



МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ПО РАБОТЕ С БУЛЛИНГОМ

Проект «Безопасная среда», 2024 г.

Иркутская региональная общественная организация социально-
психологической поддержки населения «Гармония»



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
**ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ**

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	2
Глава 1. Теоретические основы работы с буллингом	
Определение буллинга.....	2
Причины возникновения буллинга.....	2
Типология буллинга.....	3
Факторы риска и последствия буллинга.....	3
Отличительные особенности буллинга.....	3
Непосредственные участники травли.....	3
Этапы развития буллинга.....	4
Правовые аспекты борьбы с буллингом.....	5
Глава 2. Практическая работа с буллингом	
Алгоритм действий при работе с буллингом.....	8
Профилактика буллинга.....	8
Метод «Наблюдение».....	9
Реагирование на случаи буллинга.....	15
Антибуллинговая команда.....	16
Антибуллинговая хартия.....	19
Оценка эффективности работы.....	20
Заключение.....	21
Приложение 1 Школьные правила поведения.....	22
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Кейсы для отработки навыков работы в ситуациях травли в образовательной организации.....	24
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Ориентировочный план мероприятий по профилактике буллинга.....	27
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Самостоятельная тренировка навыка наблюдения.....	32
ПРИЛОЖЕНИЕ 5 Чек-лист наблюдения.....	33
ПРИЛОЖЕНИЕ 6 Невербальные характеристики общения.....	35
ПРИЛОЖЕНИЕ 7 Варианты мероприятий по работе с буллингом на разных этапах.....	36

Введение

Буллинг является одной из наиболее серьезных проблем современного общества, особенно среди школьников. Это явление представляет собой систематическое агрессивное поведение одного или группы лиц по отношению к другому человеку, приводящее к эмоциональному и физическому дискомфорту жертвы. Буллинг может принимать разные формы: физическую агрессию, вербальное насилие, социальную изоляцию, кибербуллинг и другие. Важно понимать, что буллинг негативно влияет не только на жертву, но и на всю школьную среду, снижая уровень доверия между учениками и преподавателями, ухудшая качество образования и создавая атмосферу страха и напряжения.

Цель данного методического пособия — представить учителям, психологам и родителям видение и наработки организаторов и участников проекта «Безопасная среда» для расширения комплексного подхода к борьбе с буллингом, включающего профилактику, выявление случаев травли, работу с пострадавшими и агрессорами, а также оценку эффективности принятых мер.

Составители: специалисты ИРОО «Гармония» Моженкова Юлиана Сергеевна, Ноздрина Кристина Владимировна; педагоги школ Иркутского района – участники проекта «Безопасная среда».

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАБОТЫ С БУЛЛИНГОМ

Определение буллинга

Буллинг - повторяющаяся агрессия по отношению к определенному субъекту, включающая в себя принуждение и запугивание.

Буллинг - стереотип взаимодействия в группе, при котором человек на протяжении времени и неоднократно сталкивается с намеренным причинением ему вреда или дискомфорта со стороны другого человека или группы людей в контексте «диспропорциональных «властных» отношений».

Причины возникновения буллинга

Причины буллинга могут быть различными и зависят от множества факторов:

1. Личные проблемы агрессора: трудности в семье, низкий уровень самооценки, отсутствие навыков социального взаимодействия.
2. Недостаток внимания со стороны взрослых: отсутствие поддержки и контроля со стороны родителей и учителей.
3. Влияние окружающей среды: негативное социальное окружение, культура насилия в обществе.
4. Отсутствие навыков конструктивного общения и решения конфликтов: неспособность решать конфликты мирным путем, агрессия как способ самоутверждения.

Типология буллинга

Существует несколько основных типов буллинга:

- Физический буллинг: удары, пинки, толкания, порча имущества.
- Вербальный буллинг: оскорбления, унижения, угрозы.
- Социальный буллинг: исключение из коллектива, распространение слухов, игнорирование.
- Кибербуллинг: использование интернета и мобильных устройств для распространения оскорбительной информации, угроз, шантажа.

Факторы риска и последствия буллинга

Буллинг имеет серьезные последствия как для жертвы, так и для агрессора:

Для жертвы:

- Депрессия и тревожные расстройства.
- Низкая самооценка и чувство неполноценности.
- Проблемы с учебной деятельностью.
- Суицидальные мысли и попытки.

Для агрессора:

- Формирование антисоциального поведения.
- Трудности в установлении здоровых отношений с другими людьми.
- Риск вовлечения в криминальную деятельность.

Отличительные особенности буллинга

- Асимметрия позиций.
- Травля преднамеренная и мотивированная.
- Травля направлена на унижение, подрыв уверенности в себе, обесценивает человеческое достоинство.
- К буллингу причастна вся группа.
- Повторяемость.
- Травля не прекращается сама по себе, необходимо вмешательство.
- Агрессор выбирает методы, которые гарантируют его безнаказанность.

