

Общество с ограниченной ответственностью  
"Международный университет Павла Качагина"



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА-  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«КУРС ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ БУЛЛИНГА В ШКОЛЕ»**

Обучение взрослых

Нормативный срок обучения – 12 час.

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

**Тема 1. Теория буллинга: от знания к пониманию**

***Теоретические занятия:***

Правовые аспекты профилактики буллинга. Международный регламент защиты прав детей. Российское законодательство в вопросах правового регулирования проблемы детского насилия. Межведомственное взаимодействие органов образования, здравоохранения, социального развития и правопорядка. Внутренние документы образовательных организаций (устав, локальные акты, приказы, инструкции). Специальные программы решения проблемы травли в школе. Нормативная регламентация Антибуллинговых программ.

Понятие и специфика буллинга в школьной среде. История возникновения термина. Мировые бестселлеры по проблеме школьного буллинга. Взгляды на определение буллинга. Отличие между конфликтом и буллингом. Дифференциальные признаки отличия буллинга. Специфические характеристики буллинга. Диагностические критерии буллинга.

Буллинг: формы, виды и способы. Формы и виды буллинга по его проявлениям и средствам реализации. Прямая травля (физический буллинг). Скрытая травля (психологический буллинг). Виды насилия в буллинге. Причины буллинга. Возрастные проявления буллинга. Возрастные, половые (гендерные), социальные и психологические закономерности. Насилие в семье. Механизмы развития агрессивности. Культурное расслоение общества. Последствия буллинга. Аффективные нарушения. Соматические нарушения. Когнитивные нарушения. Поведенческие нарушения. Нарушение школьной адаптации. Стадии и цикл буллинга. Круг буллинга. Спираль буллинга. Стадии буллинга. Буллинг-система: ролевая психография. Зачинщики. Преследователи. Профиль преследователей. Жертвы. Наблюдатели. Профиль наблюдателей. Буллер и жертва: типология профилей.

Психология кибербуллинга. Главные особенности кибербуллинга. Основное отличие живой и дистанционной травли. Формы и типы киберагрессии. Троллинг. Флейминг. Хейтинг. Сталкинг. Типы поведения в кибербуллинге. Ролевая структура кибербуллинга. Модель типов агрессии в виртуальной среде. Импульсивно-реактивный тип.

Контролируемый-реактивный тип. Контролируемая-возбуждающая агрессия в сети. Импульсивно-возбуждающая киберагрессия. Копинг в кибербуллинге.

**Практические занятия:**

**1. Тренинг для родителей «Буллинг в школе»**

Цель: актуализировать знания родителей по проблеме буллинга.

Задачи:

Познакомить родителей с понятием «Буллинг».

Формировать активную педагогическую позицию родителей.

Научить родителей распознавать ситуации травли.

Познакомить родителей со способами защиты своего ребенка от буллинга в школе.

Оборудование: мультимедийный проектор, презентация по теме «Буллинг в школе», бейджи, рефлексивные листы, фломастеры, мячик.

Целевая группа: родители обучающихся.

Продолжительность занятия: 60 минут.

1. Вводная часть. Знакомство с группой, групповыми правилами.

Добрый день, уважаемые родители! Мы рады приветствовать Вас на тренинге «Буллинг в школе». Мы познакомимся с понятием буллинг, основными его характеристиками, постараемся найти ответы на вопросы: что предпринять родителям в ситуации, когда ребенок подвергся буллингу? В ситуациях, когда ребенок агрессор и, что сделать, чтобы таких ситуаций не возникало.

Прежде чем приступить к обсуждению, давайте познакомимся.

Разминка

Упражнение «Знакомство» - участники по кругу говорят свое имя и отвечают на вопрос: на что похоже мое настроение?

Обсуждение правил работы в группе.

При общении важно соблюдать правила. Всегда есть тот, кто слушает, и тот, кто говорит. Есть правила, которые наиболее важны.

1. Общение по принципу «Здесь и теперь».

