежной политике в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;

Приказ Минтруда России от 24 июля 2015 г. № 514-Н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)»;

Этический кодекс психолога Российского Психологического сообщества.

Указа Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

Указа Президента Российской Федерации от 02 июля 2021 года № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;

Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции).

1.3. Цели и задачи программы «Наша школа без буллинга!»

Цель программы: формирование социально – психологической компетентности обучающихся, необходимой для распознавания, оценки и прекращения актов буллинга в ученической среде; формирование установок партнёрства, навыков разрешения конфликтов со сверстниками; укрепление структуры личности и её защитных сил, проявляющееся в возрастании уверенного, но неагрессивного поведения во взаимодействии со сверстниками.

Для достижения целей программы предполагается решение следующих задач:

1. Обеспечить формирование знаний и навыков, необходимых для понимания явления буллинга – его развития, динамики, последствий и возможности отличить его от других похожих явлений; повышение информированности обучающихся о возможных рисках и опасностях;
2. создать условия для формирования эмоциональной компетентности, рефлексивных способностей, личностных и волевых качеств, необходимых для принятия правильных решений с целью предотвращения буллинга, либо с целью вмешательства;
3. формирование в образовательной среде нетерпимого отношения к различным проявлениям насилия по отношению к обучающимся;
4. повышение ответственности родителей за воспитание агрессивных черт характера;
5. воспитание у обучающихся уважения к правам человека, личности, как к неповторимой сущности человека; обеспечить формирование знаний, необходимых для защиты себя в ситуации травли.

1.4. Антибуллинговая стратегия.

Программа «Наша школа против буллинга» предусматривает реализацию антибуллинговой стратегии:

Под антибуллинговой стратегией, вслед за авторами и разработчиками эффективных программ профилактики буллинга (KiVa, ОВВР,) понимается такое управление образовательным процессом в целом и взаимоотношениями его участников, при котором у его участников формируется противобуллинговая позиция и развиваются навыки выявления и прекращения травли в образовательной организации. Реализация Антибуллинговой стратегии включает 3 компонента:

1. Позиция педагогов и иных работников образовательной организации.

Важность профессиональной установки бдительности в отношении буллинга определяется и тем, что о ситуациях буллинга ученики почти никогда не рассказывают взрослым в школе (Филатова, Бутовская, Калининченко, 2018). Ученики предпочитают самостоятельно справляться с ситуацией и, не привлекая взрослых, предоставленные сами себе, выбирают стратегии поведения, только способствующие развитию спирали буллинга, но не выходу из нее.

Поэтому чуткость взрослого, своевременность вмешательства и поддержка могут стать решающими. Распознать буллинг непросто, о чем может свидетельствовать следующее наблюдение исследователей (Craig et al., 2000): когда учитель находится рядом с детьми, присматривает за ними и наблюдает, масштабы физического насилия, относительно которого легче судить о травле, уменьшаются, буллинг принимает менее очевидную форму эмоционального давления. Физическое насилие, распознать которое проще, происходит в таких местах, где появление лишних свидетелей сведено к минимуму.

Педагоги являются трансляторами этических и нравственных норм. Они способны влиять на формирование ценностной картины мира обучающихся, а технический персонал так или иначе взаимодействует со школьниками и может пресекать любые проявления неуважения к личности со стороны обучающихся друг к другу, выражая таким образом свою позицию. Исследования Дж. Олвеуса показали, что в той

среде, где буллинг-поведение игнорируется взрослыми, у обучающихся возникает неосознанная убежденность в том, что буллинг – это такая система взаимоотношений в социуме, без которой невозможно взаимодействие людей [1]. Важно, что такое понимание складывается и у тех, кто подвергается буллингу. Объект буллинга не обращается за помощью, т.к. уверен в том, что все происходящее с ним естественно, что он чем-то заслужил такое

Поэтому администрация образовательной организации своими управленческими действиями и коммуникацией должна декларировать четкое послание всей школе, что насилие здесь недопустимо. В школьной среде буллинг может осуществляться в виде нескольких диад взаимодействия: обучающийся – обучающийся, педагог – обучающийся, педагог – педагог. В борьбе с насилием невозможно добиться положительных результатов, если действовать в одиночку. Профилактика буллинга должна являться комплексной и системной.

2. Готовность вмешаться. Предиктором такой готовности является способность человека к сочувствию и сопереживанию. Недостаточно знаний о признаках буллинга и понимания ответственности. Буллинг основывается на стремлении человека, проявляющего агрессивное поведение, причинить боль и страдание объекту буллинга, унижить и подавить его. Если взрослый способен чувствовать боль ребенка, у него возникнет желание ему помочь, а если отрицает или занижает степень его чувствительности, то желания действовать не будет. Такой педагог будет обесценивать страдания ребенка и убеждать себя, что ничего ужасного не происходит, или это «не мое дело».

Ребенок, который может понять чувства другого, может вовремя заметить признаки буллинга в своем классе и, как минимум, привлечь внимание взрослых, обратиться к ним за помощью.

Осознание и ощущение уровня серьезности ситуации и степени травматизации для объекта буллинга, является основой для качественной, эффективной и своевременной помощи. Знаний о сущности буллинга и его признаках недостаточно для успешного вмешательства в ситуацию, необходимы глубокая эмпатия и осознанность.

3. Умение распознать буллинг. Те, кто обладает знаниями и навыками распознавания буллинга, намного чаще действуют, чтобы остановить или предотвратить агрессивное поведение, чем те, кто не знает, как идентифицировать такое поведение или не признает его наличия. Поэтому важно обучать всех участников образовательного процесса методам идентификации буллинг-поведения.

Антибуллингвая стратегия предполагает:

- профилактику всех форм насилия над учащимися дома, в образовательной организации, в общественных местах;
- организацию совместной работы с родителями по повышению их уровня психологической грамотности и компетентности в вопросах воспитания и конструктивного взаимодействия с детьми и вопросам адекватного отношения к любым проявлениям буллинга;
- организацию разных форм сотрудничества с правоохранительными органами, органами здравоохранения, социальной защиты и т.п.

- Системный подход к противодействию буллинга: работа на трех уровнях: системный подход включает постоянную работу над улучшением психологической атмосферы школы – тех настроений и чувств, которые преобладают в среде учеников и учителей и родителей:
- **Основные группы методов профилактики:** методы, ориентированные на конкретных детей и подростков; методы, ориентированные на семейные отношения; методы, ориентированные на ближайшее окружение ребёнка (микросоциум).

Основная работа по предупреждению буллинга (травли) в образовательном учреждении заключается в исполнении комплекса профилактических мер для обучающихся, которые направлены на стабилизацию и гармонизацию межличностных отношений, формирование культуры экологичного и продуктивного взаимодействия внутри учебного коллектива.

Основное требование к организации профилактической работы – это повышение осведомленности и вовлеченности в профилактику всех участников образовательного процесса, поскольку к ситуации травли имеют отношение все.

1.5. Направления работы. Направления работы программы связаны с возможными рисками, выявленных на основе психологических диагностик СПТ, АРМБОС, психологических диагностик из «Программы изучения УУД школьников МБОУ «Черлакской гимназии», на основе изучения фактов принадлежности подростков к опасным социальным сетям. По результатам СПТ в 2023 г. у 11 школьников гимназии выявлена склонность к рискованному поведению, у троих школьников обнаружен высочайший риск к «рискованному поведению»; по результатам методики Басса – Перри уровень враждебности выявлен у 8 человек, 3 человека проявляют физическую агрессию. По результатам методики «Безопасная образовательная среда», 2 человека продемонстрировали низкие показатели по критериям «Психологическая комфортность» и «Психологическая удовлетворённость». Результаты психологической диагностики указывают на необходимость ведения грамотной и целенаправленной работы в этом направлении.

Основные направления работы в рамках программы «Школа без буллинга»:

- разработать пакет диагностических методик по диагностике безопасности образовательной среды МБОУ «Черлакская гимназия»
 - мотивационно-образовательная и консультативная работа с администрацией гимназии;
- внедрение программ по формированию благоприятного психологического климата в МБОУ «Черлакская гимназия»;
- разработать и провести мероприятия, направленные на сплочение образовательного сообщества школы;
 - разработать и включить в работу мероприятия и программы, направленные на снижение агрессивного поведения школьников: педагогом - психологом; классными руководителями

- разработать и включить мероприятия, программы, направленные на формирование жизнестойкости обучающихся;
- разработать мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни обучающихся гимназии.
- А так же включить в планы воспитательных мероприятий мероприятия программы, направленные на развитие терпимости, эмпатийного мышления по отношению к окружающим, развития навыков конструктивного решения конфликтов.
- Мероприятия направленные на снижение кибербуллинга в социальных сетях: намеренные оскорбления, угрозы, сообщение другим компрометирующих данных с помощью современных средств коммуникации: компьютеров, мобильных телефонов. Создание благоприятной атмосферы делового и дружеского общения в интернет - пространстве.

Направления работы с педагогическим коллективом:

- консультативно-образовательная работа с педагогическим коллективом;
- реализация программы по повышению уровня психолого-педагогической компетентности педагогов;
 - внедрение программ, направленных на снижение рисков эмоционального выгорания педагогов;
 - включение в «Методические дни» и «Тематические недели» программ с применением игровых технологий, кейс – технологий, тренинговых форм работы, направленных на развитие конструктивных способов разрешения конфликтов.

Направления работы с родителями:

- информационно-просветительская работа с родителями;
- консультативно-образовательная работа с родительским коллективом;
- индивидуальные консультации с родителями;
- программы по повышению психолого-педагогической компетентности родителей в вопросах воспитания детей в семье.

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.

Все мероприятия программы могут осуществляться в групповой и индивидуальной формах работы.

1.6. Психолого-педагогические аспекты профилактики буллинга.

Осуществляя профилактическую деятельность, необходимо принимать во внимание существующие факторы риска возникновения буллинга и факторы защиты.

Факторами риска могут являться:

1. Низкая школьная приверженность (школьное сообщество не является референтным для педагогов, обучающихся);
2. Низкая успеваемость;
3. Безразличное или принимающее отношение к насилию (игнорирование и замалчивание фактов буллинга);
4. Отсутствие контроля взрослых во время перемен в отдаленных (укромных) территориях образовательной организации;
5. Делинквентное поведение, а так же поощрение сверстниками антиобщественного поведения;
6. Практика использования насилия в качестве мер влияния на ребенка в семье.

Защитными факторами могут быть:

1. Взрослые, которые умеют сочувствовать и сопереживать.
2. Удовлетворенность участниками образовательного процесса школьной жизнью в целом.
3. Соблюдение порядка и дисциплины в образовательной организации.
4. Положительное отношение у обучающихся к школе и педагогам.
5. Осведомленность школьного сообщества о проблеме буллинга.
6. Способность участников образовательного процесса к сочувствию и сопереживанию.

Профилактика буллинга должна быть организована в комплексе с другими сферами профилактической работы, поэтому необходимо учитывать защитные факторы и факторы риска. Профилактика буллинга не может быть успешной, если осуществляется изолированно от других профилактических направлений.

В целом, профилактика – это комплекс мер социально-психологического, медицинского и педагогического характера, направленных на нейтрализацию воздействия отрицательных факторов социальной среды на личность с целью предупреждения отклонений в ее поведении [14].

Для определения ситуации буллинга и его последствий необходимо собрать информацию и провести клинико-психологическое обследования. Опрашиваются пострадавший, возможные участники издевательств над жертвой и свидетели. Тщательным образом проводится анализ полученной информации. В результате анализа проясняются следующие аспекты:

- 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.

Выделяют три уровня профилактики буллинга:

первичная профилактика осуществляется с целью предотвращения негативного влияния каких-либо биологических или социально-психологических факторов, способных формировать отклоняющееся поведение обучающихся в целом, включая буллинг-поведение. В нее входит: улучшение социальной обстановки, воспитание социально-позитивно ориентированной личности, защита законных прав и свобод детей и т.д. Первичная профилактика осуществляется тогда, когда обучающиеся еще не проявляют агрессивное поведение, но потенциально оно может появиться в следствии наличия негативных факторов. **Первичная профилактика** реализуется по трём важным направлениям: 1. Создание условий недопущения буллинга. 2. Скорейшее, грамотное и целенаправленное снижение стрессовых воздействий на ребёнка. 3. Укрепление защитных сил организма в противостоянии буллингу.

Вторичная профилактика включает в себя комплекс мер, направленных на работу с несовершеннолетними, проявляющими буллинг-поведение и детей, которые подверглись буллингу. Основная задача профилактики – пресечение травли, недопущения повторных эпизодов. **Вторичная профилактика** заключается в своевременном выявлении у подростков патологических последствий буллинга и оказание квалифицированной комплексной помощи.

Этапы работы с буллингом: на первом этапе следует признать наличие проблемы и осознать ее масштаб. На втором этапе необходимо определить проблему (ее суть, серьезность, частоту возникновения, длительность, состояние жертвы, участников, свидетелей). Контролируются агрессивные намерения обидчиков и состояние жертвы. Вырабатывается совместный план действий всех участников «Антибуллингового комитета». На третьем – реализуется выработанный совместный план или алгоритм действий. План действий необходимо постоянно отслеживать, результаты корректировать совместно.

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 все случаи насилия – важный аспект в решении проблемы. Одновременно и навсегда искоренить проблему буллинга невозможно. Однако, если ею будут вплотную и серьезно заниматься все участники образовательного процесса, то высока вероятность избежать многие отрицательных последствий буллинга.

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. Объектом *третичной профилактики* выступает несовершеннолетний, который прекратил буллинг-поведение. Цель профилактики – исключение рисков повторения такого поведения. Также третичная профилактика направлена на реабилитацию ребенка, подвергшегося травле и всех членов группы, если они стали свидетелями буллинга[14].

1.7. Уровни организации профилактической работы.

Система профилактики буллинга представляет собой специально организованную деятельность на трех уровнях: общешкольном, уровне класса и уровне личности. Каждый из трех уровней предполагает также этапы подготовки, реализации и оценки.

Общешкольный уровень. Общешкольный уровень организации профилактики буллинга состоит из обязательных мероприятий:

На этом этапе проводится диагностика, которая направлена на выявление наличия признаков буллинга. Подростковый возраст является критическим для становления ценностной картины мира человека, формирования его самооценки и развития эмоционально-волевой сферы на основании выработанных нравственных принципов [11]. Соответственно целесообразно проводить такое исследование среди 5-9 классов.

Диагностический этап является одним из самых важных мероприятий по профилактике буллинга, т.к. целесообразно выявлять потенциальные риски возникновения и распространения травли и своевременно реагировать. В качестве диагностического инструментария могут быть использованы следующие методики диагностики:

Опросник Д. Олвеуса «Буллинг». Методика направлена на выявление степени распространения и особенности буллинга. Опросник определяет выраженность распространенности и подверженности буллингу. Автор выделяет 4 шкалы: «прямой активный буллинг – проявления физической (умышленные толчки, удары, пинки, побои, нанесение иных телесных повреждений, кража или порча вещей, обидные жесты). Вербальной агрессии - (оскорбления, угрозы, запугивание); косвенный активный буллинг – проявления изоляции (социальной депривации): сплетни, заговоры, бойкоты, игнорирование просьб. Прямой пассивный буллинг (виктимизация) –

подверженность физической и вербальной агрессии; косвенная виктимизация (косвенный пассивный буллинг) – подверженность социальной депривации».

Методика на изучение безопасности в межличностном общении - методика «Безопасность в межличностном общении» (Г.С. Кожухарь) для психологов, учителей, воспитателей, социальных педагогов, старшеклассников и родителей. Под безопасностью межличностного общения автор понимает такие характеристики особенностей коммуникации, интеракции и перцепции, которые обеспечивают позитивное восприятие личностью себя, другого, ситуации, широкого контекста отношений и, соответственно, детерминируют переживание человеком такого психического состояния, в котором он становится способным успешно, устойчиво и непрерывно развиваться в условиях воздействия разнообразных факторов.

Опросник риска буллинга (А.А. Бочавер, В.Б. Кузнецова, Е.М. Бианки, П.В. Дмитриевский, М.А. Завалишина, Н.А. Капорская, К.Д. Хломов). Четырехфакторная структура опросника включает шкалы: небезопасности, благополучия, разобщенности и равноправия. На основании результатов диагностики выделяются классы, в которых присутствуют признаки буллинга. В этих классах должна осуществляться вторичная профилактика по отдельным групповым и индивидуальным программам. Это могут быть программы внеурочной деятельности педагога и программы психолого-педагогической направленности. Одной из таких программ является дополнительная общеразвивающая программа по профилактике буллинга для учащихся 11-13 лет «Антибуллинг» (А.Н. Шапкина, Н.В. Дятко, С.В. Кривцова). Работа по программе первичной профилактики направлена на всех участников образовательного процесса, включая технический персонал.

После получения результатов диагностики организуется совещание при директоре, где происходит актуализация проблемы буллинга в конкретной образовательной организации, а также информирование всех сотрудников о необходимости формирования единой позиции по отношению к проблеме травли и разработки программы первичной профилактики буллинга.