Непосредственные участники травли

Буллер – агрессор – человек, который преследует и запугивает жертву. Это человек с лидерскими качествами, склонностью к жестокости, не склонен анализировать свое поведение и состояние, но обладает высоким эмоциональным интеллектом, помогающим в манипуляции, не принимает ответственности, результаты своих действий приписывает внешним обстоятельствам, а не принимает вину на себя, активен, открыт и позитивно относится к себе.

Жертва – человек, который подвергается агрессии. Это отличный по какому-либо критерию человек: другой национальности, другого роста, других интересов, отличник, любимчик и т.д.; другая категория жертв – активно провоцирующие: это ябеды, капризные, плаксы, выскочки; характер преследуемых тревожный, слабый, самооценка низкая; боязливы, молчаливы, могут испытывать трудности в общении, теряются при необходимости решить проблемную ситуацию.

Последователи буллера, подражатели и помощники - применяют в травле прямую агрессию – вербальную или физическую, равняются на лидера, удовлетворяют с помощью него свою жажду к насилию.

Одобряющие - сторонники – люди, находящиеся на стороне агрессора, непосредственно не участвующие в издевательствах, но и не препятствующие им. Могут быть активными или пассивными, но обязательно присутствуют при травле, часто во время буллинга хлопают в ладоши, снимают происходящее на камеру, они не столь агрессивны и сильны духом, чтобы участвовать в травле, но демонстрируют заинтересованность в продолжении.

Равнодушные – люди, не вникающие ни в какие моменты ситуации травли.

Наблюдатель – человек, знающий о деталях агрессивного взаимодействия, издевательствах, но соблюдающий нейтралитет. Никак не оценивают происходящее, встречаются крайне редко.

Потенциальные защитники - пассивно не одобряют травлю, но из страха оказаться на месте жертвы бездействуют, они понимают, что чувствует жертва, и склонны поддерживать ее на начальных стадиях, если поблизости нет преследователя, могут переходить в ранг «вторичных» жертв или активных защитников.

Активные защитники – люди, находящиеся на стороне жертвы и пытающиеся защитить ее от агрессии. Авторитетные представители группы, обладающие лидерскими качествами, у них развитая система ценностей и высокий эмоциональный интеллект, способны противостоять буллингу, защищать преследуемых, они редко становятся буллерами и никогда – жертвами, без опасений неодобрения они могут даже привлечь к разрешению ситуации взрослых или старших сверстников.

Отдельная категория: жертва-агрессор – жертва в одном наборе обстоятельств и буллер в другом.

Этапы развития буллинга

1. **Образование буллинг-группировки:** сначала выделяется лидер со склонностью к жестокости. Вокруг него собирается команда подражателей, которым необходима защита более сильного товарища, или они также желают доминировать над сверстниками. Буллинг начинается с того момента, когда лидер впервые понимает, что его действия остались безнаказанными.
2. **Жертва выбирается по признаку непохожести:** этот признак однажды подвергается критике и не находит сопротивления этому ни от жертвы, ни от окружения. У жертвы возникает страх перед последствиями сопротивления, которое она может оказать – например, после доведения до сведения учителей о сложившейся ситуации с отдельным учеником и пр.

У преследуемого подрывается уверенность в себе, ему кажется, что во всем виноват он сам и что бы он ни делал, все неправильно. Из-за стыда он не может ни с кем поделиться своей проблемой

3. Закрепляется статус жертвы, которая больше не в силах сопротивляться. Стресс жертвы прогрессирует. Симптомы стресса у жертвы перерастают в симптомы болезни, которые проявляются в свободное от занятий время. Появляются суицидальные мысли.

4. Жертва изолируется от сообщества.

5. Продвинутая стадия - исключение жертвы из сообщества.

Страх перед переключением буллера на других толкает участников к роли пассивных наблюдателей.

Правовые аспекты борьбы с буллингом

Понятие буллинга (травли) не определено в законодательстве Российской Федерации; вместе с тем действующие правовые нормы закрепляют различные права, а также нормы об ответственности, в том числе участников образовательных отношений, на защиту в ситуации буллинга и дают основу для организации деятельности по его профилактике и преодолению.

Травля может принимать разные формы, но все они причиняют вред.

Вместе с тем зачинщиков травли можно привлечь к ответственности за действия, входящие в буллинг: оскорбление, нанесение побоев, угрозы и т. д. Даже если травля не носит физического характера, человек, подвергающийся буллингу, может на всю жизнь получить эмоциональную травму из-за пережитого.

Выделяются следующие основные формы проявления буллинга:



В зависимости от характера совершенных действий, нарушителей, в том числе несовершеннолетних, могут привлечь к административной, уголовной или гражданско-правовой ответственности.

Основу правового регулирования противодействия любому правонарушению составляет Основной Закон Российской Федерации.

Право каждого человека на уважение личности и человеческого достоинства закреплено в Конституции Российской Федерации.

