

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя  
общеобразовательная школа № 6»  
Бавлинского муниципального района Республики Татарстан



«Утверждаю»  
Директор МБОУ «СОШ№6»  
\_\_\_\_\_ Т.А.Малахова

Психолого-педагогическая программа по профилактике и  
предупреждению буллинга среди обучающихся МБОУ  
«СОШ № 6»  
"Все мы - команда"  
2025 – 2026 учебный год

Бавлы, 2025 г.

### Паспорт программы

<b>Наименование программы</b>	Психолого-педагогическая программа по профилактике и предупреждению буллинга среди обучающихся МБОУ «СОШ № 6» «Все мы - команда»
<b>Основания для создания программы</b>	Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 25.12.2023). ФГОС среднего (полного) общего образования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы. Профессиональный стандарт педагога. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025г. Распоряжение Правительства РФ от 22.03.2017 № 520-р (ред.от 18.03.2021) «Об утверждении Концепции развития системы профилактики безнадзорности правонарушений несовершеннолетних на период до 2025 года» Конвенция ООН о правах ребенка. Закон РФ «О защите прав детей». Федеральный закон РФ № 124 (с изменениями от 28.04.2024).
<b>Цель создания программы</b>	Разработка комплексной психолого-педагогической системы, направленной на предотвращение травли и создание психологически безопасной образовательной среды посредством организации и реализации просветительских, диагностических, обучающих и коррекционно-развивающих мероприятий с участием обучающихся, родителей и педагогов. Повышение уровня осведомлённости обучающихся о потенциальных рисках и угрозах.
<b>Задачи программы</b>	1. Формирование адекватного представления об агрессии и травле и способах противостояния им у всех участников образовательного процесса (обучающиеся, родители, педагоги). 2. Создание психолого-педагогической среды, способствующей формированию дружного и сплочённого коллектива в классе. 3. Развитие личностных качеств, препятствующих проявлению травли у обучающихся (саморегуляция, эмоциональная уравновешенность, уверенность в себе, критичность, эмпатия и др.). 4. Формирование у учащихся навыков эффективного противодействия агрессивному поведению и травле в среде сверстников. 5. Обеспечение профессиональной поддержки всем участникам образовательного процесса в ситуациях, связанных с насилием и травлей.

	6. Организация совместной работы с родителями с целью повышения их осведомлённости и компетентности в решении различных сложных жизненных ситуаций.
<b>Целевая аудитория</b>	Обучающиеся 1-11 классов, обучающиеся, становящиеся объектами насмешек, издевок со стороны других детей. Это могут быть дети с особенностями внешности, физического развития, дети из неблагополучных и малоимущих семей.
<b>Сроки реализации программы</b>	2025-2026 г.г.
<b>Ожидаемые результаты реализации программы</b>	<p>1.Расширение конструктивных способов взаимодействия с окружающими.</p> <p>2. Развитие навыков самоконтроля.</p> <p>3. Развитие эмпатии.</p> <p>4.Оптимизация межличностных и межгрупповых отношений в классном коллективе.</p>

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **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. В группу повышенного риска по частоте буллинга попадают дети 11 -16 лет, примерно пятая часть всех случаев насилия в отношении подростков совершается в системе образования.

В связи с этим на образовательные организации ложится ответственность за устранение проблемы буллинга. Это позволит сохранить психологическое здоровье обучающихся и создание комфортной образовательной среды, обеспечивающей высокое качество образования, духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся.

Англоязычное слово «буллинг» становится в последнее время общепринятым для обозначения школьной травли и обозначает 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.

**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. Формы моббинга: насмешки над физическими недостатками, изоляция, отвержение, подразнивание, 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. Он всегда преследует цель — затравить жертву, вызвать у нее страх, деморализовать, унизить, 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.

**Хейзинг** (англ. *hazing*) — неформальные ритуальные насильственные обряды, исполняемые при вступлении в определенную группу, и для дальнейшего поддержания иерархии в этой группе.

**Кибермоббинг и кибербуллинг** – интернет-травля — это намеренные оскорблении, 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.

Предпосылками буллинга являются:

- зависть, желание унизить 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);
- семья и окружение (пример поведения дети берут у своих родителей и общества, где главенствует культ грубой силы);
- школа (неумение педагогов справиться с проявлением агрессии в детском коллективе, трансляция неуважительного отношения к неуспевающим ученикам и пр.)

**Принципы реализации программы:**

1. Приоритет интересов обучающихся.
2. Непрерывность профилактики – доступность помощи классного руководителя, социального педагога и др. на всех этапах решения его проблем.
3. Многофункциональность – комплексный подход в решении каждой конкретной проблемы обучающегося.
4. Вариативность – реализация профилактики в соответствии с индивидуальными потребностями возможностями обучающегося, конечной целью которой является наиболее эффективное его включение в социальную ситуацию жизнедеятельности.
5. Экологичность – опора на реальные личностные достижения обучающегося, движение от простого к сложному.

**Основные направления и формы реализации программы:**

1. Диагностика психоэмоциональной среды ОУ и мотивационно-образовательная работа с администрацией.
2. Формирование благоприятного психологического климата ОУ.
3. Консультативно-образовательная работа с педагогическим составом и родителями с целью повышение психологического компетентности взрослых.
4. Консультативно-коррекционная работа с детьми, подвергшимися жестокому обращению.
5. Информационно-просветительская работа с коллективом учащихся.
6. Повышение уровня коммуникативной культуры учащихся.
7. Профилактика и коррекция отклонений в эмоциональной сфере подростков.
8. Профилактика асоциального поведения обучающихся.
9. Развитие навыков стрессоустойчивости, конструктивного поведения в конфликте и уверенного поведения, навыков саморегуляции.