На педагогических советах осуществляется выработка единого понимания и отношения к данной проблеме, которое выражается в отрицательном отношении всех участников образовательного процесса к любым видам насилия, без возможности найти оправдание буллинг-поведению, исходящему как от обучающихся, так и от взрослых.

На этом этапе создается антибуллинг-комитет, члены которого разделяют идеи антибуллинг-стратегии. Участники такой инициативной группы способствуют продвижению и распространению антибуллинг-политики – идеологию нетерпимого отношения к любым проявлениям насилия над личностью.

Далее идет разработка и реализация антибуллинг-программы. Предварительно необходимо внести изменения в локальные акты образовательной организации: функции координационного совета, его структура, взаимодействие органов управления в образовательной организации, ответственные лица; отражение позиции участников образовательного процесса к проблеме буллинга; утвердить приказ о

профилактике буллинга и порядке действий сотрудников (в том числе технического персонала) при столкновении со случаями насилия в образовательной организации.

Следующим шагом реализации антибуллинговой стратегии в школе является разработка программы (а также плана мероприятий на учебный год) с последующим ее утверждением. Методическое обеспечение реализации программы предполагает так же разработку алгоритмов действий сотрудников, обучающихся, родителей в случае столкновения с травлей.

Очень важным инструментом реализации антибуллинговой стратегии является создание «Почты доверия», которая направлена на систематизацию обращений обучающихся, при которой они имеют возможность получить ответы на волнующие вопросы, или обратиться внимание взрослых на какую-то важную для них проблему.

Целесообразно организовать патрулирование «опасных» территорий. Для выявления таких опасных мест можно привлечь самих обучающихся и организовать опрос, после чего, составляется план опасных мест в помещении школы и на ее территории, организуется регулярное патрулирование или дежурство около таких мест. С целью контроля за территорией ОО и обеспечения безопасного школьного пространства, рациональна установка камер видеонаблюдения в коридорах, лестничных проемах, по возможности, но если они отсутствуют, то наладить постоянное дежурство или патрулирование этих мест.

Одним из важных направлений реализации антибуллинговой стратегии является обучение педагогов и других работников ОО методам распознавания признаков буллинга, способам действия, а так же развитие навыков реагирования и в ситуации буллинга. Родители обучающихся так же являются участниками образовательного процесса, поэтому на общешкольном собрании необходимо информировать их о мероприятиях антибуллинговой программы и актуализировать необходимость принятия антибуллинговой стратегии.

Уровень класса

Следующий уровень организации профилактической работы предполагает деятельность внутри каждого класса и имеет свои особенности: буллинг-поведение, спровоцированное самими обучающимися, свойственно преимущественно подросткам. Поэтому первичная профилактика травли в 5-9 классах осуществляется через организацию просмотра и обсуждения фильмов (короткометражных роликов), подходящих по тематике. Так же, профилактику буллинга среди подростков эффективно проводить на классных часах, направленных на профилактику антибуллинговых ценностей.

С детьми необходимо не реже одного раза в неделю говорить о буллинге, не замалчивая эту тему. Обучающиеся должны знать что такое травля, как вид насилия, понимать, что в школе недопустима жестокость и каждый человек имеет право зачищать себя любыми доступными, законными способами. Важным этапом первичной профилактики буллинга является изучение и принятие антибуллинговой декларации, после торжественной общешкольной ратификации, на уровне класса (1-11 классы).

В 1-5 классах, в качестве первичной профилактики буллинга, эффективно использование технологии принятия правил класса. Данная технология состоит из этапов:

Актуализация необходимости составления и соблюдение правил класса всеми одноклассниками и учителем.

Обсуждение правил. Педагог может заранее приготовить правила, но обязательно должно быть обсуждение их со всем классом. Ребята могут предлагать свои правила, которые так же обсуждаются.

После составления свода правил необходимо решить со всем классом какие санкции необходимы в случае нарушения правил.

За соблюдением правил должны следить все члены класса.

Родители, как полноправные участники образовательного процесса, так же должны разделять антибуллингую идеологию школы. Для этого организуются родительские собрания с целью информирования о том, как нужно действовать родителю, если ему стал известен случай буллинга.

Описанные направления и этапы профилактики буллинга представлены в таблице «Уровни организации профилактической работы», в которой отражены мероприятия, сроки реализации, ответственные и исполнители.

Уровень личности

Участниками буллинга являются все члены школьного сообщества и занимают одну из ролей: тот, кто проявляет буллинг поведение, объект буллинга и свидетели (наблюдатели). В ситуации травли все они демонстрируют неадаптивные и социально неприемлимые формы поведения, что говорит о их дезадаптации в целом. Поэтому индивидуальную работу необходимо проводить как с ребенком, проявляющим буллинг-поведение и объектом буллинга, так и с некоторыми свидетелями, которые в связи с наблюдаемыми событиями не могут адаптироваться и чувствовать себя в безопасности в классном коллективе.

1.8. Планируемые результаты программы.

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

В ходе реализации программы «Наша школа без буллинга» будут достигнуты следующие результаты

- сформированность мотивации участия в обеспечении психологической безопасности в школе;
- усвоение социально – психологических норм поведения, необходимых для разрешения конфликта на стадии его возникновения;
- знание основных шагов в процессе принятия решения о вмешательстве и алгоритма конструктивного поведения в ситуации буллинга;
- развитие критичности по отношению к себе и окружающим;
- развитие навыков работать с информацией: систематизировать, сопоставлять, анализировать, обрабатывать и интерпретировать.

- подготовка учителей для работы с детьми разных категорий в том числе в конфликтных ситуациях и ситуации буллинга;
- содействие улучшению социального самочувствия; изменение представлений о самом себе и об отношениях с окружающими
- устранение психотравмирующих и социально опасных ситуаций;
- развитие и формирование самостоятельности и социальной компетентности;

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

1.8. Примерный комплексный план мероприятий по профилактике явлений буллинга на 2023-2024 год

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

№ п\п	Мероприятие	Участники	Дата	Ответственные
Подготовительный и оценочный этапы программы				
1	Акция «Телефон доверия» под девизом: «Информирование о телефоне доверия – шаг к безопасности ребенка!»	Все участники образовательного процесса	Сентябрь 2023	Педагог - психолог
2	Диагностика обучающихся 5-9 классов, направленная на выявление наличия признаков буллинга	5- 9 классы	Сентябрь 2023	Педагог - психолог
3	Разработка нормативно-правового обеспечения разработки и реализации антибуллинговой стратегии (модели):		сентябрь-октябрь	директор, заместитель директора, инициативная группа

	внесение изменений в локальные акты ОО, разработка антибуллинговой декларации, утверждение приказа о профилактике буллинга и порядке действий педагогов и сотрудников (персонала) при столкновении со случаями насилия в образовательной организации.			
4	Анализ результатов проведенной диагностики: направленной на выявления буллинга, а также результатов СПТ, АРМ БОС		Октябрь - ноябрь	директор, заместитель директора, инициативная группа
5	Аудит опасных мест на территории школы	сентябрь-октябрь	зам. директора	Педагог - психолог руководство детского школьного самоуправления, члены отряда ШСП «Диалог»
6	Совещание при директоре, педагогические советы. Цель: выработка единого понимания и отношения к проблеме буллинга; создание инициативной группы	сентябрь/ в течение года по плану работы школы	Сентябрь - октябрь	Директор Заместитель директора по ВР Педагог – психолог
7	Разработать: комплексный план мероприятий по профилактике и предотвращению буллинга (моббинга) на учебный год; Методические рекомендации для родителей учащихся и педагогов. Размещение на сайте гимназии в соц. сетях, родительских чатах	Родители, педагоги; обучающиеся	В течение года	Заместитель директора по ВР Педагог - психолог

8	Обеспечение безопасного пространства в, организация дежурства)	сентябрь	директор	зам. директора
9	Организация обучения педагогов, технического персонала на предмет распознавания признаков буллинга, развития навыков реагирования в ситуации буллинга, формирования способов действия	ежемесячно	зам. директора	зам. директора
Этап реализации программы				
10	Всероссийская «Неделя психологии в школе»	1-11 классы	Ноябрь 2023г.	Педагог – психолог, класс психолого – педагогической направленности.
11	Внедрение программ ВД: «Клуб пятиклассника» 5 класс, «Я – лидер!» 6 класс, «В лабрратрии эмоционального интеллекта» 7 класс, Я – против буллинга»	5- 8 классы	октябрь	Педагог – психолог
12	Киноурок «Дом» (коллективизм) Киноурок «БВ» (прощение) Киноурок «Здесь есть душа»(единение, согласованность)	5 класс 6-8 класс 9- 11 классы	октябрь	Педагог – психолог
13	Рассмотрение и принятие школьной антибуллинговой декларации		сентябрь	Педагог – психолог, класс психолого – педагогической направленности
14	Совместная с обучающимися разработка и принятие правил взаимодействия в классе (1-6 класс)		сентябрь	Педагог – психолог, класс психолого – педагогической направленности, классные руководители
15	Неделя здоровья и безопасности в школе»	1- 11 классы	Май 2024г.	Заместитель директора по ВР

				Педагог - психолог
16	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. Пополнить стенд «Психологическое окошко» тематическими материалами по теме «Стоп! Буллинг! Не будь равнодушным!»	1- 11 классы	Декабрь- январь 2024	Педагог – психолог, класс психолого – педагогической направленности
17	Разработать методические материалы (рекомендации для педагогов и родителей, классные часы, беседы, тренинги и пр.) в рамках реализуемого плана мероприятий	1- 11 классы	В течение года	Педагог – психолог заместитель директора по УВР,
18	Пополнение методической копилки новыми формами работы по профилактике и предотвращению буллинга (моббинга)	1- 11 классы	В течение года	Педагог – психолог заместитель директора по УВР,
	Киноурок «Честь имею» (честь) Киноурок «Пятьдней» (созидательный труд) Киноурок «Призвание» (подвижничество)	5 класс 6-8 класс 9- 11 классы	ноябрь	Педагог - психолог

19	Встреча с инспектором по делам несовершеннолетних на тему «Школьный буллинг как предпосылка противоправного поведения несовершеннолетних и его предупреждение»	Классные руководители и учащиеся 5-8 класс	Февраль 2024	Педагог – психолог, заместитель директора по УВР
20	Социально-психологический тренинг «Навстречу друг другу»	8 класс	Февраль 2024	Педагог-психолог
21	Общешкольное родительское собрание «Буллинг в детской среде как значительные изменения в жизни обучающихся, приводящие к психическому дистрессу»	Родители 5- 11 классы	Декабрь 2023	Педагог – психолог
22	Киноурок «Музыка внутри» (милосердие) Киноурок «Интервью с неудачником» (единство слова и дела) Киноурок «Неанисия»	5 класс 6-8 класс 9- 11 классы		
23	Родительские собрания в классах: • О правах ребенка на защиту от любой формы насилия. • Как пережить последствия буллинга, причиненного в подростковом возрасте. • Как предотвратить и преодолеть буллинг? • К чему может привести буллинг?	Родители классные руководители 5- 7 классы	Февраль Апрель Май 2024г.	Классные руководители, педагог – психолог
24	Семинары для классных руководителей: Что такое буллинг? Как его распознать? Виды буллинга	классные руководители	Декабрь, январь	Педагог – психолог

	<p>Буллинг в школе: как помочь ребенку побороть агрессию.</p> <p>Буллинг в школе. Его причины и устранение.</p> <p>Основные фазы развития буллинга.</p>			
25	<p>Киноурок «Школьные ботаны»(целеустремленность)</p> <p>Киноурок «Живой город» (счастье)</p> <p>Киноурок «Батыр» (самоотверженность)</p>	<p>5- 6 класс</p> <p>7-9 класс</p> <p>10- 11 класс</p>		Педагог - психолог
26	<p>Эффективные и безрезультатные способы разрешения буллинга в школе.</p> <p>Насилие в школе: агрессоры и аутсайдеры</p>	Классные руководители	Февраль , март	Педагог – психолог
27	<p>1.Информационные часы, беседы (примерная тематика).</p> <p>Классные часы: 1- 4 классы</p> <p>О правилах дружбы. Зачем нужны правила дружбы.</p> <p>Законы сохранения доброты.</p> <p>Я не дам себя обижать.</p> <p>Наша школа живет без насилия.</p> <p>Мы против насилия. Как защитить себя? Как научиться жить без драки.</p> <p>2.Информационные часы, беседы (примерная тематика): 5- 8 классы</p> <p>Бояться страшно. Действовать не страшно.</p>	1-11 классы, классные руководители	В течение года	Классные руководители

<p>О правилах поведения и безопасности на улице.</p> <p>Буллинг как стадный допинг.</p> <p>Безопасное поведение.</p> <p>Что такое агрессия?</p> <p>Добро против насилия.</p> <p>Как не стать жертвой насилия.</p> <p>Конструктивные способы решения конфликтов с ровесниками</p> <p>Учись быть добрым.</p> <p>Безопасное поведение в интернете.</p> <p>Всё в твоих руках.</p> <p>3. Информационные часы, беседы (примерная тематика).</p> <p>Классные часы: 9- 11 классы</p> <p>Развиваем навыки саморегуляции.</p> <p>Что такое характер. Воспитание характера.</p> <p>Предупреждение насилия и жестокости в жизни.</p> <p>Прекрасно там, где бывает милосердие. Жизнь как познание добра</p> <p>Бесопасные правила поведения в интернете. Что такое кибербуоинг?</p>			
--	--	--	--

	<p>Моя жизненная позиция</p> <p>Нравственный закон внутри каждого.</p> <p>Прохождение онлайн – курса «Без тревог» на портале «Лифт в будущее»</p> <p>Просмотр и обсуждение художественных фильмов: «Чучело» (1983 г.). «Класс» (2007 г.). «Розыгрыш» (2008 г.). «Школа» (телесериал, 2010 г.)</p> <p>Включение в работу Всероссийского проекта «Киноуроки в школе» для 1-11 классов</p>			
28	<p>Киноурок «Две девушки и скейтбордист» (великодушие)</p> <p>Киноурок «Две девушки и скейтбордист» (великодушие)</p> <p>Киноурок «Утраченное полотно» (осознанность)</p>	<p>5- 6 классы</p> <p>7-9 классы</p> <p>10- 11 классы</p>	февраль	Педагог - психолог
29	<p>Подготовить буклеты для обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мы – против насилия! • Мы – против жестокого обращения! 	1-11 классы	Январь- Апрель	Педагог-психолог
30	<p>Консультации педагога-психолога, социального педагога:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Дети, которые пропадают в Интернете. • Если в школе обижают. 	<p>Обучающиеся</p> <p>Родители</p>	Январь Февраль Апрель Май	Педагог-психолог, заместитель директора по УВР

	<p>Рекомендации родителям.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Как помочь ребенку, ставшему жертвой агрессии в школе? • Отличие буллинга от простой неосторожности и неприятности. Скрытые цели и провокации буллинга. Последствия. • Как родителям проконтролировать ситуацию, если ребенок подвергается насилию в школе. • Защита прав и интересов детей. • Законодательство для родителей о воспитании детей. • Ошибки семейного воспитания и их влияние на формирование у ребенка системы ценностей 			
31	<p>Информационная акция «Нет насилию!» «Ветер дружбы», «Я живу в гармонии с собой миром!»</p>	Учащиеся 8-11 классов	Апрель	Классные руководители, педагог - психолог
32	<p>Киноурок «Василёк» (мотив, побуждение) Киноурок «Василёк» (мотив, побуждение) Киноурок «Письма» (целомудрие)</p>	<p>5- 9 классы</p> <p>10 – 11 классы</p>		Педагог - психолог
33	Урок доверия «Международный день детского телефона»	Учащиеся 2-11 классов	17 мая	Классные руководители
34	<p>Проведение психологической диагностики по выявлению безопасной образовательной среды:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Опыт столкновения с насилием в школе (5-11-е классы). • Выявление агрессивного поведения 	Учащиеся 5-11 классов	Январь Февраль Март	Психолог, Классные руководители

	(5-9-е классы). • Борьба с насилием среди сверстников (7-9-е классы).			
35	Индивидуальные консультации обучающихся (по результатам диагностики, общение со сверстниками, детско-родительские отношения, конфликты)		В течение года	Педагог - психолог, Классные руководители
36	Книжные выставки: • Буллинг как этическая проблема. • Относись к другому так, как ты хотел бы, чтобы относились к тебе. • Детство, свободное от жестокости. • Скажем нет равнодушию к детскому насилию по книгам, раскрывающим проблему буллинга: • В.К. Железняков «Чучело». • Е.В. Мурашов «Класс коррекции». • Алексей Сережкин «Ученик». • Андрей Богословский «Верочка». • Джоди Пиколт «Девятнадцать минут»	Учащиеся 2-11 классов	В течение года	Библиотекарь
37	Киноурок «Александр» (личная ответственность (за свои поступки перед другими людьми)) Киноурок «Редкий вид» (усердие, добросовестность) Киноурок «Здесь есть душа» (единение, согласованность)	5- бкласс 7- 9 классы 10 – 11 классы	апрель	Педагог - психолог
38	Выявление детей, склонных к проявлению жестокости к другим обучающимся	Учащиеся 2-11 классов	Февраль	Педагог - психолог

39	Работа школьной службы примирения «Диалог»	Учащиеся, родители, педагоги	В течение года	Педагог-психолог, заместитель директора по ВР, УВР, классные руководители
Оценочный этап				
40	Повторная диагностика обучающихся 5-9 классов, направленная на выявление наличия признаков буллинга. Заключение по результатам диагностики		май	педагог-психолог
41	Совещание при директоре, педагогические советы. Цель: подведение итогов работы инициативной группы, антибуллингового комитета		май	директор, заместитель директора, педагог-психолог
42	Киноурок «Крылья» (личная ответственность (человека перед самим собой)) Киноурок «Навсегда» (смелость, отвага) Киноурок «Крылья» (личная ответственность (человека перед самим собой))	5 – 8 классы 9 класс 10 – 11 класс	май	педагог-психолог

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1 Положение об антибуллингowej комиссии. О профилактике буллинга и порядке действий персонала при столкновении со случаями насилия в образовательной организации.

