


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы»

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом МБОУ ДО «ЦВР»  
Протокол № 2  
от «28» ноября 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ДО «ЦВР»  
 И.Н. Азарова  
Приказ № 57/1 от 28 ноября 2022 г.



***Программа***  
***по профилактике антибуллинга***  
***срок реализации: 2 года***

с. Тюхтет

## Пояснительная записка

Буллинг – это социальное явление, которое оставляет глубокие раны в душах детей, независимо от того, какую роль они играют: свидетеля, человека, проявляющего агрессивное поведение, или человека, являющегося объектом такого поведения. Дети, беспомощно наблюдающие за такой ситуацией, могут всю жизнь нести в себе чувство вины и образ боли, который они видели на лицах коллег, ставших жертвами этого явления.

Согласно исследованиям, посвященным буллингу, которые проводились в течение 40 лет, учащиеся, которые подвергаются этому феномену, гораздо чаще проявляют эмоциональные проблемы, тревожные расстройства, депрессию, расстройства пищевого поведения, самоповреждающее поведение, приближаясь к желанию покончить с собой. Нарушения в их эмоциональной жизни отражаются в более низком качестве жизни и нарушении их школьной деятельности: прогулы, непосещение школы, преступность среди несовершеннолетних, плохая успеваемость в школе.

Цена присутствия буллинга в жизни наших детей очень высока. Поэтому каждый несет ответственность за то, чтобы дать нашим детям образцы для подражания, чтобы они взрастили среду, в которой к каждому человеку относятся с уважением.

Предотвращение случаев травли среди сверстников является важнейшей задачей, поскольку жестокое отношение к ребёнку неминуемо приводит к негативным последствиям. Проблема буллинга осложняется тем, что буллинг может носить скрытый характер и всегда является систематически повторяющимся явлением, что осложняет работу специалистов и требует от них особых навыков и подготовки.

### **Виды буллинга:**

1-я группа – проявления, связанные преимущественно с активными формами унижения;

2-я группа – проявления, связанные с сознательной изоляцией, исключением пострадавших из группы.

В то же время на разные по содержанию и интенсивности проявления буллинга разные дети реагируют по-разному. Две основные формы буллинга:

1. Физический буллинг - умышленные толчки, удары, пинки, побои нанесение иных телесных повреждений и др.; сексуальный буллинг является подвидом физического (действия сексуального характера).

2. Психологический буллинг - насилие, связанное с действием на психику, наносящее психологическую травму путём словесных оскорблений или угроз, преследование, запугивание, которыми умышленно причиняется эмоциональные страдания. К этой форме можно отнести:

- вербальный буллинг, где орудием служит голос (обидное имя, с которым постоянно обращаются к жертве, обзывания, дразнение, распространение обидных слухов и т.д.);
- обидные жесты или действия (например, плевок в жертву либо в её направлении);
- запугивание (использование агрессивного языка тела и интонаций голоса для того, чтобы заставить жертву совершать или не совершать что-либо);
- изоляция (жертва умышленно изолируется, выгоняется или игнорируется частью учеников или всем классом, детским коллективом);
- вымогательство (денег, еды, иных вещей, принуждение что-либо украсть);
- повреждение и иные действия с имуществом (воровство, грабёж, прятанье личных вещей жертвы);
- кибербуллинг – унижение с помощью мобильных телефонов, Интернета, иных электронных устройств (пересылка обидных, угрожающих изображений и фотографий, обзывание, распространение слухов и др.).

Буллинг – в основном скрытый для окружающих процесс, но дети, которые подверглись травле, получают психологическую травму различной степени тяжести, что приводит к тяжёлым последствиям вплоть до самоубийства. И не имеет значения, имел место физический буллинг или психологический.

**Целью программы является:** развитие компетенций педагогов, школьников и родителей в противодействии буллингу.

**Задачи программы:**

- Познакомить педагогов и родителей с алгоритмом действий в случае возникновения буллинга;
- Познакомить детей и родителей с основными правилами и способами реагирования в ситуации буллинга;
- Познакомить с правовыми аспектами профилактики буллинга в образовательных организациях;

**Методы и формы работы:**

- Интерактивные (коммуникативно-диалоговые, рефлексивные, модельно-игровые)
- Контактные и Дистанционные
- Дидактические (педагогические, психологические)

