

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 3 р.п. Октябрьский



ПРОГРАММА
по профилактике буллинга, кибербуллинга, агрессии,
жестокости обращения, обучающихся Муниципального
общеобразовательного бюджетного учреждения средней
общеобразовательной школы № 3 р.п. Октябрьский

р.п. Октябрьский
2023 год

Пояснительная записка

В каждом классе есть дети, которые становятся объектами насмешек, издевок со стороны других детей, это могут быть дети с особенностями внешности, физического развития, дети из неблагополучных, малоимущих семей. Очень важно научить детей принимать особенности других людей, а также свои особенности. Важно научить ребенка способам выхода из конфликтных ситуаций, умению сказать нет, умению рассказать о своей проблеме.

Буллинг- это социальное явление, свойственное преимущественно детям, в первую очередь в школе. Травля детей сверстниками- одна из наиболее распространенных проблем в детских образовательных учреждениях, которая увеличивает риски к совершению суицидов среди подростков, агрессии и насилия в школах, снижению успеваемости, пропуску уроков без уважительных причин, эмоциональным и психическим проблемам.

В настоящее время проблеме буллинга уделяется большое внимание, так как участились случаи детской жестокости, насилию в школах подвергается каждый 10 школьник и этот показатель ежегодно растет.

В связи с этим на образовательные организации ложится большая ответственность за недопущение буллинга в школе, для сохранения психологического здоровья учащихся, создания благоприятной образовательной среды, духовно-нравственное развитие, охрану социального и психологического здоровья учащихся.

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

Паспорт программы

Наименование программы	Программа по профилактике буллинга, кибербуллинга, агрессии, жестокого обращения среди обучающихся
Основания для создания программы	Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
Создатель программы	Заместитель директора по УВР Рукосуева Е.В. Педагог психолог Шардакова Н.С.
Цель создания программы	Профилактика буллинга, кибербуллинга, агрессии, жестокости в школьной среде.
Задачи программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Осуществлять координацию совместной деятельности классных руководителей, педагогов-предметников, социального педагога, педагога-психолога, родителей (законных представителей) по профилактике буллинга, кибербуллинга, агрессии, жестокости в школьной среде. 2. Формировать навыки эффективного решения сложных жизненных ситуаций и конструктивного реагирования в конфликте, развивать толерантность, эмпатию участников образовательного процесса. 3. Расширить знания о способах выхода из конфликтных ситуаций 4. Обучить навыкам самоконтроля, способности позитивного восприятия себя и другого человека, принятия особенностей другого человека 5. Организовать: <ul style="list-style-type: none"> - профилактику всех форм насилия в семье, в школе, в общественных местах; - взаимодействие с родителями по повышению их уровня компетентности в трудных жизненных ситуациях; - сотрудничество со всеми субъектами профилактики
Целевая аудитория	Учащиеся 1-11 классов
Сроки реализации программы	2023 – 2025гг.
Ожидаемые конечные результаты реализации программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Расширение конструктивных способов взаимодействия с окружающими. 2. Развитие навыков самоконтроля. 3. Развитие эмпатии. 4. Повышение ответственности за принятие решений и свои действия. 5. Оптимизация межличностных и межгрупповых отношений в классном коллективе.
Факторы, влияющие на достижение результатов программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Посещение занятий 2. Создание условий недопущения буллинга 3. Умение найти выход из трудных жизненных ситуаций 4. Социальные факторы

Используемые понятия

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Предпосылки буллинга

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

Последствия буллинга

Последствия буллинга могут быть различными - от неуспешности в учебной деятельности и в жизни до самоубийства жертвы.

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

Выделяют несколько типов буллинга:

- **Физический.** Он проявляется побоями, иногда даже намеренным членовредительством. По сети гуляет письмо мужчины — жертвы школьного буллинга. Он вспоминает, как одноклассник ломал ему пальцы, чтобы услышать, какой звук будет при этом.
- **Поведенческий.** Это бойкот, сплетни (распространение заведомо ложных слухов, выставляющих жертву в невыгодном свете), игнорирование, изоляция в коллективе, интриги, шантаж, вымогательства, создание неприятностей (крадут личные вещи, портят дневник, тетради).
- **Вербальная агрессия.** Выражается в постоянных насмешках, оскорблениях, окриках и даже проклятиях.