На основании Плана воспитательной работы МБОУ «Черлакской гимназии» на 2023 – 2024 учебный год, в целях обеспечения психологической безопасности образовательной среды, предупреждению всех форм буллинга и профилактике суицидального поведения детей и подростков в МБОУ «Черлакская гимназия»

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Организовать работу всех структур школы по работе в данном направлении, организова антибуллингowej комиссию:
 - Школьного педагога- психолога Радюк Л.П.,
 - школьной службы примирения (ШСП) Радюк Л.П.,
 - уполномоченного по правам ребенка в МБОУ «Черлакская гимназия»,
 - МО классных руководителя Лебедева Л.А.,
 - Руководителя Совета профилактики Тунда Е.Н.,
2. Заместителю директора по ВР Ецловой Л.А.:
 - обновить раздел о профилактике буллинга и разместить нормативные документов на сайте школы,
 - подготовить буклеты (брошюры, памятки) с нормативными документами по профилактике буллинга в образовательной среде для педагогов;
 - разработать план мероприятий, способствующих формированию у обучающихся личностных и социальных (жизненных) навыков для развития и поддержания здоровых межличностных отношений без насилия и дискриминации, вовлечения обучающихся и родителей в планирование и реализацию мер по улучшению социально-психологического климата в образовательной организации и профилактике насилия, проведения среди них информационно-просветительской работы.

Утвердить «Порядок действий персонала МБОУ «Черлакской гимназии» по кризисными ситуациями, нарушающими психологическую безопасность образовательной среды»

(Приложение №1).

3. Всем работникам школы при возникновении кризисной ситуации осуществлять свои действия в соответствии с утвержденным Порядком.
4. Утвердить форму «Акта регистрации случая насилия и принятых мер» (Приложение2).
5. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор МБОУ «Черлакская гимназия»
С приказом ознакомлены:

Приложение №1
к Приказу №... от дата

ПОРЯДОК
ДЕЙСТВИЙ ПЕРСОНАЛА МБОУ «ЧЕРЛАКСКАЯ ГИМНАЗИЯ»
ПРИ СТОЛКНОВЕНИИ С КРИЗИСНЫМИ СИТУАЦИЯМИ,
НАРУШАЮЩИМИ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ БЕЗОПАСНОСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ

Специалист	Функции, действия
Руководитель образовательной организации	<ol style="list-style-type: none">1) Руководитель образовательной организации должен:2) Позвонить семье, предложить помощь, поддержку. Обозначить действия, которые необходимо предпринять. Назначить ответственного.3) Поставить в известность всех, непосредственно связанных с событием (учителей, одноклассников, школьный персонал). Определить последовательность действий. Назначить ответственных.4) Определить политику контакта со средствами массовой информации, какую информацию предоставлять.5) Оповестить вышестоящую организацию о ЧС (информация включает в себя следующие сведения – школа, дата происшествия, краткое описание, что сделано антикризисной школьной бригадой, ее действия).6) Выделить помещение для групповой работы и других особых целей.7) Составить расписание (в зависимости от ситуации школа может быть закрыта на день, работа учреждения может быть продолжена в обычном режиме с обращением особого внимания на «группу риска» и т.д.).8) Предпринять шаги по выявлению «группы риска».9) Определить необходимость связаться с родителями учащихся «группы риска».
Заместитель	<ol style="list-style-type: none">1) Координирует действия участников образовательных отношений.

директора	<ol style="list-style-type: none"> 2) Управляет ходом обсуждения. 3) Обеспечивает ведение документации и реализацию помощи конкретному ребенку со стороны всех участников антикризисной группы.
Педагог- психолог	<ol style="list-style-type: none"> 1) Составляет «Акт регистрации случая насилия и принятых мер» 2) Поддерживает ребенка в острых кризисных реакциях. 3) Обеспечивает психодиагностику (личностные особенности, причины кризисной ситуации). 4) Дает рекомендации участникам по взаимодействию с ребенком, подвергшимся насилию или совершившим попытку суицида в кризисный и посткризисный период. 5) Консультирует, осуществляет индивидуальную коррекцию, включает в групповые занятия по мере необходимости. 6) Консультирует педагогов, родителей, ребенка. Дает рекомендации по взаимодействию с ребенком в кризисе. 7) Способствует разрешению провоцирующей ситуацию конфликтов. 8) Развивает необходимые психологические компетенции на индивидуальных и групповых занятиях. 9) Организует межведомственное взаимодействие. (Рекомендует обратиться к психиатру, или другим специалистам).
	<ol style="list-style-type: none"> 1) Изучает социальную ситуацию в семье и образовательном учреждении. 2) Взаимодействует с родственниками и социальным окружением ребенка. 3) Осуществляет взаимодействия на межведомственном уровне. 4) Осуществляет социализацию (включение ребенка в досуговую деятельность, в новую группу детей). 5) При необходимости обеспечивает безопасные условия проживания ребенка. 6) Обеспечивает безопасность в школе (защищает от травли, преследований). 7) При необходимости обеспечивает помощь специалистов различных учреждений и ведомств. 8) Принимает участие в составлении «Акта регистрации случая насилия и принятых мер»
Классный руководитель	<ol style="list-style-type: none"> 1) Изучает социальный статус ребенка в классе. 2) Информирован об особенностях семейного воспитания и включенности родителей в проблемы ребенка. 3) Взаимодействует с педагогами с целью обеспечения адаптации в кризисный период. 4) Способствует разрешению конфликтных ситуаций в классе. 5) Включает ребенка в школьную жизнь. 6) Способствует обеспечению приемлемого статуса в классе.
Родители (законные)	<ol style="list-style-type: none"> 1) Обеспечивают постоянный эмоциональный контакт с ребенком в кризисный период.

ФИО и должность работника ОО, зарегистрировавшего сообщение

дата

подпись

3. Дата и время происшествия: _____

4. Место происшествия: _____

5. Краткое описание происшествия: _____

6. К какому виду насильственных действий можно отнести насилие:

физическое _____ психологическое _____ сексуальное _____

вымогательство, отбирание денег, вещей _____ кибербуллинг _____ насилие на гендерной почве _____ дискриминационные действия или

высказывания _____ однократный случай _____

систематически повторяющееся насилие (буллинг) _____

7. Сведения об участниках происшествия:

пострадавший (пострадавшие) _____

ФИО класс (для учащегося), должность (для работника ОО)

обидчик (обидчики) _____

ФИО класс (для учащегося), должность (для работника ОО)

Свидетель (свидетели) _____

ФИО класс (для учащегося), должность (для работника ОО)

8. Последствия (ущерб от) насильственных действий: _____

9. Была ли оказана пострадавшему первая* _____ и (или) медицинская _____ помощь:
да _____ нет _____ кем _____ ФИО должность для
_____ работника ОО

медработником ОО _____ работником скорой помощи _____ другим лицом _____

**Первая помощь оказывается при несчастных случаях, травмах и других состояниях, угрожающих жизни и здоровью, до прибытия медицинского работника.*

ФИО и должность работника ОО, разбившего происшествие

дата

подпись

10. Проводилось ли специальное расследование происшествия: да _____ нет _____

кем: _____

ФИО, должность работников ОО

Заключение и рекомендации _____

ФИО и должность работника ОО, ответственного за проведение расследования

дата

подпись

11. Проведенная работа с пострадавшим(и) по снижению вреда от насилия _____

12. Проведенная работа с обидчиком (обидчиками), принятые воспитательные и дисциплинарные меры _____

13. Проведенная работа со свидетелем (свидетелями) _____

14. Привлекались ли для оказания помощи участникам происшествия специалисты различных служб вне образовательной организации:

да ____ нет ____

название службы (служб) _____

Реализованные меры _____

15. Сообщалось ли о происшествии:

- родителям пострадавшего (пострадавших) да ____ нет ____
- родителям обидчика (обидчиков) да ____ нет ____
- родителям свидетеля (свидетелей) да ____ нет ____
- вышестоящему органу управления образованием да ____ нет ____
- территориальной администрации да ____ нет ____
- органам внутренних дел да ____ нет ____
- другой инстанции _____ да ____ нет ____

16. План действий по дальнейшему контролю за ситуацией _____

ФИО и должность работника ОО, ответственного за проведение расследования

дата

подпись

Приложение №3 Алгоритм реагирования антибуллингowej команды на случай буллинга

№ п/п	Действия антибуллингowej команды (что)	Цель (зачем)	Средства (как)
1.	Прием сигнала, сбор информации	Дифференциация: буллинг, конфликт или что-то другое	Индивидуальные беседы с классным руководителем, членами класса, предполагаемым объектом буллинга (1 этап метода Фарста)
2.	Проведение консилиума (совет, др.) при подтверждении факта травли	Выработка общей стратегии и конкретных действий педагогов	Составление плана работы со случаем буллинга; разработка индивидуальных программ реабилитации объекта буллинга и ребенка, проявляющего буллинг-поведение
3.	Работа с объектом (объектами) буллинга по индивидуальной программе реабилитации	Оказание помощи и поддержки, восстановление социальных связей; реабилитация ребенка, подвергшегося буллингу	Реализация индивидуальной программы реабилитации
4.	Работа с обучающимися, проявляющими буллинг-поведение; работа по индивидуальным программам реабилитации	Прекращение буллинг-поведения; оказание помощи и поддержки, восстановление социальных связей; реабилитация ребенка, подвергшегося	Метод Фарста (2 и 3 этапы); реализация индивидуальной программы реабилитации

		буллингу	
5.	Работа с классом	Формирование установки «буллинг – не норма», формирование у свидетелей мотивации и готовности противодействовать травле	Тренинги, обсуждение фильмов, ситуаций

Приложение №4 Алгоритм работы со случаем травли.

Работа со случаем травли начинается с приема сигнала. Информация о буллинге может поступить от учителей, технического персонала, родителей обучающихся и самих учеников (свидетелей или ребенка, который подвергся буллингу). Чтобы данный сигнал поступал своевременно, в самом начале буллинга, необходимо проведение тщательной работы со всеми участниками образовательного процесса. Такая работа относится к первичному уровню профилактики и направлена на: формирование позиции нетерпимого отношения к любым видам насилия. Обучение всех участников образовательного процесса способам выявления буллинга и алгоритмам действия в случае выявления или подозрения факта травли. Сигнал принимается и регистрируется. Далее организуется сбор информации по методу Фарста.

На следующем этапе, при условии, что факт буллинга подтвержден, собирается консилиум антибуллинговой команды. На консилиуме вырабатывается стратегия работы со случаем (кто будет работать с объектом буллинга, с ребенком, проявляющим буллинг поведение и классом, где зафиксирован буллинг; каких специалистов необходимо привлечь). При работе с детьми, проявляющими буллинг-поведение рекомендуется использовать метод Фарста.

Данная технология состоит из четырех шагов:

1. Сбор информации
2. Подготовка к работе с ребенком, проявляющим буллинг-поведение (или несколькими обучающимися)
3. Работа с ребенком, проявляющим буллинг-поведение по алгоритмизированному опроснику
4. Подведение итогов

Работа с ребенком, который подвергся травле, направлена на оказание ему поддержки и восстановление социальных связей. Объекту буллинга необходимо ощущать уверенность в своей безопасности, понимать, что он под защитой взрослых, которые стремятся предотвратить повторение ситуации. Дети, которые подверглись травле, определяют себя как личность через свою реакцию беспомощности в ситуации буллинга. Они чувствуют себя недостойными, считают, что если их никто не уважает, значит, их не за что уважать. Поэтому недостаточно просто прекратить буллинг, необходима длительная работа с объектом буллинга, направленная на его реабилитацию и восстановление социальных связей.

Работа с обучающимися, проявляющими буллинг-поведение рекомендуется осуществлять, реализуя 2 и 3 этапы метода Фарста. Более того, необходимо выявить, какие потребности удовлетворяет ребенок, проявляющий буллинг-поведение. У ребенка, который имел опыт виктимизации в прошлом, основным мотивом такого поведения будет потребность в безопасности. Он видит мир враждебным к нему, находится в постоянном ожидании нападения, поэтому неосознанно выбирает тактику атаки первым. Обучающийся, не подвергавшийся виктимизации, проявляет буллинг-поведение исходя не из страха и ожидания опасности, но из стремления за счет другого поднять свой

авторитет в группе. Таким образом, у всех детей, выбирающих буллинг поведение, есть стремление к доминированию, только у одних оно исходит из страха, у других из потребности в самоутверждении. Невозможно прекращение буллинг-поведения без удовлетворения названных потребностей.

Приложение №2 Пакет диагностических методик по выявлению буллинга в образовательной среде

1. Мониторинг изучения безопасности образовательной среды (по И.А. Баевой)

Существуют два подхода к оценке образовательной среды – диагностический, состоящий из пакета психодиагностических методик, адресованного отдельным участникам, и экспертный, представляющий набор оценочных суждений как самих участников учебно-воспитательного процесса, так и независимых экспертов, знающих или знакомящихся с состоянием образовательной среды школы [4].

Диагностический подход к оценке эффективности образовательной среды, предложенный И.А. Баевой, содержит три основных аспекта:

- 1) анализ структурных компонентов;
- 2) изучение результатов воздействия среды на ее участников (как правило, на учеников и в значительно меньшей степени на педагогов и других участников);
- 3) сочетание первых двух. По мнению О.В. Вихристюк, В.В. Коврова, Е.Г. Леоновой, безопасность образовательной среды во многом обеспечивается целенаправленным и системным мониторингом образовательной среды, который позволяет своевременно выявить возникающие угрозы и риски опасности образовательной среды и провести соответствующие эффективные коррекционные мероприятия [6].

Основной целью мониторинга безопасности образовательной среды является создание информационных условий для формирования целостного представления о ее состоянии и качественных количественных изменениях в ней. Мониторинг безопасности образовательной среды – это система организации сбора, хранения, обработки, распространения информации о деятельности системы (подсистемы) образования, которая призвана обеспечивать не только непрерывное слежение за ее состоянием, но и прогнозирование ее развития.

Мониторинг предполагает функционирование в течение определенного временного периода. Образовательный мониторинг, как и любой сложный объект, должен формироваться с позиций системного подхода в единстве следующих аспектов: социальной сущности; педагогической принадлежности; системно-деятельностного способа его рассмотрения. Мониторинг безопасности образовательной среды –

категория педагогическая и управленческая, поскольку он не копирует общие положения теории информации, а переводит их на язык педагогики, психологии и управления. Основные задачи, решаемые в ходе мониторинга безопасной образовательной среды:

- выявление угроз и рисков, возникающих в ходе учебновоспитательного процесса и всей деятельности образовательного учреждения;
- выработка комплекса показателей, обеспечивающих целостное представление о состоянии безопасности образовательной среды, о качественных и количественных изменениях в ней;
- систематизация информации о состоянии и развитии системы безопасности образовательной среды;
- обеспечение регулярного и наглядного представления информации о процессах, происходящих в образовательном учреждении;
- информационное обеспечение анализа и прогнозирования состояния и развития системы безопасности образовательной среды учреждения, разработка управленческих решений.

Одна из задач мониторинга – предупреждение о том или ином неблагополучии, опасности для эффективного функционирования объекта. Причем не просто констатация факта появления изменений, представляющих опасность, а именно предупреждение о ней до того, как ситуация может стать необратимой. Тем самым создается возможность предотвратить или минимизировать возможное деструктивное развитие событий.

