

---

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 9  
(МАОУ СОШ № 9)  
Ильича ул., д. 12, Нижний Тагил, 622051  
Тел./факс (3435) 33-55-69, тел. (3435) 33-57-61 E-mail [pochta@school9-nt.ru](mailto:pochta@school9-nt.ru)  
ОКПО 50295420, ОГРН 1026601377813, ИНН/КПП 6667009063/662301001

---

Принята решением  
педагогического совета  
(протокол № 1 от 28.08.2020)

Утверждена  
приказом от 01.09.2020 № 103  
Директор \_\_\_\_\_ Е.Г. Соколова



**Программа:**  
**Предотвращение буллинга (травли)**  
**среди сверстников в детских**  
**КОЛЛЕКТИВАХ**

**Нижний Тагил**  
**2020 год**

*Если мы не поймём историко-революционных и социокультурных аспектов проявления травли и её место в развитии общества, мы никогда не приблизимся к серьезному решению проблемы.*

*В эволюции и, особенно в антропогенезе, в социальной эволюции, травля выступает как ключевой механизм погашения разнообразия, это механизм социальной стратификации.*

*Александр Асмолов, психолог,  
руководитель Школы антропологии будущего РАНХиГС*

## Введение:

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

В настоящее время проблеме исследования и профилактики буллинга уделяется большое внимание. И потому вопрос предупреждения ситуаций насилия в системе образования очень актуален, как во всем мире, так и в России. По данным ООН насилию в образовательной организации подвергается каждый десятый школьник в мире, и этот показатель ежегодно растет. В России ежегодно в среднем до 30% молодых людей в возрасте от 14 до 24 лет подвергаются насилию в той или иной форме. 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. Обращает на себя внимание тот факт, что в России субъектов буллинга (обидчиков) в 2 раза больше, чем в среднем по европейским странам. Примерно пятая часть всех случаев насилия в отношении подростков и молодых людей совершается в системе образования.

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

Антибуллинговая программа МАОУ СОШ №9 рассматривает школьную травлю как системную дисфункцию группы, не ограничиваясь плоскостью взаимоотношений агрессора и жертвы.

Главный фокус программы – свидетели, большинство детей в классе, позиция которых и позволяет существовать травле.

### **Цели программы:**

1. Формирование в образовательном процессе нетерпимого отношения к различным проявлениям насилия по отношению к обучающимся;
2. Повышение информированности обучающихся о возможных рисках и опасностях;
3. Повышение ответственности родителей за действия, направленные против детей;
4. Воспитание у обучающихся уважения к правам человека, личности, как к неповторимой сущности человека;
5. Формирование у обучающихся адекватных представлений о правах человека и правилах поведения у опасных ситуациях.

### **Программа предусматривает решение следующих задач:**

1. Профилактика всех форм насилия над учащимися дома, в образовательной организации, в общественных местах;
2. Организация совместной работы с родителями по повышению их уровня образованности и компетентности в различных трудных жизненных ситуациях;

### **Основные группы методов профилактики:**

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

### **Направления работы:**

1. Направления работы на уровне ОУ: диагностика психоэмоциональной среды ОУ и мотивационно-образовательная работа с администрацией; создание условий для формирования благоприятного психологического климата ОУ; мероприятия, направленные на сплочение образовательного сообщества.

2. Направления работы на уровне коллектива (с педагогическим коллективом и родителями): консультативно-образовательная работа; семинары и конференции по повышению психолого-педагогической компетентности взрослых (родителей, педагогов)

3. Направления работы на уровне личности (с обучающимися) консультативно-коррекционная работа с детьми, подвергшимися жестокому обращению; информационно-просветительская работа, 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.

Таким образом мероприятия осуществляются на трех уровнях: образовательной организации, группы и индивидуальном.

**Первичная профилактика** реализуется по 3 направлениям:

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

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

Если проявления буллинга вовремя не пресекаются, то со временем они становятся все более опасными. Реакция образовательного сообщества на случаи насилия – важный аспект в решении проблемы. Одновременно и навсегда искоренить проблему буллинга невозможно. Однако если ею будут вплотную и серьезно заниматься все участники образовательного процесса, то высока вероятность избежать многих конфликтов.

Основные усилия по предотвращению буллинга сосредоточены на этапе первичной профилактики.

### **Основные понятия, используемые в программе**

*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, подразнивание, 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, 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. Обидчики — булли — чрезвычайно изобретательны.

Обидчиками могут быть и девочки-подростки, ибо буллинг 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.