Социальная структура буллинга

Социальная структура буллинга: преследователь (булли), жертва, наблюдатель

Дети – булли:

1. Дети, уверенные в том, что господствуя и подчиняя легче всего добиться своих целей.
2. Не умеющие сочувствовать своим жертвам.
3. Физически сильные.
4. Легко возбудимые, импульсивные, с агрессивным поведением.
5. Мечтающие быть лидерами в классе.
6. Желаящие быть в центре внимания.
7. С высоким уровнем притязания.
8. Уверенные в своем превосходстве над жертвой.
9. Дети, не признающие компромиссов.
10. Агрессивные дети, самоутверждающиеся в жертве.
11. Со слабым контролем.
12. Интуитивно чувствующие – какие одноклассники не окажут им сопротивление.

Союзники булли:

1. Боящиеся быть на месте жертвы.
2. Не желающие выделяться из толпы одноклассников.
3. Дорожащие своими отношениями с лидерами.
4. Поддающиеся сильному влиянию.
5. Не умеющие сопереживать и сочувствовать другим.
6. Безинициативные.
7. Принимающие травлю за развлечение.
8. Дети жестоких родителей.
9. Из неблагополучных семей, имеющие опыт насилия.
10. Озлобленные ровесники, мечтающие взять реванш за свои унижения.

Жертва

1. Тревожные, несчастные, с низкой самооценкой, неуверенные в себе.
2. Не имеющие ни одного близкого друга из числа сверстников, друг – взрослый.
3. Пугливые, застенчивые, замкнутые, чувствительные.
4. Склонные к депрессии и суициду.
5. Из неблагополучных семей, имеющие опыт насилия.
6. Страдающие от одиночества.

7. Верящие, что заслуживают роль жертвы, и пассивно ждущие насилия от преследователей.
8. Имеющие негативный опыт жизни.
9. С комплексами неполноценностей.
10. Не верящие в защиту учителей.
11. Смирившиеся с насилием, как со своей судьбой.
12. Предпочитающие умалчивать о травле и насилии.
13. Не считающие себя частью своего коллектива.

Особенности поведения жертв буллинга

1. Ребенок неохотно идет в школу и очень рад любой возможности не ходить.
2. Возвращается из школы подавленным.
3. Часто плачет без видимых причин.
4. Никогда не вспоминает никого из одноклассников.
5. Одинок.
6. Ничего не рассказывает о своей школьной жизни.
7. Его не приглашают ни на дни рождения, ни в гости, и сам он никого не приглашает к себе.

Основные группы методов профилактики

Методы, ориентированные на:

- 1) конкретных детей и подростков;
- 2) на семейные отношения;
- 3) ближайшее окружение ребёнка (микросоциум).

Направления работы

1. Направления работы на уровне школы:
 - диагностика психоэмоциональной среды школы и мотивационно-образовательная работа с администрацией;
 - программы формирования благоприятного психологического климата школы;
 - мероприятия, направленные на сплочение образовательного сообщества.
 2. Направления работы с педагогическим коллективом и родителями:
 - консультативно-образовательная работа с педагогическим составом и родителями;
 - программы повышения психолого-педагогической компетентности взрослых (родителей, педагогов)
 3. Направления работы с учащимися
 - консультативно-коррекционная работа с детьми, подвергшимся жестокому обращению;
 - информационно-просветительская работа с коллективом учащихся;
 - повышение уровня коммуникативной культуры учащихся;
 - профилактика и коррекция отклонений в эмоциональной сфере подростков;
 - профилактика асоциального поведения школьников;
 - развитие навыков стрессоустойчивости, конструктивного поведения в конфликте и уверенного поведения, навыков саморегуляции.
- Мероприятия должны осуществляться на трех уровнях:
- образовательной организации;
 - группы;
 - индивидуальном.

