

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Мелиховская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению
Педагогическим Советом
Протокол №20
от 20.09.2024 г.



Утверждаю
Директор МБОУ МСОШ
(Сихонова Н.И.)
Приказ № 009 от 23.09.2024 г.

**ПСИХОЛОГО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА
ПРОФИЛАКТИКИ БУЛЛИНГА
СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МБОУ МСОШ**

2024-2025 учебный год

Актуальность.

Каждый человек является личностью и достоин уважительного отношения к себе. 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 и окружающие сверстники и взрослые. Особенно мнение сверстников становится очень важным в подростковый период, когда ведущей формой деятельности становится общение. Гармоничные отношения с ровесниками, наличие такой необходимой для подростков референтной группы (общности сверстников, чьи ценности и суждения они разделяют и принимают) очень сильно влияют на статус ребенка в коллективе.

Школа - это дисциплинарное пространство, в котором становление личности ребенка, его социализация протекает в системном конфликте между социальной нормативностью и природным стремлением к мгновенному удовлетворению потребностей. Это, безусловно, порождает целый спектр внешних и внутренних конфликтов, энергия которых обеспечивает динамику социальных и личностных процессов развития. Но иногда конфликты внутри школы принимают деструктивную форму, выплёскиваются в агрессию по отношению к другим людям. И если вовремя не реагировать на начавшуюся конфликтную ситуацию, она может перерасти в многомесячный или даже многолетний конфликт, а иногда – в буллинг.

Буллинг (травля) – очень болезненная и сложная тема для всех участников школьного сообщества. Практически у всех есть опыт встречи с ситуациями травли в той или иной роли и этот опыт, как правило, травматичен, мало осознан и не привязан к последовательному алгоритму прекращения подобных ситуаций. Применительно к школьной среде следует отметить, что буллинг проявляется не только в детских взаимоотношениях, но также и в системе отношений «учитель/взрослый-ребенок».

Стоит отметить, что такое явление, как буллинг в школьной среде, появляется не только в результате возникающей антипатии или какого-то конфликта, вспыхнувшего между «агрессором» и «жертвой».

Буллинг понимается как широкое социально-психологическое явление, которое возникает в результате воздействия множества факторов (личностных, семейных, средовых), в котором представлено множество внутригрупповых процессов и задействована (прямо или косвенно) целая группа людей (включая сторонних наблюдателей, педагогов, родителей и пр.).

В 1-4 классах профилактика буллинга осуществляется через обеспечение социально-психологической адаптации обучающихся к школьному обучению через формирование детского коллектива, организацию общеклассных дел, коррекцию школьной дезадаптации.

В 5-11 классах реализуется весь комплекс мероприятий профилактической программы, а именно проведение классных часов, психологических тренингов, направленных на снижение агрессивности, на формирование сплоченности классного коллектива, развитие эмпатии и уверенного поведения, формирование умений противостоять агрессии и др.; родительские собрания и обучающие семинары для педагогов.

Типы трудностей и проблем, на решение которых направлена программа

Буллинг является проблемой всего классного коллектива, поэтому важна работа с классным руководителем, жертвой буллинга, агрессором, а после индивидуальной работы по необходимости беседа со всем классом, поскольку одноклассники тоже оказываются невольно втянуты в ситуацию травли, даже если они просто пассивные наблюдатели.

Должны быть проговорены и проанализированы такие важные вопросы:

- почему жертва буллинга и агрессор оказались в своих ролях,
- что при этом чувствовал и чувствует каждый участник травли,
- что каждому необходимо сделать сейчас, чтобы ситуация не повторилась в будущем.

Программа позволит сохранить психологическое здоровье учащихся и создать комфортную образовательную среду, обеспечивающую высокое качество образования, духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся. Конструктивный разбор конфликтов и восстановительные технологии гарантируют охрану и укрепление психологического и социального здоровья обучающихся.

Цель программы: создание комплексной психолого-педагогической системы профилактики травли, как условия обеспечения психологически безопасной образовательной среды через организацию и проведение просветительских, диагностических, обучающих, коррекционно-развивающих мероприятий с субъектами образовательного процесса (обучающиеся, родители, педагоги, специалисты сопровождения).