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

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

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

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

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

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

*Интернет-травля* может осуществляться также через показ и отправление резких, грубых или жестоких текстовых сообщений, передразнивание жертвы

в режиме онлайн, размещение в открытом доступе личной информации, фото или видео с целью причинения вреда или смущения жертвы; создание фальшивой учетной записи в социальных сетях, электронной почты, веб-страницы для преследования и издевательств над другими от имени жертвы и т.д.

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

*Предпосылками буллинга* являются: зависть, желание унижить жертву ради удовлетворения своих амбиций, для развлечения, самоутверждения; желание подчинить, контролировать кого-то;

виктимность жертвы (особенности личности и поведения индивида, привлекающие на него агрессию со стороны других людей, такие как покорность, внушаемость, неумение постоять за себя, неосторожность, доверчивость, легкомыслие, недифференцированная общительность, а также психические расстройства).

Последствия буллинга могут быть различными: от не успешности в учебной деятельности и в жизни до самоубийства жертвы. Кроме того, буллинг зачастую это скрытый процесс и для его предотвращения, разрешения конфликта и устранения последствий необходимо слаженное взаимодействие окружения ребенка и всех вовлеченных в образовательную деятельность лиц.

#### **Отличие между конфликтом и буллингом**

<i><b>Нормальные конфликты между сверстниками</b></i>	<i><b>Буллинг</b></i>
«Власть» распределена равномерно между участниками, т.е. нет предводителя. Во время ссоры все говорят примерно поровну.	«Власть» распределена неравномерно.
Дети, участники конфликта, часто играют вместе.	Дети, участники конфликта, редко играют вместе.
Происходят время от времени.	Действия повторяются и оказывают деморализующее влияние.
Происходят по недоразумению.	Действия являются намеренными и осуществляются сознательно.
Не представляют из себя ничего серьезного.	Представляет серьезную угрозу нанесения физического и психологического вреда.

Мнения и позиции участников могут различаться, но они не хотят причинять друг другу вреда.	Представляет серьезную угрозу нанесения физического и психологического вреда.
Обе конфликтующие стороны чувствуют себя эмоционально не очень хорошо.	У жертвы отмечается бурная негативная эмоциональная реакция, буллер же получает удовольствие.
За поведением стоит желание что-то изменить (чтобы что-то было по другому)	За поведением стоит желание власти, контроля над другим человеком или материальный интерес.
Конфликтующие стороны испытывают угрызения совести, если они сделали что-то не так (поступили несправедливо); – они чувствуют свою ответственность.	У буллера нет угрызений совести, в конце концов виноватой оказывается жертва.
Участники конфликта прилагают усилия чтобы разрешить проблему.	Буллер не прилагает никаких усилий, для разрешения проблемы.

### **Участники буллинга: Роли**

- Лидирующий нападающий (ребенок-«агрессор»);
- Дети, 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;

### **Особенности детей, которые склонны травить своих сверстников**

- Высокий уровень агрессии в целом, чаще прибегают к физической агрессии (мальчики), положительное отношение к насилию;
- Потребность в контроле и доминировании, авторитарный стиль общения;
- Реже проявляют сочувствие / эмпатию к сверстникам, воспринимаются как «крутые», жесткие;
- Негативистское восприятие мотивов и поведения окружающих;
- Часто имеют различные поведенческие проблемы;



- Импульсивные, нетерпеливые, испытывают трудности с соблюдением правил;
- Доминантные, авторитарные родители (или один из них);
- Травматический опыт физического и психологического насилия, отвержения;
- Депрессивные проявления;
- Могут проявлять агрессию по отношению к взрослым;
- Часто физически сильнее своих сверстников и, в особенности, жертв травли;
- Мальчики часто успешны в физических занятиях, играх, спорте.

#### **Факторы риска (дети-жертвы)**

- Более высокий уровень тревожности, чем в среднем в группе. Нежизнерадостный, неуверенный;
- Низкая/негативная самооценка (косвенно дает понять сверстникам, что не сможет адекватно ответить, т.е. становится «легким» объектом нападков и травли);
- Отсутствие друзей в группе, трудности в формировании близких отношений со сверстниками;
- Ребенок может быть физически слабее своих сверстников (касается преимущественно мальчиков);
- Особенности внешности и поведения;
- ЛГБТ (подростки с гомосексуальной/бисексуальной ориентацией, трансгендеры);
- Принадлежность к этническому / национальному / религиозному меньшинству
- Повышенная тревожность по отношению к своему телу («телесная тревожность»): может бояться боли, плохо справляться с физическими играми, спортивными занятиями, любым физическим противостоянием, либо обладать плохой координацией (касается преимущественно мальчиков);
- Осторожный, чувствительный, замкнутый, послушный, застенчивый, избегает конфликтов в общении;

Обычно не агрессивен, не настойчив, не провоцирует и не дразнит других. Часто лучше общается со взрослыми (родителями, учителями), чем со сверстниками.