Психолого-педагогические аспекты профилактики буллинга

Для определения ситуации буллинга и его последствий необходимо собрать

информацию и провести клинико-психологическое обследование. Опрашиваются пострадавший, возможные участники издевательств над жертвой и свидетели. Тщательным образом проводится анализ полученной информации. В результате анализа проясняются следующие аспекты:

1. Тип агрессора:

- *Нигилист* – чаще мальчик, чем девочка. Это логик по типу мышления. Патологическая безэмоциональность – его отличительная черта. Слышит только себя и считается только с собственным мнением. Придумывает для других язвительные и унижительные прозвища

- *Компенсатор* – недостаток знаний и способностей к учению восполняет проявлением власти, ложью, грубостью. Любит измываться над слабыми и беззащитными. Нанесенные ему обиды помнит долго, всегда пытается взять реванш. Единственная возможность борьбы с таким буллером – завоевать поддержку коллектива. Как только он понимает, что жертву поддерживают другие, накал его агрессии снижается.

- *Комбинатор* – жестокий подросток с развитым интеллектом. Ему нравится манипулировать другими, цинично сталкивая одноклассников между собой, оставаясь при этом в стороне. Искреннее общение с таким буллером в любой момент может обернуться внезапным и очень болезненным ударом.

2. Реальность буллинга, его длительность.

3. Характер (физический, психологический, смешанный).

4. Основные проявления.

5. Участники (инициаторы и исполнители), их мотивация.

6. Свидетели и их отношение к происходящему.

7. Поведение жертвы (пострадавшего).

8. Динамика происходящего.

9. Прочие важные для диагностики обстоятельства.

Направления профилактической работы

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

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

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

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

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

Задачи профилактики буллинга:

- подготовка учителей для работы с трудными детьми;

- содействие улучшению социального самочувствия;

- психолого-педагогическое просвещение родителей;

- устранение психотравмирующей и социально опасной ситуации;

- снижение риска злоупотребления токсическими веществами, наркотиками и алкоголем;

- развитие и формирование самостоятельности и социальной компетентности;

- изменение представлений о самом себе и об отношениях с окружающими.

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

Первичная профилактика

1. Создание условий недопущения буллинга.
2. Скорейшее и грамотное разобщение ребенка со стрессовыми воздействиями.
3. Укрепление защитных сил организма в противостоянии травле как для условно здоровых детей, так и для уже имеющих соматическую или психическую патологию.

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

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

На третьем – реализуется выработанный план.

Вторичная профилактика

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

Третичная профилактика

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.

Заключение

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

Буллинг (моббинг) – это сложноорганизованное явление, представленное целой совокупностью форм его проявления, что составляет основу для многоплановой разработки мероприятий. Знание основных личностных особенностей, возрастных характеристик участников буллинга (моббинга) позволяет выявить конкретные формы взаимодействия с ними, разработать тактику профилактической работы.

Индивидуальная работа с учащимися должна быть организована на основании изученных особенностей поведения подростков в целом, их индивидуальных качеств и возможных психоповеденческих отклонений.

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

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

**План мероприятий
по профилактике буллинга, кибербуллинга, агрессии,
жестокости обращения среди обучающихся
на 2023-2025 учебные годы**

№ п/п	Наименование мероприятия	Срок исполнения	Исполнители
1. Нормативно-правовое и информационное обеспечение мероприятий, определяющих профилактику буллинга			
1.1	Утвердить на педагогическом совете программу профилактики буллинга (моббинга) на учебный год.	август, 2023	Директор
1.2	Разработать: • комплексный план мероприятий по профилактике и предотвращению буллинга (моббинга) на учебный год; • методические материалы (рекомендации для педагогов и родителей, классные часы, беседы, тренинги и пр.) в рамках реализуемого плана мероприятий	сентябрь	зам. директора по УВР педагог-психолог социальный педагог
1.3	Изучить нормативно-правовые документы по профилактике явлений буллинга (моббинга) в образовательной среде	сентябрь-октябрь	зам. директора по УВР педагог-психолог социальный педагог
1.4	Организовать работу «почты доверия» для сообщения случаев буллинга (моббинга)	Начало учебного года	педагог-психолог социальный педагог
2. Организационно-педагогическая и научно-методическая работа с педагогическим коллективом			
2.1	Совещание при директоре: «Организация работы по профилактике буллинга в образовательной среде»	ежегодно сентябрь	директор
2.2	Обновление банка данных несовершеннолетних, находящихся в социально опасном положении, состоящих на учёте. Составление социальных паспортов ученических коллективов.	в течение учебного года	социальный педагог классные руководители
2.4	Заседание классных руководителей по проблеме буллинга, моббинга, кибербуллинга в образовательной среде.	раз в четверть	зам. директора по УВР социальный педагог педагог-психолог
2.5	Онлайн лекторий для педагогического коллектива на тему: «Буллинг (моббинг), как социально-педагогическая проблема»	в течение учебного года	зам. директора по УВР социальный педагог педагог-психолог
2.6	Проведение семинаров, круглых столов, деловых игр, тренингов для педагогов.	раз в четверть	зам. директора по УВР социальный педагог педагог-психолог
2.7	Проведение индивидуальных и групповых консультаций по проблемным ситуациям.	в течение учебного года	социальный педагог педагог-психолог
2.8	Размещение на официальном сайте МОБУ СОШ №4 р.п. Лесогорск информации для классных руководителей по Антибуллинговому проекту «Новое школьное пространство» по профилактике деструктивного поведения и методам	в течение учебного года	зам. директора по УВР социальный педагог классные руководители

