

Российская Федерация
Иркутская область
Шелеховский муниципальный район
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Шелеховского района
«Начальная школа - детский сад № 10»

Рассмотрено на заседании МО УНК МКОУ ШР НШДС № 10 Руководитель МО _____ Воеводина Н.П. Протокол № _____ « ____ » _____ 2024 г	«Согласовано» Заместитель директора по УВР МКОУ ШР НШДС № 10 _____ Н.В.Стребкова « ____ » _____ 2024г.	«Утверждаю» Директор МКОУ ШР НШДС №10 _____ И.В.Жукова Приказ № 185 « 30 » августа 2024г.
--	--	--

Программа
по профилактике буллинга в начальной школе
«Я не дам себя обижать»
для 1-4 классов

Разработала:
педагог-психолог МКОУ ШР «НШДС № 10»
Потеряева М.А.

2024-2025 уч. год

Актуальность проблемы

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

В настоящее время проблеме исследования и профилактике буллинга уделяется большое внимание. И потому вопрос предупреждения ситуаций насилия в системе образования очень актуален, как во всем мире, так и в России. По данным ООН насилию в образовательной организации подвергается каждый десятый школьник в мире, и этот показатель ежегодно растет. В России ежегодно в группу повышенного риска по частоте буллинга попадают дети 9 -12 лет: 28% детей этого возраста, по меньшей мере, один раз подвергались обидам и унижениям за последние 12 месяцев. Обращает на себя внимание тот факт, что в России субъектов буллинга (обидчиков) в 2 раза больше, чем в среднем по европейским странам. Примерно пятая часть всех случаев насилия в отношении подростков и молодых людей совершается в системе образования.

В связи со сложившейся ситуацией на образовательные организации ложится ответственность за проработку и устранения проблемы буллинга. Это позволит сохранить психологическое здоровье учащихся и создание комфортной развивающей образовательной среды, обеспечивающей высокое качество образования, духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся. Данные мероприятия гарантируют охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся.

В современных условиях педагоги и психологи все чаще обращаются к вопросам толерантности и противостояния агрессии. Особенную актуальность эти вопросы приобретают в подростковом возрасте в силу его изначальной кризисности, отсутствия стабильности и чувства защищенности. Крайне актуальным становится вопрос о психологической безопасности образовательной среды и профилактики негативных явления.

Англоязычное слово «буллинг» (bullying) становится в последнее время общепринятым для обозначения школьной травли и обозначает травлю, повторяющуюся агрессию по отношению к определенному субъекту, включающую в себя принуждение и запугивание. Однако это явление имеет много «лиц». Так, **моббинг, буллинг, хейзинг, кибермоббинг и кибербуллинг** – англоязычные названия разновидностей этого опасного явления. И для того, чтобы определить направления профилактической

работы, субъекты воздействия, необходимо дифференцировать вышеуказанные понятия.

Моббинг (англ. mob – толпа) – это форма психологического насилия в виде массовой травли человека в коллективе.

Школьный моббинг – это разновидность эмоционального насилия в школе, когда класс или большая часть класса ополчается на кого-то одного и начинает его травить с какой-либо целью. Тех, кто травит, называют мобберами, а тех, кого травят, — «жертвами».

Моббинг – это своего рода «психологический террор», включающий систематически повторяющееся враждебное и неэтичное отношение одних людей, направленное против других, в основном одного человека. Например, моббинг против «новичка».

Формы моббинга: насмешки над физическими недостатками, изоляция, отвержение, подраживание, толкание, высмеивание одежды и т.д.

Буллинг (англ. bullying, от bully — хулиган, драчун, задира, грубиян, насильник) — это систематическое, регулярно повторяющееся насилие, травля со стороны одного школьника или группы школьников в отношении отдельного школьника, который не может себя защитить.

Буллинг – это психологический террор. Он всегда преследует цель — затравить жертву, вызвать у нее страх, деморализовать, унижить, подчинить. Обидчики дают ребенку неприятные прозвища, обзывают, бойкотируют, угрожают, отбирают личные вещи или намеренно портят их, бьют или пинают, заставляют делать неприглядные и оскорбляющие достоинство действия, распространяют лживые сведения, сплетни и слухи, исключают ребенка из круга общения, совместных занятий, игр, игнорируют и т.д. Обидчики — буллы — чрезвычайно изобретательны.

Обидчиками могут быть и девочки, т.к. буллинг не зависит от пола, роста, национальности или предпочтений. Он просто есть и все, как элемент школьной жизни. Повод может быть самым разным. Поэтому пострадать от буллинга может любой ученик. При этом зачастую могут даже отсутствовать какие-либо конкретные основания для агрессии. Объектом буллинга чаще всего выбирают тех, кто отличается от других детей и не может себя защитить.

