

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа
с. Пестравка муниципального района Пестравский Самарской области

«Согласовано»
Заместитель директора
по воспитательной работе
_____ **А.М. Тенизова**
«1» сентября 2025 г.

«Утверждаю»
Директор ГБОУ СОШ с. Пестравка
_____ **А.Ю. Мясоедова**
Приказ №83.38 от «1» сентября 2025 г.

Рабочая программа
по профилактике буллинга среди подростков

Пояснительная записка

Актуальность программы

В последние десятилетия проблема буллинга (травли) в образовательных учреждениях приобрела особую остроту. Буллинг — это систематическое, повторяющееся агрессивное поведение, направленное против человека, который не может себя защитить. По данным различных исследований, от 20% до 40% детей и подростков в России сталкивались с проявлениями травли в школе. Буллинг негативно сказывается на всех его участниках: жертвы испытывают тревогу, депрессию, снижение успеваемости; агрессоры усваивают модель насильственного поведения как норму; свидетели теряют чувство безопасности.

В связи с ростом количества конфликтов, переходящих в травлю, а также с распространением кибербуллинга, образовательные учреждения обязаны создавать безопасную среду. Федеральный закон «Об образовании в РФ» гарантирует право каждого обучающегося на охрану жизни и здоровья, а также на уважение человеческого достоинства.

Данная программа направлена на формирование в школе атмосферы нетерпимости к любым формам насилия и унижения, развитие коммуникативной компетенции у участников образовательного процесса и создание условий для психологической безопасности.

Цель программы — создание безопасной и комфортной образовательной среды, профилактика всех форм буллинга (физического, психологического, кибербуллинга) путем формирования у учащихся ценностей уважения, толерантности и конструктивного взаимодействия.

Задачи программы:

Формирование у учащихся, педагогов и родителей четкого понимания феномена буллинга, его видов, механизмов и последствий.

Диагностика психологического климата в классах, выявление скрытых конфликтов и фактов травли на ранних стадиях.

Развитие у детей и подростков навыков эффективного общения, эмпатии, умения разрешать конфликты мирным путем.

Обучение педагогов методам распознавания буллинга и алгоритмам реагирования.

Повышение психолого-педагогической компетентности родителей в вопросах профилактики детской агрессии и защиты детей от насилия.

Правовое просвещение об ответственности за физическое и психологическое насилие.

Признаки буллинга у несовершеннолетних

Для своевременного выявления травли и оказания помощи педагогам и родителям необходимо знать маркеры, указывающие на то, что ребенок может быть жертвой, агрессором или свидетелем буллинга.

Признаки того, что ребенок становится ЖЕРТВОЙ буллинга:

Поведенческие изменения:

Нежелание идти в школу, поиск причин пропустить занятия (частые жалобы на болезни).

Возвращение из школы в подавленном настроении, замкнутость.

Изменение маршрута в школу и обратно (желание пойти другой дорогой).

Потеря интереса к любимым занятиям, ухудшение успеваемости.

Физические признаки:

Синяки, ссадины, царапины, порванная одежда, о которых ребенок не может внятно рассказать.

Частые жалобы на головные боли, боли в животе (психосоматика).

Эмоциональные проявления:

Тревожность, плаксивость, раздражительность.

Просьбы о деньгах (для откупа от агрессоров) или, наоборот, их пропажа.

Нарушение сна, аппетита.

Социальная изоляция:

Отсутствие друзей в классе, одиночество во время перемен.

Никто не приглашает на дни рождения, и ребенок никого не приглашает.

Признаки того, что ребенок является АГРЕССОРОМ (булли):

Поведенческие проявления:

Стремление к доминированию, властность, желание подчинять себе других.

Легкость в унижении других, отсутствие эмпатии (сочувствия).

Частые конфликты с учителями и сверстниками, вспышки гнева.

Отношение к вещам:

Наличие чужих вещей, денег (может отбирать у жертв).

Агрессивные рисунки, игры, контент в телефоне.

Скрытность:

Нежелание рассказывать о том, как прошел день в школе.

Негативное отношение к слабым или «не таким, как все».

Признаки, указывающие на наличие буллинга в классе (для педагога):

Разделение класса на группы, изоляция одного или нескольких учеников.

Наличие «козлов отпущения», над которыми смеются или которых игнорируют.

Напряженная атмосфера во время перемен, драки.

Анонимные записки оскорбительного содержания.

Порча личных вещей конкретных учеников.

Особенности общения педагогов с несовершеннолетними, вовлеченными в ситуацию буллинга

Работа с буллингом требует особого такта и понимания психологии участников. Взрослым важно занять четкую антибуллинговую позицию.

При работе с ЖЕРТВОЙ буллинга:

Главное правило: Обеспечить безопасность здесь и сейчас. Ребенок должен знать, что взрослый на его стороне и прекратит насилие.

Активное слушание: Дать ребенку выговориться, не перебивая, не обесценивая его чувства («не обращай внимания», «сам виноват»). Важно сказать: «Я тебе верю. То, что происходит — это несправедливо. Ты не виноват».

