

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Константиновская средняя школа  
Тутаевского муниципального района

Утверждено  
приказом директора  
МОУ Константиновская СШ  
№ 409/01-02 от 14.09.2022

Директор школы \_\_\_\_\_ Е.П.Чепурна

ПРОГРАММА  
по профилактике буллинга в подростковой среде “МЫ ВМЕСТЕ”  
на 2022 - 2025 год

2022 год

## СОДЕРЖАНИЕ

### **I. Целевой раздел**

- 1.1. Пояснительная записка.....3
- 1.2. Цель и задачи программы..... 4
- 1.3. Предполагаемый результат..... 5

### **II. Содержательный раздел**

- 2.1. Планирование работы с обучающимися .....5
- 2.2. Планирование работы с педагогами .....7
- 2.3. Планирование работы с родителями ..... 8

### **III. Организационный раздел**

- 3.1. Организация работы с обучающимися..... 8
- 3.2. Организация работы с педагогами ..... 9
- 3.3. Организация работы с родителями..... 9

### **IV. Материально-техническое оснащение программы**

- 4.1. Условия реализации программы ..... 9
- 4.2. Техническое оснащение ..... 10
- 4.3. Кадровое обеспечение ..... 10

### **V. Критерии оценки эффективности выполнения программы.....10**

### **Литература.....10**

Приложение 1 Дорожная карта

## **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. Пояснительная записка**

#### **Введение**

В настоящее время проблема агрессивного поведения детей в школе приобретает всё большую актуальность. Истории об издевательствах среди учащихся показывают по телевидению, о них пишут в газетах, их обсуждают в интернете. Это вызывает тревогу, озабоченность в обществе, в школе, в классе, в семье.

В последнее время растёт интерес к проблеме буллинга в отечественной психологии, приобретая всё более устойчивый характер. К отечественным исследователям, занимающимся этим вопросом, относятся: И.А. Александрова, Т.О. Арчакова, И.А. Баева, С.А. Богомаз, Е.В. Бородкина, И.В. Дробинина, И.А. Кузьмин, О.А. Кузнецова, Д.А. Леонтьев, С.Р. Мадди, Т.В. Наливайко, Е.И. Расказова, И.А. Регуш, Р.И. Стетишина и другие.

Травля - умышленное, не носящее характера самозащиты, длительное (повторяющееся) физическое или психологическое насилие со стороны индивида или группы в отношении человека, который уступает им (по физическим или психологическим качествам) и не способен защитить себя.

Выделяют различные виды травли среди сверстников:

1) вербальная (словесная) - насмешки, присвоение кличек, бесконечные замечания и необъективные оценки, унижение в присутствии других и пр.;

2) социальное исключение - отказ от общения с жертвой (с ребёнком отказываются играть, заниматься, не хотят с ним сидеть за одной партой и т.д.);

3) физическое насилие - избиение, нанесение удара, шлепки, подзатыльники, порча и отнимание вещей и др.;

4) интернет-травля - намеренные оскорбления, угрозы, сообщение другим компрометирующих данных с помощью современных средств коммуникации.

Обычно все виды травли сопутствуют друг другу. Насмешки и издевательства могут продолжаться длительное время, вызывая у жертвы травмирующие переживания.

Как и у любого явления, у школьной травли есть разные причины, они могут быть как внешними (ситуация взаимодействия, особенности одноклассников, поведение взрослых), так и внутренними - определяться личностными особенностями самих детей, включённых в ситуацию травли.

Дети приходят в школу не только для того, чтобы получать знания, они также учатся взаимодействовать друг с другом. В школе ребёнок получает богатый опыт общения, на

основании которого делает выводы о том, как устроен мир, чего ждать от других людей и чего ждут от него окружающие. Как оставаться таким, какой ты есть; как не бояться отличаться от других и не стать объектом насмешек при этом; как проявлять свою слабость, уязвимость и не переставать доверять людям? Не для всех этот путь лёгкий.

О травле в школе психолог узнаёт от учителей, родителей или от сочувствующих жертве учеников-наблюдателей.

Учителя к психологу обращаются, как правило, когда травля уже становится явной, то есть ухудшается психологический климат в классе, растёт количество жалоб со стороны родителей на бездействие учителя. Всё это мешает учебному процессу и создаёт высокий уровень нервно-психического напряжения у учителя.

Родители жертвы ищут у психолога дополнительной помощи, придя на консультацию.

Одноклассники рассказывают о происходящем в классе насилии в том случае, если они хорошо знают психолога и доверяют ему, либо по совету родителей.

