

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа Лисинский центр образования»

Принята  
решением педагогического совета  
протокол № 1  
от 29 августа 2024 года

Утверждено  
приказом директора  
№ 125/1 от 02.09.2024г.

**Программа по профилактике буллинга, кибербуллинга, агрессии,  
жестокости обращения среди обучающихся**

Разработано и реализуется  
педагогом психологом  
МКОУ «СОШ Лисинский ЦО»  
Лапа Я.В.

## Оглавление

Пояснительная записка .....	3
Цель программы .....	7
Задачи программы .....	7
Основные принципы программы.....	7
Формы и методы работы.....	7
Направления работы .....	8
Структура и особенности программы .....	8
Ожидаемый результат .....	8
Оценка психологического климата и контроль реализации программы .....	9
План мероприятий.....	9
Используемая литература .....	13

## Пояснительная записка

Не секрет, что каждый человек - это личность и каждый достоин уважительного отношения к себе. Уважение к себе начинается с достойного отношения окружающих к человеку. Самоуважение, как неотъемлемая черта личности, зарождается с самых юных лет, поэтому очень важно, чтобы дети и подростки росли и развивались в доброжелательной атмосфере, атмосфере уважения.

Большую роль при формировании самоуважения, самооценки играет не только семья, но окружающие сверстники. Однако реальность далека от идеала. Надо отметить, что еще в 1910 году в Вене Зигмунд Фрейд, Альфред Адлер и Уильям Стекел провели первый в Австро-Венгрии конгресс по теме: «О суициде, в частности, о суициде среди учащихся средней школы». То есть еще более ста лет назад уже существовала проблема сложных отношений среди учащихся, дети-жертвы этих отношений оказывались в группе риска. Современная картина, к сожалению, во многом идентична прошлому.

Проблемные отношения среди учащихся — травля или буллинг. Определений данному виду агрессии достаточно много, всех их объединяет тот факт что это «насилие». Итак, **буллинг** (от английского bullying — «запугивание», «издевательство», «травля») — это агрессия одних детей против других, когда имеют место неравенство сил агрессора и жертвы, агрессия имеет тенденцию повторяться, при этом ответ жертвы показывает, как сильно она задета происходящим.

Итак, это явление результат неравной силовой динамики (сильные атакуют слабых).

С чем же это связано? В чем причина? Основных причин две:

1. Семья и окружение (пример поведения школьники берут от своих родителей и общества (в том числе тот контент, который демонстрируется нам по телевизору и в социальных сетях).

2. Это связано с тем, что школа собирает незрелых личностей — детей и подростков, которые еще не в полной мере усвоили идеи уважительного и толерантного отношения к окружающим.

Буллинг как явление разнообразен — это не только физическая агрессия, но и психологическая, кстати, психологическая агрессия встречается чаще всего. Вероятно, это связано с тем, что открытая физическая агрессия очень скоро будет остановлена взрослыми — педагогами и родителями, а психологические притеснения могут долгое время быть незамечены.

Проявления буллинга разнообразны, но условно их делят на прямую травлю и косвенную. Прямая травля выражается в оскорблениях, избиениях, отбирании денег, вещей; косвенная – в распространении слухов о человеке, бойкотировании его, игнорировании, манипуляции «дружбой».

Итак, говоря о буллинге, можно выделить следующие виды:

- *Вербальное насилие* – насмешки, присвоение кличек, клевета, угроза физической расправы, оскорбления, злые и непристойные шутки
- *Физическое насилие* – избиение, нанесение удара, подзатыльники, порча, отнимание вещей, воровство.

- *Социально-психологическое (моральное)* – социальное исключение, изоляция (игнорирование, бойкот).

- *Экономический* – вымогательство или прямой отбор денег, вещей, порча одежды.

- *Кибербуллинг* (словесная травля, а также распространение слухов и сплетен в Интернете (в первую очередь социальные сети и другие коммуникационные каналы), кибербуллинг – это агрессивные, умышленные, продолжительные во времени действия, совершаемые группой лиц или одним лицом с использованием электронных форм взаимодействия и повторяющиеся неоднократно в отношении жертвы. Одной из особенностей кибербуллинга является анонимность агрессора в случае его желаний и большая аудитория свидетелей, имеющих доступ к информации, являющихся друзьями по социальным сетям. Россия занимает первое место в мире по кибербуллингу.

