



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «СОШ № 80»
С.А. Багма
От «_05_» сентября 2022 года

**План
мероприятий профилактики и предотвращения буллинга
в МАОУ «СОШ № 80»
на 2022-2023 учебный год**

Цель: создание благоприятных условий для успешной социализации и развития каждого ребенка, сохранения физического, психического и социального здоровья.

Задачи:

- оказание компетентной помощи педагогам и родителям в вопросах обучения и воспитания;
- предупреждение возникновения явлений отклоняющегося поведения у обучающихся;
- развитие коммуникативных навыков, формирование ответственного отношения у подростков к своим поступкам;
- обучение навыкам мирного разрешения конфликтов.

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1.	Утвердить программу профилактики буллинга на учебный год	август-сентябрь	зам. директора по ВР, педагог-психолог
2.	Разработать: - план мероприятий по профилактике и предотвращению буллинга на учебный год; - методические материалы (рекомендации для педагогов и родителей, классные часы, беседы, тренинги и пр.).	август-сентябрь	зам. директора по ВР, педагог-психолог
3.	Подготовить (Приложение 1, Приложение 2): - информационный материал по профилактике детского насилия и буллинга; - раздаточные материалы (памятки, буклеты, стендовую информацию) для обучающихся, педагогов, родителей по проблеме буллинга.	в течение учебного года	педагог-психолог
Работа с педагогическим коллективом			
1.	Совещание: «Буллинг как социально-педагогическая проблема»	сентябрь	зам. директора по ВР, педагог-психолог
2.	Повышение квалификации: «Круги сообщества как технология профилактики и преодоления буллинга»	октябрь	руководитель службы примирения, зам. директора по ВР, педагог-психолог
3.	Совещание: «Буллинг как форма насилия в ученическом коллективе»	октябрь	зам. директора по ВР, педагог-психолог
4.	Педагогический совет: «Буллинг: причины, последствия, и особенности проявления»	ноябрь	зам. директора по ВР, педагог-

			психолог
5.	Совещание: «Роль педагога в профилактике буллинга»	декабрь	зам. директора по ВР, педагог-психолог
6.	Совещание: «Как помочь ребенку побороть агрессию. Методы предотвращения буллинга»	январь	зам. директора по ВР, педагог-психолог
7.	Совещание: «Психологическое сопровождение жертв буллинга»	март	зам. директора по ВР, педагог-психолог
8.	Совещание: «Анализ работы педагогического коллектива по профилактике детского насилия и буллинга за учебный год»	май	зам. директора по ВР, педагог-психолог
9.	Индивидуальные консультации педагогов по профилактике конфликтных ситуаций в детском коллективе, в общении, по вопросам оказания поддержки неуверенным, отвергнутым детям, создание ситуации успеха	в течение учебного года	педагог-психолог
Работа с родителями обучающихся			
1.	Родительское собрание: «Буллинг в школьной среде»	сентябрь-октябрь	зам. директора по ВР, педагог-психолог, классный руководитель
2.	Анкетирование: «Как я воспитываю своего ребенка» (Приложение 3)	ноябрь-декабрь	зам. директора по ВР, педагог-психолог, классный руководитель
3.	Родительское собрание: «О правах ребенка на защиту от любой формы насилия»	январь-февраль	зам. директора по ВР, педагог-психолог, классный руководитель
4.	Родительское собрание: «Как предотвратить и преодолеть буллинг?»	март-апрель	зам. директора по ВР, педагог-психолог, классный руководитель
5.	Обновление информации на стенде	в течение учебного года	педагог-психолог
6.	Индивидуальные консультации по профилактике конфликтных ситуаций в детском коллективе, в общении, по вопросам оказания поддержки неуверенным, отвергнутым детям, создание ситуации успеха	в течение учебного года (по запросу)	педагог-психолог, классный руководитель
7.	Анкетирование: «Оценка уровня удовлетворительности образовательной средой в школе» (Приложение 4)	май	зам. директора по ВР, педагог-психолог, классный руководитель