**Критерии эффективности программы:**

1. Общие (прямые) – востребованность программы со стороны участников образовательного процесса.
2. Специальные – обучающиеся, принявшие участие в программе, успешно адаптируются и социализируются, активно используют свой внутренний потенциал,

переживают чувство самоуважения, способны строить продуктивные взаимоотношения со сверстниками; родители повысив психолого-педагогическую компетентность, понимают своего ребенка, реально оценивают имеющиеся проблемы и ресурсы; педагоги, повысив собственную компетентность, используют новые психолого-педагогические методы и технологии в процессе взаимодействия с обучающимися, оказывают им индивидуально ориентированную помощь в преодолении затруднений во взаимодействии со сверстниками.

### **Механизм реализации программы:**

В начальной школе профилактика травли осуществляется через обеспечение социальнопсихологической адаптации обучающихся к школьному обучению через формирование детского коллектива, организацию общеклассных дел, коррекцию школьной дезадаптации.

В средней школе реализуется весь комплекс мероприятий профилактической программы, а именно проведение классных часов, занятий с элементами психологического тренинга, направленных на снижение агрессивности, развитие эмпатии и уверенного поведения, родительские собрания и обучающие семинары для педагогов.

### **Примерный комплексный план мероприятий по профилактике явлений буллинга в МБОУ «СОШ № 6» на 2025-2026 год**

<b>№ п/п</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Цель</b>	<b>Ответственные</b>
<b>Организационно-методическая деятельность</b>				
1	Изучить нормативно правовой базы по профилактике буллинга в образовательной среде и утвердить программу профилактики буллинга на учебный год	Август - Сентябрь	Планирование стратегии профилактики травли	Заместитель директора по ВР
2	Подготовить - методические материалы (рекомендации для педагогов и родителей, темы бесед и родительских собраний и пр.)	Август - Сентябрь	Повышение эффективности профилактики и предотвращения буллинга в образовательной организации	Заместитель директора по ВР, социальный педагог, педагог - психолог
3	Подготовить - информационный материал по профилактике детского насилия и буллинга; - стендовую информацию; - раздаточные материалы (памятки, буклеты) для обучающихся, педагогов, родителей по проблеме буллинга (приложение 1,2)	В течение года	Формирование адекватного представления о травле и способах противостояния ей	педагог- психолог, социальный педагог, советник директора по ВР.

4	Мониторинг отношений в детских коллективах, выявление несовершеннолетних, находящихся в СОП, проживающих в неблагополучных семьях	В течение года	Выявление жертв травли, обучающихся не справляющихся с эмоциональным состоянием и являющихся источником конфликтных ситуаций. Помощь обучающимся для устранения эмоционального дискомфорта.	Социальный педагог, классные руководители, педагог - психолог
5	Посещение семей «группы риска»	В течение года	Знакомство с эмоционально-психологической средой жизни обучающегося и дальнейшее планирование индивидуальной работы.	Социальный педагог, классные руководители, педагог – психолог.

#### **Работа с обучающимися**

5	Диагностика во 2-11 классах «Состояние психологического климата в классе» (Приложение3)	Сентябрь-апрель	Определение сплоченности в классном коллективе	Социальный педагог, классные руководители
6	Распространение среди обучающихся памяток по профилактике всех форм буллинга	В течение года		Педагог- организатор, социальный педагог
7	Классные часы «Всероссийский урок безопасности в сети интернет»	Сентябрь-май	Формирование аналитической компетенции обучающихся	Социальный педагог, классные руководители
8	Классные часы на тему: «Бояться страшно. Действовать не страшно»; «Как не стать жертвой насилия»; «Способы решения конфликтов с ровесниками»; «Что такое агрессия»	В течение года	Осмысление обучающимися понятия травли и развитие умений разрешать конфликтные ситуации.	Социальный педагог, классные руководители
9	Организация и проведение встреч с инспектором ПДН	В течение года	Развитие личностных качеств обучающихся,	Заместитель директора по ВР

			препятствующих проявлению буллинга	
10	Мероприятия по профилактике буллинга в рамках тематических уроков: «Азбука Интернета», «Гадкий утенок» (1-2 классы); «Интернет и мое здоровье» (3-4 классы); Конкурс рисунков «Интернет. Правила безопасности» (5-6 класс); Беседа «Я и мои виртуальные друзья» (7-8 класс); Беседа «Суд над белой вороной» (9-10 классы)	В течение года	Формирование аналитической компетенции обучающихся	Классные руководители, учитель ИКТ, учитель ИЗО
11	«Час добра» Цикл развивающих занятий по формированию навыков межличностного общения.	В течение года	Обучение обучающихся различным формам противостояния агрессии	Социальный педагог, педагог – организатор, педагог – психолог.
12	Организация и проведение акции «Подари улыбку» (1-11 классы)	Октябрь, март	Развитие личностных качеств обучающихся, препятствующих проявлению буллинга	Педаг – оорганизатор Социальный педагог,
13	Занятие с элементами психологического тренинга «Все мы - команда » (Приложение 5 )	В течение года	Создание психологопедагогических условий для формирования сплоченного классного коллектива	Социальный педагог, педагог - психолог
14	Организация и проведение общешкольной акции «ТравлиNET» (6-11 классы) с хэштегом #БудьДругом	Январь, апрель	Обучение обучающихся различным формам противостояния агрессии	Педаг - оорганизатор Социальный педагог, педагог - психолог
15	Разрешение конфликтных ситуаций, случаев проявления буллинга с помощью школьной службы примирения	По мере необходимости	Предоставление помощи участникам образовательного процесса в кризисных ситуациях, связанных с травлей.	Заместитель директора по ВР , педагог - оорганизатор социальный педагог, педагог - психолог

