



Психолого-педагогическая программа по профилактике буллинга.

Актуальность. Каждый человек является личностью и достоин уважительного отношения к себе. Самоуважение, как неотъемлемая черта личности, зарождается с самых юных лет, поэтому очень важно, чтобы дети и подростки росли и развивались в доброжелательной атмосфере, атмосфере уважения. Большую роль при формировании самоуважения, самооценки играет не только семья, но и окружающие сверстники и взрослые. Особенно мнение сверстников становится очень важным в подростковый период, когда ведущей формой деятельности становится общение. Гармоничные отношения с ровесниками, наличие такой необходимой для подростков референтной группы (общности сверстников, чьи ценности и суждения они разделяют и принимают) очень сильно влияют на статус ребенка в коллективе.

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

Буллинг – намеренная, постоянная травля, при которой явно прослеживается неравенство сил жертвы и агрессора. Такая травля может заключаться в угрозах, насмешках, клевете, изоляции, дискредитации, физическом воздействии, порче имущества и других формах психологической и физической агрессии. Это особый вид насилия, проявляющийся в виде агрессивного преследования одного из членов коллектива со стороны остальных членов коллектива (или его части), отличающийся систематичностью и регулярностью.

Программа предназначена для работы с нормотипичными детьми и подростками с нормативным кризисом взросления, в результате применения предполагается снижение вероятности возникновения буллинга в классах, а возникающие проблемы будут решаться более эффективно. В 1-4 классах профилактика буллинга осуществляется через обеспечение адаптации обучающихся к школьному обучению, через формирование детского коллектива, организацию общеклассных дел, коррекцию школьной дезадаптации.

В 5-9 классах реализуется комплекс мероприятий профилактической программы: проведение классных часов; психологических тренингов и кругов сообществ, направленных на формирование сплоченности классного коллектива, развитие эмпатии и уверенного поведения, формирование умений противостоять агрессии и др.; родительских собраний и обучающих семинаров для педагогов.

Нормативно-правовой основой для разработки данной программы явились следующие нормативно-правовые акты:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 24 июля 1998 года №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; - Распоряжение Правительства РФ от 23.01.2021г. № 122-р. План основных мероприятий до 2027 года в рамках Десятилетия детства;
- Письмо Министерства просвещения РФ от 28.04.2020г. № ДГ-375/07 «О направлении методических рекомендаций по развитию сети служб медиации (примирения) в образовательных организациях и в организациях для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей».

Типы трудностей и проблем, на решение которых направлена программа.

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

Если не будут проговорены и проанализированы такие важные вопросы, как то, почему жертва буллинга и агрессор оказались в своих ролях, что при этом чувствовал и чувствует каждый участник травли, что каждому необходимо сделать в будущем, чтобы ситуация не повторилась, то ситуация буллинга, просто подавленная, может возникнуть вновь в том числе в другой форме.

Цель программы: Профилактика буллинга как условие обеспечения психологически безопасной образовательной среды.

Задачи программы:

1. Формирование адекватного представления об агрессии и буллинге и способах противостояния им у всех участников образовательного процесса (обучающиеся, педагоги, родители).
2. Создание условий для формирования дружного классного коллектива.
3. Развитие личностных качеств, препятствующих проявлению буллинга у обучающихся.
4. Обучение обучающихся различным формам противостояния буллингу среди сверстников.
5. Предоставление психолого-педагогической помощи участникам образовательного процесса в кризисных ситуациях, связанных с буллингом.

Этапы и алгоритм реализации программы.

Этапы реализации программы:

1. Профилактический этап, включающий в себя проведение классных часов, выявление классов с проблемой буллинга.
2. Диагностический и организационный этапы, включающие в себя проведение и анализ результатов диагностики.
3. Основной этап, заключающийся в проведении индивидуальных бесед, медиаций, кругов сообществ, классных часов.
4. Завершающий этап, включающий в себя диагностику в конце учебного года.