Объектами изучения являются: учащиеся; преподаватели; учебно-воспитательный процесс; уклад жизни образовательного учреждения; родители учащихся, среда и окружение. Поставленные задачи определили формирование исследовательской схемы по изучению представлений о психологической безопасности образовательной среды школы и межличностных отношениях ее участников:

1) анализ представлений о психологической безопасности образовательной среды школы как защищенности от психологического насилия во взаимодействии учителей, учащихся и их родителей (Н.Г. Рассоха);

2) анализ представлений об условиях психологической безопасности образовательной среды школы: о психологических характеристиках школы, о ситуациях нарушения психологической безопасности участников образовательной среды и эмоций, возникающих вследствие данных нарушений (Н.Г. Рассоха);

3) изучение уровней психологической безопасности образовательной среды школы как защищенности от психологического насилия (И.А. Баева) в группах учащихся и учителей, непосредственно включенных во взаимодействие друг с другом;

4) изучение типов межличностных отношений на основе Я-реального и Я-идеального образов (Л.Н. Собчик) в группах учащихся и учителей, непосредственно включенных во взаимодействие друг с другом [6; 18]. Методы диагностики психологической безопасности и оценки психологического здоровья учащихся и учителей.

Выделяют следующие группы методик диагностики безопасности среды. Методики, направленные на диагностику педагогического коллектива – анкета-опросник «Психологическая диагностика безопасности образовательной среды школы» для учителей;

– методика изучения удовлетворенности педагогов жизнедеятельностью в образовательном учреждении;

– методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко (как одного из проявлений нарушения психологического здоровья педагогов). Методики, направленные на диагностику учащихся – анкета-опросник «Психологическая диагностика безопасности образовательной среды школы» для учеников;

– анкета «Школа глазами учеников». Методика изучения удовлетворенности учащихся школьной жизнью

– тест школьной тревожности Филлипса (как проявление нарушения психологического здоровья школьников).

Методики, направленные на диагностику родителей учеников – анкета-опросник «Психологическая диагностика безопасности образовательной среды школы» для родителей;

– анкета «Школа глазами родителей»;

– комплексная методика изучения удовлетворенности родителей жизнедеятельностью образовательного учреждения;

– анализ семейных взаимоотношений (Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкис) (АСВ).

Рассмотрим содержание и процедуру проведения части методик.

2. Изучение безопасности в межличностном общении

Методика «Безопасность в межличностном общении» (Г.С. Кожухарь)

для психологов, учителей, воспитателей, социальных педагогов, старшеклассников и родителей

Под безопасностью межличностного общения автор понимает такие характеристики особенностей коммуникации, интеракции и перцепции, которые обеспечивают позитивное восприятие личностью себя, другого, ситуации, широкого контекста отношений и, соответственно, детерминируют переживание человеком такого психического состояния, в котором он становится способным успешно, устойчиво и непрерывно развиваться в условиях воздействия разнообразных факторов. Испытуемым выдается только бланк без названия и пояснений.

1 В присутствии других людей Вы чувствуете себя достаточно раскованно и свободно 3 2 1 0 1 2 3 При отсутствии некоторых людей Вы чувствуете себя более раскованно, без напряжения

2 Проводя время с другими людьми, Вы не чувствуете себя в безопасности

3 2 1 0 1 2 3

Проводя время с другими людьми, Вы чувствуете себя безопасно

3 Общаясь с людьми, Вы чувствуете себя скованно и напряженно 3 2 1 0 1 2 3 Общаясь с людьми, Вы чувствуете себя естественно и спокойно

4 В группе Вы скрываете свои истинные чувства 3 2 1 0 1 2 3 Как правило, Вы свободно и открыто проявляете любые чувства

5 Вы уверены, что другие люди не дадут Вам отрицательную оценку 3 2 1 0 1 2 3 Вы опасаетесь, что другие люди дадут Вам отрицательную оценку

6 Обычно Вы не доверяете людям 3 2 1 0 1 2 3 Обычно Вы доверяете людям

7 В процессе общения Вам часто бывает трудно и дискомфортно 3 2 1 0 1 2 3 В процессе общения Вы чувствуете себя достаточно легко и комфортно

8 Общаясь с разными людьми, Вы можете быть таким, какой Вы есть 3 2 1 0 1 2 3 Общаясь с разными людьми, Вам сложно быть таким, какой Вы есть

9 С разными людьми у Вас ровные и доброжелательные отношения 3 2 1 0 1 2 3 С некоторыми людьми Вы находитесь в напряженных и натянутых отношениях .

10 Обычно Вы скрываете свое истинное мнение 3 2 1 0 1 2 3 Обычно Вы готовы открыто высказать любое мнение

11 Выступление перед другими людьми вызывает у Вас чувство тревоги 3 2 1 0 1 2 3 Выступая перед другими людьми, Вы не испытываете чувство тревоги

12 Вы готовы к искреннему проявлению своего внутреннего мира другим людям 3 2 1 0 1 2 3 Вы не готовы к искреннему проявлению своего внутреннего мира другим людям

13 Вы не хотите слушать от окружающих конструктивную критику 3 2 1 0 1 2 3 Вы готовы принять от окружающих конструктивную критику

14 Общаясь с людьми, Вы чувствуете себя достаточно защищенным 3 2 1 0 1 2 3 Общаясь с людьми, Вы не чувствуете себя достаточно защищенным

15 Вы испытываете растерянность, если сталкиваетесь с трудностями в процессе общения с другим человеком 3 2 1 0 1 2 3 Вы уверены в себе, даже если сталкиваетесь с трудностями в процессе общения с другим человеком

16 В процессе общения Вам приходится играть роль и надевать «маску» 3 2 1 0 1 2 3 В процессе общения Вы проявляете свою истинную сущность

17 Общаясь с другим человеком, Вы хотите, чтобы он свободно и открыто говорил все, что захочет 3 2 1 0 1 2 3 При общении с другим человеком Вы хотите, чтобы он говорил то, что принято

18 Вы считаете, что в общении с другими людьми Вам может что-либо угрожать 3 2 1 0 1 2 3 Вы считаете, что обычно в общении с другими людьми вам ничего не угрожает

19 Разговаривая с людьми, Вы часто чувствуете свое напряжение и скованность 3 2 1 0 1 2 3 Разговаривая с людьми, Вы чувствуете себя вполне расслабленно и раскрепощенно

20 Самораскрытие в общении с окружающими людьми для Вас вполне безопасно 3 2 1 0 1 2 3 Самораскрытие в общении с окружающими людьми для Вас достаточно опасно

Шкала 1 – естественность и свобода общения: находится сумма нечетных номеров вопросов (вопросы №: 1*, 3, 5*, 7, 9,* 11, 13, 15, 17,* 19).

Шкала 2 – доверие и самораскрытие в общении (вопросы №: 2, 4, 6, 8,* 10, 12*, 14,* 16, 18, 20*).

Общая оценка безопасности в общении: суммируются все баллы по двум шкалам. * – вопросы с обратным знаком: в процессе подсчета баллы меняются на обратный знак.

По результатам заполняется бланк. 1 2 3 4 5 6 7

7 6 5 4 3 2 1

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

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

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

Сообщите, пожалуйста, данные о себе: Пол _____ Возраст _____ Класс _____ Дата _____

Школа _____

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

УТВЕРЖДЕНИЯ			А	ЕТ
1	<i>В вашем классе принято...</i>			
	1.1	мешать друг другу, лезть, приставать		
	1.2	вместе развлекаться после уроков		
	1.3	шутить над кем-нибудь так, чтобы смеялся весь класс		
	1.4	драться		
	1.5	ходить друг к другу в гости		
	1.6	заступаться за своих		
	1.7	обзываться		
	1.8	не мешать друг другу заниматься, чем захочется		
2	<i>В вашем классе есть кто-то...</i>			
	2.1	кого все уважают		
	2.2	кого все боятся		
	2.3	над кем все смеются		
	2.4	кем часто недовольны учителя		
	2.5	на кого хочется быть похожим		
	2.6	с кем лучше не спорить		
	2.7	кто никогда не прогуливает		
	2.8	с кем даже учитель не может справиться		

3	<i>Как к вам в классе обращаются обычно учителя?</i>			
	3.1	по имени		
	3.2	по имени и отчеству		
	3.3	по фамилии		
	3.4	по прозвищам		
4	<i>Когда в школе происходит драка, вы...</i>			
	4.1	удивляетесь		
	4.2	не обращаете внимания, это обычное дело		
	4.3	присоединяетесь, встав на чью-то сторону		
	4.4	много это потом обсуждаете между собой в классе		
5	<i>Ценные вещи ...</i>			
	5.1	стараюсь не носить в школу вообще		
	5.2	спокойно оставляю в классе		
	5.3	можно оставить в коридоре		
	5.4	был случай, что украли		
	5.5	оставляю в раздевалке		
6	<i>Вызов к директору – это...</i>			
	6.1	хотят за что-то похвалить		
7	<i>В вашей школе мат, ругательства...</i>			
	7.1	звучат на переменах в личных разговорах		

	7.2	не приняты вообще		
8	<i>В вашей школе...</i>			
	8.1	курят в туалетах, под лестницами		
9	<i>В вашей школе стены, мебель...</i>			
	9.1	исписанные, испачканные		
10	<i>Если кто-то начинает орать, драться, класс «встает на уши»; что нужно, чтобы это прекратилось:</i>			
	10.1	кто-то из учеников должен сказать «хватит»		
	10.2	должен прийти директор		
	10.3	это прекратится, когда все устанут		
11	<i>В школе вам...</i>			
	11.1	в целом нравится, приятно, интересно		
	11.2	в целом не нравится, плохо, никто ни с кем не дружит		
12	<i>Перемену я провожу:</i>			
	12.1	захожу к друзьям в другие классы		
13	<i>Когда ваш класс едет куда-то с учителями:</i>			
	13.1	это обычная ситуация		
	13.2	вам это нравится, это весело		
	13.3	вы стараетесь не ездить		
	13.4	учителям это сложно, они каждый говорят, что это «в последний раз»		
14	<i>Ваш класс имеет репутацию</i>			
	14.1	отличников		

	14.2	хулиганов		
	14.3	самого обычного, ничем не отличающегося от других классов в школе		
	14.4	класса, в котором никто не хочет быть классным руководителем		

Ключи к опроснику выглядят следующим образом:

Шкала *небезопасности*:

ДА – 1.1; 1.3; 1.7; 2.3; 2.4; 2.8; 3.4; 7.1; 8.1; 9.1; 10.2; 14.2; НЕТ – 1.8; 4.1; 7.2; 10.1;

Шкала *благополучия*:

ДА – 2.7; 3.1; 5.2; 5.3; 13.1; 14.3; НЕТ – 3.3; 5.1; 5.4; 13.4; 14.4;

Шкала *разобщенности*:

ДА – 1.4; 4.2; 10.3; 11.2; 13.3; НЕТ – 1.2; 1.5; 1.6; 11.1; 13.2;

Шкала *равноправия*:

ДА – 2.1; 2.2; 2.5; 2.6; 3.2; 4.3; 4.4; 5.5; 6.1; 12.1; 14.1.

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

Таблица 1

Средние значения (M) и средние квадратичные отклонения (SD) по шкалам опросника Краткое описание шкал опросника.

Шкалы-предикторы

1. Шкала *небезопасности* измеряет степень распространенности в классе неуважения, небезопасности и пренебрежения правилами и границами. Высокие показатели по этой шкале говорят о высоком субъективном ощущении небезопасности у участников группы и повышенном риске различных дезадаптивных способов совладания с тревогой (в том числе травли, других форм агрессивного поведения). Шкала *небезопасности* отражает негативные характеристики психологической атмосферы, уровень фонового напряжения в группе, которое

связано с низким качеством отношений и соблюдения правил общения. Это ведет к негативным установкам в общении: привлечению обид из прошлого; раздражении, негативизме и разобщенности в настоящем; подозрительности относительно перспектив общения.

2. Шкала *разобщенности* выявляет отсутствие сплоченности, величину дистанции между подростками, а также между ними и учителями, что связывается с отсутствием инструментов взаимодействия и взаимовлияния. Высокие показатели характеризуют неконтролируемость группы, отсутствие возможности диалога. Это не обуславливает буллинг напрямую, однако при развитии ситуации травли снижает вероятность его прекращения, поскольку в группе низка взаимовыручка и поддержка. Шкала *разобщенности* оценивает не фоновое, а актуальное и имеющее непосредственные ситуативные причины напряжение (вызываемое, например, драками), которое отражается и в негативных, агрессивных установках по отношению друг к другу, и одновременно в высокой степени тревоги в сочетании с переживанием одиночества.

Шкалы-антипредикторы

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

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

4.	Распределение по группам	Шкала небезопасности		Шкала благополучия		Шкала разобщенности		Шкала равноправия	
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
друг! С этой анкеты бы следующее: тебе	Общая выборка <i>N</i> = 285	8,51	3,20	6,10	2,20	,55	,14	,98	2,19
	Девочки <i>N</i> = 152	8,26	3,29	6,46	2,35	,42	,11	,79	1,88
	Мальчики <i>N</i> = 130	8,84	3,06	5,68	1,97	,69	,13	,18	2,49
	Младшие подростки <i>N</i> = 155	9,21	2,14	5,30	1,88	,64	,18	,00	2,17
	Старшие подростки <i>N</i> = 133	8,20	3,19	6,47	2,25	,47	,04	,98	2,18

Анкета
Дорогой помощью мы хотели выяснить как часто 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
2. Сколько тебе лет? _____
3. Сколько человек в твоей семье? _____

Отметь всех, кто живет с тобой:

Мама

Папа

Бабушка

Дедушка

Отчим

Мачеха

Тетя

Дядя

Братья

Сестры

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

Мама _____

Папа _____

- рабочие

- служащие

- безработные

- имеет свое дело

- пенсионер

- инвалид

5. Есть ли у тебя родные братья и сестры?

Да Нет

Если да, то сколько их? _____

6. 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 _____

7. Приходилось ли тебе убегать из дома?

Да Нет

Если да, постарайся назвать причину _____

8. Отметь, какие наказания чаще применяют к тебе родители

- моральные
- физические
- другие _____

9. 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

10. 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

11. Напиши, за что тебя чаще всего наказывают _____

Отметь, кто чаще тебя наказывает

- мама
- папа
- другие _____

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

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

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

- очень часто
- часто
- только иногда
- никогда

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

- не замечают происходящего
- требуют прекратить
- как-то иначе _____

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

- очень часто
- часто
- только иногда
- никогда

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

- очень часто
- часто
- только иногда
- никогда

17. 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

18. 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

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

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

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

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?

6. 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...

7. Опросник Д. Олвеуса «Буллинг»

Цель методики: Выявление распространенности и специфики буллинга в образовательной среде.

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

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

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

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

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

Предлагались варианты ответа, за которые потом присваивались баллы:

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

Ключ к опроснику:

- активный буллинг (проявление агрессии):

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

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

Обработка результата:

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

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

0 - 1 балл – показатель слабо выражен;

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

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

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

	Н иногда не было	Было раз или два	Бывает иногда	Бывает раз в неделю	Бывает несколько раз в неделю
1. я кого-то обозвал					
2. я с кем-то специально не разговаривал					
3. я нанес кому-то физический вред, например, толкнул или дарил					
4. я распространял о ком-то сплетни.					
5. я угрожал					

6. я украл или испортил чьи-то вещи					
7. меня обзывали					
8. обо мне распространяли сплетни					
9. никто не хочет сидеть со мной или проводить свободное время					
10. у меня украли вещи					
11. мне нанесли физический вред (ударил, толкнул)					
12. никто не говорит со мной					
13. мне угрожали					

8. Методика на выявление «БУЛЛИНГ-СТРУКТУРЫ» (Норкина Е.Г.)

Цель: определение ролей и позиций, занимаемых подростками в буллинге.

Данный тест предназначен для подростков. Состоит из 25 вопросов, три из которых позволяют узнать о наличии насилия в классе, как со стороны учеников, так и педагогов. По итогам диагностики в соответствии с классификацией О.Л. Глазман класс разделяется на:

1. Инициаторов (обидчиков), характеризуются как индивиды, обладающие высоким потенциалом общей агрессивности. Они «нападают» не только на своих жертв, но и на педагогов и родных.

2. Помощников инициатора характеризуются стремлением помогать и подражать «обидчику». Они пользуются прямым буллингом, именно они обзывают и бьют.

3. Защитников «жертвы», как правило, защитники обладают наибольшим авторитетом среди одноклассников. Они реже всех проявляют буллинг по отношению к сверстникам и реже подвергаются буллингу.

4. Жертв. Такие дети испытывают психологическое насилие, изолированность и одиночество, ощущение опасности и тревоги. «Жертвам» буллинга свойственно проявление симптомов депрессии, высокий уровень тревожности и иные сходные отрицательные эмоциональные проявления.

5. Наблюдателей (свидетелей). В ситуациях буллинга в роли «свидетелей» находится большинство детей во всем своем многообразии и разнородности.

БУЛЛИНГ-СТРУКТУРА.

1. Среди одноклассников у меня много друзей:

А) да, я дружу со всеми; Б) у меня есть пару друзей; В) нет, я ни с кем не дружу; Г) мне бы хотелось дружить со всеми.