#### **Индивидуальные компоненты программы**

- Подробное исследование проблемы и ее распространенности в конкретном классе (анонимные опросники детей, опросники для учителей, опросники для родителей, наблюдение). Обсуждение результатов с сотрудниками школы, с детьми и родителями.
- Акцент на взаимоотношениях между детьми и между детьми и учителями, создание принимающей, комфортной и открытой атмосферы в школе и в классе.
- Включение занятий по профилактике буллинга в обязательную школьную программу.
- Создание свода правил, совместно с детьми, в отношении буллинга и поведения детей при столкновении (напрямую или косвенно) с ним.
- Акцент на работе с детьми-свидетелями травли: пассивными участниками и детьми, которые предпочитают никак не участвовать, изменение групповой динамики .
- Создание на базе школы команды специалистов по буллингу (учителя, психолог /зам директора по ВР, зам директора по ПВ директор...).

### Примерный план реализации программы в МАОУ СОШ №9

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки, форма	Ответственный
<b>I. Нормативно-правовое обеспечение деятельности МАОУ СОШ №9 по профилактике буллинга</b>			
1	<b>Утверждение программы профилактики буллинга</b> на период 2021-2025 годы	Август 2021  Программа антибуллинговой политики.	Педагогический совет  Зам. Директора по ВР
2	<b>Разработка комплексного плана мероприятий по профилактике и предотвращению буллинга</b> на период 2021-2025 годы	Сентябрь 2021	Психолог  Зам директора по ВР
3	<b>Формирование банка методических материалов по профилактике и предотвращению</b>	Ежегодно	Психолог  Зам директора по ВР

	<b>буллинга</b> (рекомендации для педагогов и родителей, классные часы, беседы, тренинги и пр.) в рамках реализуемого плана мероприятий		Зам директора по ПВ
4.	<b>Изучение нормативно-правовых документов по профилактике явлений буллинга</b> в образовательной среде	Октябрь-Ноябрь 2021 года	Педагог-психолог Классные руководители
<b>II. Организационно-педагогическая и методическая работа с педагогическим коллективом</b>			
5.	<b>Подготовка информационного материала по профилактике детского насилия и буллинга</b>	Январь 2021 года	Педагог-психолог
6.	<b>Подготовка информационных материалов на сайте для всех субъектов образовательных отношений</b> (обучающихся, педагогов, родителей) по проблеме буллинга; (памятки, буклеты)	Январь 2021	Педагог-психолог
7.	<b>Организация работы «почты доверия» для сообщения случаев буллинга</b>	Ежегодно	Классные руководители
8	<b>Проведение общешкольных профилактических недель:</b>  «Безопасность в сети интернет».  «Единство многообразия» (неделя толерантности).  «Жизнь прекрасна» (неделя позитива)	Ежегодно	Зам директора по ВР Специалисты ОУ

9	<b>Пополнение методической копилки</b> новыми формами работы по профилактике и предотвращению буллинга	Ежегодно	Педагоги-психологи  Классные руководители
10.	<b>Групповые консультации</b> по проблемным ситуациям:  • Насилие в образовательной среде: что противопоставить жестокости и агрессии?  • Буллинг или как не стать жертвой?  • Детский буллинг . Как защитить ребенка от травли?	Ежегодно	Педагоги-психологи  Классные руководители
11	<b>Индивидуальные консультации</b> педагогов и родителей по профилактике конфликтных ситуаций в детском коллективе, в общении, по вопросам оказания поддержки неуверенным, отвергнутым детям, создание ситуации успеха	Ежегодно	Зам директора по ВР  Педагоги-психологи  Классные руководители
<b>III. Работа с родителями обучающихся</b>			
12	<b>Деятельность Совета профилактики</b> МАОУ СОШ №9	Ежегодно	Зам. Директора по УР  Зам директора по ПВ  Педагоги-психологи
13	<b>Родительские собрания</b> в группах:  • О правах ребенка на защиту от любой формы насилия.	Ежегодно	Педагог-психолог  Классные руководители