#### Работа с педагогами

16	Разработка методических рекомендаций в помощь классным руководителям для организации работы с учащимися по профилактике буллинга и жестокости в школьной среде: «Осторожно: буллинг!», «Как подружить детей в классе: советы учителю»	В течение года	Предоставление помощи участникам образовательного процесса в кризисных ситуациях, связанных с травлей.	Заместитель директора по ВР, социальный педагог
17	Практикум МО классных руководителей: «Нормативные основания и алгоритм действий педагогов в случае подозрения на возможный факт насилия в детском коллективе»	ноябрь	Предоставление помощи участникам образовательного процесса в кризисных ситуациях, связанных с травлей	социальный педагог, педагог - психолог
18	Практикум МО классных руководителей: «Распространенность и особенности проявления буллинга в группах обучающихся»	март	Предоставление помощи участникам образовательного процесса в кризисных ситуациях, связанных с травлей	социальный педагог, педагог - психолог
<b>Работа с родителями</b>				
19	Организация и проведение тематических родительских собраний: «Что такое буллинг, чем он опасен и как с ним бороться?» (1-11 классы)	Сентябрь - апрель	Информационное просвещение	Классные руководители, социальный педагог
20	Размещение рекомендаций на официальном сайте школы по профилактике буллинга	В течение года	Формирование адекватного представления о травле и способах противостояния ей	Советник директора по ВР

21	Анкетирование «Оценка уровня удовлетворительности образовательной средой в МБОУ «СОШ № 6» (приложение 4)	В течение года		Кл.руководители
----	---	-------------------	--	-----------------

### **Заключение**

Предупреждение травли в образовательной среде требует комплексного систематического подхода к рассмотрению данной проблемы и реализации определенных профилактических мероприятий.

Травля – это сложноорганизованное явление, представленное совокупностью форм его проявления. Знание основных личностных особенностей, возрастных характеристик участников травли позволяет выявить конкретные формы взаимодействия с ними, разработать тактику профилактической работы.

Профилактическая работа с данной проблемой должна начинаться с выявления причин и последствий травли в конкретной образовательной среде, так как они имеют четкую взаимосвязь и составляют совокупность асоциальных факторов девиации подростков. Самой распространенной причиной является конфликтогенность в ученическом коллективе, а также отсутствие надлежащего контроля со стороны педагога, в связи, с чем подростки лишаются возможности развиваться физически и нравственно в психологически благоприятных условиях.

Реализация программы профилактики травли должна осуществляться группой специалистов, профилактическая деятельность которых разграничена и определена в соответствии со спецификой деятельности каждого из них.

Травля в образовательной среде требует разработки и реализации предупредительных мер, которые будут направлены, прежде всего, на проработку системы отношений в детском коллективе, с учетом особенностей членов группы, на индивидуальную работу с каждым участником, а также на просвещение всех субъектов образовательных отношений.



## Вашего ребёнка травят в школе. Как его поддержать и что делать?

### I Обратите внимание на себя и постарайтесь успокоиться. Лишние эмоции — плохой помощник в решении проблемы.

- ✓ Поделитесь переживаниями с близкими, назовите свои чувства, проясните для себя их причину.
- ✓ С гневом помогают справиться физические упражнения, прогулки.
- ✓ Тревога снижается, когда вы медленно и спокойно дышите, слушаете медитации, занимаетесь творчеством или любой монотонной работой (уборка и раскладывание вещей тоже подойдут).
- ✓ Отчаяние отступает, если фантазировать, вспоминать о счастливых моментах, мечтать о будущем.
- ✓ Чувство беспомощности, растерянности уменьшится, когда вы найдёте сферы жизни, которые можете контролировать прямо сейчас.
- ✓ Если справиться с эмоциями не удаётся, обратитесь за профессиональной помощью (например, на бесплатную линию психологической поддержки).

### II Из своего спокойного состояния поддержите ребёнка.

1. Внимательно выслушайте, покажите, что он больше не один со своей проблемой, а вы рядом и вместе. Это даст ощущение тепла и заботы, укрепит чувство собственного достоинства ребенка-жертвы и его самоценность.
2. Присоединитесь к его чувствам («это ужасно, что так произошло»), покажите, что происходящее ненормально («так не должно быть»), скажите, что вы приложите все усилия для решения проблемы.
3. Сделайте акцент на том, что на месте жертвы мог оказаться кто угодно, и проблема не в жертве, а в том, кто является агрессором. Иногда обидчик пытается повысить свой статус «нездоровым» способом, унижая другого и выменивая свои обиды. Иногда он так развлекается, не умея занять себя по-другому.
4. Скажите ребенку, что обидчики ждут от него реакции. Если он будет демонстрировать спокойствие, они, не получив желаемого, начнут отступать.
5. Потренируйте возможные варианты противостояния обидчикам:
  - уходить, когда грозит физическая опасность



- сразу сообщать взрослому о произошедшем в школе (классному руководителю, другим учителям, школьному психологу, завучу, директору)
- поддерживать уверенный вид с поднятым подбородком, средней дистанцией между собеседниками, спокойными жестами, взглядом в глаза
- говорить: «нет», «мне это не нравится», «я не разрешаю так со мной говорить» и тд

6. Расскажите вашему ребёнку или подростку, какие шаги вы планируете предпринять для решения проблемы, подтвердите, что все свои действия вы обязательно обговорите с ним.



### **III Подумали о себе, поддержали ребенка — теперь самое время связаться со школой и обсудить возможные совместные действия для прекращения травли.**

1. Обратитесь к классному руководителю и сообщите ему о травле, перечислив конкретные факты.
2. Договоритесь о том, к какому сроку с его стороны будут предприняты действия по защите вашего ребёнка и по прекращению травли, и какие это будут действия. (Алгоритм и возможные ошибки подробно описаны в методичке для педагогов и школьных психологов от Травли NET и Людмилы Петрановской).
3. Когда оговорённые сроки пройдут, уточните у ребёнка и классного руководителя, как продвигается работа.
4. Если проблема не решена, обратитесь к директору школы.
5. Предложите школе обратиться в программу «Травли NET».