Многие люди стремятся не говорить о том, что они чувствуют, думают, т.к. боятся показаться смешными. Для них характерно стремление уйти в область общих рассуждений, заняться обсуждением событий, случившихся с другими людьми. Это срабатывает механизм психологической защиты. Но основная задача нашей работы – превратить группу в команду, в которой каждый смог бы увидеть себя и свои личностные особенности. Поэтому во время занятий все говорят только о том, что волнует каждого именно сейчас, и обсуждается то, что происходит в группе.

3. «Искренность в общении».

Во время работы группы мы говорим только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, т.е. только правду. Если нет желания говорить искренне и откровенно, то мы молчим. Правило означает откровенное выражение своих чувств по отношению к действиям других участников и самому себе. Естественно, никто не обижается на высказывания других членов группы.

4. «Конфиденциальность».

Все, что происходит во время занятий, ни под каким предлогом не выносится за пределы группы.

5. «Активное участие в происходящем».

Это норма поведения, в соответствии с которой в любую минуту мы реально включены в работу группы. Мы активно смотрим, слушаем, чувствуем себя, партнера и группу в целом. Мы не замыкаемся в себе, даже если узнали о себе что-то не очень приятное.

6. «Уважение к говорящему».

Когда высказывается кто-то из членов группы, мы его внимательно слушаем, давая человеку возможность сказать то, что он хочет.

## 7. «Правило поднятой руки».

Если кто-то хочет высказаться – поднимает руку. Остальные должны обратить на него внимание и выслушать.

## 8. «Не давать оценок».

Не оценивать других людей, их мнение, внешность, а принимать их такими, какие они есть.

## 2. Упражнение «Ассоциации».

Задание: какие у вас возникают ассоциации со словом «буллинг»?

Родители высказываются по желанию.

## Тема 2. Практика антибуллинга: от умения к навыку

### *Теоретические занятия:*

От теории буллинга к практике антибуллинга. Мишени вмешательства и навыки антибуллинга. Копинг-стратегии жертвы. Копинг-стратегии буллера. Копинг-стратегии наблюдателя. Общие последствия буллинга. Медико-психологические последствия буллинга.

Этапы и виды профилактики: с чего начать? Виды профилактики буллинга. Профилактика первичная – исключение условий и возможностей развития буллинга. Профилактика вторичная – своевременное выявление буллинга и принятие мер, препятствующих его распространению. Профилактика третичная. Профилактика ролей в потенциальном буллинге.

Школьные программы антибуллинга: национальные модели. SAVE-Испания, Bulli & Pure -Италия, ABC– Ирландия, ViSC – Австрия, SWPBIS\Expect Respect, Bullyproof\Steps to Respect –США, Friendly School– Австралия. Содержание современных антибуллинговых программ.

Школьные программы антибуллинга: модель 10 шагов. Отечественные программы антибуллинга в школах. Технологии предупреждения буллинга в большинстве программ включают два уровня. Основные способы работы психолога и педагога с эпизодами травли. Стандартные формы групповой работы предполагают универсальный протокол и отработанный рапорт действий. Программа 10 шагов. Принципы внедрения антибуллинговых программ. Школьные программы антибуллинга методически и технологически шире восстановительных и медиативных мероприятий по протоколу конкретных случаев.

Школьные программы антибуллинга: выбор и ресурсы. Программа профилактики через интерактивные занятия. Программа профилактики «Форум-театр». Программа профилактики травли через творческие методы. Программа профилактики через мониторинг «Территория без агрессии». Антибуллинговая программа «Травли Net». Антибуллинговая программа «Территория безопасности». Школьные программы антибуллинга: «Каждый важен». Программа «Умелый класс» – вариант российской адаптации финской игровой программы «Skilful Class». Мобильные игры о буллинге. Работа со сверстниками. Роль родителей. Роль педагогов. Профиль и функционал специалистов. Мероприятия по профилактике травли и кибертравли, асоциальных явлений.

Позитивные психологические интервенции (ППИ). Комплексные и АНТИ-программы: новые методы. Методика «Осознанная медитация» (mindfulness meditation). Методика «Уроки индивидуального благополучия». Методика You Can Do It! (YCDI).