8.	Реализация программы «Школа ответственного родительства»	в течение учебного года	педагог-психолог
Обеспечение профилактики и предотвращение буллинга обучающихся			
1.	Беседа с обучающимися 7-18 лет	в течение учебного года	педагог-психолог, классный руководитель
2.	Опросник «Описание поведения в конфликте» К. Томаса (Приложение 5)	в течение учебного года	педагог-психолог, классный руководитель
3.	Методика «Лесенка» (Приложение 6)	в течение учебного года	педагог-психолог, классный руководитель
4.	Занятия с обучающимися 7-11 лет: - «Законы сохранения доброты»; - «Я не дам себя обижать»; - «Давайте жить дружно!»; - «Как научиться жить без драки»; - «Будем добрыми»; - «Ищу друга»; - «Что я сделаю для друга».	в течение учебного года	педагог-психолог, классный руководитель
5.	Занятия с обучающимися 12-15 лет: - «Характер и темперамент»; - «Профилактика переутомления и содержание режима дня»; - «Семья в современном обществе»; - «Как я справляюсь с негативными эмоциями»; - «Пути выхода из конфликтных ситуаций»; - «Что такое агрессия?»; - «Способы решения конфликтов с ровесниками»; - «О правилах поведения и безопасности на улице».	в течение учебного года	педагог-психолог, классный руководитель
6.	Занятия с обучающимися 16-18 лет: - «Психологические основы самозащиты в криминогенных ситуациях. Пути выхода из конфликтных ситуаций»; - «Безопасное поведение в школе»; - «Физиологическое и психологическое развитие подростков»; - «Роль взаимоотношений в формировании репродуктивной функции»; - «Виды конфликтов. Правила поведения в конфликтных ситуациях»; - «Суицидальное поведение в подростковом возрасте»; - «Психологические свойства в структуре личности»; - «Слухи и искаженная информация»; - «Самовоспитание и самосовершенствование личности»;	в течение учебного года	педагог-психолог, классный руководитель

	- «Психическое саморегулирование и самоанализ»; - «Развитие стрессоустойчивости».		
7.	Реализация программы воспитания «Школа волонтера» (5-9 классы)	в течение учебного года	зам. директора по ВР, руководитель службы примирения
8.	Реализация внеурочной деятельности «Согласие»	в течение учебного года	зам. директора по ВР, руководитель службы примирения



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 те 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 на один со своей проблемой, а вы рядом и вместе. Это даст ощущение тепла и заботы, укрепит чувство собственного достоинства ребенка-жертвы и его самооценку.
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 вымещая 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!



Подробную информацию о том, как противостоять травле, можно найти на новом ресурсе программы «Травли NET» www.portal.gnezdo.live/course/2425/about

Горячая линия психологической помощи

8 800 500 4414

(пн-пт с 10:00 до 20:00 мск)

Почта psy@zhuravlik.org



ТРАВЛИ NET

Конфликт или травля: Как различить?

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?

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

Остались вопросы?

Больше материалов о травле на www.gnezdo.live
Горячая линия психологической поддержки

8 800 500 44 14 (пн-пт, 10:00-20:00)
psy@zhuravlik.org



Анкета

Уважаемые родители!

Просим вас ответить на несколько вопросов, подчеркнув правильный, на ваш взгляд, ответ.

Общие сведения о ребенке: ФИ _____ Класс _____

1. Хорошо ли вы знаете характер своего ребенка?
(Да, не очень, плохо)
2. Много ли внимания вы уделяете воспитанию своего ребенка?
(Круглые сутки, 5–6 часов в сутки, 1–2 часа в день)
3. Когда вы были с детьми в театре (кинотеатре, цирке, кафе и т.д.)?
(Полгода назад, 3 месяца назад, в этом месяце)
4. Читает ли ваш ребенок художественную литературу и дополнительную литературу к урокам? (Да, иногда, никогда)
5. Часто ли вы хвалите своего ребенка за его успехи?
(Всегда, иногда, никогда)
6. Как вы поощряете своего ребенка?
(Радуетесь вместе с ним его успеху, просто хвалите, покупаете дорогую вещь, игрушку)
7. Как вы наказываете своего ребенка?
(Делаете вид, что огорчены и не разговариваете с ним; не разрешаете смотреть телевизор, играть в компьютер; применяете физическую силу, не разрешаете гулять)
8. Проводите ли вы семейные советы по воспитанию?
(Действуете согласованно, обращаетесь к посторонней помощи: соседям, классному руководителю, друзьям; каждый воспитывает по-своему)
9. Видит ли ребенок ваши разногласия в семье?
(Нет; иногда; да)
10. Учите ли вы своего ребенка уважать людей?
(Да; иногда; не затрагиваем этот вопрос)

Спасибо за участие!