	• Как предотвратить и преодолеть буллинг ?		
14	<b>Общая родительская консультация</b> « Результаты диагностики личностных УУД и СПТ: от личности к поступкам»	Январь- май ежегодно	Зам. Директора о ВР  Педагог-психолог  Классные руководители
15	<b>Книжная выставка в школьной библиотеке</b> по теме: «Профилактика буллинга»	ежегодно	Педагог-библиотекарь
16.	<b>Оформление стендовой информации</b>  • Буллинг – это не детская шалость.		Педагоги-психологи
17	<b>Индивидуальные консультации педагога-психолога</b> по профилактике конфликтных ситуаций в детском коллективе, в общении, по вопросам оказания поддержки неуверенным, отвергнутым детям, создание ситуации успеха	По запросу	Педагоги-психологи
18	<b>Психологическая диагностика личностных УУД</b> в контексте проблемы буллинга.	Май 2022 год	Классные руководители  Педагог-психолог
<b>IV. Информационное, организационно-кадровое и психолого-педагогическое обеспечение профилактики и предотвращения буллинга обучающихся</b>			
19	Информационные часы, беседы (примерная тематика). 7-11 лет: • Законы сохранения доброты.	Ежегодно	Педагоги-психологи  Классные руководители

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Я не дам себя обижать.</li> <li>• Наш класс живет дружно.</li> <li>• Агрессия. Как защитить себя?</li> <li>• Будем добрыми.</li> <li>• Как научиться жить без драки.</li> </ul> <p>12-15 лет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бояться страшно.</li> </ul> <p>Действовать не страшно.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• О правилах поведения и безопасности на улице.</li> <li>• Безопасное поведение.</li> <li>• Что такое агрессия?</li> <li>• Добро против насилия.</li> <li>• Как не стать жертвой насилия.</li> <li>• Способы решения конфликтов с ровесниками.</li> </ul> <p>16-18 лет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Навыки саморегуляции.</li> <li>• Воспитание характера.</li> <li>• Предупреждение насилия и жестокости в жизни.</li> <li>• Как бороться с конфликтами.</li> <li>• Моя жизненная позиция</li> </ul>		
20	<p><b>Просмотр и обсуждение фрагментов художественных фильмов на тему взаимовыручки и дружбы.</b></p>	Ежегодно	<p>Педагог-психолог</p> <p>Классные руководители</p>
21	<p><b>Читательские конференции</b> по книгам, раскрывающим проблему буллинга:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• В.К. Железняков «Чучело».</li> <li>• Хосе Тассиес «Украденные имена».</li> </ul>	Ежегодно	<p>Учителя литературы</p> <p>Классные руководители</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• В.Н. Ватан «Заморыш».</li> <li>• Е.В. Мурашов «Класс коррекции».</li> <li>• Стивен Кинг «Кэрри».</li> <li>• Алексей Сережкин «Ученик».</li> <li>• Андрей Богословский «Верочка».</li> <li>• Джоди Пиколт «Девятнадцать минут»</li> </ul>		
22	<p>Мероприятия на сплочение класса «Зимняя звезда»</p> <p>«Конкурс патриотической песни»</p> <p>«Походы и экскурсии»</p>	Ежегодно	<p>Социальный педагог</p> <p>Классные руководители</p>
23	<p><b>Психологическая диагностика</b> (наблюдение, анкетирование, тестирование) в контексте проблемы буллинга:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выявление детей, склонных к проявлению жестокости к другим обучающимся;</li> <li>• взаимоотношения в группе;</li> <li>• изучение личностного развития обучающихся с целью профилактики нарушений в развитии личности (толерантность, самооценка и уровень притязаний, тревожности, мотивации)</li> </ul>	Ежегодно	<p>Педагоги-психологи</p> <p>Классные руководители</p>

24	<b>Цикл развивающих занятий по формированию навыков межличностного общения:</b>  • Стиль поведения. Умеем ли мы общаться?  • Стратегии безопасного поведения	По запросу	Педагоги-психологи  Классные руководители
25	<b>Конкурсы:</b>  • сочинений, эссе «Дружба – это...»	Ежегодно, в рамках профилактических недель и подготовки к ОГЭ	Педагог-организатор Учителя-предметники  Классные руководители
26	<b>Контрольно-оценочная деятельность</b> в целях проверки информационной доступности правил поведения и нормативных документов по профилактике буллинга	Ежегодно	Зам. директора
27	<b>Самообследование образовательной среды</b> на предмет безопасности и комфортности	Ежегодно	Зам. директора по ОБЖ  Зам. директора по АХЧ.
28	<b>Организация работы службы примирения</b>	Ежегодно	Педагоги-психологи

### **Примерный план работы при выявлении случая.**

**1.Запрос психологу классного руководителя после обнаружения фактов буллинга:** Совместный анализ признаков буллинга.

#### **Первичные признаки**

- Ребенок регулярно подвергается насмешкам со стороны сверстников в оскорбительной манере, его часто обзывают, дразнят, унижают, либо угрожают ему, требуют выполнения пожеланий других сверстников, командуют им;
- Ребенка часто высмеивают в недоброжелательной и обидной манере;