**Буллинг можно прекратить, когда школа, семья и все общество работают над этой проблемой сообща, и каждый вносит свой вклад!**



Если ссоры и конфликты чаще возникают между знакомыми детьми и подростками, то травля (буллинг) может быть направлена на незнакомого человека.

Как понять, что пора бороться с травлей, а не давать советы по разрешению конфликтов?

	▼	✖
<b>Причины</b>	Обычно есть причина	Причины не нужны обидчики получают удовольствие от самого процесса, поэтому жертвой травли может стать любой
<b>Равенство сил</b>	Участвуют две примерно равные стороны	Силы неравны отношения складываются по типу «охотник — жертва»
<b>Эмоции</b>	Обе стороны испытывают примерно одинаковые эмоции	Эмоции сильно различаются: с одной стороны агрессия и веселье, с другой — боль, страх, бессилие
<b>Цель</b>	Цель конфликта — его разрешение	Цель травли — психологическое насилие, которое может перерасти в физическое
<b>Продолжительность</b>	Чаще всего длится недолго	Продолжается месяцами (иногда годами)
<b>Последствия</b>	Чаще всего не несёт серьёзных негативных последствий для психики	Причиняет существенный психологический вред
<b>Окончание</b>	КОНФЛИКТ МОЖНО РЕШИТЬ	ТРАВЛЮ — ТОЛЬКО ПРЕКРАТИТЬ

Приложение 3.

Анкета

«Как определить состояние психологического климата в классе» Федоренко Л.Г.

**Инструкция:** В целях изучения психологического климата в вашем классе просим ответить на ряд вопросов. Обведите кружком ответ, выражающее ваше мнение.

1. С каким настроением вы обычно идете в школу?	<b>1. Всегда с хорошим настроением;</b> <b>2. С хорошим чаще, чем с плохим;</b> <b>3. С равнодушием;</b> <b>4. С плохим чаще, чем с хорошим;</b> <b>5. Всегда с плохим настроением.</b>
2. Нравятся ли вам люди, которые учатся вместе с вами?	1. Да, нравятся; 2. Многие нравятся, некоторые – нет; 3. Безразличны; 4. Некоторые нравятся, но многие – нет; 5. Никто не нравится.
3. Бывает ли у вас желание перейти в другой класс?	<b>1. Никогда не бывает;</b> <b>2. Редко бывает;</b> <b>3. Мне все равно, где учиться;</b> <b>4. Часто бывает;</b> <b>5. Думаю об этом постоянно.</b>
4. Устраивает ли вас учеба в школе?	1. Учебой вполне доволен; 2. Скорее доволен, чем недоволен;

	3. Учеба для меня безразлична;
	4. Скорее недоволен, чем доволен.
	5. Совершенно недоволен учебой.
5. Как, по вашему мнению, относится к вам классный руководитель?	<p><b>1. Очень хорошо;</b></p> <p><b>2. Хорошо;</b></p> <p><b>3. Безразлично;</b></p> <p><b>4. Скорее недоволен;</b></p> <p><b>5. Очень плохо.</b></p>
6. В какой форме обращаются к вам чаще преподаватели?	<p>1. Убеждаю, советую, вежливо просят;</p> <p>2. Чаще в вежливой форме, иногда грубо;</p> <p>3. Мне это безразлично;</p> <p>4. Чаще в грубой форме, иногда вежливо;</p> <p>5. В грубой форме, унижающей достоинство.</p>

**Анкета для родителей**

Уважаемые родители! Администрация школы проводит опрос по выявлению Вашего мнения о работе школы. Внимательно прочтайте утверждения и оцените степень Вашего согласия с ними по шкале: **4- да; 3- не совсем; 2-не знаю; 1- нет.**

**Класс, в котором обучается Ваш ребенок** \_\_\_\_\_

Утверждение	Степень удовлетворенности			
	1	2	3	4
<b>1. Организация школьного быта</b>				
Удовлетворены ли вы организацией школьного быта?	4	3	2	1
Санитарно-гигиеническим состоянием школьных помещений?	4	3	2	1
Материально-техническим оснащением?	4	3	2	1
Оформлением школьных помещений?	4	3	2	1
Обеспечением безопасности нахождения вашего ребенка в школе?	4	3	2	1
Организацией горячего питания?	4	3	2	1
<b>2. Удовлетворены ли вы организацией учебно-воспитательного процесса?</b>				
Уровнем преподавания: педагоги дают Вашему ребенку глубокие прочные знания?	4	3	2	1
Организацией индивидуального подхода: педагоги учитывают индивидуальные особенности Вашего ребенка?	4	3	2	1
Балансом учебных нагрузок: Ваш ребенок не перегружен учебными занятиями и домашними заданиями?	4	3	2	1
Справедливостью оценивания достижений Вашего ребенка?	4	3	2	1
Администрация создает условия для проявления и развития способностей обучающихся?	4	3	2	1
<b>3. Удовлетворены ли вы организацией воспитательного процесса и дополнительного образования?</b>				
Проводимыми внеурочными мероприятиями, которые интересны и полезны Вашему ребенку?	4	3	2	1
Содержанием и качеством проводимых мероприятий: содержание способствует формированию мировоззрения, культуры, достойного поведения Вашего ребенка?	4	3	2	1
Организацией работы кружков, клубов и секций, где может заниматься, интересно проводить время, общаться со сверстниками Ваш ребенок?	4	3	2	1
Подготовкой Вашего ребенка к самостоятельной жизни?	4	3	2	1
В школе заботятся о физическом развитии и здоровье Вашего ребенка.	4	3	2	1
<b>4. Удовлетворены ли вы психологическим климатом?</b>				

Психологическим климатом в классе, где обучается Ваш ребенок?	4	3	2	1
Степенью комфорта пребывания Вашего ребенка в среде одноклассников?	4	3	2	1
Отношением педагогов к Вашему ребенку?	4	3	2	1
Вашими отношениями с педагогами и администрацией?	4	3	2	1
Классным руководством?	4	3	2	1

Обработка

Шкала:

Участник образовательного процесса	Удовлетворен	Частично удовлетворен	Не удовлетворен
Родитель	84-63	62-42	42-21

**Занятие с элементами тренинга**  
**«Профилактика буллинга» для обучающихся 1-4 класса.**

. Тема занятия: «Как найти себе друзей»

Цель: формировать представлений о действиях по преодолению трудной ситуации и выстраиванию положительного взаимодействия.

