

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Красносельского района Санкт-Петербурга
(ЦПМСС Красносельского района)

Принято

Педагогическим советом
Протокол от _____ № _____

Утверждаю

Директор _____ Седунова И.С.

Приказ от _____ № _____

Дополнительная общеразвивающая
программа социально-педагогической (социально-гуманитарной) направленности

БуллИНет:
развитие эмпатии и профилактика буллинга
в образовательной организации
Возраст обучающихся: 11 - 14 лет

Срок реализации: 2023-2024 учебный год
Объем: 16 часов

Разработчики: Гунько А. Д., педагог-психолог
Скорик А.Ю., педагог-психолог

Санкт-Петербург
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «БуллиНет: развитие эмпатии и профилактика буллинга в образовательной организации» является программой социально-педагогической (социально-гуманитарной) направленности.

Адресат программы

Программа предназначена для учащихся 11-14 лет (4 – 7-й класс), имеющих личностные и межличностные проблемы, проявляющиеся в неадекватном поведении в школе. На занятия могут быть зачислены учащиеся, не отличающиеся нарушениями правил поведения, испытывающие высокую тревожность, большое количество страхов, имеющих другие индивидуально-психологические особенности. Ограничений по включению в группы по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «БуллиНет: развитие эмпатии и профилактика буллинга в образовательной организации» нет. Также адресатами программы являются родители/законные представители обучающихся 4-х – 7-х классов и педагоги тех классов, в которых имели место проявления буллинга.

Актуальность программы

Психологический комфорт в классе влияет как на освоение обучающимися учебной программы, так и на учебную мотивацию. Удовлетворенность обучающихся взаимоотношениями в классном коллективе, отсутствие «изолированных» и «отвергаемых» – это, наряду с уровнем развития познавательных процессов, одни из базовых факторов учебной успешности школьников.

Школьная образовательная среда не всегда комфортна, в ней присутствуют факторы, оказывающие негативное влияние на эмоциональное состояние обучающихся. Одним из таких факторов является буллинг.

Школьный буллинг (от английского bullying — «травля») — это агрессивное преследование одного из членов классного коллектива группой одноклассников. Обычно травлю организует один школьник, иногда с сообщниками, а большинство одноклассников являются свидетелями. При буллинге жертва оказывается не в состоянии защитить себя от нападков, таким образом, травля отличается от конфликта, где силы сторон примерно равны. Буллинг проявляется как в физической, так и в психологической форме. Психологическое насилие может выражаться в виде словесной травли (оскорблений, угроз, насмешек, постоянной негативной оценки жертвы и её деятельности), распространения слухов и сплетен, отказа в доверии и бойкота (одна из самых опасных форм буллинга, так как чаще остальных приводит к суициду) и так далее.

Буллинг наиболее распространён в 4-х – 8-х классах. Поведение детей более младшего возраста обычно ещё активно контролируют родители, а к возрасту старших классов на фоне процессов созревания мозговых структур и способности у старших подростков к саморегуляции он постепенно сходит на нет. Хотя проявления буллинга могут встречаться в любых возрастных категориях.

Если в классном коллективе возникла травля, этот процесс негативно влияет на всех одноклассников. Помимо жертвы и организатора буллинга с сообщниками, есть формально находящиеся в стороне от конфликта наблюдатели, но они всё равно включены в процесс: одобряют либо осуждают. В ситуации буллинга невозможно занимать отстранённую позицию. Даже если нападкам подвергается только один одноклассник и остальных «это не касается», наблюдатели получают не меньшую, а порой и большую психологическую травматизацию.

В подростковом возрасте проблема буллинга имеет особое значение. Именно в это время, усвоив определенные модели поведения, например, поведение «жертвы», подросток повторяет их всю последующую жизнь. Также и агрессия может закрепиться в качестве привычного стиля поведения.

Жертвой буллинга может стать любой ребенок. Но обычно выбирают того, кто слабее или чем-либо отличается от других. Чаще всего жертвами насилия становятся дети, которые

внешне не похожи на других, для которых характерны выделяющие их из общей массы особенности поведения, дети с недостаточно развитыми социальными навыками, проявляющие школьные страхи, в коллективе младших подростков имеют значение и трудности в обучении. Низкая самооценка ребёнка может способствовать как формированию роли жертвы, так и агрессивному поведению как варианту компенсации.

Последствия травли одноклассниками для ребёнка могут оказаться крайне негативными. Маленький человек привыкает считать себя неудачником и не достигает достаточных успехов во взрослом возрасте. Отсутствие положительного опыта общения в коллективе может привести к недоверию к людям в целом, что, возможно, отразится на всей дальнейшей жизни.

Профилактика буллинга помогает уменьшить масштабы этого явления и сократить количество вовлеченных в него подростков — «агрессоров» и «жертв».

Научные и нормативно-правовые основания программы

Нормативно-правовой базой дополнительной общеразвивающей программы «БуллиНет: развитие эмпатии и профилактика буллинга в образовательной организации» являются следующие основные документы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.2, ст.12, ст.75);
- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года», утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Национальный проект «Образование» (Паспорт национального проекта утвержден 24 декабря 2018 года);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. №286;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России «О повышении воспитательного потенциала образовательного процесса в общеобразовательном учреждении» от 2 апреля 2002 г. №13-51-28/13;
- Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы «Петербургские перспективы», утвержденная Распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16 января 2020 г. №105-р (в рамках реализации Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года: распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-Р);
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25 августа 2022 г. №1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28;

- Санитарные правила и нормы СанПиН 2 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные Постановлением Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года №2.

Работа по программе строится на представлении о травле или буллинге ребенка в школе. Травля, или буллинг (иногда также используется термин «моббинг»),— это сложный социальный феномен, имевший место, вероятно, на протяжении всего периода существования человека, его жизни в коллективе. Наиболее часто он определяется как систематическое целенаправленное агрессивное поведение при условии неравенства сил или власти участников. Ключевые характеристики — намеренность, регулярность, неравенство силы или власти.

Термин «буллинг» появился в XX веке, но широкое распространение он получил лишь недавно. Публикации на тему школьной травли тоже появились довольно давно (Dukes, 1905), но первыми систематически изучили проблему и внесли наибольший вклад в решение проблемы скандинавские исследователи: шведский школьный врач Петер-Пауль Хайнеманн, норвежский психолог-исследователь Дан Ольвеус, педагог и социолог Эрлинг Георг Руланн, эстонско-шведский когнитивный психолог Анатолий Пикас. В последние годы заметный вклад в исследование и разработку системы профилактики в образовании был сделан финским психологом Кристиной Салмивалли. Особенно значительной была работа Дана Ольвеуса: именно благодаря ему явление буллинга в научной области стало видимым и надолго определило тренд мировой психологии. Профессор проводил исследования в школах Швеции, Норвегии и результаты оказались неутешительными.

В первую очередь благодаря работе скандинавских психологов исследования в области феноменологии и технологий профилактики и прекращения буллинга стали стремительно развиваться во всем мире. Их актуальность остается очень высокой в силу существования тяжелых последствий буллинга у всех участников.

В России темой исследования травли и буллинга занимались в разное время И. С. Кон, С. Н. Ениколопов, В. С. Собкин, С. В. Кривцова, А. А. Бочавер, К. Д. Хломов.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью дополнительной общеразвивающей программы «БуллиНет: развитие эмпатии и профилактика буллинга в образовательной организации» является её комплексный характер, обеспечивающий реализацию принципа индивидуально-ориентированной психолого-педагогической помощи для всех участников образовательного процесса: обучающихся, их родителей/законных представителей, педагогов.

В основу программы «БуллиНет: развитие эмпатии и профилактика буллинга в образовательной организации» положены принципы неспецифической профилактики всех форм насилия над учащимися в образовательной организации.

Программа состоит из 2-х блоков:

1 блок – работа с обучающимися,

2 блок – работа с родителями/законными представителями и педагогами образовательной организации.

В диагностическом блоке используются анкеты для учащихся, их родителей/законных представителей и педагогов в онлайн-формате для дистанционной диагностики проявлений буллинга.

Уровень освоения программы - общекультурный.

Объем и срок освоения программы. Программа реализуется в течение одного учебного года. Общее количество часов реализации программы – 16 часов.

I БЛОК. РАБОТА С ОБУЧАЮЩИМИСЯ

Цель программы:

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, профилактика буллинга в подростковых коллективах.

Задачи программы:

1. Обучающие

- информирование подростков о явлении буллинга и связанных с ним проблемах;
- обучение подростков навыкам конструктивного взаимодействия и саморегуляции;
- обучение подростков навыку подчинять свои желания требованиям этической нормы.

2. Развивающие

- развитие коммуникативной компетентности подростков;
- объективизация самооценки;
- развитие ценностных ориентаций.

3. Воспитательные

- формирование навыков конструктивного поведения подростков в социуме;
- снижение потребности в деструктивном выражении эмоций;
- формирования навыков принятия другого человека как полноправной уникальной личности.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты освоения учащимися программы

- формирование у подростков системы нравственных ценностей, способствующей уменьшению риска асоциального поведения;
- понимание и принятие подростками системы общечеловеческих этических норм поведения;
- приобретение навыков выхода из стрессовых/конфликтных ситуаций;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование личностной рефлексии
- развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки;
- развитие личностных ресурсов, препятствующих формированию самоповреждающих и асоциальных форм поведения.

Метапредметные результаты освоения учащимися программы

- формирование готовности конструктивно решать конфликты;
- изменение у подростков представлений, установок относительно собственной социальной роли в коллективе;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия
- формирование готовности конструктивно решать конфликты, используя различные стратегии поведения.

Предметные результаты освоения учащимися программы

- овладение приемами и способами саморегуляции деятельности;
- формирование навыков распознавания и выражения эмоций;
- формирование системы опорных знаний в области функционирования и развития коллектива.

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Язык реализации: дополнительная общеразвивающая программа «БуллиНет: развитие эмпатии и профилактика буллинга в образовательной организации» реализуется на русском языке.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации дополнительной общеразвивающей программы «БуллиНет: развитие эмпатии и профилактика буллинга в образовательной организации» обусловлены модульным принципом (блоками) представления содержания и построения учебных планов программы.

Выбор блока зависит от адресата работы педагога-психолога.

Блок №1 ориентирован на адресную группу «подростки».

Блок №2 ориентирован на адресную группу «педагоги».

Реализация программы с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

В целях обеспечения безопасных условий реализации дополнительных общеразвивающих программ ЦПМСС Красносельского района в ситуации осложнения эпидемической обстановки возможна реализация программы с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. Использование дистанционных образовательных технологий и электронного обучения регулируется Положением об электронном обучении и использовании дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеобразовательных программ в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования Центре психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Красносельского района Санкт-Петербурга.

Особенности организации образовательного процесса

Реализации основного содержания программы предшествует групповое психодиагностическое обследование, результаты которого анализируются в сравнении с групповым обследованием, проводимым на завершающем этапе реализации программы, для определения результативности групповой коррекционно-развивающей работы по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «БуллиНет: развитие эмпатии и профилактика буллинга в образовательной организации».

Каждое занятие включает

- *вводный этап*, направленный на снятие психофизиологического напряжения и сплочение группы;
- *основную часть*, направленную на актуализацию, формирование знаний, умений и навыков, развитие индивидуальных качеств учащихся, на формирование адекватных представлений о правах человека и правилах поведения в различных ситуациях;
- *заключительную часть*, направленную на рефлекссию, закрепление полученных знаний, умений и навыков.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность группового занятия составляет 2 академических часа с перерывом в середине занятия. Во время перерыва проводится подготовка ко второй части занятия: перестановка мебели, подготовка рабочего места к дальнейшей деятельности, мытье рук и т. д. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения (объем программы) – 16 час.

Условия набора в группы

Группы формируются по запросу образовательной организации в соответствии с ППк образовательной организации, на базе которой реализуется программа.

Обучающиеся зачисляются в группы на основании письменных заявлений родителей (законных представителей).

Условия формирования групп

Для реализации программы формируются одновозрастные группы. В процессе реализации программы возможен дополнительный набор учащихся, если проведено не более трети занятий, предусмотренных календарно-тематическим планированием.

Количество детей в группе

Списочный состав групп формируется с учетом Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28.