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ-273) определяет правовые основания для антибуллинговой деятельности. Так, согласно п. 3 ч. 1 ст. 3 ФЗ-273, государственная политика и правовое регулирование отношений в сфере образования основываются на принципах гуманистического характера образования, приоритета жизни и здоровья человека, прав и свобод личности, воспитания взаимоуважения.

В главе 4 ФЗ-273 определены права и обязанности обучающихся и их родителей (законных представителей), в том числе право обучающихся на уважение человеческого достоинства, защиту от всех форм физического и психического насилия, оскорбления личности, на охрану жизни и здоровья (п. 9 ч. 1 ст. 34), получение социально-педагогической и психологической помощи, бесплатной психолого-медико-педагогической коррекции (п. 2 ч. 1 ст. 34); обязанность обучающихся – уважать честь и достоинство других обучающихся и работников организации, осуществляющей образовательную деятельность, не создавать препятствий для получения образования другими обучающимися (п. 4 ч. 1 ст. 43).

Частью 3 ст. 43 ФЗ-273 устанавливается, что дисциплина в организации, осуществляющей образовательную деятельность, поддерживается на основе уважения человеческого достоинства обучающихся, педагогических работников. Применение физического и (или) психического насилия по отношению к обучающимся не допускается. Образовательная организация обязана создавать безопасные условия обучения, воспитания обучающихся, присмотра и ухода за обучающимися, их содержания в соответствии с установленными нормами, обеспечивающими жизнь и здоровье обучающихся, работников образовательной организации, соблюдать права и свободы обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, работников образовательной организации (п. 2 и 3 ч. 6 ст. 28 ФЗ-273).

На образовательные организации возлагается ответственность за обеспечение безопасности обучающихся во время пребывания в указанных образовательных организациях (п. 8 ч. 1 ст. 41 ФЗ-273).

Отдельно законодательством Российской Федерации урегулированы возможные правовые последствия деяний, которые в ряде случаев могут быть следствием буллинга (травли). В случае посягательства на принадлежащие потерпевшему нематериальные блага, к которым относятся в том числе честь, достоинство, доброе имя, деловая репутация, жизнь и здоровье, в судебном порядке (в рамках гражданского дела) можно требовать компенсации морального вреда, причиненного виновными независимо от факта его привлечения к административной или уголовной ответственности (ст. 150–152 ГК РФ)¹.

Статьей 1074 Гражданского кодекса Российской Федерации закреплено, что с 14 лет несовершеннолетний может быть привлечен к **гражданско-правовой ответственности**, а в случае недостаточности денежных средств – совместно с родителями.

В соответствии с Кодексом Российской Федерации об административных правонарушениях (далее – КоАП РФ), административная ответственность за буллинг может наступить:

за нанесение побоев или совершение иных насильственных действий, причинивших физическую боль, но не повлекших последствий, указанных в ст. 115 Уголовного кодекса Российской Федерации 3 (далее – УК РФ), если эти действия не содержат уголовно наказуемого деяния (ст. 6.1.1. Побои) – влечет наложение административного штрафа в размере от 5 тыс. до 30 тыс. рублей, либо административный арест на срок от 10 до 15 суток, либо обязательные работы на срок от 60 до 120 часов. за оскорбление, т.е. унижение чести и достоинства другого лица, выраженное в неприличной или иной противоречащей общепринятым нормам морали и нравственности форме (ст. 5.61. Оскорбление) – может повлечь наложение административного штрафа на граждан в размере от 3 тыс. до 5 тыс. рублей.

Аналогичное нарушение, совершенное публично с использованием информационно-телекоммуникационных сетей, включая сеть Интернет, или в отношении нескольких лиц, в том числе индивидуально не определенных, грозит наложением штрафа от 5 тыс. до 10 тыс. рублей.

Кроме того, в связи с ненадлежащим воспитанием несовершеннолетних может быть поставлен вопрос и об ответственности их родителей по ч. 1 ст. 5.35 КоАП РФ.

Уголовно-правовые признаки буллинга охватываются положениями сразу нескольких статей УК РФ:

- статья 110 «Доведение до самоубийства»;
- статья 115 «Умышленное причинение легкого вреда здоровью»;
- статья 116 «Побои»;
- статья 117 «Истязание»;
- статья 128.1 «Клевета»;
- статья 148 «Нарушение права на свободу совести и вероисповеданий»;
- статья 161 «Грабеж»;
- статья 163 «Вымогательство»;
- статья 213 «Хулиганство».

Именно такие меры юридической ответственности за травлю, являющуюся источником множества эмоциональных проблем, которые в течение всей жизни личности будут препятствовать раскрытию ее потенциала, на сегодняшний день могут быть применимы к агрессорам.

Школы обязаны разрабатывать и внедрять программы профилактики и реагирования на случаи буллинга, а также информировать родителей и учеников о возможных последствиях нарушения установленных норм поведения.

ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА С БУЛЛИНГОМ

Алгоритм действий при работе с буллингом

Профилактика	Выявление	Коррекция	Посткоррекция и наблюдение
<ul style="list-style-type: none">- создание безопасной образовательной среды;- развитие социальных навыков у учащихся;- психокоррекционная работа с обучающимися, имеющими агрессивные, асоциальные проявления, проявляющими виктимное поведение;- проведение процедуры медиации с участниками конфликтов;- работа с родителями.	<ul style="list-style-type: none">- систематическое наблюдение;- психолого-педагогическая и социально-психологическая диагностика;- мониторинг социальных условий и социальной ситуации;- индивидуальная беседа.	<ul style="list-style-type: none">- педагогическая коррекция (беседы, дискуссии, разбор кейсов, медиация);- психологическая коррекция (инд. и групп. работа, тренинги и семинары);- социальная коррекция (соц-культ. адаптация);- медицинская коррекция.	<ul style="list-style-type: none">- если травля устранена - вернуться к 1 шагу.- если травля снижена - продолжать работу, использовать другие варианты.- если травля усилилась - привлечь админресурс и/или правоохранительные органы.

Профилактика буллинга

Профилактика буллинга играет ключевую роль в создании здоровой и безопасной среды, способствующей развитию личности и поддерживающей благополучие каждого участника образовательного процесса. Поэтому остановимся на ней более подробно.

Основное требование к организации профилактической работы – это повышение осведомленности и вовлеченности в профилактику всех участников образовательного процесса, поскольку к ситуации травли имеют отношение все.

Для наиболее эффективной профилактики буллинга и снижения частоты возникновения буллинга среди обучающихся необходимо организовать психологическое просвещение для сотрудников образовательных организаций.

Создание безопасной образовательной среды

Разработка и внедрение школьных правил поведения. Правила должны быть четкими, понятными и справедливыми для всех участников образовательного процесса.

Пример документа, регламентирующего поведение учащихся и сотрудников школы, с акцентом на предотвращение и борьбу с буллингом представлен в **Приложении 1**.

Проведение тренингов и семинаров для учителей и учеников, пед.советов, открытых уроков, кураторских часов. Темы тренингов могут включать навыки общения, конфликтологии, развитие эмпатии и толерантности.

В **Приложении 2** представлены кейсы для отработки навыков работы в ситуациях травли в образовательной организации.

Регулярная оценка уровня безопасности школы. Проводить мониторинг ситуаций, связанных с буллингом, и анализировать эффективность принимаемых мер.

Развитие социальных навыков у учащихся

Тренинги по развитию эмпатии и толерантности. Учащиеся должны учиться понимать чувства других людей и уважительно относиться к их мнению.

Обучение навыкам разрешения конфликтов мирным путем. Ученики должны знать, как правильно реагировать на конфликтные ситуации и находить компромиссные решения.

Работа с родителями

Информирование родителей о признаках буллинга. Родителей необходимо обучать распознавать признаки того, что их ребенок стал жертвой или участником буллинга.

Организация родительских собраний и консультаций. Родители должны иметь возможность обсуждать вопросы, связанные с безопасностью своих детей, и получать поддержку от специалистов.

В вопросах профилактики буллинга следует опираться на метод наблюдения, который основывается на объяснении явления или ситуации в процессе специально организованного восприятия конкретного случая.

Ориентировочный план профилактических мероприятий, включающий тренинги, лекции, родительские собрания и другие активности представлен в **Приложении 3**.

Метод «Наблюдение»

Поведение — это любая измеримая реакция организма, будь то действия, деятельность, движения, процессы, операции или совокупность поступков. Оно вызывается воздействием на человека внешних и внутренних раздражителей, представляя собой внешние проявления его психической деятельности.

Наблюдаемые факты поведения

К наблюдаемым фактам поведения относятся:

- Все внешние проявления физиологических процессов, связанных с состоянием, деятельностью и общением людей (поза, мимика, интонация и т.д.).
- Отдельные движения и жесты.
- Действия — более крупные акты поведения, имеющие определенный смысл.
- Поступки — ещё более крупные акты, как правило, имеющие общественное, социальное значение и связанные с нормами поведения, отношениями, самооценкой и прочими аспектами.

Наблюдение — это целенаправленный и организованный процесс восприятия и регистрации поведения изучаемого объекта. Этот метод считается старейшим исследовательским инструментом, и начиная с конца XIX века используется для фиксации особенностей поведения человека в различных условиях. Если наблюдение проводится в обычной для человека обстановке (например, дома, на работе или отдыхе), оно называется полевым наблюдением. Такой подход применяется там, где вмешательство экспериментатора может нарушить естественный процесс взаимодействия человека со средой.

Преимущества и недостатки наблюдения

Позволяет:

- Непосредственно охватить и зафиксировать акты поведения.
- Одновременно охватить поведение ряда лиц по отношению друг к другу или к определённым задачам, предметам и т.д.
- Произвести исследование независимо от готовности наблюдаемых субъектов.
- Достигнуть многомерности охвата — фиксации сразу по нескольким параметрам (например, вербального и невербального поведения).
- Оперативно получать информацию.