	оказания помощи несовершеннолетним, находящимся в кризисной ситуации с целью повышения компетентности педагогов по вопросам профилактики и предотвращения жестокого обращения с несовершеннолетними, буллинга, кибербуллинга, скулшутинга, деструктивного поведения.		
2.9	Информирование педагогического коллектива о работе единого всероссийского телефона доверия.	в течение учебного года	зам. директора по УВР педагог-психолог социальный педагог
3. Профилактическая работа с родителями, обучающимися			
3.1	Выявление семей, в которых практикуется жестокое обращение с детьми	в течение учебного года	классный руководитель социальный педагог педагог-психолог
3.2	Психологическая диагностика в контексте проблемы буллинга.в школе и дома.	по запросу классного руководителя	педагог-психолог
3.3	Проведение индивидуальных и групповых психолого-педагогических консультаций по оптимизации детско-родительских отношений	по необходимости	педагог-психолог социальный педагог
3.4	Классные и общешкольные родительские собрания по вопросам профилактики жестокого обращения в отношении несовершеннолетнего, буллинга, кибербуллинга, психологических особенностей возраста, стилей воспитания и др.	в течение учебного года	зам. директора по УВР классные руководители педагог-психолог социальный педагог субъекты профилактики
3.5	Оформление стендовой информации раздаточного материала для родителей «Устный журнал» (Приложение 3)	в течение учебного года	зам. директора по УВР педагог-психолог социальный педагог старшие вожатые зав. библиотекой
3.6	Информационно-разъяснительная работа к проведению социально-психологического тестирования учащихся: - размещение информации на официальном сайте, соц. сетях, - информирование в рамках родительского собрания.	сентябрь	классные руководители педагог-психолог социальный педагог
3.7	Размещение на официальном сайте МОБУ СОШ №4 р.п. Лесогорск информации для родителей по Антибуллинговому проекту «Новое школьное пространство».	в течение учебного года	зам. директора по УВР педагог-психолог социальный педагог
4. Информационное, организационно-кадровое и психолого-педагогическое обеспечение профилактики и предотвращения буллинга (моббинга) обучающихся			
4.1	Психологическая диагностика (наблюдение, анкетирование, тестирование) в контексте проблемы буллинга (Приложение 1): - выявление детей, склонных к	по запросу классных руководителей	педагог-психолог социальный педагог