Алгоритм работы с ситуацией буллинга.

Признаки, на которые важно обращать внимание педагогам:

Если ребенок - жертва или отвергаемый в классе, то:

- его школьные принадлежности часто бывают разбросаны по классу или спрятаны;
- на уроках ведет себя скрытно, боязливо, когда отвечает, в классе начинают распространяться шум, помехи, комментарии;
- во время перемены держится в стороне от других школьников, скрывается, убегает от сверстников и старших школьников, старается находиться недалеко от учителей, взрослых;
- его оскорбляют, дразнят, дают обидные прозвища, на агрессивные действия со стороны других детей он реагирует улыбкой, старается отшутиться, убежать, может заплакать;
- во время групповых игр, занятий его игнорируют или выбирают последним.

Если ребенок агрессор, то:

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

Для эффективной работы с уже возникшей ситуацией буллинга необходимо:

1. Осознать, что факт травли существует. Травля – это проблема коллектива, а не отдельно взятого человека. Поэтому работа должна начинаться с классного руководителя и педагогов, работающих в классе. Весь педагогический коллектив должен иметь общий взгляд на проблему травли и всем должны быть известны алгоритмы согласованных действий в случае, когда кто-то заметил травлю. Чем более единую, согласованную профессиональную реакцию взрослых получает детская группа, тем быстрее разрешается проблема. Чтобы победить зарождающуюся травлю, иногда достаточно одного часа. А запущенные случаи могут отравлять жизнь в классе годами. Роль педагога-психолога в этой работе - помочь классному руководителю: разработать вместе стратегию действий, обсудить, что получается, поддержать педагога в процессе работы. При этом работать с педагогами готовыми взять ответственность; тем, кто во всем обвиняет детей и «агрессию в обществе», психолог помочь не сможет.

2. Обсуждать травлю как проблему группы.
3. Поговорить отдельно с каждым ребенком: и с жертвой, и с агрессором;
4. Поговорить отдельно с каждым членом группы, если такая имеется (обычно на стороне агрессора), узнать их отношение, спросить, что они думают и чувствуют;
5. Предложить совместную встречу жертве и агрессору (при согласии обеих сторон и при понимании сложности происходящего);
6. Сформулировать позитивные правила жизни в группе и закрепить договоренности методом «Круги сообществ». Например, провести классный час в круге на тему «Как мы будем реагировать в случае возникновения конфликтных ситуаций». Правила выписываются на большом листе и за них все голосуют. Еще лучше, чтобы каждый поставил подпись, что обязуется их выполнять. Этот прием называется «заключение контракта». Если правила кто-то нарушает, ему могут просто показать на плакат с его собственной подписью.
7. Поддержка позитивных изменений. Очень важно регулярное отслеживание динамики: как дела, что удается, что трудно, чем помочь.

Методологической основой программы явились следующие принципы:

1. Принцип системности предполагает разработку и проведение программных профилактических мероприятий на основе системного анализа психологического климата в классе и личностных особенностей подростков.
2. Принцип стратегической целостности определяет единую целостную стратегию профилактической деятельности, обуславливающую основные стратегические направления и конкретные мероприятия.
3. Принцип аксиологичности (ценностной ориентации). Этот принцип включает формирование у подростков мировоззрения, основанного на уважении к другому человеку, на понимании своих чувств и чувств других, на принятии разности людей, на принятии моральных ценностей.
4. Принцип ситуационной адекватности означает соответствие профилактических действий реальной социально-экономической ситуации в образовательной среде, обеспечение непрерывности, целостности, динамичности, постоянства, развития и совершенствования профилактической деятельности с учетом оценки эффективности и мониторинга ситуации.
5. Принцип соблюдения прав человека - профилактические действия не должны нарушать права и свободы человека.