2. Для меня важна внешность окружающих:

А) да, если человек мне не симпатичен, я не буду с ним общаться; Б) нет, главное, чтобы человек был интересен; В) я сам страдаю из-за своей внешности; Г) конечно, если человек не обладает хорошей внешностью, он не заслуживает ничего хорошего.

3. В моем классе есть ребята, которые мне не приятны:

А) да, один или два; Б) нет, мне приятны все; В) мне все не нравятся; Г) да, но они не приятны всем в классе.

4. Мне кажется, что мои одноклассники лучше меня:

А) да, во всем; Б) иногда; В) нет, на меня все равняются; Г) нет, я не чувствую себя хуже других.

5. Если мой одноклассник пришел в очках: А) буду общаться с ним так же как всегда; Б) буду смеяться над ним; В) перестану с ним общаться; Г) буду общаться только тогда, когда не видят другие ребята.

6. У меня очень дружный класс: А) да мы очень дружны; Б) нет, мы почти не общаемся; В) в основном да, если не считать некоторых; Г) у нас есть ребята, которые всех «задирают».

7. Я часто испытываю чувство одиночества и тревоги: А) да; Б) нет; В) иногда; Г) часто.

8. Если при мне обижают одноклассника, я чувствую: А) облегчение, хорошо, что меня это не касается; Б) несправедливость и заступаюсь за одноклассника; В) ничего не чувствую, наверняка он это заслужил; Г) мне нет до этого никакого дела.

9. Я бы хотел проводить больше времени с одноклассниками:

А) да, но это бывает редко; Б) мы и так постоянно проводим свободное время вместе; В) нет, мне с ними не интересно; Г) нет, потому что некоторые ребята все портят.

10. Мне кажется, что мои одноклассники не хотят со мной общаться:

А) да это так и мне это неприятно; Б) нет, со мной все дружат; В) да, но меня это устраивает; Г) это я не хочу с ними общаться.

11. У нас в классе есть пару ребят, на которых все равняются:

А) да, я думаю, что я один из них; Б) да, но они этого не заслуживают; В) нет, у нас таких нет; Г) да, я тоже на них равняюсь.

12. Когда меня ругают, я испытываю чувство гнева:

А) да; Б) нет; В) иногда; Г) часто.

13. В нашем классе есть несколько ребят, которых все боятся:

А) да, они всех унижают, а иногда и бьют; Б) нет, у нас таких нет; В) я и сам из их числа — меня все боятся; Г) конечно, так и должно быть, это нормально.

14. Мне бы хотелось учиться в другом классе или школе:

А) да, мне не нравится наш коллектив; Б) нет, меня все устраивает; В) иногда, после ссоры с одноклассниками; Г) нет, а вдруг там будет хуже.

15. Мне кажется, что с помощью силы можно решить любую проблему:

А) да это самый действенный способ; Б) нет, лучше решать «мирным» путем; В) иногда без этого не обойтись; Г) все зависит от обстоятельств и от людей.

16. В моем классе есть один (несколько) человек, с которыми никто не дружит: А) да и мне их жаль; Б) нет, мы все дружим; В) да, но они этого заслуживают; Г) я сам из их числа.

17. Мне кажется, что в нашем классе часто происходят акты насилия (обзывания, насмешки, обидные жесты или действия):

А) да, постоянно ссоры и драки; Б) нет, у нас такого не бывает; В) почти нет, если не считать пару случаев; Г) конечно, так и должно быть.

18. Если я увижу драку между одноклассниками то я:

А) пройду мимо это меня не касается; Б) обязательно остановлюсь и посмотрю; В) сниму это все на телефон, и после размещу в интернете, пусть все увидят; Г) попытаюсь остановить драку и выяснить в чем дело.

19. Мне кажется, что в коллективе меня недооценивают:

А) да; Б) нет; В) иногда; Г) часто.

20. По-моему педагоги в школе унижают и оскорбляют учащихся:

А) да; Б) нет; В) иногда; Г) часто. 21. Если бы мой класс был на корабле, я бы стал: А) капитаном; Б) помощником капитана; В) обычным матросом; Г) юнгой.

22. Если у человека изъяны во внешности (бородавки, косоглазие, ожирение и др.):

А) это повод для насмешек; Б) я с таким не буду общаться; В) меня это не беспокоит, буду общаться; Г) не буду общаться, чтобы не уронить свою репутацию.

23. Если при мне кто-то подвергается насмешкам:

А) я буду поступать так же как все; Б) встану на его защиту; В) один из первых стану смеяться над ним; Г) ничего делать не буду, меня это не касается.

24. Я часто огорчаюсь, когда не пользуюсь успехом в классе: А) да, для меня это очень важно; Б) нет-мне все равно; В) я всегда пользуюсь успехом; Г) нет, я никогда не был успешен в классе.

25. Я нуждаюсь в поддержке одноклассников:

А) да; Б) нет; В) иногда; Г) часто.

За каждый совпавший ответ по отдельной шкале начисляется по баллу.

Ответы на вопросы 13, 17 и 20 позволяет узнать о наличии насилия в классе, как со стороны учеников, так и педагогов. Таким образом, данная методика дает возможность определить «буллинг-структуру» в классе, для дальнейшей работы по профилактике школьного буллинга

9. 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, являющимся 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 _____

Приложение №3 Программа для педагогов по прекращению буллинга в классе «Без обвинений»

Автор Кривцова С.В.

Целевая аудитория: педагогический коллектив одного ОУ или группы педагогов из разных учебных заведений

Объем: 12 а.ч. – базовый тренинг-марафон (один полный день)

Место программы в системе программ: психолого-педагогическая программа работы с педагогами осуществляется после проведения программы «Школьный план действий».

Психолого-педагогическая программа работы с педагогами-психологами и классными руководителями осуществляется после проведения переговоров с администрацией конкретного ОУ на основании результатов переговоров; а также может быть программой повышения квалификации группы педагогов-психологов и классных руководителей разных ОУ

Основная цель программы – научить педагогов прекращать буллинг в классе через вовлечение в работу самих буллеров и социально активных учеников класса. Одна из эффективных программ по профилактике проблем дисциплины, мотивации и кооперации, развитию позитивной атмосферы ОУ и противодействию буллингу.

Задачи программы:

- познакомить слушателей с мотивацией буллеров и жертвы,
- научить стратегии «мягкого» прекращения буллинга, если он не является жестокой формой, не требующей вмешательства полиции и других общественных структур;
- научить работать с родителями жертвы.

Проблемы, на решение которых направлены базовые модули тренинга для педагогов, следующие:

- Недостаточная психологическая компетентность педагога в ситуациях буллинга: девочки «дружат против» одной из учениц, кто-то из учеников становится «классным шутком», «козлом отпущения», страдает от изоляции.
- Отсутствие знаний о способах оказания экстренной помощи всем участникам подобного конфликта.
- Отсутствие структур и организационных образований в ОУ, которые помогали бы учителю в реализации культуры достоинства в стенах школы;

Актуальность темы программы: важно прекращать буллинг на ранних стадиях. Спираль буллинга – модель развития отношений в негативную сторону, показывает, что происходит, если учитель не умеет остановить процесс. Традиционный подход, когда буллеров наказывают, а жертв жалеют, не работает. В программе предлагается проверенная в международной практике образования методика элиминирования буллинга с привлечением к сотрудничеству самого буллера.

Краткое описание подхода «Без обвинений» - это проверенный метод, применяемый для борьбы с буллингом.

Важные предпосылки:

Участвующие в процедуре «Без обвинений» ученики, по возможности, не должны находиться в зависимости (получать оценки по их предметам) от тех учителей, которые ее проводят. Поэтому мы рекомендуем приглашать для проведения этого метода специалистов со стороны, например, социальных работников, школьных психологов или даже руководство школы. Чтобы помочь жертве буллинга создается группа помощников. В группу включают и инициаторов травли.

Совместно с этими «избранными» ребятами осуществляется поиск персональных предложений – решений по прекращению буллинга. Основное послание со стороны учителя: «У меня есть большая проблема в связи с тем, что одному из учеников (учениц) нашего класса приходится сейчас очень плохо. Я не могу самостоятельно справиться с этой проблемой! Мне нужна помощь, и я обращаюсь за этой

помощью к вам!». В основе метода лежит идея перевоспитания, которая предлагает сделать не «проблемного» ученика проводником и защитником социальной нормы, с которой у него самого есть проблемы. Буллер ставится здесь в позицию ответственного за психологическое благополучие жертвы. Его контролируют другие ученики, тоже выполняющие задачу защитить жертву буллинга от эмоционального дискомфорта.

Календарно-тематический план

ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ	Педагоги ОУ				Администрация ОУ		
	Всего учп	Семинар	Тренинг	игра Деловая	Семинар	Тренинг	Деловая игра
1	2	3	4	5	6	7	8
1.1. Определение буллинга, происхождение, виды и формы. Мифы и научные данные	2	2			2		
1.2. Формы противодействия. Международный опыт.	2	2			2		
1.3. Системный подход к противодействию буллингу: работа на трех уровнях.	1	1			1		
1.4. Что может сделать один неравнодушный учитель? Антибуллинговые программы на уровне класса	1	1			1		
Всего а.ч. по теме:	4				4		
2.1. Методика «Без обвинений»: описание этапов	2	1	1		1	1	
2.2. Планирование шагов работы по методике, подготовка проекта работы с одним из учащихся	2			2			2
2.3. Разработка стратегии подключения к работе родителей и других учителей	2			2			2
2.4. Тренинг регулярной беседы учителя и участников группы поддержки. Основные вопросы для интервью	2			2			2
Всего по теме:	12				12		

Содержание программы

Блок А. Проблема буллинга (травли) в ученической среде

1.1. Определение буллинга, происхождение, виды и формы. Мифы и научные данные

Во вводной части программы дается информация о тех научных сведениях, которые на сегодня имеются в связи с феноменом буллинга: история, определение, отличие от других форм нарушений дисциплины, формы буллинга. Признаки того, что в классе есть буллинг. «Спираль буллинга», круг участников буллинга.

1.2. Формы противодействия. Международный опыт.

В форме лекции обсуждается опыт экономически развитых стран в вопросе прекращения буллинга: экологический подход системы образования США (Р.Лоуси), трехуровневая модель Д.Олвеуса, политическая воля и системный подход в образовании Великобритании. В заключении приводится анализ двадцатилетнего опыта работы: успехов и ошибок.

1.3. Системный подход к противодействию буллингу: работа на трех уровнях.

В системной модели работа по противодействию буллингу в стенах ОУ ведется на трех уровнях: школы в целом, класса и отдельных учеников. Соответственно отвечают за работу администрация (Анибуллинг-комитет), учитель (классный руководитель), педагог-психолог, работающий с жертвами буллинга.

Системный подход включает постоянную работу над улучшением психологической атмосферы школы – тех настроений и чувств, которые преобладают в среде учеников и учителей.

1.4. Что может сделать один равнодушный учитель? Антибуллинг-программы на уровне класса

В данной части программы слушатели знакомятся с программами на уровне класса: «Без кулаков», «Классный совет» и «Без обвинений». Проводится сравнение программ, рассматривается область применения каждой из них, ограничения и сильные стороны программ для одного класса.

Блок В. Антибуллинг-методика для учителя «Без обвинений»

2.1. Методика «Без обвинений»: описание этапов

Первый этап – подготовка. Включает:

- 1) Первый разговор с жертвой (см. ниже «Основные вопросы для интервью»)
- 2) Разговор с родителями жертвы
- 3) Информирование и подготовка других учителей

Второй этап - проведение

- 1) Встреча с группой помощников
 - 2) Объяснить помощникам, в чем проблема, никого не обвинять и не дискутировать по поводу прошлого, никого не наказывать, а вместе взять на себя ответственность за происходящее: что может сделать каждый человек из группы? Вместо обещаний обсудить, что может сделать каждый, в конце разговора передать ответственность группе.
 - 3) Второй разговор с жертвой примерно через неделю
 - 4) Следующие беседы с каждым из членов группы; затем, возможно, повторные беседы – индивидуальные или с группой
- Заключительный этап - праздник, возможно, даже с вручением диплома – примерно через 2 месяца.
- Последующие действия – «держать руку на пульсе»
- Поддерживать контакт с жертвой и ее семьей, регулярно осведомляться о том, как развивается ситуация у затронутого моббингом ребенка.

2.2. Планирование шагов работы по методике, подготовка проекта работы с одним из учащихся.

- 1) Первый разговор с жертвой
- 2) Интервью с жертвой (см. ниже текст интервью)
- 3) Объяснить цель: исследовать, что произошло, кто в этом участвовал, а также кто может оказать поддержку.
- 4) Серьезно отнестись к состоянию жертвы, ее страхам, постараться снизить уровень страха и тревоги.

NB! Не встречаться с группой помощников без согласия жертвы!

Пример. История Эвы, 13 лет. Шесть лет назад Эва вместе с родителями переехала из Баку в Московскую область. С тех пор она посещает здесь школу вместе с другими детьми. Она без акцента говорит на русском и у нее есть подружки. Но в последнее время она чувствует, что две девочки, которых она считала своими основными подругами, начали все больше сторониться ее.

Они почти перестали разговаривать с ней и стали бросать в ее сторону упрекающие и обесценивающие взгляды. Они также постоянно комментируют и критикуют ее одежду. Кроме того, она все хуже чувствует себя на занятиях по физкультуре, где кроме тренерши никто из девочек с ней не разговаривает.

Во время совместных классных поездок никто из класса не садится рядом с ней, а если она сама пытается подсесть к кому-то из своих подруг, они заявляют, что место занято. Эва страдает от чувства неуверенности в себе и не может последовать совету родителей вести себя тверже и защищаться от нападок. Ее не покидает чувство: что бы она ни делала, все будет неправильно.

Ситуация для Эвы обострилась, когда перед совместной поездкой класса девочки объявили ей, что если она примет участие в этом мероприятии, то ей «будет хуже». Она попыталась взять освобождение от занятий на это время, но родители не поддержали ее. Теперь она все чаще думает о том, что лучше было ей вообще не жить, она полна страха и отчаяния. Эвелина решила рассказать о своей проблеме

классной руководителем. Та отвела девочку к школьному психологу С.И.

С.И. попросила девочку рассказать о своей ситуации в классе и в спортсекции (история буллинга). Вместе они подумали о том, при каких условиях Эва все же сможет принять участие в коллективной поездке класса. С.И. рассказала Эве, как проводится процедура методики «Без обвинений». Эва очень боится, что ее ситуация в классе может еще больше ухудшиться. В качестве следующего шага С.И. решает провести беседу с родителями Эвы.

3. Подготовка и информирование

- 1) Информирование других учителей
- 2) Формирование группы примерно из 6 человек, в которую входят как буллы, так и нейтральные ребята – мальчики и девочки!
- 3) Планирование мероприятий

Пример:

Школьный психолог С.И. и классный руководитель информируют о происходящем всех учителей, ведущих занятия в классе Эвы. С.И. вместе с классным руководителем формируют группу помощников. В нее входят обе зачинщицы буллинга Клавдия и Ирина, две «нейтральных» девочки, обладающие хорошей социальной компетентностью, Светлана и Наташа, и два никак не вовлеченных в ситуацию моббинга мальчика Николай и Денис.

4. Встреча с группой помощников

Основное послание: «У меня есть большая проблема в связи с тем, что одному из учеников (учениц) нашего класса приходится сейчас очень плохо. Я не могу самостоятельно справиться с этой проблемой! Мне нужна помощь, и я обращаюсь за этой помощью к вам!»

Задачи:

- объяснить, в чем проблема (моя проблема), никого не обвинять
- не дискутировать по поводу прошлого
- никого не наказывать, а вместе взять на себя ответственность за происходящее
- что может сделать каждый человек из группы? Никаких обещаний!
- «Вы сможете это сделать!» - передать ответственность группе.

Провести повторный разговор примерно через неделю

Пример:

На следующее утро классный руководитель объявил ребятам, вошедшим в группу помощников, о том, что после уроков их ждет групповое занятие с С.И.

С.И. приветствует собравшихся шестерых ребят и говорит им о том, что она сильно обеспокоена в связи с тем, что одной девочке из их класса приходится так плохо, что она даже собирается отказаться от общей поездки. Ребята сразу же спрашивают, не об Эве ли идет речь!

С.И. подтверждает их предположение и сообщает о том, что Эва на протяжении вот уже нескольких недель почти не может спать из-за того, что чувствует всеобщее отвержение ее классом. С.И.: «Я не могу самостоятельно разрешить эту проблему, поэтому мне нужна ваша помощь, чтобы как можно быстрее сделать так, чтобы Эва почувствовала себя лучше».

С.И. объясняет ребятам, в чем состоит ее основная задача в этой групповой работе. Клавдия и Ирина снова и снова пытаются защищаться, не соглашаясь с тем, что дело зашло так далеко. С.И. последовательно проводит позицию: речь не идет о поиске виноватых или о том, чтобы «ворочать прошлое», речь идет о поиске путей выхода.