Даном Ольвеусом было проведено исследование о частоте проявлений буллинга (%) в школе в зависимости от класса – рисунок 1. И как видно, буллинг наиболее распространен в начальной и средней школе. Более распространен среди мальчиков, снижается к 14-15 годам. Правда, необходимо добавить, что такое явление как кибербуллинг все-таки распространен больше среди девушек 13-15 лет.

К 10-11 классам на фоне процессов созревания мозговых структур и способности подростков к саморегуляции он постепенно сходит на нет.

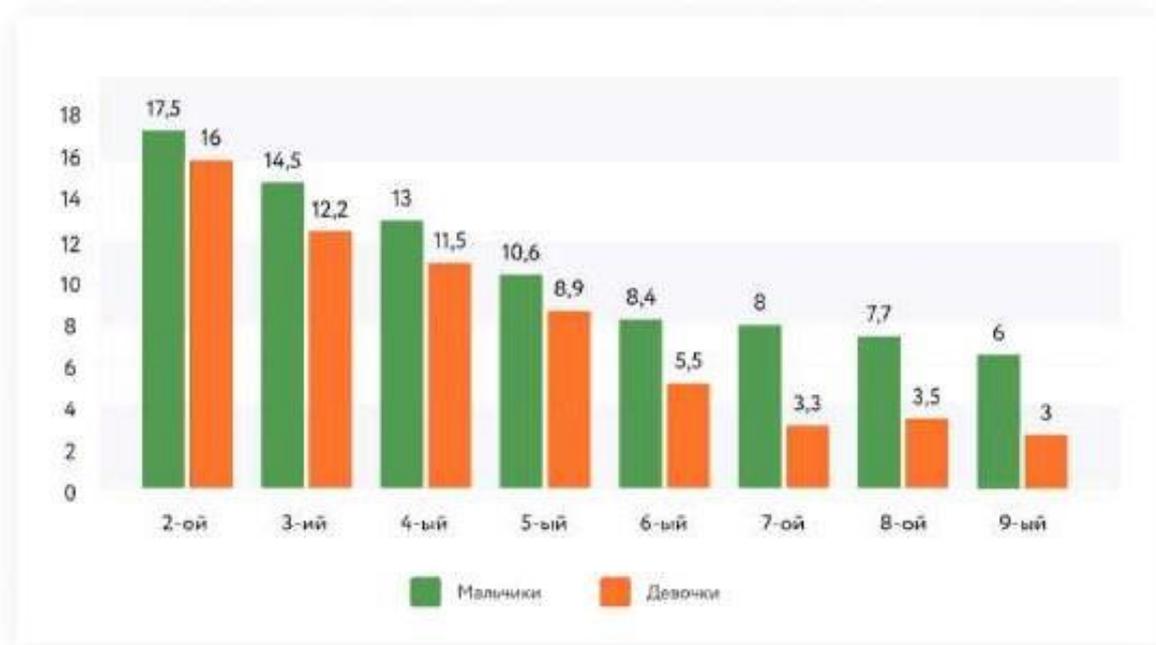


рис. 1. Частота проявлений буллинга

Очень часто, говоря о буллинге, мы употребляем слово конфликт. Но буллинг – это не конфликт.

Есть 3 главных отличия:

1. Конфликт — это разовая попытка с помощью агрессии разрешить проблему или спор. Буллинг — это протяжённый во времени социальный акт, цель которого — поднять статус и самооценку агрессоров за счёт унижения жертвы.

2. Участники конфликта понимают и признают, что они конфликтуют (ссорятся, дерутся). Участники травли часто оправдывают свои действия

оговорками «Мы же пошутили», «Мы просто играли», «Он что, шуток не понимает».

3. Конфликт предполагает более-менее равные силы его участников. В травле жертва всегда ощущает себя одинокой и беспомощной.

Если говорить о причинах травли, то вариантов тут может быть большое количество. Например, в одном из исследований Алексея Аверьянова, это один из исследователей, изучающий проблему буллинга, данное исследование было проведено в ряде Московских школ: порядка 55% участников опроса называют внешность, 15% - поведение, 11% - национальность, 8% - материальное положение, 7% - характер, 6% - успеваемость. Можно с уверенностью констатировать, что дети не переносят демонстрируемых непохожестей и нестандартностей, проявляя интолерантность к различного рода отличиям, а поводом для начала травли может послужить что угодно, начиная от писклявого голоса до подозрений в воровстве.