Имеет ряд ограничений:

- Эмоциональная окрашенность наблюдения, вызванная прошлым опытом наблюдателя.
- Сложность (иногда невозможность) повторного наблюдения.
- Отхождение от цели наблюдения, когда получают факты, несоответствующие целям исследования.

Что можно наблюдать у человека?

1. Вербальное поведение:

- Содержание речи.
- Продолжительность речи.
- Интенсивность речи.
- Голос и другие параметры.

2. Невербальное поведение:

- Экспрессия лица, глаз (мимика), тела (жесты).
- Пантомимика, выразительные движения.
- Мезансцена и другие параметры.

3. Физическое взаимодействие:

- Касания.
- Толчки.

- Удары.
- Объятия и другие взаимодействия.

Принципы наблюдения

Принцип НОКО – наблюдай, описывай, классифицируй, оценивай

Для каждого наблюдаемого можно сравнивать три показателя:

1. Первое впечатление.
2. Систематическое наблюдение (не менее трёх раз в различных ситуациях).
3. Дневниковые записи.

Непроявление какого-либо параметра в любой наблюдаемой ситуации (пассивность наблюдаемого или испытуемого) также является характеристикой поведения, как и его проявление (активность испытуемого).

Как вести записи при наблюдении

- Записи ведутся в неформализованном виде.
- Они должны быть краткими.
- Должны давать достаточно развернутое описание наблюдаемой ситуации и поведения испытуемого.
- Могут использоваться для обоснования соответствующих оценок параметров.

Линии наблюдения и параметры «поведенческого портрета»

При полевом наблюдении само наблюдение осуществляется одновременно по двум линиям:

1. За поведением человека.
2. За ситуацией, в которой последнее имеет место.

Нестандартизованное наблюдение подразумевает, что исследователь руководствуется лишь самым общим планом наблюдения и не ограничен в выборе единиц наблюдения и языка описания.

Основные параметры «поведенческого портрета» при нестандартизованном наблюдении

1. Отдельные особенности внешнего вида:

- Стиль одежды и причёски.
- Стремление быть «как все» или выделяться, привлекать внимание.
- Равнодушие или придание особого значения внешнему виду.

В каких ситуациях проявляется данное поведение?

2. Пантомимика:

- Осанка.

- Особенности походки и жестикуляции.
- Общая скованность или свобода движений.
- Характерные индивидуальные позы.

3. Мимика:

- Общее выражение лица.
- Сдержанность или выразительность мимики.

В каких ситуациях мимика бывает особенно оживленной или скованной?

4. Речевое поведение:

- Молчаливость или разговорчивость.
- Многословие или лаконизм.
- Стилистические особенности, содержание и культура речи.
- Интонационное богатство, включение пауз, темп речи.

5. Поведение по отношению к другим людям:

- Положение в коллективе и отношение к этому.
- Способ установления контакта.
- Характер общения (деловое, личностное, ситуативное, сотрудничество, эгоцентризм).
- Стилль общения (авторитарное, с ориентацией на собеседника, с ориентацией на себя).
- Позиция в общении (активная, пассивная, созерцательная, агрессивная, стремление к доминантности).
- Наличие противоречий в поведении — демонстрация различных, противоположных по смыслу способов поведения в однотипных ситуациях.

6. Поведенческие проявления отношения к самому себе:

- Отношение к своей внешности, недостаткам, преимуществам, возможностям.
- Отношение к своим личным вещам.

7. Поведение в основной деятельности (учеба):

- Учебные достижения и поведение в учебной среде.

8. Примеры характерных индивидуальных вербальных штампов:

- Типичные фразы и высказывания.
- Кругозор, интересы, жизненный опыт.

Эти параметры позволяют создать комплексное представление о наблюдаемом человеке и его поведении в различных ситуациях.

Параметры «поведенческого портрета». Особая связь мимики (микро выражений) и эмоций

Лицо является универсальной сигнальной системой для всех людей, без исключения. Оно представляет собой гораздо более достоверный источник информации об эмоциях и чувствах, показывая изменения независимо от того, кто вы и какой вы человек.

- **Мысли** беззвучны.
- **Эмоции** полны сигналов.
- **Мимика** — достоверный источник сигналов.
- **Микро выражения** — наиболее важный источник сигналов/информации.

Пол Экман — один из самых известных специалистов в области психологии эмоций и невербальной коммуникации. Большинство признаков обмана (экспрессивный код обмана), которые можно заметить по голосу, лицу или телу, часто игнорируются или неправильно интерпретируются. Наиболее важным источником утечки информации являются именно **микро выражения**.

Но даже опытный «чтец по лицам», такой как Пол Экман, не может знать, с чем связаны те или иные эмоции, которые он видит, или о чём вы в данный момент думаете.

Задача состоит не только в том, чтобы увидеть эмоцию, но и постараться понять, с чем она может быть связана.

