

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кировская школа-гимназия №2» Кировского района Республики
Крым
МБОУ «Кировская школа-гимназия №2»**



**Программа профилактики буллинга среди подростков
на 2026-2027 учебный год**

п. Кировское, 2026 г.

Пояснительная записка

Буллинг (травля) — одна из наиболее острых проблем современной школы. Это систематически повторяющееся агрессивное поведение, при котором есть дисбаланс власти (физической, психологической, социальной).

По данным ООН, насилию в образовательной организации подвергается каждый десятый школьник в мире, и этот показатель ежегодно растёт. В России до 30 % молодых людей в возрасте 14–24 лет сталкиваются с различными формами насилия.

1. Цель

Создание безопасной образовательной среды через профилактику буллинга и формирование навыков конструктивного взаимодействия у подростков.

2. Задачи

- выявить случаи буллинга и «группы риска» через диагностику;
- повысить осведомлённость всех участников образовательного процесса о буллинге;
- развить у подростков эмпатию, навыки саморегуляции и разрешения конфликтов;
- обучить педагогов методам профилактики и реагирования на буллинг;
- организовать поддержку жертв и коррекцию поведения агрессоров.

3. Сроки реализации

1 учебный год (август — май) с возможностью продления.

4. Этапы и мероприятия

Этап 1. Подготовительный (август)

- анализ нормативно-правовых документов;
- формирование рабочей группы (педагог-психолог, социальный педагог, замдиректора по ВР);
- разработка плана мероприятий;

- подготовка диагностических материалов.

Этап 2. Диагностический (сентябрь)

- анонимное анкетирование учащихся на выявление случаев буллинга;
- социометрия (Дж. Морено) для анализа структуры взаимоотношений;
- тестирование на уровень агрессивности и тревожности (опросник Басса-Дарки);
- опрос педагогов и родителей о психологическом климате в школе.

Этап 3. Профилактический (в течение года)

Тренинги для учащихся 5–11 классов (1 раз в четверть)

1. **«Что такое буллинг? Отличие от конфликта»** (5–7 классы).
2. **«Эмпатия и взаимопонимание: учимся ставить себя на место другого»** (8–9 классы).
3. **«Как противостоять травле: стратегии безопасного поведения»** (7–9 классы).
4. **«Кибербуллинг: риски и защита»** (8–11 классы).
5. **«Управление гневом: техники саморегуляции»** (9–11 классы).
6. **«Конструктивное разрешение конфликтов»** (10–11 классы).

Структура тренинга:

- ритуал приветствия (2–3 мин);
- разминка (5–7 мин);
- основное упражнение (25–30 мин);
- рефлексия (5–10 мин);
- ритуал прощания (2–3 мин).

Классные часы (ежемесячно по параллелям)

- **5–6 классы:**
 - «Правила дружбы и взаимопомощи»;
 - «Как сказать „нет“ давлению сверстников»;

- «Доброта в действии: маленькие шаги к большой дружбе».

- **7–8 классы:**

- «Буллинг: что это и почему это опасно»;
- «Личные границы: как их отстаивать»;
- «Свидетель буллинга: как помочь?».

- **9–11 классы:**

- «Психологическое насилие: виды и последствия»;
- «Толерантность в современном мире»;
- «Ответственность за свои слова и действия».

Родительские собрания (1 раз в триместр)

1. **«Буллинг в школе: признаки и способы реагирования»** (для родителей 5–7 классов).
2. **«Кибербуллинг: как защитить ребёнка в сети»** (для родителей 8–9 классов).
3. **«Роль семьи в профилактике буллинга: поддержка и доверие»** (для родителей 10–11 классов).
4. **«Итоги программы: что изменилось и как сохранить результат»** (итоговый, май).

Игры и интерактивные занятия

- ролевые игры: «Жертва — агрессор — свидетель», «Медиация»;
- кейс-метод: разбор реальных ситуаций буллинга с поиском решений;
- арт-терапевтические упражнения: «Мой мир без буллинга» (рисунок), «Эмоции в цвете»;
- командные игры на сплочение: «Верёвочный курс», «Доверие»;
- дискуссионные клубы: «Что такое уважение?», «Сила слова».

