

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Зензеватская средняя школа»
Ольховского муниципального района Волгоградской области (МКОУ
«Зензеватская СШ»)

СОГЛАСОВАНО

Методист



Е.В Сидоренко

Протокол № 9 от "28" июля 2025г.



УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора школы

Д.О. Ширина

Приказ № 175-од от " 28" июля 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
педагога - психолога
по профилактике буллинга, кибербуллинга, агрессии,
жестоккого обращения среди обучающихся
на 2025-2026 учебный год

Зензеватка

2025

Оглавление

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

Пояснительная записка

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Итак, говоря о буллинге, можно выделить следующие виды:

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

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

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

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

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

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

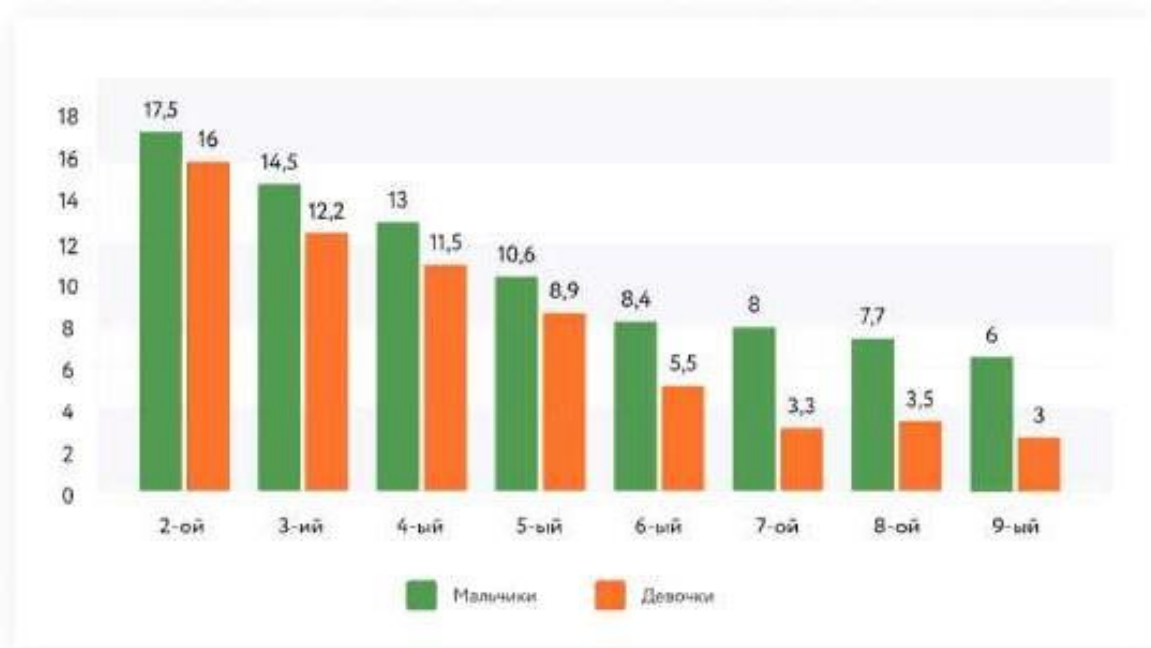


рис. 1. Частота проявлений буллинга

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

Есть 3 главных отличия:

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

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

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

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

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

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



рис. 2. «Схема» буллинга

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

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

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

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

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

4. Еще одна группа участников конфликта – это свидетели
–одобряющие (одобряют происходящее, но сами участие не принимают),
– пассивно-одобряющие (с интересом наблюдают за происходящим, но сами участия не принимают),
–равнодушные,
–потенциальные защитники (не одобряют происходящее, хотели бы помочь, но не помогают),
–защитники (пытаются помочь).

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

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



Рис. 3 Фазы буллинга

Цель программы

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

Задачи программы

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

Основные принципы программы

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

Формы и методы работы

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

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

Направления работы

1. Работа с педагогическим коллективом и родителями:

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

2. Работа с обучающимися:

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

Структура и особенности программы

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

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

Ожидаемый результат

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

Оценка психологического климата и контроль реализации программы

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

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

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

План мероприятий

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

	(семьи и дети «группы риска»)			
3	Посещение семей «группы риска», семей в СОП	При необходимости	классные руководители	
4	Выявление в ходе профилактических бесед несовершеннолетних в эмоционально-неустойчивом состоянии.	Постоянно	педагог-психолог, классные руководители	
Работа с обучающимися				
1	Оценка психологического климата	Сентябрь, май/при необходимости	Педагог-психолог	1-11 классы
2	Разработка и распространение среди обучающихся памяток по профилактике буллинга, кибербуллинга, агрессии, жестокости в школьной среде.	Сентябрь - май	Методист по ВР, классные руководители	1-11 классы
3	Проведение мероприятий, направленных на профилактику буллинга, кибербуллинга, агрессии, жестокости в школьной среде	В соответствии с планом	Методист по ВР, педагог-психолог, классные руководители	1-11 классы
4	Коррекционно-развивающая работа с обучающимися 1,5,10-х классов в рамках программ	Сентябрь - май	Педагог-психолог,	1 классы 5 классы 10 классы

	адаптации			
5	Коррекционно-развивающая работа с обучающимися «группы риска»	Сентябрь - май	Педагог-психолог,	1-11 класс
6	Разрешение конфликтных ситуаций, случаев проявления буллинга, кибербуллинга, агрессии, жестокости в школьной среде с помощью школьной службы медиации (примирения).	Сентябрь - май	Методист по ВР, педагог-психолог, классные руководители	1-11 класс
Работа с педагогами				
1	Разработка методических рекомендаций в помощь классному руководителю для организации работы с учащимися по профилактике буллинга, кибербуллинга, агрессии, жестокости в школьной среде	Сентябрь - май	педагог-психолог	1-11 классы
2	Проведение мероприятий, направленных на психологическое просвещение в вопросах дезадаптивного поведения подростков	В соответствии с планом	Методист по ВР, педагог-психолог,	Учителя - предметники, классные руководители
Работа с родителями				
1	Организация и проведение	В соответствии с планом	Методист по	Родители 1-11 класс

	<p>тематических родительских собраний «Профилактика преступных посягательств в отношении несовершеннолетних»</p> <p>«Что такое «буллинг», чем он опасен и как с ним бороться?»</p>		<p>ВР, педагог-психолог,</p>	
2	<p>Проведение мероприятий, направленных на психологическое просвещение в вопросах:</p> <ul style="list-style-type: none"> • тактики поведения в конфликтных ситуациях с детьми, при возможных манипуляциях со стороны детей; • выработки способов реагирования в кризисных ситуациях; • коррекции детско-родительских отношений. 	<p>В соответствии с планом</p>	<p>Методист по ВР, педагог-психолог, социальный педагог</p>	<p>Родители 1-11 класс</p>
3	<p>Размещение на официальном сайте школы, а также в социальных сетях рекомендаций по профилактике буллинга, кибербуллинга, агрессии,</p>	<p>В течение года</p>	<p>педагог-психолог,</p>	<p>Родители 1-11 класс</p>

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

Используемая литература

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