Анкета для родителей

Уважаемые родители! Администрация школы проводит опрос по выявлению вашего мнения о работе школы. Внимательно прочитайте 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
1. Организация школьного быта				
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
2. Удовлетворены ли вы организацией учебно-воспитательного процесса?				
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
3. Удовлетворены ли вы организацией воспитательного процесса и дополнительного образования?				
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
4. Удовлетворены ли вы психологическим климатом?				
Психологическим климатом в классе, где обучается Ваш	4	3	2	1

ребенок?				
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	Неудовлетворен
Родитель	84-63	62-42	42-21

Опросник

В каждой паре выберите то суждение, которое наиболее точно описывает Ваше типичное поведение в конфликтной ситуации.

1.
 - А. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
 - Б. Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба не согласны.
2.
 - А. Я стараюсь найти компромиссное решение.
 - Б. Я пытаюсь уладить дело, учитывая интересы другого и мои.
3.
 - А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
 - Б. Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения.
4.
 - А. Я стараюсь найти компромиссное решение.
 - Б. Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.
5.
 - А. Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.
 - Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать напряженности.
6.
 - А. Я пытаюсь избежать возникновения неприятностей для себя.
 - Б. Я стараюсь добиться своего.
7.
 - А. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.
 - Б. Я считаю возможным уступить, чтобы добиться другого.
8.
 - А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
 - Б. Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.
9.
 - А. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.
 - Б. Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.
10.
 - А. Я твердо стремлюсь достичь своего.
 - Б. Я пытаюсь найти компромиссное решение.
11.
 - А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.
 - Б. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.
12.
 - А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

- Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.
- 13.
- А. Я предлагаю среднюю позицию.
 - Б. Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.
- 14.
- А. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.
 - Б. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.
- 15.
- А. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.
 - Б. Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.
- 16.
- А. Я стараюсь не задеть чувств другого.
 - Б. Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.
- 17.
- А. Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.
 - Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
- 18.
- А. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
 - Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.
- 19.
- А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.
 - Б. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.
- 20.
- А. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.
 - Б. Я стремлюсь к лучшему сочетанию выгод и потерь для всех.
- 21.
- А. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.
 - Б. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.
- 22.
- А. Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека.
 - Б. Я отстаиваю свои желания.
- 23.
- А. Я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого.
 - Б. Иногда я представляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
- 24.
- А. Если позиция другого кажется ему очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.
 - Б. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.
- 25.
- А. Я пытаюсь доказать другому логику и преимущества моих взглядов.

- Б. Веду переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.
- 26.
- А. Я предлагаю среднюю позицию.
 - Б. Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.
- 27.
- А. Я избегаю позиции, которая может вызвать споры.
 - Б. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
- 28.
- А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
 - Б. Улаживая ситуацию, я стараюсь найти поддержку у другого.
- 29.
- А. Я предлагаю среднюю позицию.
 - Б. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий
- 30.
- А. Я стараюсь не задеть чувств другого.
 - Б. Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы с другим заинтересованным человеком могли добиться успеха.

Ключ к опроснику

1. Соперничество: 3А, 6В, 8А, 9В, 10А, 13В, 14В, 16В, 17А, 22В, 25А, 28А.
2. Сотрудничество: 2В, 5А, 8В, 11А, 14А, 19А, 20А, 21В, 23В, 26В, 28В, 30В.
3. Компромисс: 2А, 4А, 7В, 10В, 12В, 13А, 18В, 22А, 23А, 24В, 26А, 29А.
4. Избегание: 1А, 5В, 6А, 7А, 9А, 12А, 15В, 17В, 19В, 20В, 27А, 29В.
5. Приспособление: 1В, 3В, 4В, 11В, 15А, 16А, 18А, 21 А, 24А, 25В, 27В, 30А.

Методика «Лесенка»

Перед вами лесенка. Если на ней расположить всех ребят, то здесь (показать 1 ступеньку, не называя ее номер) будут стоять самые хорошие ребята, тут (показать 2 и 3) – хорошие, здесь (показать 4) – ни хорошие, ни плохие ребята, тут (показать 5 и 6 ступеньки) – плохие, а здесь (показать 7 ступеньку) – самые плохие.

На какую ступеньку ты поставишь себя? Объясни почему».

Результаты:

- Ступенька 1 – завышенная самооценка.
- Ступеньки 2, 3 – адекватная самооценка.
- Ступенька 4 – заниженная самооценка
- Ступеньки 5, 6 – низкая самооценка
- Ступенька 7 – резко заниженная самооценка