Светлана и Наталья предлагают, что они начнут заботиться о Эве на переменах или на групповых занятиях. Николай и Денис берут на себя заботу о том, чтобы кто-нибудь из мальчиков не начал внезапно атаковать Эву. Клавдия и Ирина сначала уведомляют С.И., что они не собираются становиться лучшими подругами Эвы. Затем Ирина говорит, что собирается перестать сплетничать о Эве за ее спиной с другими девочками. Клавдия решает, что постарается в ближайшие недели пореже попадаться Эве на глаза, но если они все же встретятся где-то перед занятиями или после школы, то она будет здороваться с ней.

С.И. записывает все предложения ребят и говорит им о том, что через неделю она снова будет беседовать с ними, чтобы узнать, каких успехов они добились в реализации своих инициатив.

С.И. также коротко встречается с Эвой, чтобы сообщить ей о том, что шесть помощников собираются что-то предпринять, чтобы помочь ей. Она также договаривается с Эвой о проведении встречи через неделю.

5. Второй разговор с жертвой

- 1) Узнать, какие произошли перемены, и какое сейчас самочувствие
- 2) Еще раз проверить, какие возможности влияния на ситуацию есть у жертвы

Пример:

Эва рассказала о том, что ездила в поездку с классом. Перед этим она почти не спала, но день, несмотря на усталость, прошел хорошо. Она очень рада также, что на переменах Наталья и Светлана несколько раз заговаривали с ней и даже предложили ей что-то из своих завтраков. Если на уроках ребята разбивались на группы, то она видела, что ее выбирают в последнюю очередь. Но два раза учительница помещала ее в группу, где были Николай и Денис, и все проходило хорошо.

Она гордится тем, что все-таки приняла участие в поездке класса и что там даже делилась с ребятами каким-то мелочами из еды или своей жевательной резинкой. Она собирается также начать активнее общаться с ребятами из параллельного класса, с которыми у нее до сих пор не было никаких проблем. А если ситуация опять станет хуже, то она знает, что теперь всегда может обратиться за помощью к классному руководителю или к психологу.

6. Индивидуальные беседы с каждым членом группы помощников

Через неделю проводятся индивидуальные беседы со всеми членами группы:

- Как у тебя прошла эта неделя?
- Что тебе удалось сделать из того, что запланировал?
- Как ты думаешь, как себя сейчас чувствует ... (имя жертвы)?
- Что ты можешь сказать о других помощниках из группы?
- Какие у тебя еще есть наблюдения касательно данной ситуации?
- Что можно было бы еще улучшить?
- Хочешь ли ты продолжать участие в этой акции и дальше?

Если видно, что никаких позитивных изменений не произошло, через неделю снова провести индивидуальные беседы.

Если видны успехи, повторить встречи через шесть недель для подведения итогов и проведения заключительного праздника.

Пример:

С.И. проводит со всеми членами группы индивидуальные беседы, беря за основу приведенные выше вопросы. У Николая и Дениса сложилось впечатление, что они не внесли никакого активного вклада в развитие ситуации, и поэтому чувствовали себя бесполезными. С.И. еще раз напомнила им о том, какую важную функцию они выполняют, оберегая Эвелину в среде других мальчиков.

Клавдия вела себя в беседе очень неуверенно и была немногословной. Выяснилось, что ее мучают угрызения совести, поскольку до начала акции она неоднократно отнимала у Эвы ее школьные принадлежности. Она решила написать Эве небольшое письмо с извинениями, а также купить для нее новые ластик, линейку и карандаши.

Ирина недовольна собой, поскольку так и не смогла удержаться от сплетен. С.И. обсудила с ней возможные стратегии прекращения подобного поведения и предложила ей встретиться по этому поводу через две недели.

Светлана и Наталья с радостью поделились своими успехами и сказали, что только сейчас по-настоящему узнали Елену. В выходные они наметили втроем походить по магазинам.

7. Подведение итогов и праздник:

- 1) Вместе с группой посмотреть, что произошло за последнюю неделю.
- 2) Вместе с группой отметить успехи (например, чаепитием, выдачей диплома)

Пример:

Через 6 недель: С.И. узнала от Эвы, ее родителей и классного руководителя, что девочке стало значительно лучше. Теперь Эва уже может вполне представить себе поездку в осенний лагерь и надеется, что будет жить в одной комнате со Светланой и Наташей.

Незадолго до начала летних каникул С.И. еще раз встретилась с группой помощников, чтобы подвести итоги. Было организовано праздничное чаепитие и каждому выданы дипломы в качестве признания их вкладов в урегулирование ситуации.

8. Поддержание контакта с семьей жертвы и учителем

- 1) Через некоторое время снова осведомиться о том, сохраняются ли достигнутые изменения.
- 2) Предложить жертве и ее семье при необходимости обращаться за помощью.

Пример:

В начале следующего учебного года С.И. возобновила контакты с семьей Эвы и ее новой классной руководительницей и с интервалом примерно в месяц регулярно спрашивала их о том, как чувствует себя девочка. Все знали, что при необходимости они всегда могут обратиться к психологу С.И. Новая классная руководительница была благодарна госпоже С.И. за то, что та помогла ей распределить девочек по группам, когда они ездили на экскурсию по Золотому Кольцу.

2.3. Разработка стратегии подключения к работе родителей и других учителей

Педагог обязательно должен поговорить с родителями ученика, подвергающегося буллингу. В разговоре с родителями жертвы важно:

- 1) Понять позицию родителей
- 2) Войти в доверительные отношения с родителями (получить их согласие на проведение методики)
- 3) Рассказать о методе «Без обвинений» и его возможностях.

Пример:

Родители Эвы тоже страдают. Поэтому они очень благодарны, что С.И. и классный руководитель пригласили их на беседу. Они говорят, что отчаялись и не верят, что ситуация может измениться к лучшему. Их очень беспокоит также то, что успеваемость Эвы становится все хуже. С.И. рассказывает им о возможностях методики «Без обвинений» и пытается заручиться доверием родителей. Родители также считают важным, чтобы Эва приняла участие в коллективной поездке класса. По окончании беседы они выражают согласие с планом намеченных С.И. мероприятий.

2.4. Тренинг регулярной беседы учителя и участников группы поддержки

Методика «Без обвинений» - это разновидность медиации, работы по урегулированию конфликтов и менеджменту рискованных ситуаций. Основная работа педагога состоит в проведении регулярных бесед со всеми участниками ситуации.

Главным методики является жертва. Поговорить с ней нужно в первую очередь и делать это нужно правильно.

Основные вопросы для интервью с жертвой.

Цель этой беседы в том, чтобы выяснить, что происходит, кто участвует в травле, а также с кем, возможно, у жертвы еще есть хорошие отношения и каковы собственные ресурсы жертвы по урегулированию ситуации. На основе информации, полученной в этой беседе, впоследствии специалист (например, социальный работник), применяющий методику «Без обвинений», вместе с классным руководителем формирует группу помощников.

Вопросы интервью:

- Сколько времени уже длится эта ситуация?

- Что тебе пришлось пережить? В какой форме осуществлялись притеснения? Что конкретно происходило? Что тебя больше всего задевало / ранило?
- Кто в этом участвовал?
- Как эти нападки повлияли на тебя? Что ты ощущал?
- Какой была твоя жизнь в это время?
- Пытался ли ты что-то против этого предпринять? Что и когда?
- Как обстояли дела с аппетитом, сном, сновидениями, здоровьем и т.д.?
- Оцени степень своего отчаяния (чувства безнадежности ситуации, своей беспомощности): [0 --- 5 --- 10]
- Какова степень твоей уверенности в себе / веры в лучшее: [0 --- 5 --- 10]
- Думал ли ты о том, что больше не можешь это выдерживать? Какие мысли у тебя были о том, что ты мог бы в этой ситуации сделать?
- Чего бы ты хотел (твое желание)? По каким признакам ты мог бы определить, что тебе стало лучше?
- Что должно было бы произойти, чтобы в школе, в гардеробе, в классе, на переменах, по дороге в школу тебе стало лучше?
- Как ты думаешь, что ты сам мог бы сделать, чтобы изменить свою ситуацию к лучшему?
- Есть ли еще что-то важное, о чем ты хотел бы сказать?

Разговоры с остальными участниками проекта проводятся по тем же вопросам, которые указаны выше.

В завершении обучения каждый слушатель создает собственный проект по прекращению буллинга и улучшению атмосферы класса. Письменный отчет должен быть представлен в два этапа: первый этап отчета включает диагностику ситуации, планирование воздействий, первый промежуточный итог; второй этап – через полгода – заключительный анализ эффективности работы, мониторинг классной ситуации.

АТТЕСТАЦИОННЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

В завершении обучения каждый слушатель создает собственный проект по прекращению буллинга и улучшению атмосферы класса. Письменный отчет должен быть представлен в два этапа: первый этап отчета включает диагностику ситуации, планирование воздействий, первый промежуточный итог; второй этап – через полгода – заключительный анализ эффективности работы, мониторинг классной ситуации.

Рекомендации педагогу по работе с отверженными

1. Следует с самого первого дня пресекать любые насмешки над неудачами одноклассников

Петя отвечает у доски, ошибается или пишет не очень красиво. Одноклассник злорадно комментирует происшедшее, стараясь привлечь внимание всего класса, вызвать смех. Необходимо высказать свое отношение к этой ситуации, сказав, что неудача товарища не может быть поводом для веселья или злорадства. Все мы учимся, и каждый имеет право на ошибку. Насмешнику следует сделать строгое замечание.

2. Следует пресекать любые пренебрежительные замечания в адрес одноклассников

Учитель рассаживает учащихся по своему усмотрению или формирует команды. На предложение сесть с Васей Миша восклицает: «Я с ним не буду! Только не с ним!» Необходимо настоять на своем. А потом поговорить с Мишей наедине, поинтересоваться причиной его отказа. Предложить ребенку встать на место Васи: «А тебе будет приятно, если кто-нибудь откажется иметь дело с тобой?».

3. Если по каким-либо причинам репутация ребенка испорчена, нужно дать ему возможность показать себя в выгодном свете

С Витей, умным, начитанным мальчиком, в первом классе случилась неприятность — он описался на уроке. Ребята стали его дразнить, не хотели с ним играть и сидеть рядом. Учитель стал задавать к Вите сложные вопросы, поручать ответственные задания, с которыми он успешно справлялся. Скоро ребята обратили внимание, как много Витя знает, как интересно рассказывает, и досадное происшествие постепенно забылось.

4. Помогают объединить класс совместные мероприятия, поездки, постановки спектаклей, выпуск стенгазет и т.д.

5. Необходимо дать возможность наиболее активным детям проявить себя и самоутвердиться за счет своих способностей, а не за счет унижения других.

6. Следует избегать высмеивания и сравнения ребят на уроках. Некоторые учителя даже оценки за контрольные работы не объявляют публично, а выставляют в дневники. Разбор ошибок необходимо делать, не называя тех, кто их допустил, или индивидуально.

7. Имеет смысл поговорить с преследователями о том, почему они пристают к жертве, обратить их внимание на чувства жертвы.

Учитель собрала свой пятый класс в отсутствии намечающегося изгоя и обсудила с ними, почему они все ополчились против него. Обратила их внимание на его положительные качества. И в заключение попросила ребят письменно ответить на вопрос: «Чем я могу помочь Славе?» Оказалось, что большинство ребят ничего против Славы не имеют, а пристают к нему по привычке. После разговора отношение к однокласснику изменилось.

Приложение №3 Игры и упражнения для составления программ по профилактике «травли» (буллинга) в детском коллективе

Травля (буллинг) (от англ. Bullying) — травля одного человека другим, агрессивное преследование одного ребенка другими детьми. Проявляется во всех возрастных и социальных группах. В сложных случаях может принять некоторые черты групповой преступности.

Главные компоненты травли:

1. Это агрессивное и негативное поведение.

2. Оно осуществляется регулярно.
3. Оно происходит в отношениях, участники которых обладают неодинаковой властью.
4. Это поведение является умышленным.

Существуют следующие виды травли:

1. Физический школьный буллинг – применение физической силы по отношению к ребенку, в результате чего возможны телесные повреждения и физические травмы (избиение, побои, толчки, шлепки, удары, подзатыльники, пинки). В крайних случаях применяется оружие, например нож. Такое поведение чаще встречается среди мальчиков, чем у девочек. Подвидом физического буллинга является сексуальный (домогательства, насилие, принуждения к сексу).

2. Психологический школьный буллинг – насилие, связанное с действием на психику, наносящее психологическую травму путём словесных оскорблений или угроз, которыми умышленно причиняется эмоциональная неуверенность.

Психологический буллинг имеет несколько подвидов:

- **вербальный буллинг** – обидное имя или кличка, с которым постоянно обращаются к жертве, обзывания, насмешки, распространение обидных слухов, бесконечные замечания, необъективные оценки, унижение в присутствии других детей. Обзывания могут также принимать форму намеков по поводу предполагаемой половой ориентации ученика;
- **невербальный буллинг** – обидные жесты или действия (плевок в жертву либо в её направлении, показывания неприличных жестов);
- **запугивание** – использование постоянных угроз, шантажа для того, чтобы вызвать у жертвы страх, боязнь и заставить совершать определенные действия и поступки;
- **изоляция** – жертва умышленно изолируется, выгоняется или игнорируется частью учеников или всем классом. С ребенком отказываются играть, дружить, гулять, не хотят с ним сидеть за одной партой, не приглашают на дни рождения и другие мероприятия. Это может сопровождаться распространением записок, нашептыванием оскорблений, которые могут быть услышаны жертвой, либо унижительными надписями на доске или в общественных местах;
- **вымогательство** – от жертвы требуют деньги, ценные вещи и предметы, талоны на бесплатное питание путем угроз, шантажа, запугивания;

- **повреждение и иные действия с имуществом** – воровство, грабёж, прятанье личных вещей жертвы;
- **школьный кибербуллинг** – оскорбление, унижение через интернет, социальные сети, электронную почту, телефон или через другие электронные устройства (пересылка неоднозначных изображений и фотографий, анонимные телефонные звонки, обзывания, распространение слухов, жертв буллинга снимают на видео и выкладывают в интернет).

Обычно физическое и психологическое насилие сопутствуют друг другу. Насмешки и издевательства могут продолжаться длительное время, вызывая у жертвы травмирующие переживания.

Потенциально "жертвой" или насильником может стать любой ребёнок при стечении определенных ситуационных, жизненных обстоятельств. Тем не менее, юные насильники - это преимущественно активные, уверенные в себе, склонные к доминированию, морально и физически сильные дети.

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.

Методы профилактики буллинга для классных руководителей:

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.

Сочинение

Ученикам дается задание написать небольшое сочинение о буллинге, можно дополнительно пояснить, какие вопросы должны быть в нем отражены. Задание можно выполнить в школе, а можно дать на дом (в этом случае ученик при желании сможет обсудить задание с родителями). Процесс написания сочинения дает более глубокое понимание темы. Нередко в сочинениях всплывает важная для учителя

информация, о которой ученик не может говорить прямо. Кроме того, сочинение может отразить склонности автора. Не исключено, что среди авторов есть жертва буллинга, преследователь или популярный ученик. Это дает учителю дополнительные возможности.

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.

Как психолог может помочь "жертве" буллинга?

- Уверить ребенка, что он не виноват в ситуации буллинга.
- Рекомендовать по возможности находиться в группе других ребят.
- Дать понять ребенку, ставшему "жертвой" буллинга, что его ценят. Очень часто такие дети не верят, что они способны кому-то нравиться.
- Глядя в зеркало, научить ребенка спокойно и уверенно говорить "нет" или "оставь меня в покое". Таким образом, "агрессор" ищущий в "жертве" признаки слабости, получает решительный отпор.
- Помочь ребенку научиться ходить, держа себя прямо, уверенно, решительно, вместо того, чтобы передвигаться ссутулившись, боязливо озираясь и т. п.
- Научить ребенка использовать юмор. Отвечать на агрессию при помощи шуток, смешных стишков, анекдотов. Очень трудно обидеть того человека, который не хочет принимать издевательства всерьез.
- Помочь ребенку избавляться от плохих привычек, являющихся причиной буллинга (например, привычке ковыряться в носу, ябедничать, скидывать с парты вещи других детей и т.п.).
- Поддержать школьника, опираясь на его положительные личностные качества характера и способности. Можно, например, дать такому ученику какое-то поручение в классе, с которым он хорошо справится, чтобы повысить его уважение к себе и получить признание со стороны других ребят.

Для выявления буллинга в классе можно провести анонимное анкетирование и опрос учащихся. Анкеты и опросники см. в Приложении 9.

Пример составления занятия для педагогов

Занятие 1. Насилие в детских отношениях

Цель: формирование негативного отношения к школьному насилию.

Приветствие.

Просмотр фильма «Класс» («Чучело» или другого фильма о травле в школе).

Обсуждение фильма.