Задачи программы:

1. Формирование адекватного представления об агрессии и буллинге и способах противостояния им у всех участников образовательного процесса (обучающиеся, педагоги, родители).
2. Создание психолого-педагогических условий для формирования дружного, сплоченного классного коллектива.
3. Развитие личностных качеств, препятствующих проявлению буллинга у обучающихся (саморегуляция, эмоциональная уравновешенность, уверенность в себе, критичность, ответственность, эмпатия и др.).
4. Обучение учащихся различным формам противостояния агрессии и буллингу среди сверстников.
5. Предоставление квалифицированной психологической помощи участникам образовательного процесса в кризисных ситуациях, связанных с насилием и буллингом.

Этапы и алгоритм реализации программы.

Этапы реализации программы:

1. Профилактический этап, включающий в себя проведение классных часов, которые проводятся в начале учебного года и затем один раз в четверть.
2. Диагностический и организационный этапы, включающие в себя проведение и анализ результатов диагностики,
3. Основной этап, заключающийся в проведении индивидуальных бесед, классных часов.
4. Завершающий этап, включающий в себя анализ проделанной работы.

Алгоритм работы с ситуацией буллинга.

Признаки, на которые важно обращать внимание педагогам:

Если ребенок - жертва или отвергаемый в классе, то:

- его школьные принадлежности часто бывают разбросаны по классу или спрятаны;
- на уроках ведет себя скрытно, боязливо, когда отвечает, в классе начинают

распространяться шум, помехи, комментарии;

- во время перемены держится в стороне от других школьников, скрывается, убегает от сверстников и старших школьников, старается находиться недалеко от учителей, взрослых;
- его оскорбляют, дразнят, дают обидные прозвища, на агрессивные действия со стороны других детей он реагирует улыбкой, старается отшутиться, убежать, может заплакать;
- во время групповых игр, занятий его игнорируют или выбирают последним.

Если ребенок агрессор, то:

- на уроке может привлекать к себе внимание, вступает в пререкания при получении отрицательной отметки, вспыльчив;
- манипулирует кругом друзей и знакомых, многие дети его боятся или заискивают перед ним;
- может обманывать, чтобы избежать ответственности за свои действия;
- на его поведение поступают жалобы как от детей, так и взрослых.

Основными направлениями и формами реализации программы являются:

- психолого-педагогическая диагностика;
- просвещение, реализуемое через групповые и индивидуальные консультации для родителей, информирование педагогов о выявленных особенностях ребенка и семьи, с целью оптимизации взаимодействия участников образовательного процесса, вербальные, наглядные и интерактивные формы работы с обучающимися;
- коррекционно-развивающая работа; организационно-координирующая деятельность, предполагающая совершенствование содержания работы специалистов и служб сопровождения образовательного учреждения;
- методическая помощь как создание условий для постоянного развития профессионализма специалистов сопровождения и других категорий педагогических работников в области обеспечения психологической безопасности образовательного процесса;
- исследовательская деятельность, подразумевающая поиск наиболее эффективных диагностических и корректирующих методов, учитывающих половозрастные характеристики обучающихся и позволяющих внедрить разработанную программу профилактики буллинга в различные образовательные учреждения.

План мероприятий по профилактике «буллинга»

№	Мероприятия	Сроки	Ответственный
Работа с обучающимися.			
1	Методика А.А. Андреевой «Удовлетворенность обучающихся школьной жизнью». Цель: определить степень удовлетворенности учащихся школьной жизнью Модифицированный вариант анкеты школьной мотивации Н.Г. Лускановой	1 раз в четверть по запросу в течение года	Педагог - психолог
2	Классный час на тему: «Правила внутреннего распорядка. Правила поведения в школе» «Как научиться быть ответственным за свои поступки» «Я и закон-профилактика правонарушений» «Что такое милосердие?» «Что такое хорошо и что такое плохо»	Октябрь Декабрь Март Май	Кл. руководитель
3.	Индивидуальные беседы с учащимися: -Правила поведения в школе -Умей говорить нет -Правила поведения в общественных местах -Я и моя безопасность -Мои права и обязанности	еженедельно	Классные руководители.
4.	Индивидуальные занятия с элементами тренинга по результатам диагностики. 1.Я не такой как все и все мы разные 2.Страх. Побеждаем все тревоги 3.Обида. Как простить обиду? 4.Злость и агрессия. Как справиться со злостью? 5.Стресс. Как с ним справляться? 6.Учимся говорить «нет» 7.Кто такой настоящий друг?	В течение всего года	Педагог-психолог, Социальный педагог
Работа с педагогами.			
1.	Педагогический совет: «Буллинг в школе: проблемы и пути решения»	Декабрь	Пед.работники, соц.педагог, педагог-психолог
2.	Психологические последствия буллинга. Технологии психолого-педагогической помощи детям в ситуации буллинга.	Март	соц.педагог, педагог-психолог
3.	Индивидуальные консультации.	В течение всего года	Педагог – психолог
Работа с родителями.			
1.	Профилактика противоправных действий несовершеннолетних. Роль родителей в обеспечении безопасности несовершеннолетних «Что такое буллинг? Почему это опасно?» Типичные ошибки родителей в ситуации буллинга: чего делать не стоит»	Сентябрь	Кл. руководитель соц. педагог педагог – психолог