	<p>проявлению жестокости к другим обучающимся;</p> <ul style="list-style-type: none"> - взаимоотношения в группе; - изучение личностного развития обучающихся с целью профилактики нарушений в развитии личности (толерантность, самооценка и уровень притязаний, тревожности, мотивации) 		
4.2	<p>Информационно-разъяснительная работа к проведению социально-психологического тестирования учащихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - размещение информации на официальном сайте, соц. сетях, - проведение тематического клас. часа. 	сентябрь	<p>классные руководители педагог-психолог социальный педагог</p>
4.3	<p>Проведение индивидуальных и групповых психолого-педагогических консультаций обучающихся (по результатам диагностики, общения со сверстниками, детско-родительских отношений, конфликтов)</p>	в течение учебного года	<p>педагог-психолог социальный педагог</p>
4.4	<p>Проведение классных часов, бесед, практических занятий, тренингов, акций, конкурсов просмотр фильмов, формирующих в процессе воспитательной работы у обучающихся такие понятия, как «дружба», «взаимопомощь», «толерантность», направленных на формирование навыков бесконфликтной коммуникации и сплочения коллектива (Приложение 2)</p>	в течение учебного года	<p>классные руководители педагог-психолог социальный педагог</p>
4.5	<p>Информирование всех участников образовательного процесса о работе единого всероссийского телефона доверия. Проведение акции «Телефон доверия»</p>	в течение учебного года апрель - май	<p>зам. директора по УВР классные руководители социальный педагог</p>
4.6	<p>Мониторинг социальных сетей обучающихся</p>	ежемесячно	<p>зам. директора по УВР классные руководители социальные педагоги</p>
4.7	<p>Оформление информационного вестника (стендовая информация, раздаточные материалы) для обучающихся на тему: «Нет буллингу!» (Приложение 3)</p>	в течение учебного года	<p>зам. директора по УВР педагог-психолог социальный педагог старшие вожатые зав. библиотекой</p>
4.8	<p>Размещение на официальном сайте МОБУ СОШ № 4 р.п. Лесогорск информации для обучающихся по Антибуллинговому проекту «Новое школьное пространство».</p>	в течение учебного года	<p>зам. директора по УВР педагог-психолог социальный педагог старшие вожатые</p>
4.9	<p>Вовлечение обучающихся школы в классные и общешкольные мероприятия</p>	в течение учебного года	<p>зам. директора по УВР социальный педагог классные руководители педагог-психолог педагог-организатор старшие вожатые зав. библиотекой</p>

Анонимное анкетирование (Антибуллинг)

АНКЕТА «БУЛЛИНГ В ШКОЛЕ»

Уважаемые учащиеся, подчеркните, пожалуйста, подходящие варианты

1. Как ты чувствуешь себя в своем классе?

отлично	хорошо
удовлетворительно	плохо
 2. Приходилось ли тебе терпеть унижение, оскорбления, издевательства со стороны учащихся школы?

очень часто	часто
только иногда	никогда
 3. Как ты считаешь, есть ли ученики, явно нуждающиеся в помощи и защите? Есть ли случаи травли в школе?

да (их много)	да (их мало)
нет	
 4. Как проявляется травля других?

унижение друг друга	оскорбление
присваивание обидных прозвищ	избиение слабых
сквернословие	обзывание
высмеивание другого	унижение
вымогание денег и вещей	
выкладывание в сеть видео, которые оскорбляют честь, достоинство другого	
другое _____	
 5. Как обычно реагируют педагоги школы, если в их присутствии ученики оскорбляют или обижают друг друга?

требуют прекратить	
всегда готовы прийти на помощь ученику	
не замечают происходящего	
другие варианты _____	
 6. Что нужно сделать, чтобы предотвратить травлю в нашей школе?
-

Опросник «Обстановка в классе»

Учащиеся просят анонимно ответить на следующие вопросы:

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

Опросник «Идеальный одноклассник»

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

Вопросы:

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

Классный час на тему: «Кибербуллинг»

(5-8 классы)

Цель: познакомить обучающихся с понятием «кибербуллинг», «буллер», помочь избежать опасность в социальных сетях, профилактика правонарушений в интернете.

Задачи:

- развивать умения высказывать свою точку зрения и доказывать её;
- формировать нравственные качества: терпимость к людям, доброта, милосердие, сочувствие, сострадание, нетерпимость к любому виду насилия.
- воспитывать в учащихся взаимоуважение и чувство собственного достоинства;

Оборудование: интерактивная доска, компьютер, видеоматериалы.

Основная часть

Ход занятия:

Психолог: Здравствуйте ребята, сегодня мы поговорим на тему, о которой вы догадаетесь сами.

Психолог: А сейчас мы с вами немного поиграем

Ритуал начала занятия.