Работа ведётся с группой подростков 11-14 лет численностью 9-12 человек, что обусловлено индивидуально-психологическими особенностями учащихся, включенных в группу, а также содержанием и формами групповой работы. Меньшее количество участников нецелесообразно для проведения коммуникативных упражнений; большее количество участников затрудняет обсуждение полученного опыта.

Формы организации занятий: занятия по программе проводятся в групповой форме.

Формы проведения занятий

1. Упражнения для разминки. Используются в начале занятий для создания рабочего настроя, введения в тему.
2. Упражнения в ходе занятия на расширение спектра представлений о различных понятиях, осознание своей способности оценивать ситуацию, отработка навыков
3. Дискуссии – обсуждение спорного вопроса, проблемы.
4. Мини-лекции – один из методов предоставления новой информации и обобщения полученного материала.
5. Ролевые игры.
6. Групповые рисунки, коллажи.
7. Мозговой штурм.

Формы организации деятельности учащихся на занятии

На занятиях используется сочетание следующих форм организации деятельности:

- *фронтальная:* работа ведущего со всеми учащимися одновременно (беседа, объяснение, инструкция и т.п.);
- *коллективная:* организация творческого взаимодействия между всеми подростками одновременно (создание коллективного рисунка, «пресс-конференция» и т.п.);
- *групповая:* выполнение задания в парах, совместный коллаж в малых группах и т.п.);
- *индивидуальная:* решение логических задач, тематическое рисование и т.п.

Материально-техническое оснащение программы:

Реализация программы осуществляется в помещениях в соответствии с Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28.

Помещение для занятий должно быть:

- достаточно просторным для использования подвижных техник;
- всегда одним и тем же, чтобы не нарушать ощущение безопасности;
- достаточно светлым и проветриваемым;
- не проходным и не просматриваемым для посторонних.
- максимально звукоизолированным, чтобы работе не мешали посторонние звуки.
- оборудованным столами и стульями для коллективной работы, работы в малых группах, индивидуального творчества.

Необходимое оборудование: столы, стулья, доска, проектор и компьютер для демонстрации презентации.

Материалы: ручки, фломастеры, маркеры, карандаши, краски, белая бумага (формат А-4), ватман, цветная бумага, газеты, журналы, скотч, ножницы, клей и т.п.

Кадровое обеспечение программы

Занятия может проводить педагог-психолог/социальный педагог с опытом проведения групповой работы с подростками не менее 1 года. Наиболее эффективной является работа в паре с ассистентом, который направляет обсуждение, организует работу малых групп, моделирует оптимальное выполнение заданий.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной общеразвивающей программы
**«БуллИНет: развитие эмпатии и профилактика буллинга
в образовательной организации»**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение. Знакомство	2	0,5	1,5	Диагностическое

					обследование
2	Я и окружающие	2	0,5	1,5	Наблюдение. Рефлексия.
3	Мир эмоций	2	0,5	1,5	Анализ творческих работ. Рефлексия.
4	Уверенное поведение	2	0,5	1,5	Наблюдение. Рефлексия.
5	Решаем конфликты	2	0,5	1,5	Наблюдение. Анализ творческих работ.
6	Саморегуляция	2	0,5	1,5	Анализ творческих работ. Рефлексия.
7	Толерантная картина мира	2	0,5	1,5	Наблюдение. Анализ творческих работ.
8	Проектирование достижений. Завершение работы	2	0,5	1,5	Диагностическое обследование
Итого		16	4	12	

СОДЕРЖАНИЕ

дополнительной общеразвивающей программы «БуллиНет: развитие эмпатии и профилактика буллинга в образовательной организации»

Введение (1 час).

Установление контакта с учащимися. Знакомство. Создание мотивации к участию в групповой работе в соответствии с целью и задачами.

Постановка цели и задач работы.

Групповое психодиагностическое обследование особенностей эмоционально-волевой, личностной и мотивационной сферы. Тестирование.

Выработка и принятие правил работы группы.

Тема 1 (1 час). «Знакомство»

Введение групповых норм и правил. Самоидентификация. Формирование позитивного отношения к себе. Психогимнастика. Рефлексия. Завершение работы. Подведение итогов занятия.

Тема 2 (2 часа). «Я и окружающие»

Теория. Понятие и виды общения между людьми Мини-лекция «Формирование и функционирование коллектива» (см. Приложение 1).

Разминка. Упражнение «Пересядьте те...».

Практика. Упражнение «Поздоровайся необычным образом» - установление контакта.

Упражнение «Клавиши» *руки по коленям* – формирование доверительной обстановки в группе. Упражнение «Кто я? Какой я?». Рефлексия.

5-минутный перерыв для переформирования рабочего пространства: перестановка мебели так, чтобы стулья стояли один против другого, а пары стульев – на максимальном удалении от других пар.

Работа в парах «Пойми меня: автобиография, рассказ от имени моего соседа». Рефлексия.

Упражнение «Перемани на свой стул» - разрядка эмоционального напряжения.

Завершение работы. Подведение итогов занятия.

Тема 3 (2 часа) «Мир эмоций»

Теория: Мини-лекция «Эмоции в жизни человека» (см. Приложение 1). Упражнение «Ассоциации» - ассоциирование эмоций с цветом. Мини-лекция «Безоценочность творчества» (см. Приложение 1).

5-минутный перерыв для переформирования рабочего пространства: подготовка к рисованию. Практика: Рисунок «Мир моих эмоций в школе» - рисование на листе А4 картины эмоций, переживаемых в школе. Шеринг.

5-минутный перерыв для переформирования рабочего пространства: уборка рабочего места. Упражнение «Покажи эмоцию» (мимика-загадка). Упражнение «Сомтики» - разрядка эмоционального напряжения.

Завершение работы. Подведение итогов занятия.

Тема 4 (2 часа) «Уверенное поведение»

Теория: Мини-лекция «От чего зависит поведение человека?» (см. Приложение 1).

Практика: Работа в мини-группах: решение этических задач (см. Приложение 1), мозговой штурм. Шеринг.

5-минутный перерыв для переформирования рабочего пространства: перестановка стульев, создание «декораций».

Упражнение «Таможенники и контрабандисты» - разрядка эмоционального напряжения.

Упражнение «Как сказать нет?» - обучение навыкам неаргументированного и аргументированного отказа. Шеринг. Упражнение «Комплименты» - развитие навыков вербального общения и обучение навыкам принятия комплиментов.

Завершение работы. Подведение итогов занятия.

Тема 5 (2 часа) «Решаем конфликты»

Теория: Мини-лекция «Стратегии поведения в конфликтных ситуациях» (см. Приложение 1).

Практика: Работа в мини-группах: мозговой штурм, анализ актуальных конфликтных ситуаций.

5-минутный перерыв для переформирования рабочего пространства: подготовка к рисованию.

«Школа будущего» - коллективный рисунок на листах А1 (две мини-группы). Анализ вклада каждого в решение общей задачи и поведения участников в конфликтных ситуациях.

Упражнение «Карниз Эрмитажа» - разрядка эмоционального напряжения.

Завершение работы. Подведение итогов занятия.

Тема 6 (2 часа) «Саморегуляция»

Разминка. Упражнение «Рисунок по кругу». Шеринг/при необходимости – отреагирование эмоциональных состояний. Упражнение «Подарок по кругу» - разрядка эмоционального напряжения.

5-минутный перерыв для переформирования рабочего пространства: уборка рабочего места.

Практика: обучение навыкам избавления от гнева. Упражнение «Найди пару (карточки с животными)» - разрядка эмоционального напряжения, обучение навыкам мышечного расслабления (см. Приложение 1).

Завершение работы. Подведение итогов занятия.

Тема 7 (2 часа) «Толерантная картина мира»

Теория: Напоминание правила безоценочности. Мини-беседа «Можно ли изменить себя и окружающих?»

Практика: Индивидуальная работа: рисунок на форматах А⁴-А³ «Я и мир вокруг меня». Шеринг.

5-минутный перерыв для переформирования рабочего пространства: уборка рабочего места.

Упражнение «Рюкзак в дорогу». Анализ результатов и принятие возможной критики.

Упражнение «Морской счёт».

Завершение работы. Подведение итогов занятия.

Тема 8 (1 час) Проектирование достижений. Завершение работы

Разминка. Упражнение «Корзина для мусора («выбрасываем» лишнее)».

Практика: Упражнение «Ассоциации». Проектирование достижений: лесенка. Упражнение «Ниточка».

5-минутный перерыв для переформирования рабочего пространства: подготовка к диагностике.

Завершающее групповое психодиагностическое обследование (1 час) особенностей эмоционально-волевой, личностной и мотивационной сферы. Тестирование. Завершающий обмен впечатлениями от занятия и от программы в целом. Заключительное слово ведущего, благодарность за работу в группе.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методики контроля результативности программы:

1. Социометрия Дж. Морено;
2. Методика на выявление «Буллинг-структуры» Д. А. Лейн в адаптации Норкиной Е.В. <https://forms.gle/2hFpRGQNuqCKJ37q7> Анкета для учащихся
3. Опросник риска буллинга в школе (ОРБ) А. А. Бочавер, В.Б. Кузнецова, Е. М. Бианки, П. В. Дмитриевский, М. А. Завалишина, Н. А. Капорская, К. Д. Хломов
4. Анкета С. В. Истоминой, Е. А. Быковой «Скажем буллингу «Нет!»» <https://forms.gle/WW7xFjFSjjAnJvcw5>. Анкета для учащихся
5. Методика Дембо-Рубинштейн
6. Цветовой тест отношений А. М. Эткинда
7. <https://forms.gle/DAZPzEwqcy1LcGCD9> Анкета для педагогов
8. <https://forms.gle/dXGQsDc9aN8sibvE8> Анкета для родителей

Литература

1. Алексеева И.А., Новосельский И.Г. Жестокое обращение с ребенком. Причины. Последствия. Помощь. - М.: Генезис, 2006. - 256 с.
2. Буллинг в школе: как распознать и преодолеть возникшую опасность <https://mega-talant.com>
3. Глазман О. Л. Психологические особенности участников буллинга //Известия Российского гос. пед. ун-та имени А.И. Герцена. - 2009. - № 105. -С. 159-165.
4. Емельянова Е.В. Психологические проблемы современных подростков и их решение в тренинге. – М.: Генезис, 2015. - 336 с.
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. Лэйн Д. А. Школьная травля (буллинг) //Детская и подростковая психотерапия / под ред. Д. Лэйна и Э. Миллера. - СПб.: Питер, 2001. С. 240- 276.
8. Материалы к проекту «Скажем буллингу "Нет!" (программа профилактики буллинга в образовательной организации) <http://psy.su/psyche/projects/1813/>
9. Мерцалова Т. Насилие в школе: что противопоставить жестокости и агрессии? // Директор школы. 2000. – № 3. – С. 25–32.
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. Микляева А.В. Я-подросток. Программа уроков психологии. – СПб: Издательство «Речь», 2006. - 119с.
12. Ожиева 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 (дата обращения: 03.06.2016)
13. Памятка для педагогов и родителей по выявлению признаков увлечения учащимися деструктивными течениями (суицидальной направленности, травли сверстников (буллинг) конфликтов, которые могут привести к насильственным преступлениям в ГОУ с применением оружия (скулшутинг и колумбайн)) Институт общего образования Кафедра педагогики окружающей среды, безопасности и здоровья человека СПб 2020

14. Петрановская Л.В., Травли NET.Методическое пособие для педагогов школ и школьных психологов (по открытым электронным ресурсам)
15. Петрановская Л.В., Травли.net Методическое пособие для школьников. — М., 2018
16. Практическая психология образования /Под ред. И.В. Дубровиной. – М.: «Академия, 2000. - 528 с.
17. Предотвращение насилия в образовательных учреждениях. Методическое пособие для педагогических работников /Л.А. Глазырина, М.А. Костенко; под ред. Т.А. Епояна. - М.: БЭСТ-принт, 2015. - 144 с.
18. Предотвращение насилия в образовательных учреждениях. Методическое пособие для педагогических работников /Л.А. Глазырина, М.А. Костенко; под ред. Т.А. Епояна. - М.: БЭСТ-принт, 2015. – 144.
19. Школа без насилия. Методическое пособие / Под ред. Н.Ю. Синягиной, Т.Ю. Райфшнайдер. М.: АНО «ЦНПРО, 2015. - 150 с.