**План реализации программы.**

№ п/п	Название мероприятия	На кого направленно	Сроки	Ответственный
1	Ознакомление педагогического коллектива с планом мероприятий по антибуллинговой программе	Педагоги ДО	Декабрь	Шнаревич М.В., Петрова П.А.,
2	Семинары «Алгоритм работы в случае выявления травли среди обучающихся», «Как распознать буллинг?»	Педагоги ДО	В течение года по плану	Шнаревич М.В.
3	Размещение информационных материалов для родителей и обучающихся на официальном сайте (буклеты, памятки, видеопрезентации)	Обучающиеся, педагоги ДО, родители	В течение года	Методисты
4				

**Список рекомендуемой литературы по теме буллинга.**

1. Воробьева, К. Детская агрессивность как следствие деструктивного семейного воспитания / К. Воробьева // Воспитание школьников. - 2008. - № 7. - С. 48-56.
2. Глазман, О. Л. Психологические особенности участников буллинга / О. Л. Глазман // Известия Российского государственного педагогического университета имени А.И.Герцена. - Санкт-Петербург, 2009. - № 105. - С. 159-165.
3. Кон, И. С. Что такое буллинг, как с ним бороться? / И. С. Кон // [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.sexology.narod.ru/info18.html>. - Дата доступа 25.01.2011.

4. Мальцева, О. А. Профилактика жестокости и агрессивности в подростковой среде и способы ее преодоления / О. А. Мальцева // Тюменский государственный университет-2009. - № 7. - С. 51-54.
5. Методическая разработка. «Буллинг в детской среде как значительные изменения в жизни детей, приводящие к психическому дистрессу».
6. Профилактика жестокости и агрессивности в школьной среде и способы ее преодоления. Составлено Мальцевой О.А., к.п.н., доцентом кафедры педагогики и андрологии ТОГИРРО.

**АЛГОРИТМ РАБОТЫ В СЛУЧАЕ ВЫЯВЛЕНИЯ ТРАВЛИ СРЕДИ  
СВЕРСТНИКОВ (БУЛЛИНГА) В ДЕТСКОМ УЧРЕЖДЕНИИ. ПРИНЦИПЫ  
РАБОТЫ С ПРОБЛЕМОЙ БУЛЛИНГА**

1. Конфиденциальность – специалисты, работающие с проблемой буллинга должны гарантировать конфиденциальность участникам этой ситуации (жертве, агрессору, свидетелям). Это будет способствовать раскрываемости таких случаев в детском коллективе, повышению доверия детей взрослым.

2. Этапность (изучение ситуации, подготовительные работы внутри коллектива, согласие участников, выработка программы помощи, её реализация и оценка).

3. Отказ от обвинений кого-либо из взрослых в допущении случаев буллинга.

4. Категорический запрет на любое насилие в учреждении («Скажи насилию нет!»). Любое насилие несправедливо и его можно предотвратить, вмешавшись в ситуацию.

5. Комплексность (учет всех аспектов и участие разных сотрудников в работе).

6. Индивидуальный подход в каждом случае буллинга.

7. Смещение акцента с наказания обидчиков на их реабилитацию. Особое внимание следует обращать на случаи, когда действия обидчика представляют опасность для жизни и здоровья других или являются нарушением закона.

## ТЕХНОЛОГИЯ РЕАГИРОВАНИЯ НА ВЫЯВЛЕННЫЕ ЛИБО УСТАНОВЛЕННЫЕ ФАКТЫ БУЛЛИНГА

1. При установлении факта либо подозрении на существование ситуации травли специалист (педагог, воспитатель, врач, психолог и др.), сообщает о сложившейся ситуации представителю администрации (директору, завучу по воспитательной работе) в письменном виде по форме (Приложение 1 Форма заявления).

2. Администрация совместно с психологической службой учреждения принимает решение о неотложности реагирования на выявленный факт агрессии. Для определения ситуации буллинга и его последствий необходим сбор соответствующей информации и проведение клинико-психологического обследования. Сбор информации проводится по следующим направлениям:

1. от самого пострадавшего;
2. от возможных участников издевательств над жертвой;
3. от свидетелей.

Следует самым тщательным образом провести анализ всей полученной информации. В результате проведенного анализа необходимо прояснить следующие аспекты: факты, подтверждающие наличие буллинга среди сверстников (обратить внимание на признаки травли среди сверстников, описанные выше);

- его длительность; его характер (физический, психологический, смешанный);
- основные проявления буллинга – что конкретно происходило, в каких формах выражалось, кто в этом принимал участие;
- участники (инициаторы и исполнители буллинга);
- мотивация участников к буллингу;
- свидетели и их отношение к происходящему;
- поведение жертвы (пострадавшего);
- динамика всего происходящего;
- прочие важные для диагностики обстоятельства.