Итак, какой бы ни была причина данной ситуации, в ней всегда есть несколько «ролей» - рис. 2.



рис. 2. «Схема» буллинга

1. «Буллер» - он же агрессор, процессе буллинга они находятся в позиции силы. Причиной такого поведения чаще всего являются проблемы в семье. Инициаторами травли однозначно выступают дети с нарциссическими чертами характера, общеизвестно, что «основная особенность нарцисса — стремление к власти, самоутверждению за счет других».

2. «Жертва» - тот на кого, направлена агрессия. Жертвами буллинга, как правило, но не всегда, становятся дети чувствительные и не способные постоять за себя. В роли жертвы может оказаться практически любой. Это может быть и физически сильный ребенок, и ребенок, который хорошо учится и нравится учителям. Критерий может быть почти любой, достаточно наклеить

ярлык. Это не те дети, которые лишены настойчивости, не умеют демонстрировать уверенность и отстаивать ее.

Вот здесь хочется отметить, что по агрессорам и жертвам все исследователи отмечают следующую тенденцию. Соотношение их приблизительно равное, то есть примерно один и тот же процент людей были агрессорами и жертвами.

3. Помимо агрессора и жертвы, есть «последователи» - ограниченное количество учеников, те, кто участвуют в насмешках. Становятся последователями буллеров по большей части оттого, что сами боятся оказаться в роли жертвы, свою роль играет и так называемое «стадное чувство» - «Все пошли, и я пошел».

4. Еще одна группа участников конфликта – это свидетели

- одобряющие (одобряют происходящее, но сами участие не принимают),
- пассивно-одобряющие (с интересом наблюдают за происходящим, но сами участия не принимают),
- равнодушные,
- потенциальные защитники (не одобряют происходящее, хотели бы помочь, но не помогают),
- защитники (пытаются помочь).

Вызывает тревогу количество свидетелей (это всегда очень большой процент), поскольку именно они выступают «зрителями» действия, ради них, в том числе, так «стараются» агрессоры.

Буллинг как правило развивается по определенной схеме и имеет несколько фаз развития, которые можно изобразить как «лестницу» (рисунок 3). От момента зарождения до наивысшей фазы. Каждая ступень – это определенный этап развития, он соответствует определенному эмоциональному состоянию пострадавшего и определенным действиям обидчика. Вмешательство и прерывание процесса возможно на любой ступени, поэтому так важно распознать этот процесс.



Рис. 3 Фазы буллинга

## **Цель программы**

Сохранение здоровья и эмоционального благополучия ребенка, формирование в образовательном процессе нетерпимого отношения к различным проявлениям насилия по отношению к обучающимся.

## **Задачи программы**

- Расширять знания о способах выхода из конфликтных ситуаций.
- Оптимизировать межличностных отношения обучающихся к классу, в школе.
- Формировать у обучающихся адекватные представления о правах человека и правилах поведения в сложных, конфликтных ситуациях.
- Обучать навыкам самоконтроля, способности позитивного восприятия себя и другого человека, принятию особенностей другого человека.
- Профилактика всех форм насилия в семье, в школе, в общественных местах.
- Взаимодействовать с родителями для повышения их уровня компетентности при возникновении конфликтных ситуаций, а также для повышения их ответственности за действия, направленные против детей.
- Сотрудничество со всеми субъектами профилактики

## **Основные принципы программы**

1. Соблюдение интересов обучающихся.
2. Принцип системности (преодоление и предупреждение эмоциональных трудностей).
3. Принцип единства диагностики и коррекции. Началу работы предшествует этап диагностики психологического климата и социометрические исследования, позволяющий выявить характер и интенсивность трудностей в классных коллективах, сделать заключение об их возможных причинах и на основании этого строить коррекционную и профилактическую работу.
4. Принципы наглядности, доступности, индивидуального подхода, сознательности.
5. Принцип учета эмоциональной окрашенности предлагаемого материала предполагает, чтобы тренинги, классные часы и другие мероприятия создавали благоприятный, эмоциональный фон, стимулировали положительные эмоции.

## **Формы и методы работы**

- Групповая и индивидуальная психодиагностика.
- Индивидуальные и групповые тренинговые занятия с учащимися, а также классные часы, беседы, психологические гостиные и т.д., направленные на повышение самооценки, развитие адекватного отношения к собственной личности, эмпатии, сплочение коллектива.
- Наблюдение.
- Изучение социума (внешкольных связей, семьи, близкого окружения) ребенка.