Актуальность проблемы состоит в том, что социальные нормы, эффективность учебной деятельности и позитивные взаимоотношения тесно связаны между собой. В связи с этим, создание комфортной безопасной образовательной среды, обеспечивающей не только высокое качество образования, но и сохранение физического и психического здоровья обучающихся, является одной из основных задач образовательной организации. Проведённые исследования среди обучающихся 6-9 классов в течение 2021-2022 учебного года, анализ обращений классных руководителей и родителей, а также наблюдения за обучающимися и анализ конфликтных ситуаций, возникающих между детьми, показали, что в некоторых классах школы возникают ситуации буллинга.

С связи с этим в МОУ Константиновская СШ Тутаевского муниципального района составлена программа по профилактике буллинга в подростковой среде “Мы вместе”. Данная программа является частью воспитательной программы школы.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Тип программы:** профилактическая

**Диапазон программы:** обучающиеся, педагоги, родители

**Цель программы:** создание специальных условий для профилактики буллинга в школе.

**Задачи программы:**

- 1) Сформировать целостное представление о таком явлении, как буллинг, у обучающихся, родителей и педагогов
- 2) Выявить обучающихся, находящихся в группе риска
- 3) Расширить знания обучающихся о способах конструктивного реагирования в конфликтной ситуации и способах эффективного взаимодействия с окружающими в целом

4) Способствовать развитию личностных качеств обучающихся, помогающих справиться с ситуацией буллинга в образовательном учреждении

5) Создать психолого-педагогические условия, необходимые для формирования сплочённых классных коллективов

### **1.3. Предполагаемый результат**

- Снижение количества возникающих конфликтных ситуаций и ситуаций буллинга
- Формирование у обучающихся навыков продуктивного общения со сверстниками
- Сплочение классных коллективов
- Повышение компетентности родителей и педагогов в вопросах профилактики случаев буллинга.

## **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Планирование работы с обучающимися.**

#### **Профилактические мероприятия**

№ п/п	Форма мероприятия	Тема	Сроки
1	Классные часы	В соответствии с планом воспитательной работы классного руководителя и педагога-психолога	В течение учебного года
2	Поездки, экскурсии, походы	В соответствии с планом воспитательной работы классного руководителя	В течение учебного года
3	Командное участие в спортивных соревнованиях, творческих и интеллектуальных конкурсах	В соответствии с планом воспитательной работы школы, района и области	В течение учебного года
4	Волонтерская деятельность	В соответствии с планом работы школьной службы примирения	В течение учебного года
5	Групповая работа над проектами	В соответствии с планом подготовки к проведению научно-практической конференции «Наука. Техника. Искусство.»	В течение учебного года
6	Внутриклассные мероприятия	В соответствии с планом воспитательной работы классного руководителя	В течение учебного года

#### **Групповая психологическая работа**

Групповая психологическая работа с обучающимися, ставшими активными участниками или свидетелями буллинга, направлена на тренировку социальных навыков и сотрудничества. Программа работы рассчитана на то, что группу ведут два психолога. Ведущие группы обучают навыкам присоединения к существующим группам, совладания с обидой, выражения благодарности себе и другим, пониманию чувств и развитию самоконтроля.

Количество детей в группе - от 8 до 12.

Продолжительность встреч - от 45 до 75 минут.

Этап	Содержание этапа
Первый этап. Подготовка (до начала собственно групповой работы)	Формирование группы: отбор участников с помощью социометрии. Беседы с педагогами. Личные встречи с родителями участников группы. Интервью с участниками.
Второй этап. Знакомство. Встречи №1-3	Участники группы знакомятся между собой.
Третий этап. Работа с чувствами. Встречи №4-5	Работа с чувствами: формирование словаря эмоций, понимание своих и чужих чувств, развитие эмпатии.
Встреча №6	Работа с обидой. Создание пульта самоконтроля как инструмента саморегуляции.
Встречи №7-8	Продолжение работы с чувством обиды. Развитие самоконтроля.
Четвёртый этап. Тренинг социальных навыков. Встречи №9-11	Работа над стратегическими социальными навыками: присоединение к группе, осознание чувства благодарности по отношению к себе и к другому, умение говорить комплименты и выражать благодарность, тренировка умения сотрудничать.
Пятый этап. Заключительный. Встреча №12	Завершение работы.
Шестой этап. Оценка эффективности (после окончания групповой работы)	Проведение социометрии. Опрос педагогов.