Полученную информацию специалист должен сопоставить с анамнезом жизни пострадавших детей. В анамнезе жизни особенно важными для нас станут любые 14 данные о предшествующем негативном жизненном опыте таких детей в семье, в различных детских коллективах и среди ровесников в неформальных ситуациях, количество случаев и характер пережитого ими в прошлом насилия, в частности, буллинга. При этом учитывается вероятность оговора или ложной, ошибочной интерпретации межличностных отношений самим ребенком, равно как и отказ от обсуждения своей ситуации жертвой или диссимилиция (сокрытие) как самого факта буллинга, так и его последствий.

## Памятка для родителей

### Как распознать буллинг?

В вопросах буллинга стоит быть предельно корректным и терпеливым родителем и попытаться избежать двух самых распространенных ошибок: чрезмерная опека и чрезмерная легкомысленность. Не стоит воспринимать в штыки каждую ссадину ребёнка и воинственно выяснять отношения с родителями других детей из-за малейших трудностей и стычек. Постарайтесь быть в курсе событий, приглядывайте за тем, как развиваются отношения ребёнка с тем, с кем он однажды повздорил или подрался: если ситуация не повторяется в ближайшем будущем, значит, это был вовсе не буллинг, а просто мимолетный конфликт интересов, который дети уладили самостоятельно. Второй ошибкой может стать, наоборот, излишняя беспечность: ну кто не дрался в школе? Если ребёнок действительно стал жертвой буллинга, а родитель отмахнулся, не выслушал, не воспринял всерьёз — это может привести к непредсказуемым и зачастую тяжелым последствиям: замкнутость, психологические проблемы, депрессивные настроения, немотивированная агрессия.

### **Если ребёнок стал жертвой, но не говорит об этом напрямую, как распознать, что ваш ребёнок подвергается насилию в школе?**

Тревожными звоночками также станут изменения в поведении ребенка:

- потеря аппетита, нарушение сна, депрессия, беспричинные слёзы и эмоциональные всплески, отказ ходить в школу, снижение успеваемости, резкое ухудшение состояния здоровья;
- отсутствие друзей и рассказов о них. Симптомом может быть и то, что ребёнок не ходит ни к кому в гости и не приглашает домой никого, у него часто пропадают вещи и деньги, которые он якобы теряет;
- бесконечные синяки, царапины, порезы, вывихи и прочие физические свидетельства, испачканная и порванная одежда.

Если вам кажется, что с ребёнком что-то происходит, а сам он на контакт не идет, и справиться с ситуацией в одиночку вы не можете, стоит обратиться за помощью к психологу — пока без ребёнка, самому. Профессионал поможет выработать стратегию поведения в конкретной ситуации, обратит внимание на то, что, возможно, вы не замечали.

И, конечно же, необходимо поговорить с сыном или дочерью. К непростому разговору следует подготовиться. Психологи предлагают фразы, которые помогут начать диалог с ребёнком.

- *«Я тебе верю»*. Это даст ребёнку понять, что вместе вы справитесь с проблемой.

- *«Мне жаль, что с тобой это случилось».* Это сигнал, что вы разделяете его чувства.
- *«Это не твоя вина».* Покажите ребёнку, что в этой ситуации он не одинок, многие его сверстники сталкиваются с разными вариантами запугивания и агрессии.
- *«Хорошо, что ты мне об этом сказал».* Докажите, что ребёнок правильно сделал, обратившись к вам.
- *«Я люблю тебя и постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность».* Эта фраза позволит ощутить защиту и с надеждой посмотреть в будущее.