Конфиденциальность: Нельзя выносить историю ребенка на публичное обсуждение без его согласия, но нужно объяснить, что для решения проблемы придется привлечь администрацию и родителей.

Повышение самооценки: Помочь ребенку найти сферу, где он успешен (кружки, спорт, хобби), подчеркивать его сильные стороны.

Обучение защите: В мягкой форме обучить техникам игнорирования провокаций, уверенного отказа, поведения в конфликте (с привлечением психолога).

При работе с АГРЕССОРОМ (булли):

Четкое обозначение границ: Важно дать понять, что данное поведение (травля) недопустимо и будет наказано. Осуждается поступок, а не личность целиком.

Отделение поступка от человека: Фразы типа: «Твой поступок отвратителен, но мы готовы помочь тебе изменить поведение».

Поиск причин: Агрессивное поведение часто маскирует собственные проблемы ребенка (давление в семье, неуверенность, травма). Важно понять причину (работа с психологом).

Развитие эмпатии: Задавать вопросы, заставляющие задуматься о чувствах жертвы: «Как ты думаешь, что сейчас чувствует тот мальчик? Каково ему будет завтра приходить в школу?».

Предоставление возможности искупления: Предложить способы исправить ситуацию (извиниться, помочь жертве в учебе, выполнить социально-значимое поручение).

При работе со СВИДЕТЕЛЯМИ буллинга:

Снятие нейтралитета: Объяснить, что молчание — это соучастие.

Свидетели обладают силой остановить травлю, если объединятся или позовут взрослого.

Формирование ответственности: Обсуждать с классом, что они все вместе отвечают за атмосферу в коллективе.

Обучение поддержке: Научить, как можно поддержать жертву (посидеть рядом на перемене, отвлечь, сказать доброе слово), не вступая в открытую конфронтацию с агрессором.

Ошибочные действия взрослого:

Стыдить и ругать агрессора публично (это может усилить его агрессию).

Игнорировать жалобы, считая их «детскими разборками».

Переводить буллинг в плоскость «кто прав, кто виноват» и искать вину жертвы.

Организовывать «очную ставку» жертвы и агрессора в присутствии класса (публичное унижение).

Оставлять ситуацию без внимания, надеясь, что она рассосется сама.

Содержание программы

Программа строится на комплексном подходе и включает работу со всеми участниками образовательного процесса. Основные формы работы: групповая диагностика, тренинговые занятия, классные часы, родительские собрания, семинары для педагогов, досуговые мероприятия, направленные на сплочение коллективов.

Принципы реализации программы:

Системность: Профилактика буллинга ведется непрерывно, а не от случая к случаю.

Комплексность: Работа одновременно с учениками, педагогами и родителями.

Приоритет безопасности: Интересы и безопасность жертвы являются главным приоритетом.

Конфиденциальность: Личная информация участников не разглашается без необходимости.

Ненасилие: Все методы работы исключают давление и унижение.

Активность: Учащиеся вовлекаются в интерактивные формы работы (игры, дискуссии, тренинги).

Ценностная ориентация: Формирование ценностей уважения, достоинства, дружбы, взаимопомощи.

Структура занятия с элементами тренинга:

Вводная часть (разминка): Создание рабочей атмосферы, снятие напряжения (психологические упражнения, игры на контакт).

Основная часть: Информационный блок (мини-лекция), отработка навыков (ролевые игры, упражнения, дискуссии).

Заключительная часть (рефлексия): Обсуждение полученного опыта, чувств, обратная связь.

Общая продолжительность программы: 20 часов.

Периодичность занятий: 1 раз в неделю (40 минут) или в формате тренинговых интенсивов. Состав групп может формироваться как из целых классов, так и из детей «группы риска» (по результатам диагностики).

Учебный план (20 часов)

№	Наименование разделов	Количество часов	Практическая часть
1.	Раздел 1. Диагностика и информирование о проблеме	5	4
2.	Раздел 2. Формирование навыков бесконфликтного общения	8	8
3.	Раздел 3. Профилактика кибербуллинга и правовая ответственность	4	3
4.	Раздел 4. Сплочение коллектива и итоговая рефлексия	3	3
Итого:		20	18

Учебно-тематический план

№	Наименование раздела/темы	Количество часов
Раздел 1. Диагностика и информирование о проблеме		5
1.	Диагностика психологического климата в классе. Социометрия. Выявление уровня конфликтности (входная	1

№	Наименование раздела/темы	Количество часов
	диагностика).	
2.	Классный час «Что такое буллинг? Мифы и правда о травле». Просмотр и обсуждение социальных роликов.	1
3.	Виды буллинга: физический, психологический, вербальный. Игра-тренинг «Границы и уважение».	1
4.	Круглый стол для старшеклассников «Роль наблюдателя: как не стать соучастником?»	1
5.	Итоговое занятие раздела: создание «Кодекса дружного класса» (правила поведения в коллективе).	1
Раздел 2. Формирование навыков бесконфликтного общения		8
6.	Ценность личности: «Я уникальный, ты уникальный». Тренинг на принятие себя и других.	1
7.	Эмпатия как способность понимать другого. Упражнение «Я чувствую...»	1