Система контроля результативности реализации программы

Для определения результативности образовательной деятельности по дополнительной общеразвивающей программе «БуллиНет: развитие эмпатии и профилактика буллинга в образовательной организации» проводится входной, текущий и итоговый контроль.

В качестве входного контроля предусмотрено проведение группового психодиагностического обследования подростков, включенных в группу по дополнительной общеразвивающей программе «БуллиНет: развитие эмпатии и профилактика буллинга в образовательной организации», до начала реализации программы. Полученные данные фиксируются в протоколах обследования.

Текущий контроль – оценка уровня освоения обучающимися тем программ проводится на каждом занятии в форме рефлексии в общем круге. Дополнительной формой текущего контроля является наблюдение за ходом деятельности обучающихся.

Для оценки уровня и качества освоения обучающимися программы осуществляется итоговый контроль по завершению периода обучения. В качестве итогового контроля предусмотрено проведение группового психодиагностического обследования. Психодиагностические данные фиксируются в протоколах обследования.

Результативность определяется путем сравнительного анализа результатов психодиагностических обследований, проведенных до начала реализации программы и после её завершения. Результаты сравнительного анализа оформляются в аналитической справке по итогам групповой работы.

Для повышения уровня осознанности каждым обучающимся результатов его активности на занятиях используется анкета обратной связи: умение оценить способности в самоконтроле, планировании своих действий, строить свое поведение на сознательном и целенаправленном применении изученного материала в реальных жизненных ситуациях.

Календарный учебный график

дополнительной общеразвивающей программы
**«БуллиНет: развитие эмпатии и профилактика буллинга
 в образовательной организации»**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов по программе	Режим занятий
2023-2024 учебный год	01.09.2023	25.05.2024	34 недели	16	1 раз в неделю

2 БЛОК. РАБОТА С ПЕДАГОГАМИ И РОДИТЕЛЯМИ/ЗАКОННЫМИ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ

Цель: профилактика буллинга в подростковых коллективах.

Задачи:

1. Ознакомление педагогов и родителей/законных представителей с темой буллинга, с причиной, видами, социальной структурой буллинга.
2. Выявление социальные особенности ситуации буллинга.
3. Оказание помощи в формировании у учащихся конструктивного поведения в школе и дома
4. Оказание помощи в создании принимающей атмосферы в классе/школе
5. Оказание помощи в сплочении детского коллектива, формировании у учащихся ответственности за свои поступки.

Работа с педагогами

Форма работы с педагогами – выступление на МО классных руководителей, индивидуальные и групповые тематические консультации, раздача памяток по профилактической работе

Темы занятий для педагогов по профилактике буллинга

№	Тема	Содержание
1	Что такое буллинг?	Знакомство с проблемой. Причины возникновения. Составляющие травли. Механизмы буллинга. Последствия травли.
2	Выявление буллинга.	Первичные и вторичные признаки. Анкетирование. Виды нападок. Активный и пассивный буллинг. Мифы о буллинге
3	Профилактика буллинга	Создание принимающей атмосферы в классе. Создание правил класса. Формирование у учащихся конструктивного поведения. Организация занятий с детьми по профилактике буллинга. Информирование родителей. Другие методы работы.
4	Взаимодействие педагога с участниками травли.	Личностные характеристики участников. Помощь педагога жертве травли, свидетелям. Советы родителям. Правила взаимодействия с агрессорами-властолюбцами. Службы помощи.
5	Работа с группой класса по преодолению буллинга	О типичных ошибках. Как говорить о травле. План преодоления. Алгоритм действий педагога.
6	Потребность в добрых делах - антибуллинг	Организация помогающих дел в классе. Учим заботе. Шефство. Альбом благодарности.
7	Проблема буллинга в искусстве	Мультфильмы, кино, книги, которые учат ценить каждого

Работа с родителями

Несмотря на все усилия, педагогам не справиться с проблемой травли в одиночку – необходима помощь мам и пап учеников. Желательно всех, но в первую очередь это должны быть родители агрессоров и жертв. Особенно результативно привлекать родителей к профилактике буллинга в начальной школе. Во-первых, именно они первыми могут заметить, что с ребенком что-то не так. Во-вторых, дети в этом возрасте очень доверяют

мнению мамы и папы и пока еще считают его самым авторитетным. Тогда как подростки более склонны к откровенности с друзьями и именно к их советам больше прислушиваются.

Однако когда мы говорим о профилактике буллинга в подростковой среде, становится ясно, что и здесь не обойтись без помощи родителей. Невзирая на собственный нигилизм (подчас напускной), тинейджеры в глубине души продолжают прислушиваться к мнению значимых взрослых и ждут их оценки тех или иных действий. Поэтому родителям проще, чем кому бы то ни было, объяснить своим детям, что в случае с травлей нельзя оставаться в стороне. Но для этого и сами мамы и папы должны придерживаться подобного мнения.

Существуют определенные технологии привлечения родителей к профилактике буллинга. Начнем с того, что некоторые родители, как это ни странно, до сих пор не знакомы с проблемой травли либо не считают ее чем-то серьезным. Поэтому в первую очередь нужно создать правильное информационное поле.

Формы работы с родителями/законными представителями:

- родительские собрания на тему травли, кибербуллинга, детских суицидов, жесткого обращения с ребенком в семье;
- индивидуальные беседы с родителями зачинщиков и детей-изгоев;
- групповые и индивидуальные консультации на тему стилей воспитания, семейных конфликтов, создании положительной атмосферы в семье, психологических особенностей детей разного возраста
- раздача памяток для родителей по вопросам профилактики буллинга

Темы занятий для родителей/законных представителей по профилактике буллинга

Тематика отражена в Приложении к программе «БуллиНет: развитие эмпатии и профилактика буллинга в образовательной организации» в блоке Методические материалы для родителей и педагогов.

Ожидаемые результаты

Повышение компетентности педагогов и родителей/законных представителей в вопросах профилактики буллинга в классном коллективе позволит более эффективно осуществлять социальную и психологическую защиту детей и подростков, своевременно оказывать помощь детям.

Выявление детей группы риска, создание базы данных в школе, в свою очередь, поможет более эффективно организовать работу с детьми с девиантным поведением, а также, позволит организовать работу по налаживанию более продуктивных взаимоотношений со всеми участниками образовательного процесса по вопросам профилактики деструктивного поведения.

1 БЛОК. МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЯМ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Тезисы мини-лекции «Понятие и виды общения между людьми» к занятию №2, тема «Я и окружающие»

Мы не можем обойтись без общения с людьми. От того, умеем ли мы общаться, зависит комфортность нашей жизни. Невозможно быть счастливым, если в семье все постоянно ссорится, друзья друг на друга обижаются, ученики в классе считают одноклассников врагами. Поэтому крайне важно уметь устанавливать хорошие отношения с людьми.

Из большинства контактов с окружающими можно вынести для себя какую-либо пользу.

Основные цели общения между людьми – это обмен эмоциональным состоянием, применение своих интеллектуальных способностей, передача или получение новых знаний и опыта, получение поддержки, получение определенной выгоды.

Все виды общения должны основываться на взаимном доверии и понимании. Маленький ребёнок учится строить отношения с окружающими с помощью родителей, воспитателей и учителей. Но когда человек вырастает, круг и качество общения зависят от характера человека и его умения общаться.

Наша задача сегодня – постараться научиться лучше понимать себя и окружающих.

2. Тезисы мини-лекции «Формирование и функционирование коллектива» к занятию №2, тема «Я и окружающие»

Коллектив – это сложная социальная система, обладающая структурой. Коллектив имеет неформальную структуру, образующуюся стихийно и формальную структуру, которая организуется учителем. Неформальной структурой коллектива называют систему межличностных отношений учащихся, возникающую стихийно, начиная с первых контактов между ними.

Неформальная структура образуется перед созданием формальной. Неформальная структура в системе межличностных отношений свидетельствует о занятии ребенком определенного места в коллективе: лидер (звезда); получающий большинство симпатий (предпочитаемый); признание от нескольких человек (принятый); равнодушие окружающих к нему и наличие поверхностного общения (неприятный); отсутствие желания общаться вовсе (отверженный). Наличие неформальной структуры говорит о существовании негласного распределения ролей. Тогда межличностные отношения способствуют формированию своей субкультуры и традиции общения.

Формальная структура предусматривает наделение социальными ролями членов коллектива по поручению учителя. В такой системе отношений коллектива важная роль относится к традициям коллективной жизни. Происходит формирование при помощи задействованных традиционных форм деятельности, праздников, ритуалов, традиций в решении проблем и конфликтов. Это помогает принимать собственный коллектив, имеющий определенные законы, гордиться им и улучшать его.

Первичным коллективом называют неделимую часть коллектива, в которой сходятся все интересы учащегося. Первичный коллектив предполагает тесное общение, постоянные контакты между членами, поэтому он не может включать большое количество человек. Формирование общего коллектива возможно из общности первичных. Чтобы общий коллектив смог функционировать, необходимо принимать педагогические меры.

3. Тезисы мини-лекции «Эмоции в жизни человека» к занятию №3, тема «Мир эмоций»

Эмоции в жизни каждого человека играют важнейшую роль. Эмоции позволяют выражать наши переживания, отношение. Но не всем легко удастся осознать их и уметь выразить эмоции и чувства.

Различают три вида эмоциональных переживаний: эмоции, чувства и аффекты.

Эмоции - это отражение отношения человека к чем-либо значимому из окружающего мира. Эмоции помогают нам осознать удовлетворенность и неудовлетворенность той или иной ситуацией. Выделяют следующие компоненты эмоций:

–переживание - это отражение человеком собственного состояния. Эмоции сопровождаются физиологической реакцией, к примеру, когда мы испытываем страх - повышается частота сердечных сокращений, учащается дыхание, появляется повышенная потливость. Мышечные реакции могут помочь в определении наличия неразрешенных эмоций, об этом может свидетельствовать мышечное напряжение или гипертонус мышц.

–экспрессивные компонент, это выражение эмоций мимикой (преимущественно нижней частью лица), психомоторными средствами (подпрыгивания, обнимание и пр.) и звуковыми средствами (смех и плач).

Эмоции оценивают значимость отражаемых предметов и сигнализируют об этой значимости человеку. Вследствие эмоционального переживания у человека возникает побуждение присвоить полезное и избавиться от вредного. Эмоции способны оказывать влияние на накопление и конкретизацию индивидуального опыта, тем самым выполняя функцию подкрепления. С помощью эмоций человек сообщает другому о своем состоянии и отношении.

Число отрицательных эмоций (гнев, страх, вина, стыд, печаль и т.д.) может значительно превышать число положительных эмоций (радость, интерес и т.д.). Отрицательные переживания более конкретны и изменчивы и менее целостны, чем положительные. Отрицательные эмоции более интенсивно переживаются в отличие от положительных.

Но есть и свои плюсы в переживании отрицательных эмоций: это сигнал тревоги для организма, и этот сигнал будет действовать до того момента, пока опасность не минует. Если достижение цели не происходит, то переживание отрицательных эмоций мобилизуют человека для того, чтобы найти другой способ достижения. Переживание положительных эмоций - это некий сигнал о том, что благополучие вернулось.

Доверие человека к своим эмоциям позволяет ему осознать свои потребности, ценности, интересы, склонности, дает возможность разрешить внутриличностные конфликты.

4. Тезисы мини-лекции «Безоценочность творчества» к занятию №3, тема «Мир эмоций»

Рассматривая чью-либо творческую работу, мы не даём ей своих оценок. Безоценочность позволяет нам воздерживаться от того, чтобы судить других людей и воспринимать поступки и события однозначно, оценивать их для себя как правильные или неправильные, плохие или хорошие, рассматривать с какой-то одной позиции или через призму своей системы убеждений.

Безоценочность творчества позволяет нам не рассматривать чью-либо творческую работу как плохую или хорошую. Важно концентрироваться на том, чтобы понять, что думает и чувствует автор работы, каков его образ мыслей. Изучать, а не оценивать.

5. Тезисы мини-лекции «От чего зависит поведение человека?» к занятию №4, тема «Уверенное поведение»

Поведение человека состоит из его поступков, совершаемых им в относительно продолжительный период в постоянных или изменяющихся условиях. Два человека могут быть заняты одинаковой деятельностью, но их поведение может быть различным. Если деятельность состоит из действий, то поведение – из поступков. Поведение человека, его поступки и действия зависят от: биологических и психологических особенностей его организма; условий жизни и от различных воздействий на него, от того, как организовано взаимодействие человека с миром материальной и духовной культуры, а также с окружающими людьми.