Концепция антибуллинга: компетентностный подход. Компетенция ассертивности. Структура ассертивности. Компетенция жизнестойкости. Шкала «Контроль». Карты компетенций: что нужно знать о буллинге.

### *Промежуточная аттестация:*

Вопросы для родителей:

1. Как я реагирую, когда я злюсь, раздражен или расстроен?

2. Как моя реакция на гнев, раздражение или расстройство влияет на других людей? В частности, как они влияют на моих детей / ребенка?

3. Как реагируют дети на мое раздражение или злость? Где они могли видеть модель такого поведения?

4. Какие ценности и отношение к агрессии, преследованиям и насилию имеют мои дети и как эти отношения выражаются в их поведении?

Коллективное обсуждение вопросов.

### **Тема 3. Диагностика буллинга и антибуллинга**

#### ***Теоретические занятия:***

Диагностика школьного буллинга: методы. Опросник SMOB (Х. Каспер). Опросник ОРБ (А. А. Бочавер, К. Д. Хломов). Метод ФАРСТА – методика взаимодействия педагогов для реагирования в ситуации буллинга, с открытым опросом ученика. Экспериментальный анализ кейса. Предикторы буллинга. Предикторы антибуллинга.

#### ***Практические занятия:***

##### *Кейс 1.*

Мальчик перевелся в новую школу. Он пытался завести друзей в классе, но ребята не стремились с ним общаться из-за двух одноклассников, которые постоянно подшучивали над новеньким. Они придумывали обидные прозвища, могли сбросить вещи, лежащие на парте, кидались бумажками, когда учитель не видит. Другие ребята не пытались заступиться, вероятно, тоже боялись стать объектом насмешек. Далее ситуация начала усугубляться, эти два мальчика начали прятать вещи новенького, забирать его шапку при выходе из школы, сопровождая это обидными шутками.

##### *Правильное решение:*

В данном случае для преодоления буллинга необходимо провести параллельную работу с жертвой травли (мальчиком), агрессорами (теми мальчиками, которые нападают) и классом в целом (наблюдателями). Жертва травли нуждается в психологической помощи, направленной на работу с полученной травмой: негативными чувствами и их последствиями. Для урегулирования отношений непосредственно между агрессорами и жертвой можно использовать технологию медиации, если в школе есть такая служба. Или привлечь медиатора из другой школы. Медиация позволит сторонам взглянуть на ситуацию с позиций друг друга и выработать взаимоприемлемое решение. Также позволит разрешить споры, связанные с тем, что вещи ученика берутся без разрешения и с прямыми оскорблениями в его адрес. При работе с классом важно формировать правила поведения, которые обеспечат психологическую безопасность всех детей, а также механизмы, обеспечивающие их соблюдение.

##### *Кейс 2.*

Девочка с необычной внешностью пошла в первый класс, и одноклассники сразу невзлюбили ее. Сразу придумали множество обидных прозвищ, не хотели сидеть рядом, всячески сторонились. При попытках присоединиться к кому-то в игре ее либо игнорировали, либо пытались выгнать, толкая и обзывая. Девочка начала выдумывать себе болезни, только чтобы не ходить в школу и не сталкиваться с этим.

##### *Правильное решение:*

В данном случае следует выстраивать поэтапную работу с детьми.

##### *Этап 1.*

Индивидуальная работа с жертвой Девочка, подвергающаяся травле и изоляции, нуждается в психокоррекционной работе. Психологу важно выяснить уровень травматизации личности и определить целесообразность ее дальнейшего обучения в данном коллективе. Также необходимо оказать психологическую помощь девочке.