- Ребенка часто задирают, толкают, пинают, бьют, а он не может себя адекватно защитить;
- Ребенок часто оказывается участником ссор, драк, в которых он скорее беззащитен и которых пытается избежать (часто при этом плачет);
- Дети берут учебники, деньги, другие личные вещи ребенка, разбрасывают их, рвут, портят;
- У ребенка есть следы – синяки, порезы, царапины, или рваная одежда – которые не объясняются естественным образом (то есть, не связаны с игрой, случайным падением, кошкой и т.п.).

### **Вторичные признаки**

- Ребенок часто проводит время в одиночестве, и исключен из компании сверстников во время перемен, обеда. У него, по наблюдениям, нет ни одного друга в классе;
- В командных играх дети выбирают его в числе последних или не хотят быть с ним в одной команде;
- Ребенок старается держаться рядом с учителем или другим взрослым во время школьных перемен;
- Избегает говорить вслух (отвечать) во время уроков и производит впечатление тревожного и неуверенного в себе;
- Выглядит расстроенным, депрессивным, часто плачет;
- У ребенка резко или постепенно ухудшается успеваемость;
- Ребенку не дают списать, не подсказывают, он не спрашивает тему урока, домашнее задание.

## **2.Выяснение обстоятельств случая и характеристика жертвы буллинга.**

### **Порядок работы с жертвами и обидчиками в ситуации буллинга.**

1. Проведение беседы отдельно с ребенком, пострадавшим от травли. Важно задокументировать беседу с ребенком.
2. Побеседовать отдельно с каждым членом группы агрессоров и получить от них письменное изложение инцидента и предшествовавших инциденту событий или подобных случаев. Для объяснения происходившего можно использовать рисуночные техники, то есть предложить ребенку нарисовать, что конкретно происходило, кто участвовал, как это выглядело. При опросе важно уделять внимание не интерпретациям рисунка, а фактам, отраженным в рисунке.
3. Объяснить каждому члену группы обидчиков, что он нарушил правила поведения, и указать меру ответственности за содеянное. Если обидчик заявил, что это была шутка, обратить его внимание 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».

4. Собрать группу свидетелей и предложить каждому ее члену рассказать, свидетелем каких ситуаций они выступали, какова была их роль в этом, каково их отношение к происшедшему, ко всем участникам буллинга.
5. Составить дальнейшие планы работы со всеми участниками:
  - с обидчиками – план коррекционной работы;
  - с жертвой – план индивидуальной реабилитации в зависимости от тяжести случая буллинга;
  - со свидетелями – план коррекционной или реабилитационной работы в зависимости от степени вовлеченности свидетелей в буллинг их ролей в нем.
6. Подготовить членов группы к встрече с остальными ребятами с целью предотвратить искажение информации при обсуждении подростками случая. Несовершеннолетних необходимо спросить: «Что вы собираетесь сказать другим ребятам, когда выйдете отсюда?».
7. Поговорить с родителями или родственниками детей-обидчиков и детей-жертв, показать им письменные объяснения ребят с целью разъяснения возможных причин и последствий такого поведения со стороны несовершеннолетних, а также информирования о формах дальнейшей работы с ним.
8. Регулярно обсуждать со специалистами ОУ возникающие случаи.
9. Обучить детей, чаще всего попадающих в положение жертвы, методам психологической защиты.
10. Обучить с помощью психолога детей агрессоров способам контроля над гневом.

### **3. Анализ промежуточных результатов:**

Уточнение:

В некоторых случаях имеют место «провоцирующие особенности жертвы». Так называемые провоцирующие жертвы – это достаточно неоднородная группа детей и подростков, которые вследствие особенностей их личности на поведенческом уровне могут являться раздражающим фактором для большинства их условно толерантных ровесников.

Фактически речь идет о феномене «инакости» в детских коллективах. У девочки отмечалась «необычная» манера речи и общения (фиксирование всех поступков одноклассников), «необычный» смех, «необычный» юмор (я ему нравлюсь, он от меня без ума) и т.д.. Что, с точки зрения «обычных»

школьников, может явиться достаточным поводом для негативного отношения к «этим необычным».

Провоцирующим поводом к началу травли может стать неосторожное (без злого умысла) поведение таких детей и подростков, например, гиперактивный ребенок случайно задел «спокойного» одноклассника. Именно в этой группе наблюдается преобладание акцентуированных подростков, детей с познавательными и поведенческими нарушениями, детей- невротиков и несовершеннолетних с расстройствами шизоидного спектра в рамках пограничной психопатологии.