Наше сегодняшнее занятие будет посвящено тому, как понять почему происходит ссора между людьми, и почему некоторые люди очень часто не могут найти себе друзей.

**1. Упражнение «Спорные утверждения»**

Задача: формирование представлений о агрессии (природа агрессии, виды), деструктивном проявлении агрессии в поведении

Время проведения: 15 минут

Материалы: 3 листка бумаги, на каждом из которых написано «Согласен»; «Согласен, но с оговорками»; «Не согласен».

Выслушав утверждение, участникам предлагается занять определенное место и обосновать свой выбор.

Утверждения:

- ✓ Доказать, что ты сильнее можно только кулаками;
- ✓ Если кто-то тебя обидел, надо тоже обидеть в ответ;
- ✓ Некоторые люди настолько глупы, что объяснить им что-то можно только силой;
- ✓ Кто сильнее, тот и прав;
- ✓ Обижать человека можно, если он этого заслужил;
- ✓ Хорошими словами спор не решить;
- ✓ Конфликт нужно решать сразу;
- ✓ Каждый человек хоть раз в своей жизни был обижен незаслуженно;
- ✓ Родители и учителя не должны вмешиваться в конфликты детей

Обсуждение происходит сразу после выбора участниками утверждения.

Обсуждение по итогам упражнения:

- Как вы думаете, что показало на данное упражнение? (о различных взглядах на действия в различных ситуациях);
- Может ли человек прожить бес ссор, и конфликтов? (нет);
- Как можно решить ссору или конфликт?
- Давайте попробуем решить те ситуации, с которыми мы сталкиваемся в жизни, таким образом, чтобы не спровоцировать драку или оскорблений?

**2. Упражнение «Ты в моей роли?»**

Цель: формирование совладающего поведения.

Время проведения: 10-15 минут

Материал: листочки с надписями «Нападающий», «Отвечающий», «Наблюдатель»

Задача: Каждому участнику выдается листочек, проиграть развитие предложенных ситуаций с негативной стороны и положительной.

Ситуации:

- Нападающий использует бранные слова в речи, отвечающему и наблюдателю это не нравится, что можно сделать в этой ситуации? (негативный и позитивный сценарий)
- тебя постоянно задирает сосед в классе;
- Отвечающий он (она) новенький, нападающий хочет «поиздеваться» на ней (ним), что делать?
- Отвечающему дали обидную, или смешную кличку, что делать в этой ситуации;
- Отвечающий слишком успешен, и это раздражает;
- Ситуации конфликта можно приводить различные, опираясь на детский опыт обучающихся)

Обсуждение по итогам упражнения:

- Какая роль оказалась тяжелой к исполнению в «тройке»? Понравилось ли быть в предложенной роли?
- Что вы чувствовали в данной роли ( унижение, обида, власть и пр.);
- Как вы думаете, какова роль каждого участника в конфликте. Можно ли разрешить конфликт без драк?
- Могут ли наблюдатели повлиять на ситуацию?
- Встречались ли вам ситуации, когда нападающих становится слишком много?
- Такие ситуации называют травлей, бывали ли вы в таких ситуациях?

### **3. Упражнение с транслированием медиа-файла.**

Цель: формирование ответственного поведения, эмпатии.

Дети просматривают мультфильм «Травли НЕТ» осуждают эмоции, которые испытывает ребенок, которого травят, которые травят.

Обсуждение по итогам упражнения:

- Как вы думаете, что чувствует ребенок, к которому так относятся?
- Что будет с ним. Если каждый день он будет испытывать негативные эмоции?
- Почему ребята оскорбляют и унижают своих одноклассников?
- Могут ли такие ребята стать хорошими друзьями?
- Какими становятся ребята, если каждый день они унижают и оскорбляют других людей?
- Как можно помочь этому ребенку? (попросить помочь взрослых, подружиться с ним, дать понять обидчикам, что за ребенка есть кому заступиться?)
- Как вы поступаете, когда вас оскорбляют? или унижают?

### **4. Упражнение «Крестики-нолики»**

Цель игры: формирование положительного поведения на проявление негативного поведения

Задание: нарисовать на доске поле под игру крестики-нолики.

Ведущий, просит назвать какое-нибудь обидное слово. Рисует крестик. От обидных слов мы начинаем злиться, разражаться, и драться. Но если эти слова перестанут быть для нас обидными, тогда нас не будет это злить, и мы не будем обращать внимание на обидчиков.

- Итак, ребята, наше обидное слово — это крестик, но эта непростая игра. А попробуем закрыть крестики ноликами. Нолики - это смешные обзвыкалки, хорошие слова, или действия, которыми можно ответить на обидное слово.
- Просим ребенка сказать, что можно ответить или сделать на это обидное слово, так, чтобы стало совсем не обидно?

Ведущий может помогать детям, каждый крестик (каждое слово) сверху обводится ноликом и закрашивается.

- А какие слова нам слышать приятней, разные обзвыкалки, или хорошие слова: комплименты, пожелания, похвалу?
- Давайте скажем друг-другу на ушко, что-нибудь приятное, хорошие слова на ушко.

### **Упражнение «Война и мир» (на замену)**

Задача: формирование совладающего поведения

Оборудование: альбомные листы бумаги и фломастеры (по количеству человек), клей карандаш (одни на двоих)

Время выполнения: 15-20 минут

Каждый участник получает чистый белый лист бумаги и фломастеры.