2.	Профилактика правонарушений и преступлений. Семейное воспитание, направленное на профилактику преступлений, правонарушений несовершеннолетних. Ответственность родителей несовершеннолетних. «Агрессия детей, ее причины и последствия»	Февраль	Кл. руководитель Педагог– психолог
3.	Индивидуальные консультации родителей	В течение всего года	Педагог – психолог

Критерии оценки планируемых результатов:

1. Знание способов конструктивного взаимодействия, конструктивного реагирования на ситуации буллинга и использование их в практической деятельности;
2. Применение навыков самоанализа и самоконтроля;
3. Понимание своего эмоционального состояния и состояние другого человека;

Ожидаемые результаты реализации программы.

- повышение психолого-педагогической компетентности педагогов при работе с ситуациями буллинга;
- умение учителей, классных руководителей и подростков конструктивно выходить из начавшейся ситуации буллинга и эффективно разрешать уже текущую ситуацию;
- снижение количества ситуаций буллинга;
- улучшение психологической обстановки в классах и в школе в целом.

Показателями результативности программы являются снижение уровня тревоги, агрессивности, уменьшение детей, оказывающихся в позиции изолированного (отвергаемого), повышение позитивного психологического уровня в классе.

Описание и источники психодиагностического инструментария, используемого для оценки достижения планируемых результатов. (Приложение)

**Описание и источники психодиагностического инструментария,
используемого для оценки достижения планируемых результатов.**

Методика А.А. Андреевой

«Удовлетворенность обучающихся школьной жизнью»

Цель: определить степень удовлетворенности учащихся школьной жизнью.

Ход проведения.

Пожалуйста, прочитайте утверждения и оцените степень согласия с их содержанием по следующей шкале:

4 - совершенно согласен; 3 - согласен; 2 - трудно сказать; 1 - не согласен;

0 - совершенно не согласен.

1. Я иду утром в школу с радостью.
2. В школе у меня обычно хорошее настроение.
3. В нашем классе хороший классный руководитель.
4. К нашим школьным учителям можно обратиться за советом и помощью в трудной жизненной ситуации.
5. У меня есть любимый учитель.
6. В классе я могу свободно высказать свое мнение.
7. Я считаю, что в нашей школе созданы условия для развития моих способностей.
8. У меня есть любимые школьные предметы.
9. Я считаю, что школа готовит меня к самостоятельной жизни.
10. На каникулах я скучаю по школе.

Подсчитайте, пожалуйста, и напишите общую сумму баллов на листках!

Обработка результатов. Показателем удовлетворённости учащихся школьной жизнью (У) является частное от деления, где в числителе указывается общая сумма баллов ответов всех учащихся, а в знаменателе произведение количества учащихся на общее количество ответов (10).

Например, общая сумма ответов 15 учащихся составляет 420. Тогда $420: (15 \cdot 10) = 2,8$.

Полученный коэффициент соотносится с интервальной шкалой:

Низкий уровень удовлетворённости учащихся школьной жизнью	0 – 2,0
Средний уровень удовлетворённости учащихся школьной жизнью	2,1 – 2,9
Высокий уровень удовлетворённости учащихся школьной жизнью	3 – 4

(Образец)

5А класс (участвовали 24 человека)

Показатель удовлетворённости учащихся школьной жизнью = 3 (высокий уровень).