**В таком случае при работе с жертвой буллинга целесообразно включать следующие задачи коррекционно-развивающей работы:**

1. формирование адекватного самовосприятия,
2. развитие эмоционального интеллекта,
3. снятие психологического напряжения и расширение поведенческого репертуара,
4. развитие коммуникативных умений.

**Признаки буллинга, которые родители могут обнаружить дома:**

*Первичные признаки:*

- Возвращается домой из школы с порванной одеждой, с порванными учебниками или тетрадями;
- У ребенка есть следы – синяки, порезы, царапины, или рваная одежда – которые не объясняются естественным образом.

*Вторичные признаки:*

- Боится или не хочет идти в школу;
- По утрам перед школой плохой аппетит, частые головные боли, боли в желудке, расстройство ЖКТ;
- Потерял интерес к школьным предметам / занятиям, ухудшилась успеваемость;
- Выбирает длинный и неудобный путь в школу и из школы;
- Никогда не приводит домой (после школы) одноклассников или других сверстников, очень редко проводит время в гостях у одноклассников или в местах, где они играют/проводят время;
- Нет ни одного друга, с которым можно провести время (играть, сходить в кино или на концерт, погулять или заняться спортом, поговорить по телефону и т.п.);
- Ребенка никогда не приглашают на праздники/вечеринки, или он сам не хочет никого приглашать и устраивать праздник (потому что считает, что никто не захочет прийти);

- Беспокойно спит, жалуется на плохие сны, часто во сне плачет;
- Выглядит несчастным, расстроенным, депрессивным, или наблюдаются частые перемены настроения, раздражительность;
- Требуя или крадет деньги у родителей (чтобы выполнить требования «агрессоров»).

*Последствия для детей-жертв буллинга:*

- Аффективные нарушения: снижение настроения, депрессивность, высокий уровень тревоги, многочисленные страхи, злость (большое количество негативных эмоций);
- Соматические нарушения: нарушения сна, аппетита головные боли, боли в животе, нарушения работы ЖКТ, неожиданные повышения температуры и т.д;
- Когнитивные нарушения – неустойчивость внимания, трудности сосредоточения, нарушения концентрации, памяти и т.п.;
- Нарушение школьной адаптации: мотивации к учебе, пропуски школы, уроков, снижение успеваемости;
- Поведенческие нарушения: агрессивность, уходы из дома, протестное поведение и т.п.
- Суицидальные мысли и попытки.

*Активистам травли и их родителям рекомендуется разъяснять последствия для детей-«агрессоров».*

- Трудности в отношениях
- Снижение успеваемости в старших классах, негативное отношение к школе
- Повышенный риск деликвентного поведения в будущем.

### **Мишени работы с жертвой**

- Установление контакта. Информация о том, что волнует ребенка: как чувствует себя в ситуации, какая роль, цель работы. Нужен мотив для совместной работы, он возникнет только когда ребенок поймет зачем.
- Ориентация в ситуации. Необходимо прояснение (когда началось, что именно происходило, участвовали ли кто-то из взрослых, что делал, как к этому отнесся сам и другие, как он боится, чего, как именно называют, почему это важно, в каких ситуациях били, что пытался делать, что думал, что переживает, чего бы хотел).

- Отреагирование эмоций (насколько ты злишься, насколько тебе одиноко, чтобы ты с ним сделал, я бы в такой ситуации обиделся (рассказать про свои и чужие чувства и эмоции), рассказать про примеры других ситуаций, работа с мыслями по поводу ситуации)
- Атрибуция ответственности – кто виноват. Разбираться с каждым словом ребенка, в чем он считает себя «плохим», как его называют
- Разрешение актуальных вопросов ребенка (как и с кем дружить, как себя вести, как себя защитить, кого и как просить о помощи, как обезопасить себя, поддержка и помощь)

### **Работа с агрессором**

- Что произошло?
- О чем ты думал, когда это делал?
- Что ты думаешь об этом после, сейчас?
- На кого повлияло то, что ты сделал? Каким образом?
- Как считаешь, что тебе необходимо сделать, чтобы исправить ситуацию?
- Как можно сделать так, чтобы подобная ситуация не повторилась?