Социальное поведение – это совокупность поступков, связанных с удовлетворением физических и социальных потребностей и возникающих как реакция на окружающую социальную среду.

Асоциальное поведение – это поступки, которые не соответствуют нормам и правилам поведения людей в обществе, общественной морали.

На поведение личности большое влияние оказывают эмоции. Представим ситуацию, когда один человек из небольшой компании увидит опасность, он испугается и закричит, на что вся компания отреагирует так же, при этом кто-то мог даже и не заметить ничего опасного. Если такая ситуация происходит в толпе людей, то масштабы последствий серьезней, началась бы паника. Для такого поведения объяснения в словах нет необходимости, все происходит на уровне автоматике.

Таким образом, на поведение человека может влиять как собственные особенности, так и социальная среда.

6. Тезисы мини-лекции «Стратегии поведения в конфликтных ситуациях» к занятию №5, тема «Решаем конфликты»

Психолог К. Томас выделил пять основных способов поведения в конфликтной ситуации. Для удобства их можно представить и в виде образов животных:

- I. Соревнование (конкуренция) - «акула»;
- II. Приспособление (улаживание) - «плюшевый мишка»;
- III. Избегание (уклонение) - «черепашка»;
- IV. Компромисс - «лиса»;
- V. Сотрудничество - «сова».

Каждый из этих способов поведения имеет свои плюсы и минусы, может соответствовать одной жизненной ситуации, но быть абсолютно неподходящим для других.

I. Соревнование – такой вид поведения в конфликте, в котором человек стремится добиться удовлетворения своих интересов в ущерб интересам другого. Человек, который следует этой стратегии, уверен, что выйти победителем из конфликта может только один участник и победа одного участника неизбежно означает поражение второго. Такой человек будет настаивать на своем во, чтобы то ни стало, а позицию другого человека не будет принимать во внимания.

Плюсы и минусы данной стратегии: упорное отстаивание своих интересов в ущерб интересам другого человека может помочь человеку временно удержать вверх в конфликтной ситуации. Однако к длительным отношениям (будь то дружеские отношения, отношения с любимым человеком, в семье, на работе и т.д.) такой подход не применим. Длительные отношения могут быть устойчивыми только в том случае, если учитываются желания и интересы всех участников, а проигрыш одного человека, как правило, означает проигрыш всех. В длительных отношениях возможны лишь элементы соревнования, при условии, что оно проводится честно и по заранее определенным правилам и его результаты не окажут сильного влияния на отношения между его участниками. В этом случае соревнование, может помочь оживить обстановку и заставить людей более активно добиваться своих целей.

В виде образа соревнование - это конкуренция «акула».

II. Приспособление – это такой способ поведения участника конфликта, при котором он готов поступиться своими интересами и уступить другому человеку ради того, чтобы избежать противостояния. Такую позицию могут занимать люди с низкой самооценкой, которые считают, что их цели и интересы не должны приниматься во внимание.

Плюсы и минусы данной стратегии: если предмет спора не так уж важен, а важнее сохранить хорошие взаимоотношения с другим человеком, то уступить, дать ему таким образом самоутвердиться может быть наиболее подходящим вариантом поведения. Но если конфликт касается важных вопросов, которые затрагивают чувства участников спора, то такую стратегию нельзя назвать продуктивной. Её результатом будет отрицательные эмоции

уступившей стороны (злость, обида, разочарование и др.), а в долгосрочной перспективе потеря доверия, уважения и взаимопонимания между участниками.

Приспособление в виде образа - улаживание «плюшевый мишка».

III. Избегание. Часто люди стараются избежать обсуждения конфликтных вопросов и отложить принятие сложного решения «на потом». В этом случае человек не отстаивает собственные интересы, но при этом не учитывает и интересы других.

Плюсы и минусы данной стратегии: такая стратегия может быть полезна либо, когда предмет конфликта не очень важен, либо когда с другой стороной конфликта не обязательно поддерживать длительные отношения. Но в долгосрочных отношениях важно открыто обсуждать все спорные вопросы, а избегание существующих трудностей приводит только к накоплению неудовлетворенности и напряжения.

В виде образа избегание - это уклонение «черепашка».

IV. Компромисс - это частичное удовлетворение интересов обеих сторон конфликта.

Плюсы и минусы данной стратегии: хотя при компромиссе учитываются интересы всех конфликтующих сторон, и этот исход можно назвать справедливым, необходимо помнить, что в большинстве случаев – компромисс можно рассматривать только как промежуточный этап разрешения конфликта перед поиском такого решения, в котором обе стороны были бы удовлетворены полностью.

В виде образа компромисс - это «лиса».

V. Сотрудничество. При выборе этой стратегии участник стремится разрешить конфликт таким образом, чтобы в выигрыше оказались все. Он не просто учитывает позицию другого участника, но и стремится добиться, чтобы другая сторона тоже была бы удовлетворена.

Плюсы и минусы данной стратегии: стремление выслушать другого человека, понять его точку зрения, учесть его интересы и найти в спорной ситуации решение, устраивающее все стороны – необходимо в любых долгосрочных отношениях. Такой подход способствует развитию взаимного уважения, понимания, доверия, и, тем самым, делает отношения более прочными и стабильными. Если предмет спора важен для обоих участников, этот способ разрешения конфликта можно воспринимать как наиболее конструктивный. Отметим, что во многих ситуациях найти решение, устраивающее обе стороны, может быть очень трудно, особенно если противоположная сторона не настроена на сотрудничество, и в этом случае процесс разрешения конфликта может быть длительным и тяжелым.

В виде образа сотрудничество - это «сова».

7. Варианты этических задач к теме 4 «Уверенное поведение»

1. Однажды в четвёртом классе случилась неприятная история. На перемене Гоша и Марк бегали вокруг столика, на котором стояла ваза с цветами, и лежал чей-то мобильный телефон. Гоша случайно толкнул стол; ваза упала на пол и разбилась, вода плеснулась на телефон, а цветы сломались. Мальчики испугались. Прозвенел звонок, и в класс вошла учительница. Она увидела осколки вазы и цветы на полу, расстроилась и спросила ребят, кто это сделал. Никто не признался. Учительница напомнила, что за своё поведение надо отвечать, но в классе стояла тишина. Учительница ждала ответа. В это время четвероклассница Злата искала мобильный телефон, который до выхода на перемену отставляла на своей парте. Вы, наверно, уже догадались, на чей телефон пролилась вода из вазы? Телефон не включался, с него стекала вода. Злата заплакала. Тут девочка Сима громко сказала, что это Гоша и Марк разбили вазу. Марк сразу возмутился, что он тут не причём, виноват Гоша. Гоша молчал; он понимал, что виноват, но ему было страшно. На перемене к Симе подошли несколько одноклассников. Они сказали ей, что она ябеда и наговорили много разных обидных слов. Сима заплакала. С тех пор многие одноклассники стали её обзывать ябедой, у неё осталась в классе только одна подруга, которая её поддерживала.

2. В середине учебного года в 5 класс пришла новая девочка, Глаша. Она очень хотела подружиться с новыми одноклассниками, но у нее ничего не получалось. Она была крупной, полной, и ее стали дразнить за это. Глаша пожаловалась классному руководителю.

Учительница отругала ребят, после чего они стали обзываться еще обиднее. Глаша научилась в ответ говорить обидные слова одноклассникам. Спустя месяц в классе начались драки: кто-нибудь толкал Глашу, она ударяла обидчика. Как-то раз разозлённая Глаша сильно толкнула свою одноклассницу, та ударилась головой об стену. Теперь к конфликту подключились родители, а директор школы решила, что во всём виноват классный руководитель, потому что плохо воспитывает детей.

3. В 6 классе училась Миранда. Она внешне очень отличалась от одноклассников, так как родилась в Латинской Америке. По-русски она говорила хорошо, только иногда допускала ошибки. В классе она многим не нравилась: выглядела по-другому, улыбалась «не так», даже школьную форму умудрялась носить так, как будто это самая модная одежда. Девочки часто её обзывали, оскорбляли. Мальчики толкали на переменах. Некоторые одноклассники прятали её вещи, а потом с интересом смотрели, как она их ищет. Как-то раз зимой кто-то из ребят забросил её тетрадь с домашним заданием в форточку, и тетрадь попала между рам окна. Миранда открыла окно и полезла доставать тетрадь. Она заскользила на мокром подоконнике, но её подхватила проходившая мимо учительница.

Миранда никогда никому не жаловалась, и о конфликтной ситуации до этого случая в школе не знали. Не знали и о том, что после школы Миранда занималась волейболом, и там у неё было много друзей, в команде её все уважали.

8. Варианты упражнений для практической работы из темы 6 «Саморегуляция»: обучение навыкам мышечного расслабления

Упражнение 1. «Дыхание уступами». Три-четыре коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов. Повторить несколько раз.

Упражнение 2. «Дыхание животом». Располагаем одну руку в области пупка, а другую кладем на грудь (эту часть нужно делать только в начале освоения техники, при первом выполнении, для того чтобы запомнить правильную последовательность дыхательных движений и верные ощущения). Медленно на счет 1-2-3 вдохните глубоко воздух носом. Вначале вдоха немного выпячиваем живот вперед, а затем поднимаем грудь (совершаем волнообразное движение) для контроля. Задержите на секунду. Выдох на счет 1-2-3-4-5 (он должен быть длиннее вдоха) осуществляйте постепенно, также через нос, сосредоточившись на ощущениях, связанных с вашим дыханием (как проходит воздух по дыхательным путям. Обратите внимание на плечи, которые опускаются вместе с выдохом. Затем снова глубокий вдох, без паузы, т. е. повтор цикла. Повторяем 2 – 3 подобных цикла (предел – до пяти за один подход).

Упражнение 3. «Приятное воспоминание». Предлагается вспомнить ситуацию, в которой подросток был исполнен покоя, расслабления, и как можно ярче представить все детали, прочувствовать ощущения (цвет, пейзаж, мелодия, какой-либо характерный жест).

Техники направленного внимания. Сосредоточиться можно на каком-либо предмете, можно на собственном дыхании. Концентрация, сосредоточенность ума помогает отрешиться от всех второстепенных внутренних переживаний.

Упражнение 4. «Концентрация на предмете». Если вам необходимо прийти в себя и успокоиться, медленно осмотритесь по сторонам, даже в том случае, если помещение, в котором вы находитесь, хорошо вам знакомо или выглядит вполне заурядно. Переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно опишите их внешний вид. Или выберете один какой-то внешний объект и подробно опишите его. При этом необходимо стремиться к безоценочным высказываниям: мысленно описывая объект, указывайте только то, что действительно у него есть.

Управление тонусом мышц – релаксация. Мышечное напряжение является индикатором стресса. Например, при депрессии обнаруживается повышение тонуса дыхательной мускулатуры, а при тревоге и страхе — затылочных мышц и групп мышц, связанных с речью. Для нормализации психофизического состояния человека, снятия проявлений стресса обязательно необходимо мышечное расслабление. Наиболее полное расслабление мышцы наступает после предварительного напряжения.

Упражнение 5. «Сожми кулак». Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

2 БЛОК. МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ

Тема №1. Что такое буллинг?

Травля детей сверстниками (буллинг) – одна из наиболее распространенных проблем в школах и детских коллективах, которая существенно увеличивает риск суицида среди подростков, приводит к эскалации агрессии и насилия в группе и в школе, снижению успеваемости, эмоциональным и невротическим проблемам.

Буллинг - травля, повторяющаяся агрессия по отношению определенному субъекту, включающая в себя принуждение и запугивание. Может проявляться в физическом насилии, угрозах, вербальной агрессии, унижении.

Норвежский исследователь буллинга Дэн Олвеус определяет буллинг как стереотип взаимодействия в группе, при котором человек на протяжении времени неоднократно сталкивается с намеренным причинением вреда или дискомфорта со стороны другого человека или группы людей в контексте «диспропорциональных «властных отношений».

Буллинг - систематическое злоупотребление властью (силой) со стороны человека или группы людей для подавления, унижения, оскорбления (Ригби, Росс, Смит). По определению И.С. Кона, буллинг – это запугивание, унижение, травля, физический или психологический террор, направленный на то, чтобы вызвать у другого страх и тем самым подчинить его себе.