По своей сути моббинг и буллинг схожие понятия — это травля. В то же время буллинг отличается от моббинга тем, что в роли преследователя выступает не весь класс, а конкретный ученик или группа учеников, которые имеют авторитет.

В последнее время к формам психологического давления, присущего традиционной травле, добавились возможности интернета — **кибермоббинг и кибербуллинг**.

Кибермоббинг и кибербуллинг – интернет-травля — это намеренные оскорбления, угрозы, сообщение другим компрометирующих данных с помощью современных средств коммуникации: компьютеров, мобильных телефонов, электронной почты, Интернета, социальных сетей, блогов, чатов и т.д.

Интернет-травля может осуществляться также через показ и отправление резких, грубых или жестоких текстовых сообщений, передразнивание жертвы в режиме онлайн, размещение в открытом доступе личной информации, фото или видео с целью причинения вреда или смущения жертвы; создание фальшивой учетной записи в социальных сетях, электронной почты, веб-страницы для преследования и издевательств над другими от имени жертвы и т.д.

Интернет-травля отличается от других видов насилия тем, что позволяет обидчику сохранить анонимность и вероятность быть непойманным.

Наиболее часто употребляемым в настоящее время понятием, обозначающим все указанные явления, выступает «буллинг». И сегодня буллинг – это социальное явление, без которого не строится ни один детский коллектив. В любом классе, группе есть лидер, «середнячки» и «слабое звено» – тот, кто становится объектом насмешек. Если ребенок по каким-то причинам выпадает из общей массы, рядом обязательно найдется тот, кто захочет самоутвердиться за его счет. В детском коллективе буллинг зачастую является результатом незанятости детей.

Предпосылками буллинга являются:

- зависть, желание унижить жертву ради удовлетворения своих амбиций, для развлечения, самоутверждения;
- желание подчинить, контролировать кого-то;
- виктимность жертвы (особенности личности и поведения индивида, навлекающие на него агрессию со стороны других людей, такие как покорность, внушаемость, неумение постоять за себя, неосторожность, доверчивость, легкомыслие, недифференцированная общительность, а также психические расстройства).

Последствия буллинга могут быть различными: от не успешности в учебной деятельности и в жизни до самоубийства жертвы.

Кроме того, буллинг зачастую это скрытый процесс и для его предотвращения, разрешения конфликта и устранения последствий необходимо слаженное взаимодействие окружения ребенка и всех вовлеченных в образовательную деятельность лиц.

Цель и задачи.

Цель программы: формирование в образовательном процессе нетерпимого отношения к различным проявлениям насилия по отношению к обучающимся, повышение информированности обучающихся о возможных рисках и опасностях, повышение ответственности родителей за действия, направленные против детей, воспитание у обучающихся уважения к правам человека, личности, как к неповторимой сущности человека, формирование у обучающихся адекватных представлений о правах человека и правилах поведения у опасных ситуациях.

Программа предусматривает решение следующих **задач**:

1. профилактика всех форм насилия над обучающимися дома, в образовательной организации, в общественных местах;
2. организовать совместную работу с классным руководителем и родителями по повышению их уровня образованности и компетентности в различных трудных жизненных ситуациях;
3. сотрудничество с правоохранительными органами, органами здравоохранения, социальной защиты и т.п.

Методы работы.

Основные группы методов профилактики:

- 1) методы, ориентированные на конкретных детей и подростков;
- 2) методы, ориентированные на семейные отношения;
- 3) методы, ориентированные на ближайшее окружение ребёнка (микросоциум).

Направления работы:

1. Направления работы на уровне ОУ:

- диагностика психоэмоциональной среды ОУ и мотивационно-образовательная работа с администрацией;
- программы формирования благоприятного психологического климата ОУ
- мероприятия, направленные на сплочение образовательного сообщества

2. Направления работы с педагогическим коллективом и родителями:

- консультативно-образовательная работа с педагогическим составом и родителями;
- программы повышение психолого-педагогической компетентности взрослых (родителей, педагогов)

3. Направления работы с учащимися

- консультативно-коррекционная работа с детьми, подвергшимися жестокому обращению;
- информационно-просветительская работа с коллективом учащихся
- повышение уровня коммуникативной культуры учащихся
- профилактика и коррекция отклонений в эмоциональной сфере подростков;
- профилактика асоциального поведения школьников
- развитие навыков стрессоустойчивости, конструктивного поведения в конфликте и уверенного поведения, навыков саморегуляции.

Мероприятия должны осуществляться на трех уровнях: образовательной организации, группы и индивидуальном.