- Представьте себе, что это — не лист бумаги, а кто-то, с кем вы находитесь в ссоре, конфликтуете, кого не можете терпеть, на кого очень сильно обижены! Представили? Теперь у вас появилась возможность в течение десяти секунд рассчитаться с обидчиком. Сделайте с

ним все, чего он заслуживает. Я начинаю счет: один.... Как правило, листы начинают рвать, мять, комкать и т.д. Обычно по счету «десять!» все действия по уничтожению противника уже исчерпаны. После того как время истекло, просим участников глубоко подышать, расслабиться успокоиться эмоционально и физически.

#### **Вопросы для обсуждения:**

- Хорошо ли Вам на душе после того как вы «отомстили» обидчику?
- Спало ли напряжение?
- Нет ли ощущения горечи, стыда за учиненную расправу?
- Может быть, наоборот, их переполняет чувство гордости за проявленные героизм и мужество?
- Может быть, есть ощущение освобождения – камень с души упал?

Итак, пар выпущен, возмездие совершилось. Что дальше? Вы физически расправились с врагом, уничтожили настолько, что почти не оставили надежды на восстановление его облика и на примирение. Но, так или иначе, всегда наступает этот светлый и трагический день – первый день, после окончания войны. И выясняется, что так возникают моменты, когда нам нужно говорить иди делать общее дело с тем, кто нас обидел, или мы просто хотим с ним помириться.

Дети получают новые листы бумаги и рисуют символ примирения с обидчиком.

#### **Вопросы для обсуждения:**

- Легко ли вам было придумать символ примирения?
- Как часто мы, обидевшись на человека, больше не пытаемся с ним помириться, и не ищем путей для того чтобы наладить с ним отношения?
- Вы часто делаете приятные вещи для своих друзей, или тех, кого бы вы хотели ими считать?

### **Упражнение «Я дарю тебе...»**

Цель: развитие коммуникативных навыков, способности выражать позитивные эмоции окружающим

Время выполнения: 5-10 минут

Оборудование: каточки с именами детей в классе.

Задача: каждый ребенок вытягивает одно имя, и делает ему воображаемый подарок. Например, это может быть остров в Индийском океане, букет полевых цветов, новая квартира и т. д.

Обладатель подарка высказывает свое мнение о том, насколько он доволен «приобретением», и подчеркивает детали, что особенно его поразило и порадовало, используя любую форму высказывания, например: «Мне понравился твой подарок, особенно...», «Твой подарок очень неожиданный, я никогда не получал ничего подобного...» и т. д.

#### **Обсуждение:**

- Что было интересней дарить или получать подарки?
- Можно ли дарить подарки каждый день?
- Бывают такие подарки, на которые нужны деньги?
- Давайте подарим друг другу хорошее настроение.

Результат: у 100% детей формируется представление о физическом и психологическом давлении, варианты выхода из сложной ситуации без вреда для себя и окружающих.

как их можно научится выражать без вреда для себя и окружающих.

Ведущий может помогать детям, каждый крестик (каждое слово) сверху обводится ноликом и закрашивается.

### **Упражнение «Открытка» (на замену)**

Цель: развитие умения высказать положительные эмоции.

Время проведения: 10-15 минут

Оборудование: нарезанные листки бумаги 10Х10 по количеству участников, фломастеры, карандаши.

Задание: необходимо нарисовать открытку и написать хорошие слова для своего соседа. Затем вручить ему эту открытку со словами: «Я бы хотел тебе подарить свою улыбку и сказать, что...»

Обсуждение:

- В каком настроении вы прощаетесь сегодня?
- Можно ли делать такие подарки своим близким и друзьям;
- Какие чувства у них возникнут, когда они получат такой подарок?

Подведение итогов дня:

- Итак, ребята, подведем итоги сегодняшнего дня?
- Хорошие слова помогают или мешают нам завести друзей; выразить свое настроение; помочь кому-нибудь преодолеть трудности и пр.?4
- Давайте возьмём за правило каждый день говорить кому-нибудь хорошее слово.

Результат: у 100% детей сформировано формирование о способах, способствующих выстраиванию положительного взаимодействия с людьми.

Рефлексия. По итогам занятия ведущий может дать задание детям нарисовать рисунки, либо придумать собственные рассказы на тему: «Как дружно жить в классе»; «Что делать если тебя обзывают?»; «Как научиться дружить?».

### **Занятие с элементами тренинга для детей 5-8 классов**

Тема: «Буллинг и его последствия»

Цель: профилактика школьной травли среди обучающихся и профилактика конфликтов в межличностных отношениях учащихся.

Задачи:

- 1.Формирование доброжелательного отношения и уважения друг к другу.
- 2.Развитие навыков межличностного взаимодействия со сверстниками.
- 4.Создание благоприятного психологического климата в классе.
- 5.Снижение агрессии и враждебных реакций.

Время: 40-45 минут.

Участники: учащиеся 5 – 8 классов.

Ход мероприятия:

1 этап. Организационный момент.

Здравствуйте, ребята. Надеюсь, что наше общение будет полезным и приятным. Но прежде чем мы приступим к работе, давайте вспомним правила работы в группе:

- мы всегда помогаем друг другу;
- на занятии все относятся друг к другу с уважением;
- говорим по очереди и внимательно слушаем друг друга;
- каждый имеет право сказать, что он думает и чувствует;
- возникшие вопросы, личную информацию обсуждаем только в стенах этого кабинета и в рамках занятия.

- Для начала, давайте узнаем друг друга поближе. Вы учитесь вместе и порой даже не подозреваете об интересах тех, кто с вами вместе учится.

Разминка. «Любимое занятие». Давайте, обратим внимание друг на друга. Поиграем с вами в игру. Нужно продолжить фразу: «Я люблю....». Каждый участник, по очереди, рассказывает о том, чем ему нравится заниматься.