Особенности буллинга

- буллинг асимметричен – с одной стороны находится обидчик, обладающий властью в виде физической и/или психологической силы, другой - пострадавший, такой силой не обладающий и остро нуждающийся в поддержке и помощи третьих лиц;
- буллинг осуществляется преднамеренно, направлен на нанесение физических и душевных страданий человеку, который выбран целью;
- буллинг подрывает у пострадавшего уверенность в себе, разрушает здоровье, самоуважение и человеческое достоинство.

Составляющие травли:

- насилие в той или иной форме
- систематичность, постоянство, направленность на одного и того же человека
- или групповое действие, или действие при поддержке группы

Помнить об этих составляющих важно, чтобы отличать травлю от того, что ей не является и не совершать ошибок, пытаясь с ней справиться.

–Если кого-то из детей в классе не любят, у него нет друзей, его неохотно принимают в игру, но насилия в его адрес нет, это не травля, а непопулярность.

–Если дети поругались или даже подрались, при этом сегодня этот стукнул того, а завтра наоборот, или только что они дрались, а теперь вместе играют в футбол, если они взаимодействуют на равных, это не травля, это конфликты. С конфликтами в школьном коллективе хорошо работают методы медиации. В ситуации травли медиация не работает, потому что в ее основе – равенство участников конфликта, их равное право на уважение и на отстаивание своих интересов. В травле равенства нет, это не конфликт интересов, это издевательство и применять медиацию, в том числе выяснять у агрессоров, какие их интересы нарушила жертва и чем она их не устраивает, значило бы соучаствовать в травле. Когда взрослый говорит в ситуации травли «в споре всегда виноваты обе стороны», предаёт пострадавшего и фактически заключает альянс с насильником.

–Если один ребенок кого-то задирает, обижает, дразнит, а остальные его в этом не поддерживают, осуждают его действия, сочувствуют пострадавшим от нападков, это не травля, это проблема с агрессивным поведением конкретного ребенка. Иногда такая проблема решается быстро, иногда она может быть очень сложной, когда ребенок с нарушениями поведения буквально терроризирует класс.

Основные причины буллинга

1. Семья и окружение.

- Пример поведения школьники берут от своих родителей и общества
- Бесконечные бандитские сериалы по телевидению
- Дворовая этика
- Неуважительное отношение к слабым и больным со стороны взрослых, учат детей определенным способам поведения
- Важную роль в формировании личности играют и компьютерные игры, в которых ребенок может безнаказанно убивать и бить.

2. Школа.

Школьный буллинг возникает в группе, где для него есть благоприятная среда:

–Учителя иногда намеренно сами дают начало буллингу, потому, что не умеют справляться с проявлениями агрессии в детских коллективах или учителю несимпатичен ученик, он может вербально и невербально показывать это.

–Дети в предподростковом и подростковом возрасте проходят стадию освоения принадлежности группе. Им надо научиться быть членом группы, «своим среди своих», освоить групповую иерархию, научиться быть полезным группе, соблюдать групповые нормы и правила. Позже, в подростковом и юношеском возрасте, придет время учиться и противостоять группе, отстаивать свою индивидуальность, сопротивляться давлению, но в начальной и средней школе детям важнее быть принятыми в «своей стае», полностью ощущать принадлежность. Это возраст групповой лояльности и групповой сплоченности.

– Класс-группа, не имеет общей позитивной цели. Тогда можно сплотиться ПРОТИВ кого-то, и, издеваясь над ним, почувствовать единство, принадлежность, чего и требуют задачи возраста. Чем больше ребенок неуверен в себе, чем больше зависит от оценки окружающих, тем более вероятно, что он будет активно участвовать в травле в роли «массовки».

–Высокий уровень тревоги, участники не понимают своего места в коллективе и готовы таким жестоким способом добиваться определенности.

–Выделение отчетливых лидеров и явно неуспешных детей (либо разделение по другим признакам) формирует иерархию, в которой травля будет служить поддержкой.

–Таким образом, травля – проблема группы, проявление групповой динамики. Детские коллективы оказываются перед ней беззащитны, если нет взрослого, который руководит психологической атмосферой в группе (про это известная повесть Голдинга «Повелитель мух»).

Историческая обусловленность механизма буллинга

Мы – социальные существа. Почти всю историю человечества выживание конкретного индивида зависело от его благополучных отношений с группой, с окружением, ведь одному было не выжить, не найти пропитания и не спастись от угроз. Отвержение группой, изгнание из группы на протяжении многих сотен тысяч лет означало неминуемую смерть.

Поэтому, оказываясь в ситуации травли, мы испытываем сильнейший стресс, витальный (связанный с угрозой жизни) ужас, даже если понимаем, что сейчас наше выживание от отношения к нам группы не настолько сильно зависит.

Последствия буллинга

Переживание буллинга в детском и подростковом возрасте чрезвычайно травматично и, кроме актуальных последствий, оказывает значительное влияние на дальнейшую жизнь человека. Прежде всего, влияет на формирование самооценки ребенка, его коммуникативные возможности, мотивацию к развитию и достижениям.

Последствия для жертвы буллинга

- **Аффективные нарушения:** снижение настроения, депрессивность, высокий уровень тревоги, многочисленные страхи, злость (большое количество негативных эмоций).
- **Расстройства психики.** Даже единичный случай буллинга оставляет глубокий эмоциональный шрам. Тревожные расстройства, в том числе стойкие и тяжелые формы Депрессивные расстройства, в том числе стойкие и тяжелые формы. Суицидальные мысли и попытки, самоповреждающее поведение отмечаются у жертв травли в 5 раз чаще, чем у остальных школьников.
- **Когнитивные нарушения** – неустойчивость внимания, трудности сосредоточения, нарушения концентрации памяти и т.п.
- **Нарушение школьной адаптации:** снижение мотивации к учебе, невозможность сосредоточиться из-за постоянного стресса; пропуски занятий, так как идти в школу страшно и находиться там мучительно; снижение успеваемости.
- **Поведенческие нарушения:** агрессивность, уходы из дома, протестное поведение и т.п.
- **Личностные расстройства:** устойчиво сниженная самооценка, неверие в свои силы, искаженный образ себя как «ущербного», «не такого, как надо», нарушение доверия к окружающему миру, склонность к виктимности.
- **Сложности во взаимоотношениях:** социальные невроты, социофобия, сложности с общением, с завязыванием и поддержанием социальных связей будут оставаться долгие годы после школы. В большинстве своем такие люди могут остаться одинокими на всю жизнь. Они больше общаются в социальных сетях, чем в реальном мире.
- **Соматические нарушения:** нарушения сна, аппетита, головные боли, боли в животе, нарушения работы желудочно-кишечного тракта, неожиданные повышения температуры и т.д.

Последствия для агрессоров

- Травля – это развращающий опыт для зачинщиков. В будущем у них меньше шансов на успешную самореализацию и на хорошие отношения в семье, с друзьями и коллегами.

Последствия для свидетелей

- Травля – это очень травматичный опыт для свидетелей, они испытывают мучительный внутренний конфликт, поскольку уже чувствуют, что происходящее – аморально, но еще не имеют сил осознать, что именно не так, и найти выход из ситуации.
- Кроме того, они боятся, что, заступившись за жертву, сами станут жертвой, поэтому подыгрывают агрессору, стараясь не чувствовать стыд и унижение.
- Их представление о себе как «хороших людях» сильно страдает. Ситуация травли в классе и в школе погружает в стресс всех детей, ведь если у нас так – можно, если травля – в порядке вещей, часть обычной жизни, значит, нельзя быть уверенным, что завтра этого не сделают со мной, нельзя расслабиться ни на минуту.
- Стресс истощает детскую психику, не дает сосредоточенно работать, не оставляет места учебной мотивации, любознательности, развитию способностей, творчеству.
- Возникает бессилие, негативное отношение к школе.

Последствия для педагогов

- большое количество негативных эмоций при общении с детьми
- проблемы с дисциплиной в классе
- снижение статуса среди учеников
- чувство собственной несостоятельности и бессилия
- риск административных взысканий, когда ситуация выходит из-под контроля и травля приводит к физическим повреждениям, суицидальному поведению, конфликтам с родителями

- подталкивает к профдеформации, заставляя во всем обвинять детей или их семьи, а то и начать использовать групповое давление для «наказания неугодных».

Последствия для класса

- недоброжелательная обстановка, меняется климат класса
- разобщенность между детьми
- снижение мотивации к учебе
- недоверие к взрослым.

Последствия для школы

- Последствия травли крайне опасны для школы в целом, поскольку в разы увеличиваются риски насилия отчаявшейся жертвы над собой или над мучителями и свидетелями.
- Иногда к насилию прибегают родители, отчаявшиеся иначе защитить своего ребенка.

Тема №2. Выявление буллинга

Виды буллинга:

Словесный (вербальный) – оскорбления, насмешки, обзывание, запугивание, угрозы, сплетни.

Физический – плевки, удары, щипки, пинки, толкание, подножки, выкручивание рук, любые другие действия, причиняющие боль и даже телесные повреждения, действия сексуального характера, кража или умышленное повреждение личного имущества жертвы.

Социальный (психологический) – оскорбительные жесты или действия, игнорирование, отказ от общения, исключение из игры, бойкот, вымогательство денег, еды, вещей или принуждение к чему-то.

Кибербуллинг – буллинг с использованием гаджетов и интернета, SMS, электронные письма, оскорбительные комментарии, распространение личной информации, передача сообщений, фотографий и видео оскорбительного, агрессивного, сексуального содержания, снятие драк и травли и публикация в сети.

Примеры нападок

- нападки на социальный статус (Ты - гастарбайтер! Одни черные!);
- нападки на коммуникацию (Шепелявая!);
- применение насилия или угрозы его применения;
- нападки на социальные связи (отношения);
- нападки на внешность (Во, какие буфера!);

Наиболее распространенные акты буллинга:

- негативные разговоры о ком-то за его спиной;
- распространение слухов и лживых сведений;
- обзывание и придумывание обидных прозвищ;
- выставление в смешном виде;
- унижающие и обесценивающие взгляды и жесты;
- передразнивание;
- объявление глупым (дураком);
- непозволение сказать свое слово, ответить;
- изоляция от остального классного сообщества (бойкот);
- отбирание, прятание, повреждение школьных принадлежностей и/или других вещей, одежды;
- необоснованные обвинения;
- пинки, удары;
- шантаж, вымогательство;
- сексуальные домогательства;

Прямой, активный буллинг

Основные действия:

- дразнить

- угрожать
- обесценивать
- оскорблять
- унижать
- компрометировать
- преследовать, причинять неприятности, мучить

Непрямой, пассивный буллинг

Основные действия:

- изолировать
- вредить репутации
- распространять слухи
- отбирать личные вещи и портить их

Особо жестокий буллинг

- Физическое насилие, заставляющее жертву страдать
- Деяния, граничащие с уголовно наказуемыми преступлениями.

Анкета для педагогов Выявление буллинга

Инструкция: подчеркните выявленные признаки.

В школе

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.
- Не дают списать, не подсказывают, не спрашивает тему урока, домашнее задание.

<https://forms.gle/DAZPzEwqcy1LcGCD9> Анкета для педагогов

Тема №3. Профилактика буллинга

Создание принимающей атмосферы в классе

Наиболее эффективными способами формирования и поддержания социально-психологического климата в классе, являются следующие:

- так как, социально-психологический климат - это результат совместной деятельности учащихся класса, их межличностного взаимодействия, то для его укрепления необходимо **ставить цели и создавать условия для организации совместной деятельности детей**, информировать их о ходе реализации совместных задач, поощрять активность, инициативу, креативность;
- **находить общие интересы**, которые объединили бы детей класса и на их основе организовывать общие дела;
- **формировать традиции класса, участвовать в общешкольных традиционных делах**;
- если есть свободное время - **привлекать ребят проводить его вместе**: сходить в поход, отдохнуть и т.п.
- **создавать ситуации коллективного сопереживания значимых событий**, стремление к эмоциональному включению в жизнь класса каждого ребенка. Для этого важно наличие активной позиции педагога по отношению к детям и классу;
- **привносить общечеловеческие ценности в жизнь классного коллектива**, поощрять к открытости, доброжелательности, конструктивным способам разрядки негативных эмоций; не навязывать друг другу свое мнение, а, выслушивая интересы каждого, приходить к общему, компромиссному решению;
- **создавать условия для повышения комфортности самочувствия детей в школе и сохранению стабильно - положительных отношений между учителями и учащимися**: развивать коммуникативную культуру, навыки общения и сотрудничества и развивать эмпатийные способности членов группы, умение и потребность в познании других людей, толерантное к ним отношение
- **создать безопасную обстановку в классе**
 - совместное принятие решений
 - стенд добрых дел, взаимопомощи, добровольцев
 - рост самооценки через сходство с другими, постоянные контакты с разными людьми
- **рекомендовать родителям**
 - воздерживаться от отрицательных оценок кого-то или чего-то в присутствии детей
 - больше концентрировать внимание на положительном в людях и мире для формирования позитивного восприятия окружающего мира

Тема №4. Взаимодействие педагога с участниками травли

Информирование родителей.