Итак:

- Хлопните в ладоши те, кто пользуется интернетом.
- Возьмите за руку соседа те, кто делает это каждый день.
- Улыбнитесь соседу те, кто отслеживает информацию в социальных сетях.
- Топните правой ногой те, кто хоть раз писал комментарии.
- Встаньте те, кто сталкивался с резкими комментариями в социальных сетях (*писал или получал их*).
- Как вы считаете, о чем пойдет речь на нашей встрече?

Кто-то догадался?

Сегодня мы познакомимся с понятием «кибербуллинг». Кто-нибудь знает, что означает это понятие?

Кибербуллинг - это преследование сообщениями, содержащими оскорбления, агрессию, запугивание, хулиганство, социальное бойкотирование с помощью различных интернет-сервисов. Поэтому при общении в Интернете вы должны быть дружелюбными с другими пользователями, ни в коем случае не писать грубых слов – читать грубости так же неприятно, как и слышать и правильно реагировать на обидные слова или действия других пользователей. Нельзя использовать Сеть для хулиганства, распространения сплетен или угроз. Пользуясь интернет ресурсами мы с вами регулярно оставляем комментарии под материалами, которые не оставили нас равнодушными или получаем комментарии к своим материалам в социальных сетях. А знаете ли вы что существует этикет общения в интернете? Порой люди могут нарушать правила поведения в интернет-пространстве, а за это предусмотрена административная и даже уголовная ответственность.

А знаете ли вы кто такой буллер?

Буллер - это агрессор, не только в соцсетях, но и в повседневной жизни.

Предлагаю Вашему вниманию просмотр видеоролика про буллеров.

Психолог: Какие чувства вы испытываете, посмотрев этот видеоролик? (*ответы детей*).

Испытываете ли вы чувство стыда

(*ответы детей*).

Сделав однажды кому-то плохо, мы не задумываемся о том, что с нами может произойти тоже самое. Я знаю такую историю, когда один мальчик в школе унижал и издевался над своей одноклассницей, но однажды она сказала, что рано или поздно ему все это вернется бумерангом и через какое-то время тоже самое произошло с его младшим братом, над ним стали издеваться одноклассники, он каждый день приходил домой и

плакал и видя слезы брата, он больше таких поступков не совершал по отношению к другим.

Надеюсь, что эти истории вас чему-то научат и вы не будете совершать таких ошибок.

Психолог: ребята, скажите пожалуйста, как можно защититься от хамства и оскорблений в интернете, что нужно сделать, чтобы предотвратить их?

(ответы детей).

Молодцы, предлагаю вам посмотреть видеоролик о том, что делать, если вы стали мишенью кибербуллинга.

Просмотр видеоролика

Психолог: Ребята какие вы для себя отметили правила, чтобы защититься от оскорблений в интернете?

Памятка «*Как защититься от хамства и оскорблений в интернете*»

1. Не спеши выбрасывать свой негатив в киберпространство. Советуйся со взрослыми, прежде чем отвечать на агрессивные сообщения. Прежде чем писать и отправлять сообщения, следует успокоиться, утолить злость, обиду, гнев.

2. Создавай собственную онлайн-репутацию, не покупайся на иллюзию анонимности. Хотя киберпространство и предоставляет дополнительные возможности почувствовать свободу и раскованность благодаря анонимности, нужно знать, что существуют способы узнать, кто стоит за определенным никнеймом. И если некорректные действия в виртуальном пространстве приводят к реальному вреду, все тайное становится явным. Интернет фиксирует историю, которая состоит из публичных действий участников и определяет онлайн-репутацию каждого — накопленный образ личности в глазах других участников. Запятнать эту репутацию легко, исправить — трудно.

3. Храни подтверждения фактов нападений. Если тебя очень расстроило сообщение, картинка, видео и т. д., следует немедленно обратиться к родителям за советом, сохранить или распечатать страницу самостоятельно, чтобы посоветоваться со взрослыми.

4. Игнорируй единичный негатив. Одноразовые оскорбительные сообщения лучше игнорировать — часто кибербуллинг вследствие такого поведения останавливается на начальной стадии. Опытные участники интернет-дискуссий придерживаются правила: «Лучший способ борьбы с неадекватными — игнор».