Анкетирование проведено 30.10.2017

Анкета для оценки уровня школьной мотивации Н. Лускановой

1. Тебе нравится в школе?
 - ☐ не очень
 - ☐ нравится
 - ☐ не нравится
2. Утром, когда ты просыпаешься, ты всегда с радостью идешь в школу или тебе часто хочется остаться дома?
 - ☐ чаще хочется остаться дома
 - ☐ бывает по-разному
 - ☐ иду с радостью
3. Если бы учитель сказал, что завтра в школу не обязательно приходить всем ученикам, что желающие могут остаться дома, ты пошел бы в школу или остался дома?
 - ☐ не знаю
 - ☐ остался бы дома
 - ☐ пошел бы в школу
4. Тебе нравится, когда у вас отменяют какие-нибудь уроки?
 - ☐ не нравится
 - ☐ бывает по-разному
 - ☐ нравится
5. Ты хотел бы, чтобы тебе не задавали домашних заданий?
 - ☐ хотел бы
 - ☐ не хотел бы
 - ☐ не знаю
6. Ты хотел бы, чтобы в школе остались одни перемены?
 - ☐ не знаю
 - ☐ не хотел бы
 - ☐ хотел бы
7. Ты часто рассказываешь о школе родителям?
 - ☐ часто
 - ☐ редко
 - ☐ не рассказываю
8. Ты хотел бы, чтобы у тебя был менее строгий учитель?
 - ☐ точно не знаю
 - ☐ хотел бы
 - ☐ не хотел бы
9. У тебя в классе много друзей?
 - ☐ мало
 - ☐ много
 - ☐ нет друзей
10. Тебе нравятся твои одноклассники?
 - ☐ нравятся
 - ☐ не очень
 - ☐ не нравятся

Ключ

Количество баллов, которые можно получить за каждый из трех ответов на вопросы анкеты.

№ вопроса	оценка за 1-й ответ	оценка за 2-й ответ	оценка за 3-й ответ
1	1	3	0
2	0	1	3
3	1	0	3
4	3	1	0
5	0	3	1
6	1	3	0
7	3	1	0

8	1	0	3
9	1	3	0
10	3	1	0

Первый уровень. 25-30 баллов – высокий уровень школьной мотивации, учебной активности. У таких детей есть познавательный мотив, стремление наиболее успешно выполнять все предъявляемые школой требования. Ученики четко следуют всем указаниям учителя, добросовестны и ответственны, сильно переживают, если получают неудовлетворительные оценки. В рисунках на школьную тему они изображают учителя у доски, процесс урока, учебный материал и т.п.

Второй уровень. 20-24 балла – хорошая школьная мотивация.

Подобные показатели имеют большинство учащихся начальных классов, успешно справляющихся с учебной деятельностью. В рисунках на школьную тему они также изображают учебные ситуации, а при ответах на вопросы проявляют меньшую зависимость от жестких требований и норм. Подобный уровень мотивации является средней нормой.

Третий уровень. 15-19 баллов – положительное отношение к школе, но школа привлекает таких детей внеучебной деятельностью.

Такие дети достаточно благополучно чувствуют себя в школе, однако чаще ходят в школу, чтобы общаться с друзьями, с учителем. Им нравится ощущать себя учениками, иметь красивый портфель, ручки, тетради. Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей степени, и учебный процесс их мало привлекает. В рисунках на школьную тему такие ученики изображают, как правило, школьные, но не учебные ситуации.

Четвертый уровень. 10-14 баллов – низкая школьная мотивация.

Эти дети посещают школу неохотно, предпочитают пропускать занятия. На уроках часто занимаются посторонними делами, играми. Испытывают серьезные затруднения в учебной деятельности. Находятся в состоянии неустойчивой адаптации к школе. В рисунках на школьную тему такие дети изображают игровые сюжеты, хотя косвенно они связаны со школой.

Пятый уровень. Ниже 10 баллов – негативное отношение к школе, школьная дезадаптация.

Такие дети испытывают серьезные трудности в обучении: они не справляются с учебной деятельностью, испытывают проблемы в общении с одноклассниками, во взаимоотношениях с учителем. Школа нередко воспринимается ими как враждебная среда, пребывание в которой для них невыносимо. Маленькие дети (5-6 лет) часто плачут, просятся домой. В других случаях ученики могут проявлять агрессию, отказываться выполнять задания, следовать тем или иным нормам и правилам. Часто у подобных школьников отмечаются нервно-психические нарушения. Рисунки таких детей, как правило, не соответствуют предложенной школьной теме, а отражают индивидуальные пристрастия ребенка.

Алгоритм работы педагога-психолога с ситуацией буллинга.