Анкета для родителей

Выявление буллинга

Инструкция: подчеркните выявленные признаки.

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 (то есть, не связаны с игрой, случайным падением, кошкой и т.п.»).

Вторичные признаки:

- Никогда не приводит домой (после школы) одноклассников или других сверстников или 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).

- Боятся или не хотят идти в школу, по утрам перед школой плохой аппетит, частые головные боли, боли в желудке, расстройство.
- Выбирает длинный и неудобный путь в школу и из школы.
- Беспокорно спит, жалуется на плохие сны, часто во сне плачет.
- Потерял интерес к школьным предметам/занятиям, ухудшилась успеваемость.
- Выглядит несчастным, расстроенным, депрессивным, или наблюдаются частые перемены настроения, раздражительность, вспышки.
- ТребуеТ или крадет деньги у родителей (чтобы выполнить требования «агрессоров»).
- Наличие агрессивных (часто дерущихся, постоянно задевающих и оскорбляющих других детей, импульсивных) детей должно настораживать взрослых в отношении возможности существования буллинга.

<https://forms.gle/dXGQsDc9aN8sibvE8> Анкета для родителей

Ответственность за детей несут родители. Мы учим своих детей. «Что такое хорошо, а что такое плохо» крошка-сын пришел узнавать к отцу, а не к педагогу или директору школы. Родителям важно осознать всю степень ответственности, что кроется в «шутках и шалостях» их детей.

Ответственность за «буллинг» для несовершеннолетних правонарушителей и их родителей

Буллинг – систематическое издевательство, травля, использующее публичные оскорбления, в том числе и использованием сети Интернет, угрозы, применение насилия и совершение иных действий, унижающих честь и достоинство.

Для несовершеннолетних правонарушителей, совершающих подобные действия в отношении своих товарищей, существует гражданско-правовая, административная и уголовная ответственность.

Согласно ч. 1 ст. 152 ГК РФ гражданин вправе требовать по суду опровержения порочащих его честь, достоинство или деловую репутацию сведений.

В силу ч. 1 ст. 151 ГК РФ если такими действиями гражданам причинены физические и нравственные страдания, суд может возложить на нарушителя обязанность денежной компенсации указанного вреда.

Несовершеннолетние нарушители в возрасте до 14 лет не несут ответственность в соответствии требованиями ГК РФ, однако за их действия отвечают их родители и законные представители. С 14 лет несовершеннолетний может быть привлечен к гражданско-правовой ответственности, а в случае недостаточности денежных средств – совместно опять же с родителями.

Оскорбление, то есть унижение чести и достоинства другого лица, выраженное в неприличной или иной противоречащей общепринятым нормам морали и нравственности форме, согласно ч. 1 ст. 5.61 КоАП РФ может повлечь наложение административного штрафа на граждан в размере от трех тысяч до пяти тысяч рублей.

Аналогичное нарушение, совершенное публично с использованием информационно-телекоммуникационных сетей, включая сеть "Интернет", или в отношении нескольких лиц, в том числе индивидуально не определенных, грозит наложением штрафа от пяти тысяч до десяти тысяч рублей.

Такой ответственности подлежит нарушитель, достигший шестнадцатилетнего возраста.

Самое суровое наказание в соответствии со ст. 110 УК РФ установлено за доведение лица до самоубийства или до покушения на самоубийство путем угроз, жестокого обращения или систематического унижения человеческого достоинства потерпевшего.

Такое деяние, если совершено в отношении несовершеннолетнего, или в информационно-телекоммуникационных сетях (включая сеть "Интернет") наказывается лишением свободы на срок от восьми до пятнадцати лет.

Уголовной ответственности за совершение такого деяния подлежит ответственности шестнадцатилетний злоумышленник.

Не стоит забывать и об ответственности родителей, за ненадлежащее воспитание своих несовершеннолетних детей, которые не научили своих детей уважительному отношению к товарищам.

Так, в силу ч. 1 ст. 5.35 КоАП РФ нерадивый родитель может понести наказание в виде штрафа в размере от ста до пятисот рублей.

Тема №5. Работа с группой класса по преодолению буллинга

Памятка педагогу. Что такое буллинг и что делать?

Буллинг – властолюбивое поведение учеников, травля одних учеников другими (англ. – приставать, издеваться, запугивать, тиранизировать).

Это агрессия одних людей против других, когда налицо неравенство сил агрессора и жертвы, при этом агрессия имеет тенденцию повторяться, а реакция жертвы слишком чувствительная.

Начинают его ученики, которые:

- не понимают «по-хорошему»
- нарушают правила
- используют насилие и подавление других для утверждения своего авторитета,
- извлечения выгоды или как способ развлечься

Буллеры – дети с развивающимися нарциссическими личностными структурами (расстройство личности), связано с неправильным воспитанием и психофизиологической предрасположенностью. Выражается в тенденции к доминированию, самоутверждению за счет других людей, для проживания собственной значимости, их собственная ценность ощущается на фоне обесценивания другого. Уверены в собственном превосходстве, отсутствует милосердие и сочувствие к жертве. Поведение провокативное - поиски пределов дозволенного.

Они с высокой самооценкой, действуют с холодным расчетом, хладнокровно, устанавливая власть над другими, самоутверждаясь, завоевывая авторитет, используют насилие, если чувствуют отсутствие угрозы наказания. Действуют при зрителях – им нужны свидетели их власти. Их девиз – ты мне ничего не сделаешь, я «крутой».

Родители буллеров

- Большинство из них не имеют конструктивного контакта с детьми.
- Сами часто являются людьми с властным нарциссическим характером и одобряют такое поведение детей.
- Или эти дети тиранят собственных родителей, поскольку они не проявляют необходимой твердости.

Противостояние буллингу. Его можно уменьшить, объединяя усилия, оказывая сопротивление и системно работая на всех уровнях школы.

Правила взаимодействия педагога с властолюбцами

- Определить властолюбивое поведение ученика:
 - учитель в ответ на выходку чувствует гнев, негодование, беспомощность, страх;
 - возникает желание немедленно прекратить выходку, даже с помощью физических действий (встряхнуть, схватить...и др.)
- Отделить ответственность семьи и школы. «Если тебе разрешают вести себя так дома – пожалуйста, а здесь в школе другие правила»
- Избегайте прямой конфронтации. Позволяйте властолюбцам проявить власть в конструктивных рамках, руководить разрешенными способами, по правилам
- Учить детей отличать истинную личностную силу от властолюбия, учить утверждать себя не в отношениях с другими, а с самим собой: «Сильная личность – это власть,

контроль, но не над другим человеком, а над собственной личностью (характер, привычки, слабости и др.)»

- Учитывать, что властолюбцы прекращают выходку тогда, когда будут уверены, что все видят, они прекратили потому, что сами захотели, а не потому, что их вынудили
- Проявлять твердую позицию по вопросу насилия сильного над слабым

Помощь педагога жертве травли

Чаще жертвами буллинга становятся дети чувствительные, не способные постоять за себя, лишены настойчивости, не умеют демонстрировать уверенность и отстаивать свои права, не умеют скрыть свою незащищенность.

Буллинг сказывается на психологическом и физическом здоровье жертвы, снижает мотивацию к обучению, самооценка, появляется тревога и депрессия (может дойти до самоубийства).

Необходимо провести интервью с жертвой, подробно расспросить ее о том, как развивались события (где, когда, что, сколько раз и т.д.)

Учить детей:

- Рассказывать о случае травли взрослым, которым доверяют (конкретно)
- Держать себя уверенно, используя язык тела, отстаивать свои границы (говорить «нет!»)
- Искать друзей среди сверстников и одноклассников
- Избегать ситуаций, в которых возможен буллинг
- Помогать повышать самооценку (переживание успеха, повышенное внимание...)
- Учить настойчивости и задиристости
- Не мечтать отомстить с помощью жестокости
- Учить обходиться с гневом (если тебе делают больно, ты имеешь право на гнев)
- Использовать юмор

Помощь педагога очевидцам буллинга

Буллинг способствует развитию негативных черт людей (заразителен, выбор между силой и слабостью, ослабляет личную ответственность, притупляется чувство сострадания и др.)

Очевидцы (наблюдают, одобряют, проявляют интерес часто испытывают большое психологическое давление, страх, беспомощность, чувство вины и др.).

Они нуждаются в помощи для осмысления опыта.

Учить детей - свидетелей:

- Отклонять предложение участвовать в травле
- Умению разрядить обстановку, когда возможен буллинг
- Кричать и искать поддержки, если стали свидетелем насилия
- Привезти на место происшествия кого-то из взрослых, кому доверяют
- Подбадривать и поддерживать жертв, советовать им пойти за помощью к надежному взрослому
- Обсуждать и вводить в классе правила против насилия

Алгоритм действий педагогов

(Памятка подготовлена по материалам открытых интернет-изданий)

В этой памятке сконцентрирован опыт многих школ, педагогов и психологов в борьбе и профилактике агрессивного поведения в российских школах. В последнее время агрессивность проявляется всё чаще и острее. Исследования показывают, что ее проявления деформирует психику практически всех детей, которые вовлечены или даже только наблюдают процессы агрессивного поведения.

Мы должны быть во всеоружии, точно знать, как себя вести, когда встречаемся с явлениями агрессивного поведения школьников. Речь идет не просто о жестком подавлении агрессивности, а о твердом, последовательном, психологически грамотном поведении взрослых по отношению к этим явлениям.

Если у вас возникнут затруднения, то, пожалуйста, помните, что психологическая служба нашей школы – всегда рядом с вами!

Буллинг - (от англ. слова bull–бык) - намеренное и регулярное причинение вреда одним человеком или группой лиц другому человеку, который не может за себя постоять запугивание, унижение, физический или психологический террор).

Определяется как притеснение, длительный процесс сознательного жестокого физического и (или) психического отношения со стороны одного или группы детей по отношению к другому ребёнку (другим детям).

Технология реагирования на выявленные или установленные факты буллинга

1. При установлении факта либо подозрение на существование ситуации буллинга учитель сообщает о сложившейся ситуации представителю администрации.

2. Администрация, совместно с социально-психологической службой школы принимает решение о неотложности реагирования на выявленный факт агрессии.

Если случай буллинга выявлен, крайне важна совместная работа педагогического коллектива, администрации школы и родителей по ее устранению, а также профилактика возникновения аналогичной ситуации.

3. Проводится непосредственная работа с жертвами буллинга и преследователями.

Действия учителей

1. Не игнорировать, не преуменьшать значение факта буллинга. В школе следует прийти к общему пониманию и соглашению о том, что буллинг является проявлением насилия. Тогда повышается восприимчивость к ситуациям буллинга и появляется способность адекватно реагировать (в том числе наблюдателей и сторонников агрессора) на эту ситуацию.
2. Занять позицию. Позиция учителей не должна быть отстраненной: «Пусть сами разбираются». Если учителю стало известно о случае буллинга, или он стал свидетелем такого случая, он должен:
 - занять ясную и недвусмысленную позицию, срочно принять меры, проинформировать родителей;
 - объяснить участникам ситуации буллинга, каковы психологические последствия для жертвы этой ситуации;
 - попытаться добиться того, чтобы, по меньшей мере, «наблюдатели», а по возможности и сам буллер изменили свою позицию в отношении происходящего. При этом не стоит переходить грань и унижать буллера. Нужно понимать, что дети - эмоционально незрелые личности, которые только проходят процесс взросления. Если ученик постоянно самоутверждается за счет более слабого с проявлением агрессии, это может указывать на определенные психологические проблемы этого ребенка.