5. Если ты стал очевидцем кибербуллинга, правильным поведением будет: а) выступить против агрессора, дать ему понять, что его действия оцениваются негативно, б) поддержать жертву — лично или в публичном виртуальном пространстве предоставить ей эмоциональную поддержку, в) сообщить взрослым о факте некорректного поведения в кибер-пространстве.

6. Блокируй агрессоров. В программах обмена мгновенными сообщениями есть возможность блокировки сообщений с определенных адресов. Пауза в общении часто отбивает у агрессора желание продолжать травлю.

7. Не стоит игнорировать агрессивные сообщения, если письма неизвестного вам отправителя систематически содержат угрозы. В этом случае следует скопировать эти сообщения и обратиться к правоохранителям. Если оскорбительная информация размещена на сайте, следует сделать запрос к администратору для ее удаления.

Полностью искоренить кибербуллинг, так же, как другие проявления жестокости в виртуальном пространстве и реальной жизни, невозможно. Поэтому следует держать взрослых (*родителей*) в курсе своих проблем.

Завершение работы

Психолог: В заключение мне хотелось бы сказать: каждый из вас должен осознавать всю ответственность за проступки, которые совершает в своей жизни. Живите по принципу: «*Поступай с другими так, как ты хотел бы, чтобы они поступали с тобой*».

Надеюсь, что сегодняшняя наша встреча будет очень полезна для вас, всем спасибо за внимание и активность, было очень приятно!

Разработка классного часа для обучающихся 13-15 лет

Цель мероприятия: профилактика буллинга в образовательной среде.

Задачи занятия:

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

Предварительная подготовка может включать следующее:

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

Структура мероприятия:

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

Содержание занятия:

1. Вводная часть.

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

2. Основная часть.

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

Вопросы для обсуждения: Какова основная мысль произведения (фильма)? Каковы черты, характеры основных героев? Почему некоторые дети попадают в категорию жертв, а другие становятся агрессорами? Каким образом ведут себя окружающие в ситуации травли? Приведите конкретные примеры ситуаций, описанных в книге (показанных в фильме). Каким образом действуют взрослые в ситуации травли? Каким образом разрешается данная ситуация? Каковы последствия для все участников травли? Как вы думаете: травлю можно искоренить, либо она была есть и будет? Что может сделать каждый из нас, чтобы таких ситуации вообще не возникало и что, если она всегда случилась?

Молодцы! Вы очень многие моменты отметили верно. Хочу обратить ваше внимание на то, что школьная травля, издевательства, агрессия называется «буллингом». Причем буллинг, это систематическая агрессия, травля. Существуют различные *виды*

буллинга: прямой и скрытый. Скрытый буллинг подразумевает игнорирование ученика, его бойкот, исключение из отношений, намеренное распускание негативных слухов и т.п. прямой буллинг включает в себя прямую физическую агрессию, сексуальное или психологическое насилие. Физическое насилие- умышленные толчки, удары, пинки, побои, нанесение иных телесных повреждений и др. Сексуальный буллинг подразумевает действия сексуального характера. Психологический буллинг связанное с действием на психику, наносящее психологическую травму путём словесных оскорблений или угроз, преследование, запугивание, которыми умышленно причиняется эмоциональные страдания. Отдельно следует отметить кибербуллинг как травлю посредством общения в

интернете, мобильной связи.

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

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

Памятка для обучающихся

Советы для подростков: Как не стать жертвой буллинга?



- Отыскать себе друга среди одноклассников, а еще лучше несколько настоящих друзей;
- Приглашать одноклассников в гости;
- Научиться уважать мнение своих одноклассников, находить с ними общий язык;
- Не пытаться всегда побеждать в своих спорах с ровесниками, научиться проигрывать и уступать, признавать свою неправоту;
- Не задираться, не зазнаваться;
- Не показывать свое превосходство над другими;

Правила поведения обучающегося в школе

1. Вовремя приходить в школу
2. Быть вежливыми дружелюбными и внимательными к потребностям других учеников
3. Внимательно слушать инструкции учителя
4. Уметь сотрудничать и работать в команде с другими учениками
5. Прикладывать усилия и старания во время выполнения заданий
6. Уважать взрослых, а также других учеников в своем классе и в других классах (младших и старших)
7. Обращаться ко взрослым в случае любой проблемы, включая в случае буллинга, оскорблений и запугивания со стороны других учеников или учителей
8. Соблюдать чистоту и порядок в классе и на школьной территории
9. Спокойно ходить внутри здания и на территории школы.