Тесты на определение эмоций

Тест на определение эмоций помогает распознавать и понимать эмоциональные состояния человека по его мимике и микро выражениям. Этот инструмент основан на идее, что каждая эмоция имеет свои уникальные микро выражения, которые могут быть быстро и легко распознаны при правильной подготовке.



Тест на определение эмоций Евы Экман



Тренажер эмоций НИЦКБ МИМИКА 4.0-1

Особенности расшифровки «поведенческого портрета»

При психологическом трактовании экспрессивных кодов и, в целом, поведения очень важно учитывать следующие аспекты:

- **Частота появления** в различных ситуациях.

- **Интенсивность проявления.** Условные экстраверты и интроверты различаются частотой и интенсивностью экспрессивных движений. Первые склонны смотреть более пристально на партнёра, они больше смеются, чем вторые.
- **Полоролевые особенности.** Женщины чаще, чем мужчины, смотрят на своего партнёра и улыбаются.
- **Возрастные особенности.**
- **Индивидуальные особенности человека.** Тревожные люди больше двигают руками, у них короче и быстрее взгляд, улыбка появляется реже, чем у спокойных и уверенных людей.
- **Устройство семейной системы.**
- **Культурные особенности и прочие факторы.**

Все эти сведения были получены в результате сравнения экспрессивного поведения различных групп людей, сформированных экспериментатором на основе определенных критериев.

Важно помнить, что «когда мы становимся друзьями, любовниками или родителями, мы становимся слепыми» (П. Экман). Эта цитата о том, что наблюдение должно вестись как можно более беспристрастно, при этом наблюдать беспристрастно за теми, с кем у тебя близкие отношения, не возможно.

Различные таблицы с изображением лиц, демонстрирующих различные эмоции, позволяют научиться распознавать эмоции по мимике.



Рис. Мимическое выражение эмоций (пример из открытых интернет-источников)

Что делать после НОКО (наблюдай, описывай, классифицируй, оценивай)

- Понаблюдать еще 1-2 раза.
- Опросить свидетелей (не менее 2-3 чел) – куратора, преподавателя (кто чаще встречается), старосту.
- Провести коммуникацию – поговорить с объектом наблюдения или попросить об этом доверительного (лучше взрослого) из ближайшего окружения в школе на перерыве (задать вопрос, «как дела», найти предлог и пр.)
- Принять дальнейшее решение – наблюдать / принять меры

От чего зависит успех наблюдателя

От простого (базового) к сложному:

- Память
- Внимание
- Непредвзятость
- Системное мышление
- Эмоциональный интеллект
- Социальный интеллект
- Навык интерпретации

В **Приложении 4** представлены задания для самостоятельной тренировки навыка наблюдения.

В **Приложении 5** - чек-лист наблюдения за потенциальными жертвой и агрессором на уроке (сформирован по результатам работы участников проекта).

В **Приложении 6** дополнительно представлены невербальные характеристики общения, которые можно использовать для заполнения чек-листа.

Реагирование на случаи буллинга

Алгоритм действий при выявлении случая буллинга

1. Сбор информации и фактов. Учителя и психологи должны тщательно изучить ситуацию, поговорить с участниками конфликта и свидетелями.
2. Беседа с участниками конфликта. Необходимо провести индивидуальные беседы с жертвой и агрессором, выяснить причины произошедшего и обсудить возможные пути решения проблемы.
3. Принятие мер по устранению последствий. Жертве должна быть оказана поддержка, а агрессору предложены корректирующие мероприятия.

Поддержка жертвы

- Психологическая помощь. Пострадавшему ребенку необходима профессиональная поддержка психолога для восстановления эмоционального состояния.

- Индивидуальная работа с жертвой. Психолог или социальный педагог должны работать с ребенком индивидуально, помогая ему справиться с последствиями травмы.
- Поддержка со стороны одноклассников и учителей. Важно создать условия, при которых жертва чувствует себя защищенной и поддержанной коллективом.

Коррекционная работа с агрессором

- Понимание причин агрессивного поведения. Психологи и педагоги должны попытаться понять, почему ребенок ведет себя агрессивно, и предложить соответствующие методы коррекции.
- Развитие ответственности и самоконтроля. Агрессорам нужно научиться контролировать свои эмоции и осознать последствия своего поведения.
- Работа над развитием позитивных социальных навыков. Агрессоров следует привлекать к участию в социально полезных мероприятиях, развивать у них навыки сотрудничества и взаимопонимания.

В **Приложении 7** представлены варианты мероприятий на разных этапах буллинга, предложенные участниками проекта «Безопасная среда».

Для эффективной работы с феноменом буллинга в учебных учреждениях на всех этапах должна быть подключена специально организованная **антибуллинговая команда**.

Антибуллинговая команда

Антибуллинговая команда – это специальная структура, созданная для предотвращения и борьбы с буллингом (травлей), которая может возникать в образовательных учреждениях, рабочих коллективах или других социальных группах. Основная цель такой команды заключается в защите прав и интересов жертв травли, а также в создании безопасной среды, где каждый человек чувствует себя защищённым от агрессии и насилия.