2 этап. Введение в тему.

Ребята, а все помнят сказку Г.Х.Андерсена «Гадкий утёнок»? Давайте вспомним, что произошло в сказке? Правильно, ребята, утенка стали обижать.

«Так прошел первый день, а потом стало еще хуже. Все гнали бедного утенка, даже братья и сестры сердито говорили ему: «Хоть бы кошка утащила тебя, несносный урод!» А мать прибавляла: «Глаза б мои на тебя не глядели!» Утки щипали его, куры клевали, а девушка, которая давала птицам корм, отталкивала его ногою».

Дети, какие чувства вы испытываете к утенку? Хочется ли вам его защитить? А как вы думаете, почему обижали утенка? Правильно, он был не похож на других птиц птичьего двора, а главное – он им не нравился. К сожалению, так бывает и среди людей. Особенно такое часто встречается в детских коллективах. Дети тоже могут обижать других детей, которые им не нравятся. Только эти дети не всегда понимают всю серьезность своих поступков. Они думают, что просто играют и шутят. Но это совсем не игра. Когда человека намеренно доводят до слез и систематически дразнят, когда отбирают, прячут или портят его вещи, когда толкают и бьют, обзывают – это называется «травля» или по-другому – буллинг. Травля – это болезнь. Если в коллективе началась травля, сложно не включиться. В буллинге много ролей. Три основные: буллер (агрессор) (придумывают и возглавляют издевательства), наблюдатели (вроде в стороне от конфликта, но всё равно одобряют либо осуждают агрессоров) и жертва.

Жертва. Иногда кажется, что это плохо только для того, кого обижают. Ему обидно, он расстраивается. Он не хочет ходить в школу. Да, ему действительно несладко. А как же те, кто начал издевательство? Кто первый начинает кидать шапку и постить оскорблений? Кто все это придумывает? Может быть, хотя бы им по-настоящему весело и хорошо? Нет, вряд ли. Травлю начинают не от хорошей жизни. Может быть, у человека плохо на душе из-за того, что дома родителиссорятся, и ему хочется слить на кого-то свое раздражение. Может быть, он очень хочет быть первым и главным, вот и изобретает такой способ самоутвердиться. Может быть, над ним самим раньше издевались.

Последствия травли одинаково опасны для всех – и для засинщиков, и для жертв.

Наблюдатели – те, кто поддерживает засинщика или просто стоит в стороне. Именно страх самому оказаться жертвой часто заставляет участвовать в травле ребят. Им вроде и стыдно, и противно, и неловко, но пока они с теми, кто издевается, пока они смеются вместе со всей толпой, они чувствуют себя хоть немного, но в безопасности. Заступиться еще страшней – получится, что я не со всеми, значит и мне достанется.

Важно защищать другого человека от травли. Запомните, с травлей легче справиться, если ты не один!

### **Упражнение «Чем мы похожи друг на друга»**

Цель: создание непринужденной, доброжелательной атмосферы в группе.

Каждому участнику предлагается найти что-то общее с другими. Первым выбирает ведущий кого-то из группы, с кем у него есть определенное сходство, тот человек выходит в круг. (Например: мы похожи с \_\_\_\_\_ именами, у нас одинаковый цвет волос, мы в блузках одинакового цвета, мы ходим в одну секцию и т.д.) Затем выбранный участник находит сходство со следующим членом группы, тот тоже выходит в круг. Упражнение выполняется, пока все участники не окажутся в кругу.

Вывод: Вот видите, у всех можно найти что-то похожее, одинаковое. Мы разные, но можем заниматься одним делом, любить одни блюда, смотреть одни фильмы. Все наши различия и все сходства объединяют нас в одно целое – общество, а нашу группу объединяет то, что мы учимся в одном классе, ходим в одну школу, в которой происходят разные ситуации.

### **Примеры ситуаций**

#### **1 ситуация**

Если 2 одноклассника поссорились и подрались – это буллинг?

#### **2 ситуация**

Если ученик и ученица нагрубили учительнице?

#### **3 ситуация**

Если Катя на протяжении несколько недель высмеивает Аню, называет ее обидными словами, настраивает против нее своих подружек?

#### **4 ситуация**

Даниле на физкультуре ставят подножки, он падает и, оглядываясь, видит смеющихся одноклассников. Никто из них не говорит, кто это сделал. Это буллинг?

#### **5 ситуация**

Вера плохо читает. Когда она это делает, многие в классе смеются и передразнивают ее. Это буллинг?

### **Игра «Разожми кулак»**

А как вы думаете, чего добиваются те, кто применяет агрессию в отношении других ребят? Можно ли унижением других добиться лидерства?

Разбейтесь на пары. Один в течение минуты сжимает руку в кулак, другой старается разжать его (нельзя причинять боль). Затем партнеры меняются ролями.

Обсуждаются не силовые методы, которые применялись: уговоры, просьбы, хитрость.

### **Притча «Солнце и ветер»**

Поспорили солнце и ветер, кто из них сильнее. По степи шел путник, и ветер сказал: «Кто сумеет снять с путника плащ, тот и сильнее». Стал ветер дуть, он очень старался, но добился лишь того, что путник еще сильнее закутался в свой плащ. Тогда выглянуло солнышко и согрело путника своими лучами, он сам и снял плащ.

Всегда ли можно добиться своего силой? Как это можно сделать по-другому?

Ребята, скажите, а всегда ли злость и гнев – плохо? (Работа с притчей «Безвредная змея»)

Послушайте притчу. Жила-была невероятно свирепая, ядовитая и злобная змея. Однажды она повстречала мудреца и, поразившись его доброте, выпустила весь яд в пропасть и утратила свою злобность. Но как только звери узнали про то, что змея не опасна, они стали бросать в нее камнями, таскать за хвост и издеваться. Это были тяжелые времена для змеи. Мудрец увидел, что происходит, и сказал: «Дорогая, я просил, чтобы ты перестала причинять окружающим страдания и боль, но я не говорил, чтобы ты никогда не шипела и не отпугивала их».