Психолого-педагогические аспекты профилактики буллинга.

Для определения ситуации буллинга и его последствий необходимо собрать информацию и провести психологическое обследования класса. Опрашиваются пострадавший, возможные участники издевательств над жертвой и свидетели. Тщательным образом проводится анализ полученной информации. В результате анализа проясняются следующие аспекты:

1. тип агрессора:

- Нигилист – чаще мальчик, чем девочка. Это логик по типу мышления. Патологическая безэмоциональность – его отличительная черта. Слышит только себя и считается только с собственным мнением. Придумывает для других язвительные и унижительные прозвища
- Компенсатор – недостаток знаний и способностей к учению восполняет проявлением власти, ложью, грубостью. Любит измываться над слабыми и беззащитными. Нанесенные ему обиды помнит долго, всегда пытается взять реванш. Единственная возможность борьбы с таким буллером – завоевать поддержку коллектива. Как только он понимает, что жертву поддерживают другие, накал его агрессии снижается.
- Комбинатор – жестокий подросток с развитым интеллектом. Ему нравится манипулировать другими, цинично сталкивая одноклассников между собой,

оставаясь при этом в стороне. Искреннее общение с таким буллером в любой момент может обернуться внезапным и очень болезненным ударом.

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

Первичная профилактика реализуется по 3 направлениям:

1. Создание условий недопущения буллинга.
2. Скорейшее и грамотное разоблачение ребенка со стрессовыми воздействиями.
3. Укрепление защитных сил организма в противостоянии травле как для условно здоровых детей, так и для уже имеющих соматическую или психическую патологию учащихся.

На первом этапе следует признать наличие проблемы и осознать ее масштаб.

На втором – определить проблему (ее суть, серьезность, частоту возникновения, длительность, состояние жертвы, участников, свидетелей). Контролируются агрессивные намерения обидчиков и состояние жертвы. Вырабатывается план действий.

На третьем – реализуется выработанный план.

Вторичная профилактика сводится к своевременному выявлению у учащихся патологических последствий буллинга и оказанию квалифицированной комплексной помощи.

Третичная профилактика предполагает реабилитацию детей с тяжелыми формами последствий травли. При выявлении признаков тяжелого душевного расстройства необходимо экстренно убеждать родителей проконсультировать ребенка у психиатра.

Если проявления буллинга вовремя не пресекаются, то со временем они становятся все более опасными. Реакция образовательного сообщества на случаи насилия – важный аспект в решении проблемы.

Одномоментно и навсегда искоренить проблему буллинга невозможно. Однако если ею будут вплотную и серьезно заниматься все участники

образовательного процесса, то высока вероятность избежать многих конфликтов.

Ключевые слова, раскрывающие сущность профилактики буллинга: предохранение, предупреждение, предостережение, устранение и контроль. Профилактическая работа предполагает изменение социальной, семейной, личностной ситуации обучающегося путем применения специальных педагогических и воспитательных мер, способствующих улучшению качества его жизни и поведения.

Необходимо организовывать профилактические беседы, основными идеями которых будут темы об уважительном и толерантном отношении к окружающим людям. Задача педагога-психолога- проводить с учащимися тренинги на сплочение коллектива, развитие терпимости, эмпатийного мышления по отношению к окружающим.

Основная цель профилактических мероприятий направлена на то, чтобы, помочь ребенку совладать со стрессовой ситуацией и агрессией.

Задачи профилактики буллинга:

- подготовка учителей для работы с трудными детьми;
- содействие улучшению социального самочувствия;
- психолого-педагогическое просвещение родителей;
- устранение психотравмирующей и социально опасной ситуации;
- развитие и формирование самостоятельности и социальной компетентности;
- изменение представлений о самом себе и об отношениях с окружающими.

Объединение профилактических мероприятий в единую систему позволит создать в образовательной организации безопасное психологическое пространство. В основном меры сводятся к формированию определенных установок у каждого отдельного ученика, а также введению правил и норм, направленных против буллинга.