№	Наименование раздела/темы	Количество часов
8.	Конфликт и ссора: в чем разница? Тренинг «Конструктивные способы выхода из конфликта».	1
9.	Агрессия и уверенность: как сказать «нет» и не испугаться? Тренинг ассертивного поведения.	1
10.	Дружба как ценность. Игры на командообразование (тимбилдинг) «Мы - команда».	1
11.	Управление гневом. Упражнения на саморегуляцию и снятие эмоционального напряжения.	1
12.	Внеклассное мероприятие (совместно с родителями) «День добрых дел» или акция «Подари улыбку».	1
13.	Толерантность: «Мы разные, но мы вместе». Обсуждение темы «изгоев» и «белых ворон».	1
Раздел 3. Профилактика кибербуллинга и правовая ответственность		4
14.	Кибербуллинг: правила безопасности в цифровой среде. Как не стать жертвой и агрессором в сети.	1

№	Наименование раздела/темы	Количество часов
15.	Цифровой след и репутация. Тренинг «Мои границы в интернете».	1
16.	Встреча с инспектором ПДН: «Правовая ответственность за оскорбления, побои, клевету (в т.ч. в соцсетях)».	1
17.	Внеклассное мероприятие «День единого телефона доверия»: информирование о службах помощи.	1
Раздел 4. Сплочение коллектива и итоговая рефлексия		3
18.	Итоговая диагностика. Повторная социометрия. Анкетирование «Атмосфера в классе».	1
19.	Тренинг «Мост дружбы» (подведение итогов, закрепление навыков).	1
20.	Итоговое занятие «Класс без опасности». Презентация результатов работы (стенгазета, видеоролик, плакаты). Рефлексия.	1

План работы с педагогическим коллективом (вне сетки часов, параллельно)

№	Мероприятие	Сроки
1.	Семинар-практикум «Буллинг vs конфликт: алгоритм	Сентябрь

№	Мероприятие	Сроки
	действий педагога».	
2.	Обучение методам проведения «классного круга» и восстановительных практик.	Октябрь
3.	Консилиумы по сложным классам (совместно с психологом и соцпедагогом).	В течение года
4.	Разработка памятки «Маркеры буллинга: на что обратить внимание».	Ноябрь
5.	Индивидуальные консультации для педагогов по запросу.	В течение года

План работы с родителями (вне сетки часов, параллельно)

№	Мероприятие	Сроки
1.	Общешкольное родительское собрание «Безопасность наших детей: профилактика буллинга».	Сентябрь
2.	Родительский лекторий «Кибербезопасность: как уберечь ребенка от травли в сети».	Ноябрь
3.	Разработка и распространение памяток «Как помочь ребенку, если он стал жертвой травли?», «Что делать, если ваш ребенок агрессор?»	Декабрь
4.	Индивидуальные консультации психолога.	В течение года
5.	Итоговое собрание «Роль семьи в формировании здоровых отношений у детей».	Апрель

Критерии эффективности программы

Диагностические:

Улучшение психологического климата в классах (по данным повторной социометрии).

Снижение уровня тревожности у учащихся, находящихся в группе риска.
Уменьшение количества фиксируемых конфликтов и драк.

Поведенческие:

Отсутствие официальных обращений и жалоб на факты травли.

Повышение сплоченности классных коллективов.

Умение учащихся самостоятельно применять навыки бесконфликтного общения.

Субъективные:

Положительные отзывы родителей и учащихся о психологическом комфорте в школе.

Рост обращений к психологу не только по проблемам, но и за советом (как показатель доверия).

Активное участие классов в совместных мероприятиях.

Список литературы

1. Берковиц Л. Агрессия: причины, последствия и контроль. — СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2001.
2. Бэрн Р., Ричардсон Д. Агрессия. — СПб.: Питер, 2001.
3. Глазман О.Л. Психологические особенности участников буллинга // Психологическая наука и образование. — 2009. — №5.
4. Кон И.С. Что такое буллинг и как с ним бороться? // Семья и школа. — 2006. — №11.
5. Кривцова С.В. Буллинг в школе vs сплоченность равнодушных. — М.: ФИРО, 2011.
6. Лэйн Д.А. Школьная травля (буллинг) // Детская и подростковая психотерапия / Под ред. Д. Лэйна и Э. Миллера. — СПб.: Питер, 2001.
7. Методические рекомендации для образовательных организаций по профилактике буллинга среди обучающихся / Под ред. Л.П. Фальковской. — М.: ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2019.
8. Петрановская Л.В. Что делать, если... — М.: АСТ, 2012.
9. Ролан Э. Буллинг в школе: как остановить насилие. — М.: Вершина, 2005.
10. Сафронова М.В. Профилактика буллинга в образовательной среде: методическое пособие. — Новосибирск: НИПКиПРО, 2014.
11. Солдатова Г.У., Рассказова Е.И. Безопасность подростков в интернете. — М.: Смысл, 2017.
12. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в средней школе. — М.: Генезис, 2005.