Прежде чем приступить к работе с ситуацией буллинга, необходимо собрать информацию от классного руководителя, агрессора, жертвы; от возможных участников издевательств над жертвой, свидетелей.

В результате проведенного анализа необходимо прояснить следующие аспекты:

- реальность самого буллинга;
- его длительность;
- его характер (физический, психологический, смешанный);
- основные проявления буллинга;
- участники (инициаторы и исполнители буллинга);
- их мотивации к буллингу;
- свидетели и их отношение к происходящему;
- поведение жертвы;
- динамику всего происходящего;
- прочие важные для диагностики обстоятельства.

Вне зависимости от того, от кого поступила информация (от детей, от родителей, классного руководителя), работу необходимо начинать с беседы с классным руководителем.

Примерные вопросы для беседы с классным руководителем

1. Расскажите подробнее, что произошло?
2. Как давно вы это заметили?
3. Что пробовали делать?
4. Как думаете, почему это не помогло?
5. Кому в ходе всех событий был причинен вред?
6. К каким последствиям это привело?
7. Кто и как из участников может эти последствия исправить?
8. Как избежать повторения в дальнейшем?

Вопросы для обидчика и жертвы (задаются в индивидуальных беседах)

1. Расскажи подробнее, что произошло, на твой взгляд?
2. На кого и как повлияли твои действия?
3. Что тебя больше задело в этой ситуации?
4. Что для тебя самое важное в этой ситуации?
5. Что для тебя самое худшее в этой ситуации?
6. О чем ты думал (думала) тогда, находясь в этой ситуации?
7. Что ты думаешь сейчас?
8. Как ты сейчас относишься к случившемуся?
9. Как ты думаешь, насколько это нужно (важно) другой стороне?
10. Как ты думаешь, что он (она) чувствует в этой ситуации?
11. Пытался ли сам (сама) найти выход? Если да, то как?
12. Какой вред причинен?
13. Какие варианты заглаживания вреда ты видишь?
14. Что ты можешь сделать, чтобы исправить ситуацию?
15. Что исправит ситуацию, на твой взгляд?
16. Почему для тебя это важно?
17. Что может быть дальше, если ничего не менять?
18. Какие последствия могут быть?
19. Что ты можешь сделать, чтобы такое не повторилось?
20. Готов ли ты сохранить отношения?
21. Какие у тебя планы на будущее?
22. Как может эта ситуация отразиться на твоём будущем?

Обратите внимание на то, что вопросы общие для обидчика и жертвы. Вопросы безоценочные и безобвинительные и направлены на осознание и обидчика и жертвы произошедших событий и их последствий.

Алгоритм работы с классным коллективом. Обязательные этапы:

1. Получение информации от классного руководителя, о его отношении к ситуации.
2. Индивидуальная работа с агрессорами. Важно начинать работу именно с агрессоров, а не с жертвы. Без обвинений, с использованием восстановительных вопросов. В результате важно понимание, что агрессоры готовы изменить отношение к жертве и готовы участвовать в общей встрече.
3. Индивидуальная работа с жертвой. В результате важна готовность жертвы к общей встрече.
4. Работа с сообществом класса.

Возможные вопросы по ситуации буллинга

(важна обязательная предварительная подготовка, индивидуальная работа)

1. Первая встреча «Круг ценностей». Вопрос выбирается исходя из ситуации, например: Какое качество вы больше цените в себе и в других людях? Важно, чтобы вопрос носил позитивный характер. Расскажите о вашем видении ситуации (этот вопрос необходимо проговорить на индивидуальной встрече). Важно, чтобы на первой беседе присутствовали все, кого так или иначе коснулась ситуация травли и у кого есть собственное мнение по этому вопросу.
2. Вторая встреча: какой может быть выход из этой ситуации, какое может быть решение? Это вопрос также проговаривается на предварительной индивидуальной встрече. Очень важно, чтобы каждый участник понимал свой вклад в проблему и в её решение. Ответы записываются.
3. Третья встреча: что каждый из вас готов сделать для изменения ситуации? Ответы записываются.
4. Четвёртая встреча: что будет, если договорённости, к которым вы сейчас пришли, будут нарушены? Какая может быть ответственность? Ответы записываются.
5. Пятая встреча, рефлексивная. Поделитесь своими ощущениями от нашей сегодняшней встречи. Что самое важное было для вас сегодня?