- Родительские собрания, лектории, индивидуальные консультации для родителей и педагогов по данной теме.

## **Направления работы**

### **1. Работа с педагогическим коллективом и родителями:**

- консультативная работа с педагогическим составом и родителями для повышения психолого-педагогической компетентности взрослых (родителей, педагогов);
- организация мероприятий, направленных на сплочение образовательного сообщества, а также на формирование благоприятного психологического климата.

### **2. Работа с обучающимися:**

- консультативная, коррекционная работа с детьми, подвергшимися жестокому обращению;
- информационно-просветительская работа с обучающимися;
- 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;

## **Структура и особенности программы**

Программа составлена для учащихся 1-11 классов. И направлена на сохранение здоровья и эмоционального благополучия ребенка, формирование в образовательном процессе нетерпимого отношения к различным проявлениям насилия по отношению к обучающимся.

Данную программу можно использовать как фрагментарно, так и комплексно. Темы, формы и цели занятий могут корректироваться в зависимости от результатов диагностик, эмоционального состояния обучающихся.

## **Ожидаемый результат**

- Расширение конструктивных способов взаимодействия с окружающими у всех участников программы.
- Развитие навыков самоконтроля, эмпатии у всех участников программы.
- Повышение ответственности за принятие решений и свои действия у всех участников программы.
- Оптимизация межличностных и межгрупповых отношений в классных коллективах.
- Снятие психологического напряжения у обучающихся в психотравмирующей ситуации.
- Повышение комфортности психологического климата образовательной организации.

## Оценка психологического климата и контроль реализации программы

Для оценки эффективности реализации программы используются следующие методики (на выбор педагога-психолога):

- Методика самооценки психических состояний (по Г. Айзенку);
- Метод психодиагностической беседы;
- Анкетирование педагогического состава, родительской общественности на тему уровня психологического комфорта и его динамики;
- Метод социометрических измерений (Дж. Морено);
- Методика определения уровня комфортности обучающихся (Щуркова Н. Е. «Круги»);
- Методика определения психологического климата в классе (анкета Л. Г. Федоренко);
- Метод незаконченных предложений (С. Леви);
- Методика на выявление «буллинг-структуры» (Норкина Е. Г.)

Кроме этого, эффективность программы может быть определена при помощи анализа успеваемости (на уровне «положительная» - «отрицательная»).

### План мероприятий

№ п/п	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственный	Участники
<b>Организационно-методическая деятельность</b>				
1	Разработка и утверждение плана мероприятий по профилактике буллинга, кибербуллинга, агрессии, жестокости в школьной среде	Сентябрь	Заместитель директора по ВР, педагог-психолог, социальный педагог, классные руководители	
2	Наблюдение за классными коллективами. Выявление несовершеннолетних, находящихся в социально-опасном положении, проживающих в неблагополучных семьях	Постоянно	Социальный педагог, педагог – психолог, классные руководители	

	(семьи и дети «группы риска»)			
3	Посещение семей «группы риска», семей в СОП	При необходимости	социальный педагог, классные руководители	
4	Выявление в ходе профилактических бесед несовершеннолетних в эмоционально-неустойчивом состоянии.	Постоянно	педагог-психолог, социальный педагог, классные руководители	
<b>Работа с обучающимися</b>				
1	Оценка психологического климата	Сентябрь, май/при необходимости	Педагог-психолог	1-9 классы
2	Разработка и распространение среди обучающихся памяток по профилактике буллинга, кибербуллинга, агрессии, жестокости в школьной среде.	Сентябрь - май	Заместитель директора по ВР, классные руководители	1-9 классы
3	Проведение мероприятий, направленных на профилактику буллинга, кибербуллинга, агрессии, жестокости в школьной среде	В соответствии с планом	Заместитель директора по ВР, педагог-психолог, социальный педагог, классные руководители	1-9 классы
4	Коррекционно-развивающая работа с обучающимися 1,5,10-х классов в рамках программ	Сентябрь - май	Педагог-психолог, социальный педагог	1 классы 5 классы