Вопросы для обсуждения:

- Какие чувства вы испытывали, когда смотрели фильм?
- Какие желания, побуждения у вас возникали? Что вам захотелось сделать?
- Сталкивались ли вы с похожими ситуациями в своей жизни? Если да, как вы себя в них вели? Какова была ваша роль: жертвы, преследователя, безучастного свидетеля, соучастника, защитника? Как бы вы хотели вести себя в подобных ситуациях, если они повторятся?
 - Были ли подобные ситуации в образовательном учреждении? За что в этих случаях отвергали детей? Какими личностными характеристиками они обладают? Какими личностными характеристиками обладают отвергающие?
 - Как вы реагировали? Что в этих случаях вы можете сделать как педагог?

Дискуссия о детском насилии

Задание участникам: «Вспомните и опишите ситуации жестокого обращения с детьми, известные вам из собственного педагогического и детского опыта».

Вопросы для обсуждения:

- 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»

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?

Рефлексия и завершение

- Что нового вы сегодня узнали?
- Чему вы сегодня научились?
- Как вы это будете использовать в своей педагогической практике?

Прощание.

Приложение № 4 Игры и упражнения для составления программ по профилактике буллинга

Упражнение «Качество на букву»

Каждый называет какое-нибудь качество, присущее ему и начинающееся на первую букву его имени, например, «Слава — смелый».

Упражнение можно проводить по принципу «снежного кома». В конце занятия дети должны вспомнить, кто какое качество называл.

Упражнение «Любимое животное»

Каждый из участников показывает любимое животное и отвечает на вопросы: «Почему тебе нравится именно это животное? Чем оно похоже на тебя?» В конце занятия дети вспоминают, кто кого показывал.

Также можно предложить участникам по очереди высказаться на темы: «Мое самое большое впечатление на каникулах», «Что я больше всего ценю в людях» и т.п. Основной принцип этого блока — вернуться к сказанному участниками по ходу занятия в конце встречи и вспомнить, кто что называл или показывал. Это помогает обратить внимание всех участников друг на друга, научить их присматриваться и прислушиваться друг к другу. Этому навыка часто недостает ребятам, имеющим проблемы в общении.

Упражнение «Зеркало»

Дети работают в парах. Один ребенок совершает разнообразные действия, другой, словно отражение в зеркале, должен повторять их. По первому сигналу дети меняются ролями, а по второму — партнерами. Игра заканчивается тогда, когда каждый из участников побывает и зеркалом, и человеком и поработает со всеми членами группы.

После завершения упражнения все садятся на ковер, проводится обсуждение игры. Дети отвечают на вопросы:

- С кем было лучше работать? Почему?
- С кем не очень понравилось? Почему?

Упражнение «Паровоз»

Дети выстраиваются в шеренгу и превращаются в «вагончики». Все закрывают глаза, кроме «паровоза», который возит «вагончики» по всей комнате, а потом приезжает в какой-нибудь угол. Задача детей, не открывая глаз, угадать, где оказался поезд. Задача «паровоза» не уронить «вагоны», не стукнуть их об окружающие предметы. Затем проводится обсуждение, дети решают, кто был лучшим паровозом.

Упражнение «Велосипед»

Дети работают в парах. Лежа на спине, соединяют стопы и крутят педали по сигналу то быстро, то медленно. Задача - не разорвать контакт. Каждый ребенок должен поработать с каждым. После завершения упражнения следует обсудить ход работы.

Упражнение «Машина»

Дети встают в пары спинами друг к другу, сцепляются локтями и начинают приседать на счет. Задача — не расцепиться, не упасть. Каждый ребенок должен поработать в паре со всеми участниками. При обсуждении следует спросить детей, с кем им было легче работать, а с кем — труднее.

Упражнение «Слепой и поводырь»

Работа в парах. Ребенок должен провести партнера, у которого завязаны глаза, через полосу препятствий, но только с помощью словесных инструкций. Дети меняются ролями и партнерами, после окончания работы обсуждают, у кого получилось руководить лучше, а у кого — хуже.

Упражнение «Скульптура»

Выполняется в парах. Каждый должен слепить из другого какую-либо фигуру, а затем занять его место — почувствовать то же, что чувствует партнер. Затем дети образуют новую пару. Следует дать возможность каждому поработать со всеми членами группы. Затем проводится обсуждение упражнения.

Упражнение «Памятник»

Задание — всем вместе изобразить машину, лошадь, телевизор и т.д.

Игра «Кидай—говори»

Игра с мячом. Все встают в круг и перебрасывают мяч друг другу, задавая вопросы или отвечая на них. Можно давать детям определенное задание, например: «Говори наоборот» (дети должны называть слова-антонимы). Важно проследить, чтобы мяч побывал у каждого ребенка. Психолог участвует в игре, помогает организовать процесс.

Упражнение «Запретное число»

Участники считают по порядку, не называя определенные числа (например, заканчивающиеся на цифру 3), можно просить их вместо запретного числа выполнять какое-нибудь движение.

Игра «Запретное движение»

Участники повторяют за ведущим все движения, кроме запрещенного. Тот, кто ошибся, выбывает из игры.

Игра «Заморозить—разморозить»

Один участник (или несколько) замирает с открытыми глазами, другие пытаются вывести его из оцепенения, заставить улыбнуться. Нельзя прикасаться к «замороженному». Потом меняются ролями. По результатам игры выбирают самого стойкого участника.

Упражнение «Приглядывание»

Каждый получает карточку с именем одного из участников (важно проследить, чтобы не попало собственное имя). В течение занятия ребенок должен незаметно приглядываться к тому участнику, чье имя ему досталось. А в конце занятия все по очереди изображают того, за кем наблюдали (используя, например, характерный жест или часто повторяемое слово). Остальные должны догадаться — кто это.

Это упражнение помогает участникам самостоятельно выделить что-то особенное в товарище. Лучше проводить его в середине курса, когда ребята уже достаточно хорошо узнали друг друга.

Упражнение «Подарок»

Дети вытягивают карточки с именами участников группы. Каждый должен придумать и написать, какое бы качество он подарил товарищу (чье имя ему досталось), чтобы тому было легче общаться с окружающими.

Упражнение «Поддержка»

Получив карточки с именами, надо написать несколько поощряющих слов, похвалить за что-то доставшегося участника или пожелать ему что-то хорошее на каникулы.

Психолог сам раздает карточки и следит за тем, чтобы послания не были грубыми или обидными, чтобы не оставалось незаполненных писем. Пожелания можно писать анонимно. Выяснения отношений следует сразу же пресекать. При необходимости

(например, дети не всегда правильно понимают смысл пожелания или критики) можно обсудить с ребенком после занятий полученное им послание. Это упражнение также лучше проводить в середине цикла занятий.

Игра «Рисунок на спине»

Участники становятся в цепочку, друг за другом. (Если людей много, то их стоит разбить на несколько групп и выстроить в цепочки). Каждому участнику выдается ручка (или другое пишущее средство) и листочек. Последнему в цепочке необходимо показать картинку. Он рисует эту картинку на спине у участника, который стоит впереди него. Последний пытается в это время понять, что же было нарисовано у него на спине и нарисовать это же на спине у человека, стоящего впереди него. И так до конца цепочки. После окончания сверяются первый и последний рисунок.

Игра «Многоножка»

Данная игра рассчитана на большое количество участников. Участники игры распределяются в несколько колонн. Обуславливается линия финиша. Каждый участник поднимает левую ногу и берет ногу впереди стоящего участника за лодыжку (голеностопный сустав). Задача колонн - как можно быстрее прийти к финишу и не покалечить друг друга. Выигрывает та команда, что быстрее пришла к финишу. Игру можно использовать как разминку и тренировку уверенного поведения при необходимости координировать свои действия с действиями других.

Игра «Бумажный бум»

Игра позволяет выплеснуть агрессию, напряжение с помощью неагрессивных форм двигательной активности.

Участники делятся на две команды. Комната делится на 3 части, на полу прочерчиваются соответственно две линии. Одна команда оказывается на левой части комнаты, другая на правой. Участникам передаются листы газет или бумаги поровну и сминаются в мячики. Задача каждой из команд: все те мячики, которые оказались на ее территории, перебросить на территорию другой команды.

Данная игра, с одной стороны, очень безобидна и весела, но мы рекомендуем обратить внимание на то, *что* участники транслируют, как невербально, так и вербально, в процессе этой игры. Ведущему важно контролировать те эмоции, которые транслируют участники, таким образом, чтобы, с одной стороны, у них была возможность прожить и выплеснуть их, а с другой стороны, чтобы это проживание не стало причиной создания новой проблемной ситуации, связанной с повышением уровня небезопасности в группе.

Игра «Верблюд»

Эта игра построена на непростом механизме принятия ведущим агрессии на себя. Ведущий становится, с одной стороны, провокатором, с другой стороны, нейтрализатором групповой агрессии. Эффект игры построен на том, что ведущий провоцирует выплеск

скрытой агрессии, затем, принимая ее на себя, что для самих участников является более безопасным, работает с ней, анализируя и нейтрализуя.

Играющие встают в круг и кладут руки друг другу на плечи. Ведущий говорит, что сейчас каждому на ухо скажет название какого-то животного, а потом встанет в центр и будет произносить названия, и чье животное будет названо, должен поджать ноги и повиснуть на соседях.

Ведущий подходит к каждому и говорит: «Верблюд». Это надо делать очень аккуратно, чтобы другие не слышали, что говорится соседу.

Затем ведущий встает в центр круга и говорит: «Слушайте внимательно! Сейчас я буду называть животных. Возможно, что некоторых я вообще не называл, так что точно помните свое животное. Итак: Кошка! Лошадь! ... Верблюд!»

Для того чтобы усыпить бдительность играющих, можно одному из них сказать слово «Кошка», а другому — «Лошадь».

Использовать такие упражнения лучше в тех ситуациях, когда агрессия в группе скрывается и блокируется. Ведущему важно понимать, что это упражнение будет эффективным лишь в том случае, если изначальный уровень доверия и уважения к нему участников достаточно высок, иначе эта игра может повысить недоверие к ведущему и даже вызвать обиду.

Упражнение «Лукошко»

Подросткам предлагается выбрать игрушку из общей корзинки ведущего, которая отражает внутреннее состояние подростка или просто похожа на него внешне. Когда все готовы, ведущий предлагает каждому представить свою игрушку: «Мне кажется, что мы похожи с этой игрушкой тем, что ... »

Упражнение «Примерим костюм»

Инструкция: «Весь мир состоит из противоположностей – черное и белое, день и ночь, добро и зло... В каждом из нас тоже достаточно противоположностей. Давайте сегодня поговорим о паре противоположностей: агрессивность-доброжелательность.

Перед вами листы ватмана. Помогая друг другу, давайте обведем два силуэта подростка. Один силуэт с помощью коллажа мы оденем в агрессивный костюм, а второй в добрый костюм».

Вопросы для обсуждения:

- Что было самым сложным в этой работе?
- Для чего миру нужны различные противоположности и что они дают нам?
- Что происходит с человеком, если в нем только одна сторона?
- Есть ли символы, которые объединяют обе стороны?

- Как агрессивному человеку научиться быть более доброжелательным?
- какие чувства вы испытали в сегодняшней групповой работе?
- какие новые качества личности вы открыли у участников группы и у себя на сегодняшнем занятии?
- одним словом опишите ваше состояние после занятия.

Упражнение «Я – это ты»

Подросткам предлагается разбиться на пары и за 2 минуты узнать как можно больше друг о друге (возраст, интересы, увлечения, членов семьи). Затем от лица своего партнера подробно рассказать присутствующим о себе и ответить без помощи своего партнера на все вопросы группы.

Упражнение «Неоконченные предложения»

Подросткам предлагается по кругу продолжить неоконченные предложения

- Я терпеть не могу, когда...
- Я агрессивный в школе, когда...
- Когда я злюсь...
- Успокоиться мне помогает...

Упражнение «Ладонка»

Цель: внимание к личности другого и осознание своих положительных качеств, повышение самооценки.

Материалы: листочек и ручка.

Процедура: каждый обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя, в каждом пальце что-то, что нравится в себе самом. Затем лист передается соседу справа, он в течение 30 секунд пишет на листе, снаружи ладони, что-то, что нравится в человеке, хозяине ладони. Так через весь круг.

Упражнение «Все у кого»

Цель: формирование чувства общности у детей, формирование доброжелательного отношения друг к другу, разминка.

Процедура: участники садятся в круг на стульчики и по очереди предлагают выполнить какое-либо действие тем детям, у которых есть что-то общее. Если дети еще не знакомы с игрой, психолог первые несколько раз сам выступает в роли ведущего и дает детям задания.

Примеры:

1. Пускай постоят на правой ноге все, у кого сегодня хорошее настроение.
2. Пусть похлопают в ладоши все, у кого серые глаза.

3. Пусть коснуться кончика носа все, у кого есть что-то розовое в одежде.
4. Пусть погладят себя по голове все, кто съел весь завтрак.
5. Пусть улыбнуться все, у кого есть собака.
6. Пусть скажут «гав» все, кто живет выше пятого этажа.

Упражнение «Выражение чувств»

Цель: ознакомление с эмоциями, вербальное и невербальное выражение чувств, отреагирование негативного опыта.

Материалы: заранее заготовленные карточки с названием чувств - радость, огорчение, обида, вдохновение, страх, удовольствие, гнев, стыд, восхищение, благодарность, удивление, злость, отвращение, облегчение, нетерпение, испуг, смущение, печаль.

Процедура: участникам раздаются карточки с названиями чувств. С ними необходимо ознакомиться, но не показывать окружающим. Стул (стол) будет постаментом, каждому из участников необходимо будет взобраться на него и изобразить «памятник» тому чувству, которое написано у него на карточке. Задача группы – отгадать, «памятник» какому чувству они видят. «Памятник» «разрушается» только по команде тренера.

Обсуждение.

Упражнение «Комната»

Цель: осознание чувств других людей, развитие эмпатии.

Материалы: заранее заготовленные листочки с написанными на них неодушевленными предметами.

Процедура: каждый участник вытягивает лист и от лица этого предмета говорит о себе и своих ощущениях, например: стол, обои, мяч...

Упражнение «Ужасно-прекрасный рисунок»

Цель: стимулирование группового процесса, разрядка, выражение агрессии.

Материалы: листы бумаги, фломастеры.

Процедура: участникам раздается по листку бумаги и по одному фломастеру. Предлагается нарисовать «прекрасный рисунок». После этого рисунок передается соседу справа и тот делает из полученного рисунка в течение 30 секунд «ужасный рисунок» и передает следующему. Следующий участник делает «прекрасный рисунок». Так проходит весь круг. Рисунок возвращается хозяину.

Игра "Путаница"

Выбирается водящий, он выходит за дверь. Остальные встают в круг, держась за руки, и "запутываются", меняя свое местоположение, поворачиваясь под разными углами. Задача водящего – распутать всех так, чтобы участники вновь образовали круг. Если выполнение задания слишком затягивается, можно разрешить водящему расцепить одну пару рук и переставить этих участников на нужное место.

Упражнение "Мои сильные стороны"

Примечание. Упражнение предполагает обращение к детям как к взрослым, имеющим профессию.

Инструкция педагога-психолога: "У каждого из вас как профессионала есть сильные стороны, то, что вы цените в себе, что дает вам чувство внутренней свободы и уверенности в собственных силах, что помогает выстоять в сложную минуту. Запишите свои сильные стороны в первой колонке на листочке, и при их формулировании не умаляйте своих достоинств. Во второй колонке отметьте несвойственные вам профессиональные положительные качества, которые вы хотели бы выработать в себе. На составление списка вам отводится 5 минут. Затем сядем в большой круг, каждый участник прочитает свой список и прокомментирует его. Когда вы будете высказываться, говорите прямо и уверенно. На выступление каждому дается 2 минуты. Слушатели могут только уточнять детали или просить разъяснения, но не имеют права высказывать свое мнение. Вы не обязаны объяснять, почему считаете те или иные свои качества "точкой опоры", сильной стороной. Достаточно того, что вы сами в этом уверены".

Примечание. Обсуждение целесообразнее проводить, когда участники сидят в кругу, а при большом их количестве – в группах по 7–8 человек. В конце следует провести коллективную дискуссию, обращая внимание на то общее, что было в высказываниях, и на ощущения, которые каждый испытал во время выполнения упражнения.

Комментарий для педагога-психолога. Упражнение "Мои сильные стороны" направлено не только на определение каждым участником собственных сильных сторон, но и на формирование умения воспринимать себя позитивно. Поэтому при его выполнении необходимо следить за тем, чтобы участники избегали высказываний даже о незначительных своих недостатках, ошибках, слабостях. Любая попытка самокритики и самоосуждения должна пресекаться.