Действия классного руководителя

1. Проинформировать педагогический коллектив. Педагогический коллектив должен знать о случае буллинга и взять ситуацию под контроль.
2. Если ребенок подтвердил Вам в разговоре, что он стал жертвой буллинга:
 - Выслушайте и поддержите ребенка.
 - Скажите ребенку: «Я тебе верю!» (это поможет ребенку понять, что вы в состоянии помочь ему с его проблемой). Поблагодарите ребенка за то, что он поделился с вами своими переживаниями, выразив желание встретиться с ним еще раз.
 - «Мне жаль, что с тобой это случилось» (это поможет ребенку понять, что вы пытаетесь понять его чувства).
 - «Это не твоя вина!» (дайте понять ребенку, что он не одинок в подобной ситуации: многие его сверстники сталкиваются с разными вариантами запугивания или агрессии в тот или иной момент взросления).
 - «Хорошо, что ты мне об этом сказал!» (это поможет ребенку понять, что он правильно сделал, обратившись за помощью и поддержкой). Ребенок нуждается в

повышении самооценки. Оцените его смелость: «Ты проявил настоящую смелость, рассказав мне все о том, что произошло».

- «Я люблю тебя и постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность!»
- (это поможет ребенку с надеждой посмотреть в будущее и ощутить защиту).

3. Разговор с классом.

До 12 лет проблему буллинга в школе решить проще, чем со старшими детьми. В этом возрасте у школьников еще не сформированы моральные принципы, и они опираются на мнение учителя. Достаточно будет провести беседы со всеми участниками травли, показать неприглядность поведения агрессоров и выказать собственное негативное отношение к происходящему.

После 12 лет моральные убеждения уже сформировались, и их будет не так просто изменить. Личность и авторитет взрослого отходят на второй план, а на первый выходит группа ровесников. Поэтому действовать придется тонко, формируя общественное мнение.

В ходе разговора с классом следует:

- Обсудить с ребятами в классе случай буллинга. Такой разговор лишит ситуацию насилия покрова «тайны», сделает ее явной для всех, поможет разрешить конфликтную ситуацию.
- Вместе обсудить имеющиеся правила противодействия и профилактики буллинга или
- Выработать новые правила общения и поведения. При этом активно используется потенциал тех школьников, которые ведут себя позитивно.
- Обозначить травлю как «болезнь группы».
- Установить твердые рамки и ограничения нежелательного поведения.
- Ввести «санкции» за подобное поведение.
- Обеспечить последовательное введение и осуществление «санкций».

Неправильные методы ведения беседы с детским коллективом содержат следующие моменты: неэффективны вызов жалости, определение проблемы травли как личной проблемы жертвы, долгие объяснения случившегося, обвинения или наказания.

План беседы с детьми должен содержать такие ключевые моменты:

1. Прямота. Назовите проблему своим именем – это травля, насилие. Объясните, что травля — это проблема класса, а не конкретного человека.

2. Смена ролей. Приведите пример таким образом, чтобы каждый почувствовал себя на месте жертвы. «Представь себе, что ты заходишь в класс, здороваешься, а от тебя все отворачиваются,

что ты почувствуешь?»

3. Объясните, что люди разные, и у каждого человека имеются свои индивидуальные особенности, которые могут раздражать других.

4. Обсудите и введите новые правила поведения и личную ответственность за их нарушения. Предложите лидерам, инициирующим насилие, взять на себя ответственность за введение новых правил поведения и общения в классе. Это поможет им сохранить лицо и выйти из деструктивной позиции.

5. Изучите морально-психологическую обстановку в классе, Проведите анкетирование и обсудите его результаты.

Тема №6. Потребность в добрых делах: почему мы помогаем другим и как научить этому детей

Почему мы боимся помогать и как это исправить.

Первый стоп-фактор, который останавливает нас от помощи другим — суеверность. Думая о смерти и тяжелобольных, мы боимся «накликать» на себя беду. Любая просьба о помощи вызывает не желание откликнуться на нее, а желание переключиться на что-то более позитивное. Проще отвернуться и сделать вид, что этого не существует, в надежде, что нас беда никогда не коснется.

«На самом деле, такая реакция говорит о том, что человек не умеет справляться со своими эмоциями. Он не может принять, что его жизнь конечна. Поэтому ограждает себя от травмирующих переживаний», — объясняет такую позицию эксперт

И тут же появляется **второй стоп-фактор — неумение и нежелание справляться со своими чувствами.**

«У нас не принято открыто говорить о смерти. Если в семье знакомых кто-то умирает, непонятно, что делать: промолчать или поддержать? Если поддержать, то как? А что если человек начнет плакать? В итоге человеку, потерявшему близкого, не с кем разделить горе, а все остальные страдают от того, что не понимают, как правильно проявить сочувствие», — рассказывает психолог.

Запрет на выражение чувств может уходить корнями в историю семьи. Например, кто-то из родственников в советские годы был приговорен к расстрелу, а в семье много лет запрещалось говорить об этом, чтобы не привлекать лишнего внимания. На нас давят родовые установки и преодолеть их не просто.

Третий стоп-фактор, из-за которого мы отказываемся помогать другим, — отсутствие доверия к благотворительным организациям.

Согласно [исследованию](#) «Левада-центра» 2020 года, большинство россиян признают важность фондов, но сомневаются в их честности. Этот момент легко исправить, выбрав организации, которые ведут свои дела максимально прозрачно и делятся отчетностью на своем сайте.

Четвертый стоп-фактор — убеждение, что наши 100 рублей никому не помогут. На самом деле это не так. Благотворительные организации отмечают, что до трети пожертвований в крупных сборах составляют небольшие суммы по 100, 200, 300 рублей. К тому же, если у вас нет возможности вложиться финансово, фонды найдут для вас другой способ проявить себя: стать автоволонтером и пару раз в месяц отвозить инвалидов в больницу, поработать курьером и доставить паллиативному ребенку лекарство, украсить здание к выставке животных из приютов.

Пятый стоп-фактор кроется в убеждении, что помогать — стыдно. Россияне считают, что благотворительностью должно заниматься преимущественно государство. Хотя опыт развитых стран показывает: для достижения лучших результатов нужно использовать все средства. В Великобритании и США вовлеченность простых людей в благотворительность необычайно высокая — 60% и 95,4% граждан соответственно регулярно жертвуют на добрые дела.

Такие цифры вдохновляют нас присоединиться к мировому движению помощи другим. Но не всегда понятно, с чего начинать...

Как начать помогать самим и научить этому детей

Как бы банально это ни звучало — стоит начать с себя.

Английская поговорка гласит: *«Не воспитывайте детей — все равно они будут похожи на вас. Воспитывайте себя».* Если мы говорим ребенку *«будь добр», «помогай другим»,* но при этом сами не уделяем этому внимания, вряд ли у него возникнет подобная потребность.

Поэтому **первый совет — работайте над собой и своим отношением к ближнему кругу.**

Второй совет — помогайте друзьям и родным.

Ребенку, особенно маленькому, трудно понять значение слова «благотворительность». Хороший способ объяснить это — показать на реальных примерах, привлечь к тому, что близко и знакомо семье. Например, помочь подруге посидеть с ее младенцем, пока она отдыхает, или погулять с собакой заболевших родственников, объясняя малышу, что это нормально — приходить на помощь близким, когда им это необходимо. Помогать легко! Вы можете показать это на собственном примере, время от времени принимая участие в благотворительных акциях.

Третий совет — заведите дневник благодарности. Купите красивый блокнот и предложите каждый вечер записывать в него, за что вы готовы сказать прошедшему дню

«спасибо». Так ребенок научится искать во всем положительные смыслы, и замечать, как окружающие добры к нему.

Четвертый — учите заботиться о том, что вас окружает. Почему важно выключать воду, когда чистите зубы, экономить свет, когда выходите из комнаты, использовать бумажный лист с двух сторон... Объяснения подкрепите простыми действиями. Например, начните собирать бумагу — ее можно отдавать на пункты раздельного сбора отходов, сдавать в школы и детские сады (они участвуют в сборе макулатуры), оставлять в подъезде для дворников, которые сдают ее на переработку.

Пятый совет — читайте книги и смотрите кино о помощи другим.

Как смотреть на жизнь с оптимизмом, дружить, помогать другим и заботиться о животных, расскажут герои этих книг:

1. «Сказки и рассказы» Владимира Сутеева
2. «Чудаки и Зануды» и другие повести Ульфа Старка
3. «Вафельное сердце и «Вратарь и море» Марии Парр
4. «Поллианна» Элинора Портер
5. «Дом П» Юлии Кузнецовой
6. «Маленький мы» Даниэлы Кункель
7. Сказки Туве Янссон
8. «Цирк не для всех» и «Дом для друга. История предательства и дружбы» Эллис Мугафаровой
9. «Загадочная история Феди Светкина» Александры Хворост
10. «Просто о важном» и «Детям о важном. Про Диму и других» Натальи Ремиш.

Фильмы, которые помогут поговорить о том, как бескорыстные добрые дела меняют жизнь людей:

1. «Великан» (1998),
2. «Миллионы» (2004),
3. «Заплати другому» (2000),
4. «Чудо» (2017).

Также советуем обратить внимание на короткометражки, выпущенные разными благотворительными фондами о своих подопечных:

- [«Дети-бабочки»](#) (2014),
- [«История Глеба»](#) (2019),
- [«Вот человек»](#) (2017),
- [«Инвалидность. Борьба с течением»](#) (2019),
- [«Каждый особенный»](#) (2019).

Шестой совет — выбирайте добрые дела, в которых ребенок может поучаствовать сам. Повесьте в подъезде объявление о том, что к вам можно обратиться за помощью — попросить сходить в магазин за продуктами, приготовить еду.

Соберите для пожилых людей к Новому году наборы с необходимыми вещами. Ребенок, даже самый маленький, с радостью разложит по коробкам носочки, кроссворды, пашки и другие предметы. Школьников можно привлечь к написанию поздравления на открытке. Посетите с ребенком благотворительную ярмарку, где деньги от продажи вещей пойдут на доброе дело.

Такую ярмарку можно организовать в детском саду или школе, которые посещают ваши дети. Лучше заранее обговорить возможность мероприятия с администрацией, а затем связаться с фондом, в который вы планируете перевести собранные деньги, — там помогут с организационными вопросами.

Еще один вариант участия в благотворительности — пожертвование. Выберите вместе с детьми проект на краудфандинговой платформе (например, сбор на пряжу, чтобы связать теплые вещи для бездомных людей). Часто за финансовое участие в таких акциях предлагают какое-то скромное материальное подкрепление (например, календарик, кепку и

др.) в знак того, что вы помогли. Для ребенка такая мелочь может стать отправной точкой к регулярной помощи другим.

Материальные пожертвования удобно делать через сайты фондов, которым вы доверяете.

Тема №7. Проблема буллинга в искусстве

Скажи буллингу «Нет!»

5 мультфильмов, которые учат ценить каждого

[https://gcshep.org/ru/novosti/kultura-i-](https://gcshep.org/ru/novosti/kultura-i-kunstvo/skaji_bullingu_net_5_muljtfiljmov_kotorie_uchat_tsenitj_kajdogo.html)

[kustvo/skaji_bullingu_net_5_muljtfiljmov_kotorie_uchat_tsenitj_kajdogo.html](https://gcshep.org/ru/novosti/kultura-i-kunstvo/skaji_bullingu_net_5_muljtfiljmov_kotorie_uchat_tsenitj_kajdogo.html)

Мультфильм «Жил черный кот»

Мультфильм о том, как живет черном коту. Через человеческие предрассудки с ним никто не общается, поэтому он оказался в полной изоляции. Всему причина - черный цвет его шерсти.

Что чувствует котенок, насколько ему грустно и одиноко? Об этом никто даже не задумывается. Чтобы не иметь хлопоты, все его пытаются обойти десятой дорогой. Однако стоит коту испачкаться в белую краску - отношение к нему моментально меняется.

Мультфильм «Верьте в любовь, верьте в Рождество»

Это история про ежика по имени Генрих, впервые пришел к новому классу. Он бы с радостью подружился со сверстниками, однако общаться и играть ему мешают колочки, через которые он и сам страдает.

Проходит время, и накануне Рождества Генрих замечает, что сверстники шепчутся и смеются за его спиной. Когда расстроен ежик выходит на школьный двор, его ждет неожиданность - подарок от одноклассников, благодаря которому они смогут дружить и играть!