В чем мораль этой притчи?

Каждый человек должен уметь защищать себя и своих близких, свою Родину. Здесь без определенного уровня агрессии не обойтись. Но главное – уметь управлять агрессией.

### **Упражнение «Когда я злюсь...»**

Давайте посмотрим, как вы ведете себя, когда злитесь. Продолжите фразу: «Когда я злюсь...» (правила управления гневом)

1. Посчитать до 10 или до 20.
2. Сделать 10-12 глубоких вдохов и выдохов.
3. Походить взад-вперед по помещению в темпе, диктуемом внутренним состоянием.
4. Порвать какую-нибудь ненужную бумагу. Можно предварительно написать на ней, например, «Я ненавижу Вовку!»
5. Выместить свои отрицательные эмоции на каком-нибудь безопасном предмете типа боксерской груши.
6. Послушать спокойную музыку или ту, которая больше нравится.
7. Заняться любимым делом.
8. Разрядить эмоции какой-нибудь осмысленной полезной работой - уборкой, стиркой, заняться спортом.

Если вы научитесь управлять своим гневом, у вас будет меньше конфликтов с окружающими и улучшаться отношения с ними, потому что каждая злобная выходка не проходит бесследно.

Сегодня мы с вами разбираемся в сложной теме человеческих отношений. Мы учились слышать и принимать мнения других людей, отличные от наших собственных. Но строить взаимоотношения в коллективе невозможно без доверия.

Я предлагаю вам записать свод правил, которым все будут следовать.

У нас не выясняют отношения с кулаками.

Не оскорбляют друг друга.

Не смеются над чужими недостатками.

Не портят чужие вещи.

Не оскорбляют друг друга....

Давайте договоримся, что если в вашем классе произойдет, что-то неприятное, то вы попробуете ему помочь. А какие слова поддержки вы знаете? Давайте потренируемся.

### **Ритуал «Круг поддержки».**

Попросите одного ребенка встать в центр круга, остальные дети по очереди говорят ему слова поддержки, например, «Ты хороший, все у тебя получится, ты молодец!». Далее спросите ребенка, понравилось ли ему то, что ему говорили. Что он чувствовал при этом. Спросить детей, понравилось ли им это упражнение.

## Рефлексия:

Что вам понравилось?

Что вы можете взять для себя из нашего общения?

Вы получили смайлы. Если вам понравилось занятие, вы узнали что-то новое, полезное для себя, то дорисуйте рот таким образом, чтобы получился улыбающийся смайл, если понравилось наполовину, то начертите вместо рта горизонтальную черту, если вам совсем не понравилось – сделайте смайл грустным. Одним словом, оцените свое состояние.

## Итог занятия.

Упражнение «Спасибо за прекрасный день»

Мы будем по очереди поворачиваться друг к другу, пожимать руку и произносить: “Спасибо за приятный день!” Я благодарю всех участников в группе за активную работу, за позитивную энергию, которую вы излучаете. Я получила большое удовольствие работать вместе с вами.

## Занятие с элементами тренинга для детей 9-11 класса.

**Тема:** "Друзья без обид".

Занятие с элементами тренинга по профилактике буллинга разработано для подростков 14-17 лет с учетом их возрастных особенностей: фокус на эмпатии.

Продолжительностью 90 минут для группы 12-15 человек.

**Цель:** формирование навыков предотвращения буллинга через осознание ролей (агрессор, жертва, свидетель) и развитие конструктивного поведения.

**Задачи:** повысить эмпатию, научить распознавать буллинг, отработать стратегии вмешательства и самозащиты, оптимизировать групповые отношения.

Материалы

Проектор для видео (мультифильм "Helium" или ролик о буллинге).

Листы бумаги, маркеры, мячик, таблички "ДА/НЕТ/МОЖЕТ БЫТЬ".

Карточки с ситуациями буллинга для ролей.

Ход занятия

1. Введение (10 мин)

Приветствие с упражнением "Слава богу, ты пришел": каждый по кругу говорит соседу комплимент или общее сходство для создания доверия.

Переход к теме буллинга как систематического насилия.

Просмотр короткого видео о буллинге; вопросы: "Бывает ли такое в вашей школе?"

2. Основная часть (60 мин)

Упражнение "Роли в буллинге" (15 мин): Разделить на группы; обсудить роли (агрессор, жертва, свидетель).

Мозговой штурм: "Что чувствует каждый?"

Упражнение "Спускаем пар" (15 мин):

В парах: один держит руку, говоря "Я сильный/слабый", партнер давит сверху. Обсудить: когда легче сопротивляться? Связать с самооценкой в буллинге.

Дискуссия "Спорные утверждения" (15 мин):

Утверждения вроде "Если вижу издевательства, вмешаюсь" или "Обратиться за помощью — не стыдно". Участники голосуют табличками, аргументируют.

**Ролевая игра "Медиация" (15 мин):**

Карточки с ситуациями (например, травля в соцсетях). Группы разыгрывают: свидетель вмешивается, договариваются. Де-брифинг: "Что сработало?"

**3. Заключение (20 мин)**

**Упражнение "Подарок" (10 мин):**

Анонимно записать положительное качество для другого; прочитать.

Рефлексия: "Что нового узнал? Что применишь?" Домашнее: заметить буллинг в школе и вмешаться.

Завершение: круг благодарностей "Большое спасибо за...".

**Ожидаемые результаты**

Подростки научатся эмпатии и активному противостоянию буллингу, как в системах типа "Пацифик". Интегрируйте в вашу программу "Безопасный класс" с мониторингом через чек-листы. Для оценки: анонимный опрос до/после о частоте буллинга