### **Индивидуальная психологическая работа**

Индивидуальная работа может быть разделена на 5 основных этапов:

1) Совместное рассмотрение социальной среды ребёнка

Задачи:

- выяснить, как выглядит в глазах ребёнка окружающая его социальная среда, насколько он осознаёт её особенности и особенности своего положения в ней
- мотивировать ребёнка на сотрудничество
- сформулировать совместно с ребёнком конкретные задачи

2) Совместное изучение процесса взаимодействия ребёнка со сверстниками

Задачи:

- понять, что происходит с ребёнком во время общения, какую роль он играет в группе: жертва, наблюдатель, агрессор
- выстроить и показать ребёнку логическую последовательность событий

3) Изучение внутреннего мира ребёнка: что происходит с ним во время общения

Задачи:

- развить у ребёнка навыки рефлексии (оценка мыслей, чувств и потребностей, возникающих во время общения)

#### 4) Оценка социальных навыков ребёнка

Задачи:

- оценить базовые социальные навыки
- оценить стратегические социальные навыки

#### 5) Формулирование конкретных задач по развитию социальных навыков

Задачи:

- создать план индивидуальной работы
- тренировать социальные навыки

## 2.2. Планирование работы с педагогами .

№ п/п	Форма мероприятия	Тема	Содержание	Сроки
1	Педагогический совет	«Основные причины и проявления буллинга и его влияние на процесс обучения детей»	Психологическая сущность явления, роль педагога в формировании благоприятной атмосферы в классе.	Апрель
2	Мастер-класс	«Технология организации кругов сообщества как способ формирования навыков конструктивного взаимодействия внутри классного коллектива»	Знакомство педагогов с технологией «Круги сообщества», составление перечня проблем, которые можно разрешить при помощи данного метода, тренировочный круг.	Май
3	Мастер-класс	«Социометрическое анкетирование как способ изучения атмосферы внутри классного коллектива»	Знакомство с социометрическим анкетированием, рекомендации по проведению, обработке и анализу результатов.	Август
4	Индивидуальное консультирование	«Профилактика возникновения конфликтных ситуаций и ситуаций буллинга в детском коллективе»	Обсуждение полученных результатов, составление плана работы в соответствии с результатами.	В течение учебного года, по запросу
5	МО классных руководителей	«Обмен опытом»	Анализ методических разработок по теме, трансляция опыта, обсуждение наиболее эффективных практик	Март

### 2.3. Планирование работы с родителями.

№ п/п	Форма мероприятия	Тема	Содержание	Сроки
1	Индивидуальные консультации	“Буллинг. Что делать?”	Изучить суть феномена. Определить отношение родителя к данной ситуации, восприятие ребёнка родителем. Снижение чувства вины родителя. Определение ответственных в сложившейся ситуации. Уход от конфронтации, выстраивание сотрудничества. Определение ресурсов для ребёнка.	В течение учебного года, по запросу
2	Родительское собрание	“Буллинг. Как помочь детям?”	Ознакомить с понятием буллинга, видами и причинами явления. Дать понятие социальной компетентности. Дать рекомендации о том, как развивать социальную компетентность.	В течение учебного года, по запросу
3	Информирование	«Профилактика буллинга в образовательном учреждении»	Создание информационных буклетов, размещение информации на сайте школы по данной теме.	В течение учебного года

## III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

### 3.1. Организация работы с обучающимися.

**Диагностика.** На основном и итоговом этапах работы с коллективом проводится диагностика.

Мы используем следующие методики:

- Социометрия
- Опросник Басса-Дарки (А. Басс и А. Дарки)
- Методика «Несуществующее животное»
- Методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн
- Шкала личностной тревожности для учащихся (А.М. Прихожан)
- Методика оценки психологической атмосферы в классе (по А.Ф. Фидлеру)
- Детский опросник сензитивности к социальному отторжению
- Оценка сформированности базовых и сложных социальных навыков

Кроме того, предварительно мы проводим:

- Наблюдения на уроке и вне уроков
- Беседы с классным руководителем, учениками

В ходе наблюдения бесед выявляются характеристики неблагоприятного психологического климата в классе: частые конфликты в виде ссор, физических воздействий, ситуации соперничества, нежелание уступать другому, принижение личности одноклассника, нетерпимость к мнению окружающих.

Результаты диагностического обследования используются для определения эмоционального состояния детей, их социального статуса в классе (отвергаемые, лидеры), для составления рабочих групп, для индивидуальной работы с жертвами и обидчиками, а также для сравнительного анализа при оценке эффективности работы по программе.

Также обучающиеся проходят повторную диагностику для определения динамики исследуемых параметров. Анализ проведённой работы и обобщенных результатов тестирования может быть представлен на родительском собрании, на школьных методических объединениях.