Основными направлениями и формами реализации программы являются:

- психолого-педагогическая диагностика;
- просвещение, реализуемое через групповые и индивидуальные консультации для родителей, информирование педагогов о выявленных особенностях ребенка и семьи, с целью оптимизации взаимодействия участников образовательного процесса;
- коррекционно-развивающая работа;
- организационно-координирующая деятельность, предполагающая совершенствование содержания работы специалистов и служб сопровождения образовательного учреждения;
- методическая помощь педагогическим работникам в области обеспечения психологической безопасности образовательного процесса.

Ожидаемые результаты реализации программы.

- повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и классных руководителей при работе с ситуациями буллинга;
- снижение количества ситуаций буллинга;
- улучшение психологической обстановки в классах и в школе в целом.

Внутренний контроль реализации программы.

Программа проводится педагогом-психологом совместно с заместителем директора по учебно-воспитательной работе и классными руководителями.

Критерии оценки планируемых результатов.

Эффективность программы рассматривается через анализ динамики результатов диагностики до и после реализации программы. Показателями результативности программы являются уменьшение детей, оказывающихся в позиции изолированного (отвергаемого), улучшение психологического климата в классе.

Этапы работы:

№	Наименование мероприятий	Срок	Ответственный
Работа с обучающимися.			
1	Выявление классов с проблемой буллинга.	В течение года	Педагог- психолог, педагоги.
2	Диагностика (социометрия).	В течение года, по мере выявления	Педагог- психолог, педагоги.
3.	Классный час на тему: «Дружба и ссоры. Как правильно мириться», «Каким вы хотите видеть свой класс?», «Как вы будете решать конфликты в своём классе?», «Если другой человек – другой...?»	В течение года, по мере выявления, по запросам	Кл. руководитель, Педагог– психолог.
4.	Индивидуальные консультации со всеми участниками ситуации травли.	В течение года	Педагог– психолог.
5.	Круги сообществ.	В течение года, по мере выявления, по запросам	Педагог– психолог.
6.	Диагностика (социометрия).	В течение года, по мере выявления	Педагог- психолог, педагоги.
Работа с педагогами.			
1.	Семинар: «Буллинг в школе: проблемы и пути решения»	Ноябрь	Педагог– психолог
2.	Круги сообществ.	В течение года, по мере выявления, по запросам	Педагог– психолог
3.	Индивидуальные консультации.	В течение года	Педагог– психолог
Работа с родителями			
1.	Индивидуальные консультации.	В течение года	Педагог– психолог
2.	Круги сообществ.	В течение года, по мере выявления, по запросам	Педагог– психолог

Приложение 1.

Описание предполагаемого психодиагностического инструментария.

Социометрия Дж. Морено. Социометрическая процедура заключается в том, что членам группы предлагают перечислить в порядке предпочтения тех товарищей по группе, с которыми они хотели бы вместе работать, отдыхать, сидеть за партой и тому подобное. Вопросы о желании человека совместно с кем-то участвовать в определенной деятельности называются критериями выбора. Например, «С кем Вы хотели бы вместе готовиться к экзамену?» или: «Кого бы Вы пригласили на день рождения?» и т.п. Успех изучения взаимоотношений зависит от правильного подбора этих вопросов.

«Психологическая безопасность образовательной среды школы» (И.А. Баева). Опросник состоит из трех частей: - отношение к образовательной среде школы. - значимые характеристики образовательной среды школы и удовлетворенность ими. - защищенность от психологического насилия во взаимодействии. Исследование может проводиться как индивидуально, так и в групповой форме.

«Методика оценки уровня психологического климата коллектива (А.Н. Лутошкин)». Процедура проведения состоит в том, что в левой стороне листа описаны те качества коллектива, которые характеризуют благоприятный психологический климат, в правой - качества коллектива с явно неблагоприятным климатом.

«Восстановительная медиация» - это процесс, в котором медиатор (ведущий восстановительных программ) создает условия для восстановления способности людей понимать друг друга и договариваться о приемлемых для них вариантах разрешения проблем (при необходимости – о заглаживании причиненного вреда), возникших в результате конфликтных или криминальных ситуаций.