##### *Этап 2.*

Работа с классом. Если степень травматизации слишком сильная, и дальнейшее пребывание в классе усугубит травматизацию личности девочки, то следует перевести

ребенка в другой класс или школу, предварительно подготовив для нее условия адаптации на новом месте. Важно, чтобы новый класс был дружный и в нем не практиковались различные виды травли. Кроме того, важно, чтобы классный руководитель класса была готова вести работу по адаптации ребенка в новом классном коллективе. Обеспечила, например, отдельного ученика, который будет помогать новенькой войти в новый коллектив. Работа должна вестись с классом, в котором был зафиксирован случай буллинга независимо от того, переведена жертва в другой класс или нет. Если жертва переведена в другой класс/школу, то в классе проводятся мероприятия в рамках вторичной профилактики. Это работа, направленная на коррекцию негативных установок и форм поведения в классе. Для нее существует большое количество форм (например, психодрама, социальный театр и т.д.). Основная задача, добиться, чтобы дети, которые выступали в качестве агрессоров, взглянули на ситуацию с позиции жертвы. В случае если девочка, подвергающаяся буллингу, решила остаться в том же классе: индивидуальная работа с ней и работа с классом, описанные выше, должны быть дополнены специальной работой, направленной на выработку новых правил поведения в классе, а также механизмов, обеспечивающих их выполнение.

### *Кейс 3.*

Антон был обычным учеником средней школы, но помимо этого, он занимался танцами. На уроке физкультуры учитель заметил, что мальчик бежит не так, как остальные ребята. После этого начались систематические шутки и вопросы по поводу ориентации мальчика. Попытки отшутиться или объяснить что-то не увенчались успехом, это только усугубило ситуацию. Высказывания о «немужественности» его хобби продолжались до окончания 11 класса.

### *Правильное решение:*

При выстраивании работы в данном случае следует учитывать степень травматизации жертвы буллинга. Судя по тому, что школьник доучился в классе до конца, она вполне позволяет выстраивать работу по урегулированию отношений внутри класса. Такая работа может вестись одновременно по нескольким направлениям: первичная профилактика – например, принятие антибуллинговой хартии; вторичная профилактика – работа с причинами уже возникшего буллинга. Второе направление работы будет проходить лучше, если в нее включить учителя физкультуры, действия которого стали для ребят разрешением и оправданием неподобающего поведения по отношению к своему однокласснику. Учитель должен «отозвать» свое разрешение. Для этого можно, например, публично (при классе) признать свою ошибку (неправоту) и попросить прощения у школьника за некорректное высказывание. Конечно, сам этот факт не обязательно остановит оскорбления, но он сделает их неправильными с точки зрения школьных правил и лишит обидчиков оправданий. При вторичной профилактике также возможна работа со стереотипами, например, что танцы – это женское занятие. Также важно проводить мероприятия, направленные на сплочение класса, формирования положительной психологической атмосферы. Это могут быть специальные тренинги или другие формы работы.

### *Кейс 4.*

Маша была из не самой богатой семьи, у нее не было красивой одежды или игрушек. Одноклассники постоянно обзывали ее, называли неухоженной, могли ударить или облить чем-то. Девочка даже не пыталась сопротивляться, просто игнорировала, ведь она не могла дать отпор всему классу, не имея сторонников. Найти друзей в классе было невозможно, даже те, кто не издевался над ней, все равно избегали общения, ведь стать объектом насмешек не хочется никому.

### *Правильное решение:*

В представленном случае следует делать акцент на работе с классом. Подобное поведение нуждается в коррекции, провести которую без помощи учителей и родителей будет трудно. В основе буллингового поведения детей лежит стереотип, о том, что их

уровень благосостояния (который не является следствием их способностей и личных качеств) возвышает их над тем, кто менее обеспечен. В данном случае изменению должны подвергаться ценности детей, а эта работа более эффективна, если она проводится совместно и с родителями, и с детьми. Важно привлечь родителей на свою сторону (провести специальное собрание). Формирование ценностей длительный процесс, но если в качестве важных ценностей дети примут идеи справедливости, дружбы, взаимовыручки, взаимоуважения и поддержки, то это будет способствовать решению проблемы. В отношении Маши стоит отметить, что у нее уже наблюдаются признаки формирования виктимного поведения (даже не пыталась сопротивляться, просто игнорировала). Поэтому она нуждается в специальной психологической помощи.