### **Основные компоненты:**

Меры на трех уровнях: школы, класса и индивидуальном;

Информирование учителей, сотрудников школы и других детских учреждений, детей и родителей о проблеме буллинга, его механизмах и последствиях;

Единые для школы или других детских учреждений правила в отношении буллинга;

Обучение учителей, воспитателей, специалистов учреждения;

Групповые занятия с детьми;

Оказание помощи жертвам буллинга: индивидуальная или групповая психологическая работа;

Оказание помощи детям-«агрессорам»: индивидуальная или групповая психологическая работа;

Взаимодействие с родителями;

Контроль детей во время школьных перемен и вне классов, организация игрового / досугового пространства.

### **Заключение**

Предупреждение буллинга и других его проявлений в образовательной среде требует комплексного, систематического подхода к рассмотрению данной проблемы и реализации определенных профилактических мероприятий.

Буллинг – это сложноорганизованное явление, представленное целой совокупностью форм его проявления, что составляет основу для многоплановой разработки мероприятий. Знание основных личностных особенностей, возрастных характеристик участников буллинга 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 в конкретной образовательной среде, так как они имеют четкую взаимосвязь и составляют совокупность асоциальных факторов девиации подростков. Самой распространенной причиной являются конфликтогенность в ученическом коллективе, а также отсутствие надлежащего контроля за ситуацией в группе со стороны педагога, в связи, с чем подростки лишаются возможности развиваться физически и нравственно в психологически благоприятных условиях.

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

**Методики, рекомендованные к работе со случаем буллинга**

1. Индивидуально-типологический опросник, ИТДО (детский)
2. 14-факторный личностный опросник Кеттелла **14PF/HSPQ**
3. Опросник Леонгарда-Шмишека
4. Шкала депрессии Бека (подростковая), 13 вопросов (клинический)
5. Методика исследования социальной идентичности, МИСИ
6. Коммуникативные и организаторские склонности, КОС
7. Характерологические особенности личности (ЕРІ/Матолина)
8. Восьмицветовой тест Люшера / МЦВ
9. Личностный опросник ОТКЛЭ
10. Опросник враждебности Басса-Дарки, ВДНІ (подростковый)
11. Шкала явной тревожности для подростков
12. Склонность к отклоняющемуся поведению, СОП
13. Диагностика принятия других Фея
14. Диагностика интерактивной направленности личности
15. Тест агрессивности» (Л.Г.Почебут)

**«Программа тренинговых занятий по профилактики буллинга среди подростков» К.С. Шалагиновой** (канд.психол.наук, доцента кафедры психологии управления ФГБОУ ВПО «Тульский государственный педагогический университет имени Л.Н. Толстого»).

Целью программы является профилактики буллинга в подростковом возрасте.

Задачи:

- снижение агрессивных и враждебных реакций;
- оптимизацию межличностных и межгрупповых отношений;
- формирование навыков конструктивного реагирования в конфликте;
- развитие толерантности, эмпатии.

Программа включает 16 занятий, продолжительность одного занятия –60-90 минут. Интенсивность занятий – 1-2 раза в неделю. В программе используется преимущественно групповая работа, индивидуальная работа включает в себя домашние задания. Программа учитывает возрастные особенности подростков.

Общий объем программы 36 часов.

**Ожидаемый результат:**

- Формируются устойчивые доброжелательные отношения в группе подростков.
- Приобретается навык конструктивного реагирования в конфликте, снижается агрессия, изменяются представления о самом себе.
- Улучшится социальное самочувствие всех участников коллектива.

**Структура занятия:**

*Вводная часть* - набор упражнений, способствующих активации участников группы, созданию благоприятной атмосферы, повышению сплоченности.

*Основной этап* - беседы, игры, упражнения, помогающие понять и усвоить тему и достичь цели занятия.



*Рефлексия* - в конце каждого занятия участники делятся своими чувствами, переживаниями, что понравилось на занятии, а что нет, что нового и полезного узнали, что могут применить в жизни.

*Основу программы* составляют различные игры и упражнения направленные на развитие коммуникативных качеств, развитие навыков саморефлексии. Большое внимание уделяется упражнениям направленным на развитие навыков решения конфликтных ситуаций, снижение агрессивных и враждебных реакций, а также развитие навыков конструктивного реагирования в конфликте. Также в программе имеются упражнения направленные на сплочение коллектива, оптимизацию межличностных отношений в коллективе и развитие толерантности и эмпатии. Педагог-психолог по своему усмотрению может их группировать и сочетать - в зависимости от целей, которые он поставил, работая с подростками по проблеме профилактики буллинга.

После каждого занятия дается домашнее задание, которое обсуждается в начале следующего. Домашние задания соотносятся с темой упражнениями тренинга. Перед проведением программы и после программы проводятся диагностические методики по выявлению буллинга среди подростков. До проведения программы диагностика проводится на наличие буллинга в классе, после проведения программы диагностика проводится в целях выявления положительного влияния проведенной программы по профилактике буллинга на подростка.