### **3.2. Организация работы с педагогами.**

В течение учебного года с педагогами образовательной организации проводятся тематические групповые встречи, направленные на профилактику возникновения ситуаций буллинга внутри классных коллективов, и индивидуальные беседы для разбора уже возникших ситуаций и выстраивания плана работы.

### **3.3. Организация работы с родителями.**

Индивидуальные консультации родителей и родительские собрания проводятся в течение года по запросу. Количество встреч и их продолжительность зависит от особенностей конкретной ситуации, возникшей в классном коллективе.

## **IV. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **4.1. Условия реализации программы.**

Для проведения мероприятий с родителями, обучающимися и педагогами необходим просторный кабинет для организации работы с группой. Пространство рабочей зоны должно быть оборудовано столами и стульями для каждого участника.

Для групповых и индивидуальных занятий с обучающимися потребуются листы бумаги, ножницы, клей, ручки, карандаши, фломастеры.

#### **4.2. Техническое оснащение.**

- компьютер
- проектор

#### **4.3. Кадровое обеспечение.**

Мероприятия проводятся педагогом-психологом образовательной организации совместно с классными руководителями и социальным педагогом.

### **V. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Для оценки эффективности выполнения данной программы используется:

- Сравнительный анализ результатов диагностики обучающихся на момент начала занятий и на момент их окончания
- Результаты наблюдений за обучающимися во время уроков и во внеурочное время

### **ЛИТЕРАТУРА**

Авраам Я. Почему со мной никто не дружит? Психологическая помощь детям-изгоям / пер. с иврита Г. Кац. - М.: Генезис, 2020. - 232 с.

Жекулина Т.М. Травля в школе. Нарративный подход к работе с проблемой. - Москва: Генезис, 2022. - 184 с.

### Дорожная карта реализации программы по профилактике буллинга в подростковой среде «Мы вместе»

Задача	Мероприятия	Сроки реализации	Ответственные	Участники
Сформировать целостное представление о таком явлении, как буллинг, у обучающихся, родителей и педагогов	Профилактика и информирование (информационные буклеты, классные часы, беседы)	Сентябрь-октябрь	Классные руководители, педагог-психолог	Обучающиеся
	Родительские собрания	В течение учебного года	Классные руководители, педагог-психолог	Родители
	Педагогический совет	Апрель	Педагог-психолог	Педагоги
	Мастер-класс для педагогов	Май Август	Педагог-психолог	Педагоги
	МО классных руководителей	Март	Педагог-психолог	Педагоги
Выявить обучающихся, находящихся в группе риска	Наблюдение	В течение учебного года	Классные руководители, педагог-психолог	Обучающиеся
	Беседы с педагогами, обучающимися и родителями	В течение учебного года	Педагог-психолог	Педагоги, обучающиеся, родители
	1.Подбор диагностических методов и методик.2.Проведение диагностической работы.	В течение учебного года	Педагог-психолог	Обучающиеся
Расширить знания обучающихся о способах конструктивного реагирования в конфликтной ситуации и способах эффективного взаимодействия с окружающими в целом Развить личностные	Составление и проведение цикла индивидуальных и групповых занятий с обучающимися в соответствии с результатами ранее проведённой диагностики (коррекционно-развивающая работа)	В течение учебного года	Педагог-психолог	Обучающиеся
	Индивидуальная работа с детьми-жертвами и детьми-агрессорами(коррекционно-развивающая работа)	В течение учебного года	Педагог-психолог	Обучающиеся

качества обучающихся, помогающих справиться с ситуацией буллинга в образовательном учреждении	Групповая работа с классными коллективами, в которых в результате диагностики были выявлены ситуации буллинга	В течение учебного года	Педагог-психолог, классные руководители, социальный педагог	Обучающиеся
Создать психолого-педагогические условия, необходимые для формирования сплочённого классного коллектива	Организация игрового/досугового пространства во время перемен	В течение учебного года	Классные руководители	Обучающиеся
	Проведение восстановительных программ школьной службой примирения	В течение учебного года	Специалисты школьной службы примирения	Обучающиеся
	Проведение мероприятий, направленных на сплочение классного коллектива (совместные поездки, экскурсии, походы, командное участие в спортивных соревнованиях, творческих и интеллектуальных конкурсах, внутриклассные мероприятия) Создание совместно с детьми свода правил в отношении их поведения при столкновении (напрямую или косвенно) с буллингом	В течение учебного года	Классные руководители	Обучающиеся