Тематический план

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения
1	Диагностика на взаимоотношения в классном коллективе.	1	По плану работы педагога-психолога, по запросу
2	Просмотр видео о буллинге в начальной школе «Будь умницей!» «Что такое буллинг...?» «Тесто Kids» «Мы просто шутим» и т.п.	1	По мере необходимости, по запросу
3	Профилактическое занятие «Я не дам себя обижать»	1	По мере необходимости
4	Психологический тренинг для педагогов «Проигрывание ситуаций»	1	По плану работы МО учителей начальных классов
5	Психологический тренинг «Тайна мирного домика»	1	Февраль, по мере необходимости
7	Беседа «Почему меня обижают? Давайте жить дружно!»	1	По мере необходимости, по запросу
8	Психологическое консультирование педагогов и родителей «Что можешь сделать ты»	1	По мере необходимости, по запросу, по плану

			воспитательной работы
9	Профилактическая интерактивная беседа «Нет» Буллингу!»	1	февраль
10	«Как не стать обидчиком. Учимся строить отношения»	1	По мере необходимости, по запросу
11	«Что такое кибербулинг»	1	декабрь
12	«Учимся строить отношения»	1	По мере необходимости, по запросу

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ РЕБЁНКА, ПОДВЕРГШЕГОСЯ БУЛЛИНГУ

Как разговаривать с ребенком о проблеме

- Внимательно выслушать, не отвлекаясь на посторонние дела.
- Не торопиться с выводами. Постараться узнать детали.
- Проявить сочувствие к ребенку, принять его болезненные чувства.
- Дать понять ребенку, что вы его поддерживаете и готовы помогать.
- Не обвинять ребенка.
- Осознать свои чувства и переживания. Не впадать в сильные эмоции. Постараться трезво оценить происходящее.
- Спросить ребенка, какое решение проблемы его бы устроило.
- Дать советы, как отвечать обидчикам.

Какие меры предпринять родителям

- Сообщить учителю. Лучше при личной встрече. Описав ситуацию в заявлении с просьбой разобраться и принять участие в ее разрешении.
- Описать ситуацию в заявлении на имя директора школы.
- Сохранять спокойное эмоциональное состояние. Не обвинять коллектив школы. Дать понять, что вы надеетесь на помощь и поддержку.
- Если по каким-то причинам сотрудники школы пытаются замять явные случаи травли и нанесения вреда ребенку, обратиться в управление образованием и прокуратуру с целью провести проверку действий участников травли, сотрудников и администрации школы.
- Если ребенку нанесли физические травмы (даже легкие) необходимо засвидетельствовать их в травмпункте и обратиться в правоохранительные органы.
- Поддерживайте связь со школой, учителем.
- Регулярно узнавайте у ребенка, как обстоят дела.
- Самостоятельно с родителями обидчиков и самими обидчиками не беседуйте.
- Встреча с родителями обидчиков должна проходить в присутствии школьного совета: классный руководитель, директор, психолог, социальный педагог, педагог по безопасности.

Что нельзя делать родителям

- Искать причину в жертве травли. Обвинять жертву травли в том, что ее травят. («Сам виноват, не умеет общаться, плохо учится, не умеет находить общий язык с остальными, не может за себя постоять»).
- Ждать, что ситуация разрешится сама.
- Не замечать проблему.
- Путать травлю, конфликт и непопулярность.
- Считать травлю исключительно проблемой жертвы.
- Давить на жалость к жертве.
- Отправлять ребенка самостоятельно разбираться со своими проблемами.
- Самим разбираться с обидчиками.

Какие советы нельзя давать ребенку

- «Не обращай внимания»
- «Дай сдачи»
- «Разбирайся сам со своими проблемами»
- «Учись налаживать отношения»
- «Не бойся»

Если вы — родитель агрессора

Вот несколько советов родителям ребенка, который травит других.

- Агрессор нередко ведет себя так потому, что испытывает неуверенность, страх, бессилие. Иногда над ним тоже кто-то издевается. Попробуйте выяснить, почему ребенок ведет себя таким образом.
- Помогите ему извиниться и попытаться исправить ситуацию.
- Помогите понять, что его поведение не есть он сам.



Как реагировать ребенку

- Сохранять спокойствие.
- Не поддаваться на провокацию, не проявлять гнев: возможно, обидчик потеряет к нему интерес.
- Блокировать агрессора онлайн или в телефоне, но сохранить оскорбительные сообщения.
- Сообщить о нападках родителям и учителю.
- Если разговор с обидчиками вынужденно начался, переводить внимание на их поведение нейтральными безразличными фразами: «Я знаю, что ты любишь так говорить»; «Я знаю, что не умеешь по-другому развлекаться»; «Жалко, что у вас не находится дел поинтереснее».

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

Не игнорировать, не преуменьшать значение факта буллинга.

В школе следует прийти к общему пониманию и соглашению о том, что буллинг является проявлением насилия . Тогда по вышаается восприимчивость к ситуациям буллинга и появляется

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».

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».

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

Учебно-методический комплект

Литература.

1. Кривцова С.В. Буллинг в школе VS сплочение равнодушных.- М.: ФИРО 2011.
2. Хухлаев О. Не такой, как все. // Школьный психолог. – 2008, №3.