### Памятка для родителей

#### Как вести себя родителям, если ваш ребёнок - жертва буллинга?

1. Заручитесь поддержкой классного руководителя и педагогов. Объясните им положение вещей и попытайтесь добраться до сути конфликта: возможно, учителям известно гораздо больше, чем вам, и они помогут пролить свет на природу и характер конфликта.
2. Пообщайтесь с родителями обидчика. Делать это лучше всего тет-а-тет, не вынося на всеобщее обозрение: так шансы усугубить ситуацию значительно снижаются. Чтобы не быть голословным, соберите доказательства травли: диктофонные записи реальных угроз и оскорблений, скриншоты, подтверждающие кибербуллинг (посты, SMS, распечатки звонков, сообщения в социальных сетях), свидетельства одноклассников, друзей - в ход можно пустить всё, любую мелочь, если только это поможет защитить ребёнка.
3. Если же есть реальная угроза жизни, здоровью или благополучию, то вместе со всеми собранными доказательствами нужно направиться к директору школы. Если на этом уровне разрешить конфликт не удастся - в правоохранительные органы по месту жительства.
4. Формируйте буферную зону. Помогите ребёнку укреплять уже имеющиеся связи и строить новые, заводить друзей, которые могли бы прийти ему на помощь в беде, встать на его сторону или хотя бы сообщить учителям и взрослым о том, что происходит в раздевалке, на школьном дворе или в туалете. Приглашайте в гости одноклассников ребёнка, устраивайте тематические вечеринки, праздники и мероприятия, предлагайте сыну/дочери записаться в ту же секцию, что и его друзья — общие интересы сблизят их ещё больше и помогут найти новых знакомых.
5. Если ситуация зашла слишком далеко и не помогают ни разговоры с родителями обидчика, ни другие методы — переводите своего ребёнка в другую школу. Безусловно, это стресс, однако гораздо меньший, чем ежедневная травля и унижения. Но постарайтесь облечь это в какую-нибудь отвлечённую форму, например, скажите, что смена школы связана с уникальной учебной программой и сильными учителями — таким образом, ребёнок не будет чувствовать себя побеждённым и вынужденным спасаться бегством от проблем, а наоборот — способным, талантливым и умным, переходящим в школу для одарённых детей.
6. Возможно, вашему ребёнку понадобится курс занятий с психологом, чтобы минимизировать последствия школьного буллинга и научиться новым стратегиям поведения.

Задача родителей – не просто защитить и поддержать ребёнка, столкнувшегося с ситуацией травли, но и научить его правильному, здоровому общению с окружающими людьми. В повседневной жизни очень трудно избежать столкновения со злом, жестокостью и агрессией. Ребёнок должен научиться говорить «нет», не поддаваться на провокации и манипуляции товарищей, знать, что в свои проблемы иногда правильнее посвятить взрослых, чем разбираться самостоятельно, и быть уверенным, что родные не отмахнутся от него, а помогут и поддержат в трудную минуту.

*Главная защита от буллинга - это родительская любовь и внимание, доверительное общение, эмоциональный контакт, умение открыто обсуждать возникающие каждодневные трудности ребёнка.*

## Аннотация цикла занятий «Каждый важен»

Тренинг «Однажды в классе» (занятие №1)

Цель: Занятие направлено на постановку проблемы школьной травли, ее проявлений и «драматургии». Интерактивный диалог с ребятами идет о том, кто действующие лица буллинга и какова их роль в истории травли. Типичные сценарии буллинга демонстрируются на примере мини-фильмов.

Задачи:

- содействие осознанию того, что буллинг можно встретить в школьной жизни, пониманию его проявлений;
- содействие получению опыта эмпатии по отношению к жертве буллинга, осознанию важности уважительного отношения к другим;
- содействие пониманию роли конструктивного индивидуального и группового поведения для общего социальнопсихологического климата в классе.
- содействие сплочению группы и активной позиции каждого участника.

Тренинг «Я понимаю тебя» (занятие №2)

Цель: Занятие направлено на развитие у подростков эмпатии по отношению жертвам травли (как эмпатия может проявляться и какова ее сила против буллинга). Осознание собственных чувств и эмоций в похожих ситуациях может принести больше пользы для недопущения агрессии, чем сотни нотаций и поучений. Вопросы: Что может заставить нас задуматься над словами и поступками в адрес других людей? Что может нас остановить от нанесения обиды, оскорбления? Что может заставить заступиться за другого?

Задачи:

- содействие пониманию того, что такое эмпатия и как она влияет на отношения;
- содействие осознанию собственных способностей к эмпатии и того, как она может проявляться в повседневном школьном общении;
- содействие пониманию того, какие собственные действия будут способствовать или препятствовать положительному психологическому климату в классе и как эти действия связаны с эмпатией.

Тренинг «А что я могу?» (занятие №3)

Цель: Занятие направлено на развитие у подростков активной социальной позиции, способствует расширению представлений о способах оказания поддержки жертвы, о роли действий каждого в создании классной среды, препятствующей появлению и распространению буллинга. Работа с установками: «А я здесь не при чем», «Я никого не обижаю», «А что я могу сделать?», «Мне все равно», за которыми прячутся те, кто мог бы повлиять на обстановку в классе, но не знает как (что я могу?). И потому находится в роли молчаливого большинства, с позволения которого травля происходит.

Задачи:

- содействие пониманию участниками важности равнодушного отношения каждого к проявлениям травли;
- содействие пониманию участниками многообразия способов конструктивного влияния на ситуацию травли;
- содействие сплочению группы и активной позиции каждого участника