Упражнение "Нарисуй картину"

Инструкция педагога-психолога: "Нарисуйте в своем воображении две картины будущего через три года: первая описывает переживания и жизненные ситуации, которые вы хотите иметь; вторая – переживания и жизненные ситуации, которые вы не хотели бы иметь. Непременно включите в ваши воображаемые картины окружение, место, где вы находитесь, с кем вы, чем занимаетесь и как себя чувствуете. После того как вы создадите две эти картины, посмотрите на желаемое вами будущее и спросите себя: "Что я могу сделать для того, чтобы это произошло?". Запишите, какое поведение сделает ваше желаемое многообещающее будущее настоящим. Затем необходимо

найти поведение, которое может привести к не желаемому будущему. Запишите перечень поступков, которые уведут вас о того, к чему вы хотите идти".

Упражнение "Хочу сказать приятное другому человеку"

Инструкция. Участникам, по очереди входящим в помещение, предлагается похвалить сначала других, а потом себя. По ходу выполнения задания педагог-психолог обращает внимание на ту похвалу, которая вызвала положительную реакцию у окружающих. Затем участникам предлагается рассказать о том, что они чувствовали, когда их хвалили, и что больше им понравилось: слушать похвалу в свой адрес или самому хвалить другого.

В заключение участники должны похвалить своих родственников, друзей, знакомых и даже незнакомых людей.

Упражнение "У нас есть выбор"

Примечание. Педагогу-психологу необходимо подвести участников к тому, что в жизни часто приходится выбирать, иногда это достаточно трудно, и выбранный вариант может быть сложнее альтернативного. Не всегда мы можем делать то, что хочется и нравится. Применительно к буллингу проще добиться своего, напугав, ударив, проявив силу, и гораздо сложнее конструктивно – мирно договориться.

Инструкция педагога-психолога: "Представьте, что вы находитесь в незнакомом городе без друзей, родителей, родственников. У вас нет жилья, работы, но есть деньги, совсем немного – на первое время. Вам необходимо определить алгоритм действий, чтобы выжить. Я дам подсказку. Вам нужны деньги, и вы их можете получить за работу, но у вас нет образования".

Далее участникам предлагается в течение 30 минут письменно ответить на вопросы:

В каком городе или стране вы находитесь?

Какое у вас время года?

Что вы предполагаете делать? Каковы ваши действия?

Что вы умеете делать? (Составьте список видов работ.)

Что будет потом?

После того как все ответили, проходит обсуждение. Делается вывод о том, что подсобные работы – это временный заработок, а в целом необходимо учиться. Но для начала важно все-таки определиться с выбором – какому именно делу учиться, а для этого – узнать свои возможности, способности, выявить профессиональные интересы.

Упражнение "Одна ситуация – три выхода"

Слово педагога-психолога: "Кто из нас, попадая в неприятную ситуацию, не думал хотя бы раз: "Почему я не сказал это по-другому? Почему не поступил по-другому?" Довольно больно осознавать, что ты выбрал не самый лучший способ реагирования на ту или иную проблему. Можно ли заранее "подготовиться" к подобным ситуациям в будущем?"

Инструкция. Упражнение начинается с самостоятельной работы, продолжается работой в группах и ролевой игрой и заканчивается общим обсуждением.

Порядок выполнения

1. Педагог-психолог просит участников вспомнить (можно записать на бумаге) ситуацию, которую они недавно пережили и в которой повели себя не так, как им хотелось бы (5 минут).

2. Участники делятся на небольшие группы. Каждая из них работает над той или иной ситуацией. Работа в группах ориентируется на следующие три альтернативы:

Какова самая вероятная реакция в данной ситуации?

Какая самая провоцирующая, усугубляющая конфликт, реакция в данной ситуации?

Какова самая оптимальная реакция в данной ситуации?

Оптимальной должна быть реакция, социально применимая для конкретных участников в конкретной ситуации. Хотя она не обязательно будет оптимальной по определению. Группы проигрывают описанные альтернативы в ролевой игре. Если самая вероятная реакция совпадает с самой провоцирующей, достаточно проиграть две альтернативы (20 минут).

3. Педагог-психолог выбирает некоторые альтернативы для демонстрации. Можно соединить группы по две, чтобы они сыграли ситуации друг для друга (10 минут).

Вопросы для обсуждения:

В чем разница между альтернативными реакциями на конфликт?

Что удалось и почему?

Знакомы ли были вам реакции или нет?

Как часто можно наблюдать самую вероятную, самую провоцирующую и самую оптимальную реакцию?

Самой вероятной реакцией будет та, которая "не работает", "ничего не решает". Если группа посчитает, что самая вероятная реакция – самый лучший выбор в ситуации, ведущий может дополнительно спросить участников о факторах, делающих ее лучшей. Какие свои навыки, стратегии мы используем для того, чтобы избежать самой провоцирующей реакции в той или иной ситуации?

Упражнение "Нахал"

Инструкция педагога-психолога: "Бывает так: вы стоите в очереди в буфет и вдруг перед вами кто-то "влезает"! Ситуация жизненная, а ведь частенько и слов не находится, чтобы выразить свое возмущение и негодование. Да и не всяким словом можно отбить у такого нахала охоту влезать на будущее. Тем не менее, как же быть? Ведь не мириться же с тем, что подобные случаи должны быть неизбежными. Попробуем разобрать эту ситуацию. Разбейтесь на пары. В каждой паре партнер слева – добросовестно стоит в очереди, "нахал" заходит справа. Отреагируйте экспромтом, да так, чтобы ему неповадно было. Начали!

Теперь, поменяйтесь ролями: "нахал" будет заходить слева, правые игроки каждой пары должны отреагировать. Начали!

Ну а теперь давайте устроим конкурс на лучший ответ в данной ситуации".

Упражнение "Лукас, где ты?"

Понадобятся две повязки на глаза и две свернутые в трубки газеты. Непосредственно в игре участвуют два человека, остальные будут зрителями, но все смогут сыграть в эту игру по очереди.

Обоим игрокам завязывают глаза, они ложатся на ковер, голова к голове, сцепившись левыми руками, а в правые – взяв свернутые в трубки газеты. Один из игроков спрашивает другого: "Лукас, ты здесь?" Второй отвечает: "Да, здесь", – и откатывается в сторону, потому что первый игрок старается ударить его газетой. Руки нельзя разнимать. Удар должен быть только один. Потом они меняются ролями. До начала игры лучше договориться с партнером о количестве раундов. Победителем станет тот, у кого было больше попаданий. Участники сами решают, насколько плотными должны быть газеты, и какую силу удара они могут применить, а также следят за выполнением правил. После окончания поединка оба участника награждаются бурными аплодисментами зрителей".

Упражнение "Отношение к миру"

Участники делятся на пары и садятся за стол друг против друга. На столе между ними лежат два листа бумаги и карандаши.

Слово педагога-психолога: "Существует правило: мир относится к тебе так, как ты относишься к миру. Подумайте о своих состояниях, чувствах, эмоциях. Мы бываем спокойны, тревожны; бываем добры и приветливы, а иногда злы и агрессивны; бываем внимательны друг к другу, а порой ведем себя разрушительно и оскорбительно. Остановитесь на одном из состояний, которое особенно актуально для вас. Подумайте о нем, прочувствуйте его".

Далее одному из пары предлагается с помощью карандашей выразить свое состояние на бумаге. Задача второго – прочувствовать состояние партнера и отобразить его с помощью карандашей на том же листе бумаги (5 минут). Затем участники меняются ролями.

Вопросы для обсуждения:

Когда вы размышляли о своих состояниях, что пришло вам в голову?

Какое состояние вы рисовали на бумаге, как на него реагировал ваш партнер?

Какие цвета, формы и символы вы использовали для передачи своего состояния?
Постарайтесь понять, почему на разные состояния вы реагировали так, а не иначе?
Если меняется наше состояние, как изменяется мир вокруг нас?

Упражнение "Пара противоположностей"

Инструкция педагога-психолога: "Весь мир состоит из противоположностей – черное и белое, день и ночь, добро и зло... В каждом из нас тоже достаточно противоположностей. Давайте остановимся на паре противоположностей "агрессивный – доброжелательный". Возьмите каждый по листу ватмана. Приложите лист к стене и, помогая друг другу, обведите свой силуэт от шеи. Переверните ватман и продублируйте силуэт с другой стороны. Одна сторона ватмана – это "Я агрессивный", другая – "Я доброжелательный". Используя журналы, карандаши, маркеры, заполните ваш силуэт так, чтобы как можно полнее выразить эти противоположности в себе. Чтобы готовую работу можно было примерить на себя как часть костюма, отрежьте необходимую длину нити и прикрепите ее в верхней части силуэта. Теперь при желании вы можете оказаться в костюме доброжелательности или агрессивности. Надев "костюм", выберите из музыкальных инструментов те, с помощью которых можно выразить эти противоположности. (Можно использовать музыкальные фрагменты, если есть возможность, но это долго.) Походите в "костюме" одной и другой своей стороны, подвигайтесь, как двигаются доброжелательные, потом – как агрессивные люди. Какие движения совершают руки, ноги, что меняется в лице, походке?"

Далее проходит презентация противоположностей: каждый подросток, примеряя одну из сторон, рассказывает о том, чем он заполнил силуэт, почему использовал те или иные цвета и символы. Озвучивает противоположности музыкальными инструментами и демонстрирует характерные движения или рассказывает о них. Педагог-психолог помогает, задавая уточняющие вопросы.

Вопросы для обсуждения:

Что было самым сложным в этой работе?

Для чего миру так необходимы противоположности, и что они дают нам?

Что происходит с человеком, если в нем преобладает одна сторона?

Есть ли цвета или символы, объединяющие обе стороны?

Как агрессивному человеку научиться быть доброжелательным, а доброму – защищаться?

Упражнение «Выражение и отражение чувств»

Ведущий раздает участникам раздаточный материал «Алгоритм выражения и отражения чувств». Упражнение выполняется в форме карусели. Ведущий знакомит участников со схемой построения Я-сообщения как оптимального способа вербализации эмоций, в первую очередь отрицательных.

Выражение негативных эмоций. Задание участникам: «Вспомните ситуацию, в которой партнер доставил вам неприятные чувства. Объективно опишите ситуацию, назовите свои чувства, вызванные конкретным поступком партнера. Конкретно сформулируйте свои желания по отношению к партнеру. Внимательно слушайте партнера, отражайте его чувства, но сохраняйте спокойствие и настойчивость. Повторите еще 2 раза свои чувства и желания. Поблагодарите партнера за то, что он вас выслушал».

Выражение позитивных эмоций. Задание участникам: «Вспомните ситуации, в которой близкий человек своим поведением вызвал у вас приятные чувства. В ясной форме выразите позитивные чувства партнеру и укажите, каким конкретно поступком вызваны ваши чувства. Следите за соответствием вербального и невербального поведения. Если в ответ услышите отговорки, будьте настойчивы, повторите несколько раз».

Отражение позитивных эмоций. Задание участникам: «Вспомните ситуацию, в которой близкий вам человек испытывал приятные чувства. Выслушайте партнера и максимально точно перескажите чувства, о которых он хочет рассказать. Следите за соответствием вербального и невербального поведения. Если партнер молчит, помогите ему прояснить его чувства, называя их по имени. Помните, что партнер имеет право на собственные чувства, которые не стоит оспаривать или высмеивать».

Отражение негативных эмоций. Задание участникам: «Вспомните ситуацию, в которой близкий вам человек испытывал неприятные чувства. Максимально точно перескажите чувства, которые испытывает партнер. Если партнер молчит, начинайте сами, например фразой «Я вижу, ты чем-то очень расстроен и хотел бы тебе помочь».

Вопросы для обсуждения:

- Какие трудности у вас возникли при выполнении упражнения?
- Какой опыт вы извлекли из него, чему вы научились?
- Что вы будете использовать в дальнейшей жизни?

Упражнение «Я злюсь..., на меня злятся...»

Задание участникам: «Прежде чем получить доступ к положительным эмоциям и чувствам, необходимо проработать уже имеющиеся негативные эмоции и чувства, в частности злость, ненависть, враждебность. Ответьте письменно на следующие вопросы и дайте на них как можно больше ответов:

- Что вы ненавидите, что вас злит в других людях, в себе?
- Какое взаимодействие, какие ситуации вызывают у вас эмоцию гнева?
- Какие ситуации, какое взаимодействие вызывают эмоцию гнева у большинства других людей?»

Списки читаются и обсуждаются.

Ведущий предлагает участникам назвать и обсудить способы противостояния агрессии, конструктивного ответа на нее:

- Как в идеале вы хотели бы обращаться со своей эмоцией гнева?
- Каким образом в идеале вы хотели бы справляться с эмоцией гнева другого человека?
- Как другие люди справляются со своей эмоцией гнева?
- Какие конструктивные способы решения конфликтов вы видели у других людей?

Вопросы для обсуждения:

- Что вы чувствовали, когда делали это упражнение?
- Что нового вы узнали?
- Как это можно использовать в реальной жизни?

Упражнение «Письмо любви»

Задание участникам: «На листе бумаги начертите пять колонок. Название первой колонки – «Гнев», в ней напишите, почему вы испытываете гнев, обиду, раздражение по отношению к партнеру. Вторая колонка называется «Печаль», в ней напишите, из-за чего вы испытываете печаль или разочарование по отношению к партнеру. Третья колонка посвящена страху. В четвертой под названием «Сожаление» выскажите смущение, сожаление о чем-то, попросите прощения, извинитесь перед партнером. В пятой колонке напишите о любви, о том, как вы цените своего партнера, о своих пожеланиях на будущее. После этого сами попытайтесь ответить на свое же письмо. Обычно люди пишут именно те фразы, которые хотят услышать от своего партнера: «Я все понимаю», «Мне жаль», «Ты заслуживаешь большего»».

Вопросы для обсуждения:

- Что вы испытывали, выполняя это упражнение?
- Какие трудности вам встретились?
- Как вы их преодолевали?
- Чему вы научились?
- Как это можно применять в отношениях с другими людьми?

Упражнение «Похвала»

Задание участникам: «Похвалите своего партнера (присутствующего члена группы или отсутствующего здесь близкого человека, коллегу и др.) таким образом, чтобы в похвале не было манипулирования или доминирования, желания уколоть, скрытой или открытой цели что-то получить от партнера. Просто похвалите его, не преследуя корыстных целей, за то хорошее, что он сделал для вас, для себя, для

других людей. Исключите обобщения и хвалите конкретный поступок, действие, описывая его. Начните похвалу с описания своих чувств: «Я рад...», «Я горжусь тем, что ты...», «Я восхищена...», «Мне очень нравится...», «Я испытываю удовольствие, когда ты...»».

Вопросы для обсуждения:

- Что было самым сложным для вас в этом упражнении?
- Какие побуждения у вас возникали во время выполнения упражнения?
- Как вы справились с трудностями?
- Какой новый опыт вы вынесли из упражнения?

Домашние задания

Ведущий дает участникам домашние задания

Рефлексия и завершение

- Что нового вы сегодня узнали?
- Чему вы сегодня научились?
- Как вы это будете использовать в своей жизни?

Приложение № 5 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 TomKuzivat, 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 TomKuzivat, 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 Kuzivat, 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 действующими лицами являются агрессор и жертва, которые очень наглядно представлены в мультфильме;
- 2) буллинг осуществляется преднамеренно, и направлен на нанесение физических и душевных страданий другому человеку.;
- 3) буллинг подрывает у пострадавшего уверенность в себе, разрушает здоровье, самоуважение и человеческое достоинство;
- 4) буллинг – это групповой процесс, затрагивающий не только обидчика и пострадавшего, но и свидетелей насилия, весь класс (группу), где оно происходит;
- 5) буллинг никогда не прекращается сам по себе: всегда требуется защита и помощь пострадавшим, инициаторам буллинга (обидчикам) и свидетелям.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Упражнение «Ярлыки»

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

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

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

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

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

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

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

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

3. Заключительная часть:

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

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

Спасибо за работу!

Приложение № 7 Разработка классного часа для обучающихся 13-15 лет «Мы против буллинга»

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 издевательств, 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!

Приложение № 8 Педсовет на тему «Профилактика буллинга в образовательном учреждении»

Цель: познакомить педагогический коллектив с понятием «Буллинг», причинами его возникновения. Дать рекомендации педагогам по профилактике буллинга в образовательном учреждении.

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 несколько 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	<ol style="list-style-type: none"> 1. Систематически осуществляются анонимные звонки и отправляются оскорбляющего или угрожающего рода сообщения 2. Съёмка компрометирующих фото- и видеоматериалов, публикация их в сети Интернет.
	Использование E-mail	Рассылка злых и негативных сообщений.
	Социальных сетей	<ol style="list-style-type: none"> 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.

		<p>4. Намеренное создание группы, для выражения ненависти и травли определенного человека.</p> <p>5. Создание фальшивого профиля для третирования другого человека.</p>
	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-одиночками;
- 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 возвращает 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 произошёл в школе. С их разрешения зачитайте его, и предложите им дать определение буллингу. Особое внимание обратите на предложения детей по его предотвращению, подчёркивая 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 разобщение 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 умело 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, подвергнутому 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 серьезными 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.

Список литературы

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 // Этнографической 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 неравнодушных. 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 (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.
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>