№	Тема	Название занятия	Цель	Содержание
1	«Командообразование»	«Знакомство с командой»	Оптимизация межличностных и межгрупповых отношений.	Упражнение «Пересядьте те, кто...». Упражнение «Вавилонская башня». Упражнение «Дом». Домашнее задание.
2	«Личностные качества»	«Знакомство со мной»	Развитие навыков саморефлексии.	Игра «Путаница». Упражнение «Мои сильные

				стороны». Упражнение «Нарисуй картину». Домашнее задание.
3	«Коммуникации »	«Невидимые нити»	Развитие коммуникативных навыков.	Упражнение «Хочу сказать приятно другому человеку». Упражнение «Сотворение чуда». Упражнение «Тонкие нити». Домашнее задание.
4	«Мой выбор»	«Мой выбор»	Развитие толерантности, эмпатии.	Упражнение «Любимый фильм». Упражнение «У нас есть выбор». Домашнее задание.
5	«Выход из проблемной ситуации»	«У нас проблемы»	Развитие навыков решения проблемных ситуаций.	Упражнение «Мусорная корзина». Упражнение «Одна ситуация - три выхода». Домашнее задание.
6	«Разрешение конфликтов»	«Разрешение конфликтов»	Формирование навыков конструктивного реагирования в конфликте.	Упражнение «Его сильная сторона». Упражнение «Нахал». Упражнение «Лукас, где ты?».

				Домашнее задание.
7	«Противоположности»	«Мой мир»	Развитие коммуникативных качеств.	Упражнение «Пара противоположностей». Упражнение «Отношение к миру». Домашнее задание
8	«Ковер мира»	«Ковер мира»	Развитие навыков решения проблемных ситуаций.	Упражнение «Любовь и злость». Упражнение «Ковер мира». Домашнее задание.
9.	«Доверие».	«Доверие»	Формирование доверительных отношений в коллективе.	Упражнение «Тест на доверие». Упражнение «Тимуровцы». Игра «Король». Домашнее задание.
10	«Агрессия»	«Агрессия»	Снижение агрессивных и враждебных реакций.	Упражнение «Агрессивное поведение». Упражнение «Шутливое письмо». Домашнее задание.
11	«Единая команда»	«Единая команда»	Сплочение коллектива.	Игра «Извилистый маршрут». Упражнение «Я к вам пишу...». Домашнее задание.
12	«Борьба с конфликтами»	«Борьба с конфликтами»	Развитие навыков конструктивного	Упражнение «Безмолвный

			реагирования в конфликте.	крик». Упражнение «Люди становятся одиноки, если вместо мостов они возводят стены». Домашнее задание.
<b>13</b>	«Способы борьбы с агрессией»	«Способы борьбы с агрессией»	Снижение агрессивных и враждебных реакций	Игра «Спустить пар». Упражнение «Безвредные» способы разрядки гнева и агрессивности». Упражнение «Дом моей души» Домашнее задание.
<b>14</b>	«Мои чувства»	«Мои чувства»	Развитие толерантности, эмпатии.	Упражнение «Карта желаемых чувств». Упражнение-релаксация «Порхание бабочки». Упражнение «Прогноз погоды» Домашнее задание
<b>15</b>	«Конфликтные ситуации»	«Конфликтные ситуации»	Развитие навыков конструктивного реагирования в конфликте.	Упражнение «Иван Иванович». Упражнение «Покажи ситуацию». Упражнение

				«Самыйсамый». Домашнее задание.
<b>16</b>	«Команда»	«Команда»	Сплочение коллектива.	«Упражнение «Маленькие зелененькие человечки». Упражнение «Кораблекрушение на луне». Домашнее задание.

## **Индивидуальные компоненты программы**

- Подробное исследование проблемы и ее распространенности в конкретной школе (анонимные опросники детей, опросники для учителей, опросники для родителей, наблюдение). Обсуждение результатов с сотрудниками школы, с детьми и родителями.
- Акцент на взаимоотношениях между детьми и между детьми и учителями, создание принимающей, комфортной и открытой атмосферы в школе и в классе.
- Включение занятий по профилактике буллинга в обязательную школьную программу.
- Создание свода правил, совместно с детьми, в отношении буллинга и поведения детей при столкновении (напрямую или косвенно) с ним.
- Акцент на работе с детьми-свидетелями травли: пассивными участниками и детьми, которые предпочитают никак не участвовать, изменение групповой динамики .
- Создание на базе школы (детского учреждения) команды специалистов по буллингу (учителя, психолог / соц.работник, директор...).