Памятка для родителей

Буллинг в школе. Практические советы для родителей

Буллинг (от англ. bully – хулиган, драчун, насильник) – агрессивное поведение, при котором один индивид или группа лиц неоднократно нападают, преследуют одного из членов коллектива, неспособного противостоять им. При травле жертва оказывается не в состоянии защитить себя от нападков, таким образом, травля отличается от конфликта, где силы сторон примерно равны. Буллингом обозначают физический и/или психологический террор, направленный на то, чтобы вызвать у другого страх и тем самым подчинить его себе.

Как защитить ребенка от травли?

1. Направлять свои усилия на то, чтобы вовремя узнать о проблеме

Первое и основное – ваш ребёнок должен знать, что к вам можно прийти с любой историей, любой проблемой, и вы поможете.

Многие родители выбирают тактику невмешательства, считая, что жалобы – стыдно. Тот, кто не справляется сам – «слабак», «несамостоятельный», «ябеда». Это приводит к молчанию ребёнка, чувству незащищённости, одиночества, и к множеству проблем в

будущем. Ситуация с буллингом может кардинально измениться тогда, когда обращаться за поддержкой к самым близким людям станет нормой.

Поддерживать доверительные взаимоотношения с ребёнком помогут общие дела, увлечения, интересные поездки. Часто именно в атмосфере таких семейных дел и поездок случаются откровенные доверительные разговоры. Также способствует атмосфере доверия и безопасности в семье традиция обсуждения того, как прошёл день. Причем важно, чтобы о своих успехах и сложностях рассказывал не только ребёнок, но и каждый член семьи, будь то ребёнок или взрослый. Так вы сможете быстрее понять, что что-то идет не так и вовремя вмешаться в ситуацию.

Уважительно относиться к ребёнку, развивать и поддерживать его чувство самоуважения и самооценности с самого раннего возраста

Для ребёнка должно быть нормой, что каждый человек обладает самой высокой ценностью, и недопустимо проявление каких-либо неуважительных, оскорбительных, унижающих достоинство действий по отношению к кому-либо. Присмотритесь к своему состоянию – насколько вы придерживаетесь такого принципа в собственной жизни и какой пример отношения к себе видит ваш ребёнок. Именно с чувства уважения к себе и необходимо начинать родителям и учителям, которые непрерывно взаимодействуют с детьми. Допуская неуважительное отношение к себе, мы не так категорично относимся к проявлению неуважения к другому.

2. Найти для ребёнка увлекательное и безопасное место

Вместе с ребёнком найдите дело, увлечение, которое будет вызывать неподдельный интерес и привнесет в жизнь ребёнка ещё одно место, кроме дома, в котором безопасно, есть единомышленники и другие модели построения взаимоотношений. Там же ребёнок может найти наставника или друзей, которые вовремя выслушают и помогут разрешить сложную ситуацию. В подростковом возрасте отношения с родителями бывают сложными и важно, чтобы ребёнок имел возможность обратиться ещё к какому-то значимому и обладающему авторитетом взрослому.

3. Осознать, что буллинг не учит преодолевать трудности и не закаляет характер

Конфликты в детском коллективе – важная часть взросления. Издевательства – нет. Буллинг — это патология, сигнал о том, что дети не смогли сами справиться с вызовами взросления. Родители могут считать, что: «Если поощрять жалобы ребёнка, он вырастет стукачом и слабаком», «Если помогать ребёнку в школьных разборках, он никогда не научится сам общаться». Но травля не воспитывает, она ожесточает, травмирует, и не оказывает никакого положительного эффекта на становление характера человека.

4. Обсуждать с ребёнком проблему буллинга

Можно посмотреть вместе и обсудить фильмы о буллинге. Вот список фильмов, который поможет вместе с ребёнком составить мнение о буллинге и обсудить возможный алгоритм действий, если это произойдет с вами: «Кэрри» (1976), «Класс»(2007), «13 причин почему» (2017).