Основные задачи антибуллинговой команды:

1. Выявление случаев буллинга: Команда занимается сбором информации о случаях травли среди учащихся, сотрудников или членов коллектива. Это могут быть анонимные обращения, жалобы родителей, учителей или самих пострадавших.
2. Анализ ситуации: После выявления случая буллинга команда проводит анализ обстоятельств инцидента, собирает доказательства и опрашивает участников конфликта. Важно понять причины возникновения травли и оценить степень её воздействия на жертву.
3. Разработка мер реагирования: На основе анализа ситуации команда разрабатывает план действий, направленный на прекращение травли и защиту пострадавшего. Это может включать меры воспитательного характера, беседы с агрессором и его родителями, привлечение психологов и педагогов к работе с участниками конфликта.
4. Психологическая поддержка: Одной из важных функций является оказание психологической помощи жертве буллинга. Пострадавший часто нуждается в поддержке специалистов, чтобы справиться с эмоциональными последствиями травли.

5. Профилактика буллинга: Антибуллинговые команды занимаются профилактической работой, проводя лекции, тренинги и другие мероприятия, направленные на повышение осведомлённости о проблеме травли и формирование культуры уважения и взаимопонимания внутри коллектива.
6. Мониторинг и контроль: Команда следит за тем, чтобы принятые меры были эффективными и приводили к положительным изменениям в поведении участников конфликта. В случае необходимости принимаются дополнительные меры для обеспечения безопасности жертвы.
7. Взаимодействие с другими организациями: Антибуллинговая команда может сотрудничать с правоохранительными органами, социальными службами и другими учреждениями для решения сложных ситуаций, связанных с буллингом.

Состав антибуллинговой команды

Команда обычно состоит из представителей различных групп, заинтересованных в решении проблемы буллинга. В состав могут входить:

- Администрация образовательного учреждения (директор школы, завучи);
- Педагогический состав (учителя, классные руководители);
- Школьный психолог;
- Родители учеников;
- Ученики старших классов (в некоторых школах);
- Представители правоохранительных органов (при необходимости).

Этапы работы антибуллинговой команды

1. Получение сигнала о травле: Жалоба поступает через различные каналы (анонимные ящики, личные обращения, интернет-платформы и др.).
2. Первичная оценка ситуации: Команда рассматривает жалобу и определяет необходимость дальнейшего расследования.
3. Сбор доказательств и опрос свидетелей: Проводятся беседы с участниками конфликта, свидетелями и другими лицами, имеющими отношение к делу.
4. Принятие решений: На основании собранной информации команда принимает решение о мерах реагирования, включая дисциплинарные взыскания, психологическую помощь и образовательные программы.
5. Реализация принятых мер: Меры начинают применяться, и их эффективность отслеживается командой.
6. Оценка результатов: По истечении определённого времени проводится повторная оценка ситуации для определения эффективности принятых мер.

Антибуллинговая команда играет важную роль в обеспечении безопасности и благополучия всех участников образовательного процесса или рабочего коллектива. Её деятельность направлена на создание атмосферы доверия и уважения, где каждый человек чувствует себя защищённым от любых форм агрессии и насилия.

Алгоритм организации антибуллинговой команды

Организация антибуллинговой команды в школе требует четкого плана действий и соблюдения определённых процедур. Ниже представлен примерный алгоритм.

1. Подготовка и планирование

Шаг 1: Оценка необходимости

Прежде чем создавать антибуллинговую команду, важно провести оценку текущей ситуации в школе. Проведите опрос среди учеников, родителей и учителей, чтобы понять масштабы проблемы. Это позволит определить, насколько актуальна проблема буллинга и какой формат работы будет наиболее эффективным.

Шаг 2: Разработка концепции

Определитесь с целями и задачами антибуллинговой команды. Например, это может быть профилактика буллинга, поддержка жертв, разрешение конфликтных ситуаций и обучение учащихся навыкам безопасного общения.

2. Формирование команды

Шаг 3: Выбор членов команды

Антибуллинговая команда должна включать представителей разных групп: педагогов, психологов, социальных работников, возможно, представителей родительского комитета и правоохранительных органов и пр. Важно, чтобы каждый член команды был мотивирован и имел соответствующие навыки для решения задач.

Шаг 4: Назначение руководителя

Назначьте координатора или руководителя команды, который будет отвечать за организационные вопросы и координировать работу остальных членов.

3. Регистрация и утверждение

Шаг 5: Создание Положения об антибуллинговой команде

Разработайте Положение, которое будет регламентировать деятельность команды. Оно должно содержать следующие пункты:

- Цели и задачи команды
- Состав команды
- Права и обязанности каждого члена
- Процедуру принятия решений
- Механизмы взаимодействия с другими структурами школы и внешними организациями

Шаг 6: Утверждение документа

Положение необходимо утвердить у директора школы и согласовать с органами управления образованием (если требуется).