Педсовет (октябрь)

Тема: «Буллинг в школе: профилактика и реагирование»

- доклад педагога-психолога «Буллинг: определение, виды, последствия»;
- презентация результатов диагностики;
- разбор кейсов: алгоритмы действий педагогов при выявлении буллинга;
- обсуждение «Свода правил антибуллингового поведения» школы;
- распределение обязанностей между педагогами по профилактике буллинга.

Этап 4. Коррекционный (по мере выявления случаев)

- индивидуальные консультации для жертв буллинга (снижение тревожности, повышение самооценки);
- коррекционные занятия с агрессорами (развитие эмпатии, навыков самоконтроля);
- медиация и восстановительные круги для разрешения конфликтов;
- работа с классом для восстановления психологического климата.

Этап 5. Аналитический (апрель — май)

- повторная диагностика (анкетирование, социометрия, тесты);
- анализ эффективности мероприятий;
- корректировка программы на следующий год;

Список литературы

При разработке программы профилактики буллинга среди подростков можно опираться на следующие источники, которые затрагивают теоретические аспекты проблемы, методы диагностики, профилактики и коррекции, а также нормативно-правовую базу:

1. Бочавер А. А., Хломов К. Д. «Буллинг как объект исследований и культурный феномен» // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. №3 (10). С. 149–159.
2. Бутенко В. Н., Сидоренко О. А. «Буллинг в школьной образовательной среде: опыт исследования психологических особенностей „обидчиков“ и „жертв“» // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В. П. Астафьева. 2015. №3 (33). С. 138–143.
3. Воликова С. В., Калинкина Е. А. «Детско-родительские отношения как фактор школьного буллинга» // Консультативная психология и психотерапия. 2015. №4 (88). С. 138–161.
4. Галкина И. А. «Школьный буллинг: причины, последствия, помощь».
5. Жекулина Т. М. «Травля в школе. Нарративный подход к работе с проблемой». М.: Генезис, 2018. 182 с..
6. Олвеус Д. «Агрессивное поведение детей в школах» // Вопросы психологии. 1980. №5. С. 162–163.
7. Шалагинова К. С., Куликова Т. П., Залыгаева С. А. «Половозрастные особенности школьников как предикторы риска буллинга» // Вестник Московского государственного областного университета.
8. Макарова О. А., Панькина И. М. «Методические рекомендации по профилактике буллинга».
9. Методические рекомендации по созданию и развитию служб школьной медиации в образовательных организациях / Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный институт медиации» (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 декабря 2015 года №07-4317).

10. Письмо Министерства просвещения России, Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей «О направлении методических пособий по противодействию и профилактике буллинга (для детей, родителей и педагогов) в целях их использования при организации профилактической работы в образовательных организациях» от 23 декабря 2019 года №07-9187.
11. Руководство по противодействию и профилактике буллинга / под ред. акад. РАО А. А. Реана: Реан А. А., Новикова М. А., Коновалов И. А., Молчанова Д. В. «Что делать, если Ваш ребёнок вовлечён?»; Реан А. А., Новикова М. А., Коновалов И. А., Молчанова Д. В. «Как не стать жертвой и почему не стоит нападать на других?».
12. Маралов В. Г., Ситаров В. А. «Педагогика и психология ненасилия в образовании: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры».
13. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». antiterror.utmn.ru +3
14. Конституция Российской Федерации. antiterror.utmn.ru +1
15. Федеральный закон от 24 июля 1998 года №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации».
16. Федеральный закон от 23 июня 2016 года №182-ФЗ «Об основах системы профилактики правонарушений».

Эти источники охватывают как теоретические аспекты буллинга, так и практические рекомендации по его профилактике, включая работу с учащимися, педагогами и родителями. Они помогут глубже понять природу явления, разработать эффективные методы диагностики и коррекции, а также учесть правовые аспекты проблемы.