	адаптации			
5	Коррекционно-развивающая работа с обучающимися «группы риска»	Сентябрь - май	Педагог-психолог, социальный педагог	1-9 класс
6	Разрешение конфликтных ситуаций, случаев проявления буллинга, кибербуллинга, агрессии, жестокости в школьной среде с помощью школьной службы медиации (примирения).	Сентябрь - май	Заместитель директора по ВР, педагог-психолог, социальный педагог, классные руководители	1-9 класс
<b>Работа с педагогами</b>				
1	Разработка методических рекомендаций в помощь классному руководителю для организации работы с учащимися по профилактике буллинга, кибербуллинга, агрессии, жестокости в школьной среде	Сентябрь - май	педагог-психолог, социальный педагог	1-9 классы
2	Проведение мероприятий, направленных на психологическое просвещение в вопросах дезадаптивного поведения подростков	В соответствии с планом	заместитель директора по ВР, педагог-психолог, социальный педагог	Учителя - предметники, классные руководители
<b>Работа с родителями</b>				
1	Организация и проведение	В соответствии с планом	заместитель директора по	Родители 1-9 класс

	<p>тематических родительских собраний «Профилактика преступных посягательств в отношении несовершеннолетних»</p> <p>«Что такое «буллинг», чем он опасен и как с ним бороться?»</p>		<p>ВР, педагог-психолог, социальный педагог</p>	
2	<p>Проведение мероприятий, направленных на психологическое просвещение в вопросах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тактики поведения в конфликтных ситуациях с детьми, при возможных манипуляциях со стороны детей;</li> <li>- выработки способов реагирования в кризисных ситуациях;</li> <li>- коррекции детско-родительских отношений.</li> </ul>	<p>В соответствии с планом</p>	<p>заместитель директора по ВР, педагог-психолог, социальный педагог</p>	<p>Родители 1-9 класс</p>
3	<p>Размещение на официальном сайте лица, а также в социальных сетях рекомендаций по профилактике буллинга, кибербуллинга, агрессии,</p>	<p>В течение года</p>	<p>педагог-психолог, социальный педагог</p>	<p>Родители 1-9 класс</p>

	жестокости в школьной среде			
--	--------------------------------	--	--	--

### Используемая литература

1. Аверьянов А.И. Буллинг как вызов современной школе // Педагогика, психология и социология. – 2013. – № 18. – С. 45-50.
2. Бочавер А.А., Хломов К.Д. Буллинг как объект исследований и культурный феномен // Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2013. – Т. 10. – № 3. – С. 149-159.
3. Вишневская В.И., Бутовская М.Л. Феномен школьной травли: агрессоры и жертвы в российской школе // Этнографическое обозрение. – 2010. – №2. – С. 55-68.
4. Глазман О. Л. Психологические особенности участников буллинга // Известия Российского гос. пед. ун-та имени А.И. Герцена. - 2009. - № 105. - С. 159-165.
5. Кон И.С. Что такое буллинг, как с ним бороться? [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.sexology.narod.ru/info18.html>. (дата обращения: 06.06.2016)
6. Кривцова С.В. Буллинг в школе vs сплоченность равнодушных. Организационная культура ОУ для решения проблем дисциплины и противостояния насилию. - М.: Федеральный институт развития образования, 2011. - 120 с.
7. Кутузова Д.А. Травля в школе: что это такое и что можно с этим делать // Журнал практического психолога. Вып.1. 2007. С. 72—90.
8. Лэйн Д. А. Школьная травля (буллинг) // Детская и подростковая психотерапия / под ред. Д. Лэйна и Э. Миллера. - СПб: Питер, 2001. С. 240-276.
9. Маланцева, О.Д. «Буллинг» в школе. Что мы можем сделать? // Социальная педагогика. – 2007. – № 4. – С. 90–92.
10. Методические рекомендации по предотвращению буллинга (травли среди сверстников) в детских коллективах/Сост. А.Е. Довиденко и др. – Екатеринбург: «Семья детям», 2014. - 29 с.
11. Ожиёва Е.Н. Буллинг как разновидность насилия. Школьный буллинг [Электронный ресурс] // Психологи и социология. 2008. №5. Режим доступа: [http://www.rusnauka.com/33\\_NIEK\\_2008/Psihologia/37294.doc.htm](http://www.rusnauka.com/33_NIEK_2008/Psihologia/37294.doc.htm) (дата обращения: 03.06.2016)
12. Руланн Э.Г. Как остановить травлю в школе. Психология моббинга. – М.: Генезис, 2012. — 264 с.
13. Стрельбицкая А.А. Динамика школьного буллинга в коллективах старшего звена // Педагогическая диагностика. – 2010. – №2. – С. 104-124.