1. Восстановительная медиация включает предварительные встречи медиатора с каждой из сторон по отдельности и общую встречу сторон с участием медиатора. Это могут быть метиативные встречи, а также круги сообщества (например, с обсуждением вопросов: что вы думаете о конфликтной ситуации в классе? Как к ней относитесь и как не допустить подобного в будущем. Круги сообществ - важнейшей особенностью кругов является привлечение к обсуждению проблемы всех заинтересованных людей, что обеспечивает их активное участие в принятии решения и разделении ответственности за его выполнение. Процесс круга позволяет включать в работу значительное число участников.

При беседе использовать следующие техники:

Эхо-техника. Структура эхо-техники в медиации: 1. Правильно ли и вас понимаю?

Техника резюме и развития идеи. 1. Резюме – итог сказанного, основная идея: итак..., таким образом..., правильно ли я вас поняла... 2. Как бы вы хотели разрешить эту ситуацию? Мы выводим логическое следствие из слов собеседника или выдвигаем предположение относительно причин высказывания: «Вы так полагаете, видимо, потому, что...», «Если исходить из того, что вы сказали, то...».

Я-сообщения – важные составляющие нашего общения. Используя эту технику, вы сможете снизить напряжение даже в случае, если произошло неприятное для вас событие.

«Я»-сообщение состоит из следующих частей:

1. Описывает поведение;
2. Описывает ваши чувства по отношению к поведению;
3. Сообщает, какова ваша реакция на поведение;
4. Предлагает возможное решение

Ключевые слова и выражения:

Я чувствую _____ Когда (ты опаздываешь и не предупреждаешь меня).

Пожалуйста, (если будешь опаздывать звони или пиши).

Алгоритм работы педагога-психолога с ситуацией буллинга.

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

В результате проведенного анализа необходимо прояснить следующие аспекты:

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

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

Примерные вопросы для беседы с классным руководителем

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

Вопросы для обидчика и жертвы (задаются в индивидуальных беседах)

1. Расскажи подробнее, что произошло, на твой взгляд?
2. На кого и как повлияли твои действия?
3. Что тебя больше задело в этой ситуации?
4. Что для тебя самое важное в этой ситуации?
5. Что для тебя самое худшее в этой ситуации?

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

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

Алгоритм работы с классным коллективом. Восстановительные программы (круги сообщества)
Обязательные этапы:

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

Возможные вопросы для Круга сообщества по ситуации буллинга (важна обязательная предварительная подготовка, индивидуальная работа):

1. Круг ценностей. Вопрос выбирается исходя из ситуации, например: Какое качество вы больше цените в себе и в других людях? Важно, чтобы вопрос носил позитивный характер.
2. Первый круг: расскажите о вашем видении ситуации (этот вопрос необходимо проговорить на индивидуальной встрече). Важно, чтобы на круге присутствовали все, кого так или иначе коснулась ситуация травли и у кого есть собственное мнение по этому вопросу.
3. Второй круг: какой может быть выход из этой ситуации, какое может быть решение? Это вопрос также проговаривается на предварительной индивидуальной встрече. Очень важно, чтобы каждый участник понимал свой вклад в проблему и в её решение. Ответы записываются помощником (волонтеров службы школьной медиации (примирения) на большом листе.
4. Третий круг: что каждый из вас готов сделать для изменения ситуации? Ответы записываются помощником (волонтеров службы школьной медиации (примирения) на большом листе.
5. Четвёртый круг: что будет, если договорённости, к которым вы сейчас пришли, будут нарушены? Какая может быть ответственность? Ответы записываются помощником (волонтеров службы школьной медиации (примирения) на большом листе.
6. Пятый круг, рефлексивный. Поделитесь своими ощущениями от нашей сегодняшней встречи. Что самое важное было для вас сегодня?