Приложения к программе

Приложение 1. Анкеты для диагностики

Анкета для учащихся (выявление буллинга)

1. Случалось ли, что тебя дразнили или обзывали в школе? (да/нет)
2. Сталкивался ли ты с тем, что кто-то намеренно игнорирует тебя в классе? (да/нет)
3. Были ли ситуации, когда тебе угрожали или запугивали? (да/нет)
4. Сталкивался ли ты с издевательствами в интернете (сообщения, фото, видео)? (да/нет)
5. Если да, обращался ли ты за помощью к взрослым? (да/нет, если да — к кому?)
6. Наблюдал ли ты, как кто-то издевается над другими в школе? (да/нет, если да — опиши ситуацию кратко)

Анкета для педагогов

1. Замечали ли вы случаи травли в своём классе? (да/нет, опишите кратко)
 2. Как вы реагируете на подобные ситуации?
 3. Чувствуете ли вы себя подготовленным к работе с буллингом? (да/нет/частично)
 4. Нужна ли вам дополнительная подготовка по этой теме? (да/нет)
-

Приложение 2. Сценарии тренингов и классных часов

Сценарий тренинга «Что такое буллинг?» (5–7 классы)

Цель: сформировать понимание буллинга, его отличий от конфликта.

Время: 45 мин.

Ход:

1. Приветствие (3 мин): «Поделись настроением» (участники показывают эмоцию жестом).
2. Разминка (7 мин): игра «Да/Нет» с вопросами о буллинге (например, «Буллинг — это когда один раз поссорились?»).
3. Основная часть (25 мин):
 - мини-лекция с примерами;
 - упражнение «Конфликт vs буллинг»: участники делят карточки с ситуациями на две группы;
 - обсуждение: «Почему буллинг опаснее конфликта?».
4. Рефлексия (7 мин): «Закончи предложение: „Сегодня я понял(а), что...“».
5. Прощание (3 мин): «Пожелание соседу».

Сценарий классного часа «Личные границы» (7–8 классы)

Цель: научить подростков осознавать и защищать личные границы.

Время: 40 мин.

Ход:

1. Вступление (5 мин): обсуждение понятия «личные границы».
 2. Упражнение «Зона комфорта» (15 мин): участники рисуют три круга (близкие, знакомые, незнакомцы) и распределяют людей.
 3. Ролевая игра (15 мин): ситуации нарушения границ (например, одноклассник берёт твою вещь без спроса) — участники предлагают решения.
 4. Заключение (5 мин): правила защиты границ (формулируют сами учащиеся).
-

Приложение 3. Памятки

Памятка для родителей «Как распознать буллинг?»

- Ребёнок стал замкнутым, избегает разговоров о школе.
- Жалуется на головные боли/боли в животе перед школой.
- Теряет аппетит или, наоборот, переедает.
- Проявляет признаки тревоги (бессонница, кошмары).
- Просит деньги «на что-то» без объяснения причин.
- Если заметили эти признаки:
 - поговорите спокойно, без давления;
 - не обвиняйте ребёнка;
 - обратитесь к школьному психологу.

Памятка для педагогов «Алгоритм действий при буллинге»

1. Зафиксируйте факт буллинга (опросите участников, свидетелей).
2. Сообщите администрации и родителям.
3. Организуйте индивидуальную работу с жертвой и агрессором.
4. Проведите классный час на тему уважения.
5. Контролируйте ситуацию в течение 2–3 недель.

Приложение 4. Шаблоны рефлексивных листов

Рефлексивный лист для учащихся (после тренинга)

- Сегодня я узнал(а)...
- Больше всего мне понравилось...
- Было сложно...
- Я понял(а), что...
- Моё настроение после занятия: (нарисуй смайлик)

Лист обратной связи для родителей (после собрания)

- Что было наиболее полезным?
- Какие вопросы остались?
- Ваши предложения по теме:
- Оценка собрания: 1–5 баллов