Мультфильм-сказка «Гадкий утенок»

«Гадкий утенок» - всемирно известная сказка датского писателя Ганса Христиана Андерсена. Впервые она была опубликована в 1843 году.

Это история о маленьком лебеденке, которое по непонятным причинам попал в семью уток. Только вылупившись с яйца, он получило прозвище Гадкий утенок за свою невзрачную внешность, отличную от «родственников».

Фильмы о буллинге:

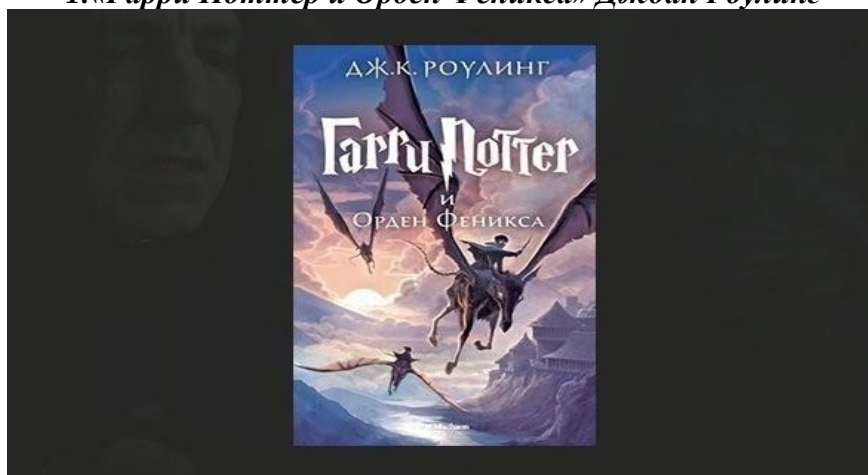
<https://www.ellegirl.ru/articles/top-10-filmyi-pro-travlyu-v-shkole/>

<https://mel.fm/blog/detsky-pioner/43278-10-filmov-o-travle-kotoryye-pomogut-detyam-i-podrostkam>

<https://kudago.com/all/list/10-fijmov-o-podrostkovom/>

Жертвы школьной травли из наших любимых книг

1. «Гарри Поттер и Орден Феникса» Джоан Роулинг



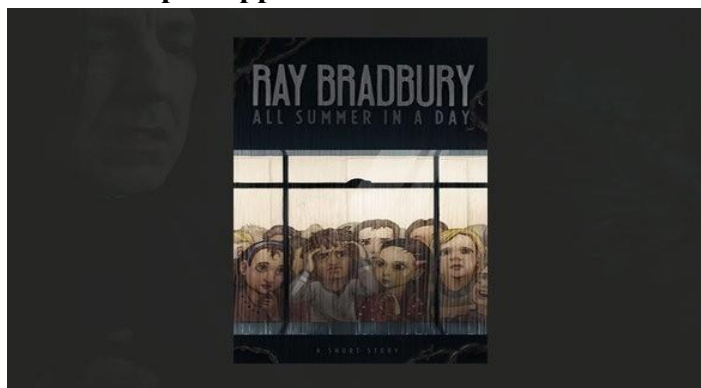
Гарри Поттер попадает в воспоминания профессора Снегга, где с удивлением видит своего отца, крёстного и их друзей. Они издеваются над будущим профессором зельеварения — забитым пятнадцатилетним студентом Слизерина. Обзывают его, применяют заклинания. Гарри начинает понимать, почему Снегг его так ненавидит.

2. Харуки Мураками — «Молчание»



Центральной темой рассказа становится даже не буллинг, а отсутствие коммуникации между учениками в школе. Главный герой, боксёр Одзава и его одноклассник Аоки не понравились друг другу с первого взгляда. Однажды Аоки пустил неприятную сплетню об Одзавае, тот его ударил. Спустя какое-то время их одноклассник кончает жизнь самоубийством. Аоки распускает слух о том, что Одзава регулярно избивал этого мальчика.

3. Рэй Бредберри — «Всё лето в один день»



История про школу, которая находится на Венере. Солнце там появляется всего лишь раз в семь лет, а всё остальное время идёт дождь. Девочка Марго, прилетевшая с Земли пять лет назад, помнит солнце — одноклассники ей завидуют и решают проучить. В этом коротком фантастическом рассказе описана зависть, которая часто становится поводом для травли.

4. «Чучело. Лучшие повести и рассказы» Владимир Железников



Главное советское произведение о буллинге. Фильм с маленькой Кристиной Орбакайте смотрели все, а вот книгу читал далеко не каждый. Лена Бессольцева — новая ученица в классе, которая недавно переехала из Москвы. В новом коллективе ей не очень рады. Лена пытается защитить Димку, который ей нравится — и берёт на себя его вину. Новые одноклассники, во главе с Железной Кнопкой, объявляют ей бойкот.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Раздаточный материал – буклет «Школьный буллинг» для педагогов и родителей.

Школьный буллинг – социальное явление, широко распространенное сегодня не только в России, но и в США, Канаде, Японии и Индии и практически во всех странах Европы. Этот английский термин можно перевести на русский язык как «травля», «задирание». Он обозначает длительный процесс сознательного жесткого отношения, физического или психического, со стороны одного ребенка или группы детей к другому ребенку или детям. Мотивацией к нему могут выступать зависть, месть, чувство неприятия, желание восстановить справедливость, борьба за власть, подчинение лидеру, нейтрализация соперника, самоутверждение и другое, вплоть до удовлетворения садистических потребностей отдельных личностей.

Формы школьного буллинга могут быть различными: систематические насмешки, в основе которых может быть что угодно (от национальности до внешних данных ребенка); вымогательство, физические и психические унижения, различного вида издевательство, бойкот и игнорирование, порча личных вещей. Преследователи (булли) чрезвычайно изобретательны. Новейшее их «достижение» - кибербуллинг, то есть «травля» с использованием электронных средств коммуникации.

Участниками буллинга могут быть как дети, так и взрослые.

Как узнать, что ребенок стал жертвой школьной травли?

- При любой возможности он старается не пойти в школу или возвращается оттуда в подавленном состоянии.
- Стал обидчивым, раздражительным или агрессивным без очевидных причин.
- На фоне замкнутости часто возникают недомогания – от кишечных симптомов до температуры при отсутствии серьезного заболевания.
- У него нет друзей в классе, он практически не говорит о событиях в школе.
- Болезненно реагирует на разговоры о конфликтах в коллективе.



Как помочь ребенку, ставшему жертвой школьного буллинга

- Прежде всего, понять истинную причину происшедшего с ним.
- Убедиться, что Ваш ребенок стал действительно жертвой школьного буллинга.
- Сообщить об этом учителю и школьному психологу.
- Сообща найти пути выхода из сложившейся ситуации.
- Если ребенок был сильно напуган и потрясен случившимся, не отправлять его на следующий день в школу.
- При сильно пережитом стрессе попытаться перевести ребенка в другой класс или даже в другую школу.
- При посттравматическом стрессовом синдроме немедленно обратиться к специалистам.
- Ни в коем случае не игнорировать случившееся с ребенком и не пускать все на самотек.

Для того, чтобы как-то предотвратить попадание ребенка в группу риска по школьному буллингу, посоветуйте ему:

- Не пытаться выделиться среди других детей, если нет для этого повода.
- Не хвастаться – ни своими успехами, ни своими родителями, ни своими электронными игрушками.
- Не зазнаваться.
- Не задираться.
- Не показывать свое превосходство.
- Не демонстрировать свою элитарность.
- Не ябедничать.
- Не «подлизываться» к учителям.
- Не игнорировать «решение» класса, если они не противоречат нравственным нормам человека, короче говоря, не плыть против течения своего «коллектива».
- Не давать повода для унижения чувства собственного достоинства.
- Не демонстрировать свою физическую силу.
- Не взывать к жалости окружающих в связи со своими хроническими заболеваниями или какими-то физическими дефектами. Не показывать свою слабость.

- Посоветуйте ребенку найти общий язык с каждым учеником в своем классе.
- Отыскать себе друга среди ровесников. Еще лучше не одного, а сразу нескольких настоящих друзей.
- Приглашать одноклассников в гости.
- Не пытаться всегда побеждать в своих спорах с ровесниками.
- Научиться проигрывать и уступать, если ваш ребенок в самом деле не прав.
- Научиться уважать мнение своих одноклассников.



Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Центр психолого-педагогической медицинской и социальной
помощи Красносельского района Санкт-Петербурга
(ЦПМСС Красносельского района)



ШКОЛЬНЫЙ буллинг



Памятка для
родителей

2023

Если ребенок подтвердил Вам в разговоре, что он *жертва* буллинга, поддержать его следующим:

- ✓ ***Я тебе верю!*** (это поможет ребенку понять, что Вы в состоянии помочь ему с проблемой)
- ✓ ***Мне жаль, что это с тобой случилось!*** (это поможет ребенку понять, что Вы пытаетесь понять его чувства)
- ✓ ***Это не твоя вина!*** (дайте понять ребенку, что он не одинок в подобной ситуации, многие его сверстники сталкиваются с разными вариантами запугивания или агрессии в тот или иной момент взросления)
- ✓ ***Хорошо, что ты об этом мне сказал!*** (это поможет ребенку понять, что он правильно сделал, обратившись за помощью и поддержкой)
- ✓ ***Я люблю тебя и постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность!*** (это поможет ребенку с надеждой посмотреть в будущее и ощутить защиту)



Похожие понятия

Троллинг – это стиль общения в Интернет пространстве, направленный на издевательство и провокационные высказывания или размещение провокационных сообщений о человеке: провокационные комментарии, словечки,

Кибербуллинг (киберзапугивание) – это виртуальный террор, чаще всего подростковый. Это намеренное и регулярное причинение вреда одним человеком или группой лиц другому человеку, который не может за себя постоять (запугивание, унижение, физический или психологический террор). Определяется как притеснение, длительный процесс сознательного жестокого физического и (или) психического отношения со стороны одного или группы детей по отношению к другому ребенку (другим детям).

Моббинг – это коллективные нападки, травля или, наоборот, отвержение, изоляция и бойкот одного из членов коллектива.

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Центр психолого-педагогической медицинской и социальной
помощи Красносельского района Санкт-Петербурга
(ЦПМСС Красносельского района)

ШКОЛЬНЫЙ БУЛЛИНГ



Памятка для
педагогов

2023

Над чем следует задуматься педагогу

- *«Ребёнок не должен оставаться жертвой обстоятельств».* Учитель способен оценить реальную позицию каждого ребенка в школьном коллективе. Отвергаемые дети нуждаются в поддерживающей позиции педагога, он может вступать в роли адвоката или «буфера», чтобы помочь ребёнку отодвинуть отрицательный напор, направленный на него со стороны других сверстников, расчистить площадку для налаживания отношений.
- *«Любое противопоставление ребёнка коллективу губительно для его репутации».* Использование на уроках таких приёмов для налаживания дисциплины, когда из-за одного или двоих учеников учащиеся вынуждены писать проверочную работу (или весь класс лишается любимого урока и он заменяется более важным, отменяется какое-либо запланированное мероприятие), дает повод ученикам негативно относиться к отдельным одноклассникам. Вносится также элемент публичности: «Скажите спасибо Пете, из-за его выходок вы будете наказаны и т.п.

- *«Постоянное сравнение результатов учёбы одноклассников друг с другом к хорошему не приведет».* Необходимо реже использовать сравнение результатов обучения детей друг с другом. Ведь всегда кто-то будет в более выигрышной позиции, а кто-то всегда в негативе. Отмечая реальные (пусть даже небольшие) успехи детей с проблемами в обучении, сравнивая достижения каждого только с его прежними достижениями, уменьшит риск влияния учителя на появление непопулярных детей.



Учитель в ситуации разбора конфликтной ситуации должен:

- оставаться спокойным
- серьезно воспринять сам случай или рассказ о нём
- принять меры как можно скорее
- подбодрить потерпевшего, не дать ему почувствовать себя неадекватным или глупым
- предложить пострадавшему конкретную помощь, совет, поддержку
- сделать так, чтобы обидчик понял, что вы не одобряете его поведение
- постараться сделать так, чтобы обидчик увидел точку зрения жертвы
- наказать обидчика, если нужно, но очень взвешенно подойти к тому, как это сделать
- ясно объяснить наказание и почему оно назначается

Предотвратить насилие проще, чем подавить его!