4. Реализация

Шаг 7: Организация обучения

Проведите обучающие семинары и тренинги для членов команды, чтобы они могли эффективно выполнять свои функции. Это может включать изучение методов разрешения конфликтов, психологических аспектов буллинга, правовых вопросов и т.д.

Шаг 8: Разработка планов мероприятий

Составьте планы профилактических мероприятий, тренингов, лекций и других активностей, направленных на работу с буллингом. Включите в них регулярные встречи с учениками, родителями и педагогами.

Шаг 9: Мониторинг и отчетность

Установите систему мониторинга эффективности работы команды.

Регулярно проводите оценки результатов и корректируйте стратегию в зависимости от полученных данных.

Документы, необходимые для организации антибуллинговой команды (ориентировочный перечень):

1. **Положение об антибуллинговой команде** – основной документ, регламентирующий деятельность команды.
2. **Приказ о создании антибуллинговой команды** – подписанный директором школы приказ, утверждающий создание команды и назначение ее руководителя.
3. **Протоколы заседаний** – документы, фиксирующие результаты обсуждений и принятых решений на заседаниях команды.
4. **Отчеты о проделанной работе** – периодические отчеты о деятельности команды, представляемые директору школы и органам управления образованием.

Процедура создания антибуллинговой команды:

1. Директор школы инициирует процесс создания команды.
2. Формируется рабочая группа для разработки Положения и планирования работы.
3. Проводится оценка текущей ситуации и определение целей и задач команды.
4. Создается проект Положения, который обсуждается и дорабатывается.
5. Проект Положения утверждается директором школы.
6. Издаётся приказ о создании антибуллинговой команды.
7. Назначаются члены команды и руководитель.
8. Организуются обучающие мероприятия для членов команды.
9. Начинается реализация запланированных мероприятий.
10. Ведется регулярный мониторинг и отчетность о результатах работы команды.

Создание антибуллинговой команды – важный шаг в обеспечении безопасности и благополучия учащихся.

Антибуллинговая хартия

В некоторых учебных учреждениях также подходят к вопросу комплексной работы с буллингом с помощью принятия антибуллинговой хартии.

Антибуллинговая хартия — это документ, некая декларация, который формулирует принципы и правила поведения, направленные на борьбу с буллингом, определяющие рамки допустимого поведения.

Хартия может включать следующие элементы:

- **Определение буллинга:** описание того, что считается травлей, какие формы она принимает (физическое насилие, вербальная агрессия, кибербуллинг и др.).
- **Принципы уважения и толерантности:** обозначение основных ценностей, таких как уважение к личности, недопустимость дискриминации и насилия.
- **Обязанности сторон:** определение ролей и обязанностей всех участников образовательного или рабочего процесса в вопросах предотвращения и реагирования на буллинг.
- **Процедуры реагирования:** описываются шаги, которые должны предпринять участники при выявлении случая травли, включая обращение за помощью, информирование ответственных лиц и другие меры.

- **Ответственность за нарушение правил:** указывается, какая ответственность наступает за участие в буллинге, будь то дисциплинарная мера или административное наказание.

Хартия служит основой для создания культуры нулевой терпимости к буллингу и устанавливает нормы поведения, которым должны следовать все члены сообщества. Это своего рода кодекс этики, регулирующий взаимодействие между людьми.

Таким образом, хартия создаёт основу для работы с буллингом, а команда реализует практические меры по её выполнению.

Оценка эффективности работы

Мониторинг ситуации

- Анкетирование учащихся и учителей. Периодически проводить анонимные опросы среди учеников и преподавателей для оценки уровня безопасности в школе.
- Анализ инцидентов и их разрешение. Ведется учет всех случаев буллинга и анализируются результаты предпринятых мер.

Оценка результатов

- Снижение количества случаев буллинга. Эффективность работы оценивается по уменьшению числа зарегистрированных случаев травли.
- Улучшение психологической атмосферы в школе. Положительные изменения в отношениях между учащимися и повышение уровня доверия к взрослым.
- Повышение уровня удовлетворенности учащихся и родителей. Отзывы и мнения участников образовательного процесса являются важным показателем успешности проводимых мероприятий.

Заключение

Борьба с буллингом требует комплексного подхода и участия всех заинтересованных сторон: учителей, психологов, родителей и самих учащихся. Только совместными усилиями можно создать безопасную и комфортную образовательную среду, где каждый ребенок будет чувствовать себя защищенным и уважаемым.

Это методическое пособие предоставляет базовые знания и практические рекомендации по работе с буллингом. Мы надеемся, что оно поможет вам в вашей важной миссии защиты детей и создания благоприятных условий для их обучения и развития.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Школьные правила поведения

Мы, ученики и сотрудники школы, обязуемся соблюдать следующие правила поведения, направленные на создание безопасной и комфортной образовательной среды:

1. Уважение друг к другу

Каждый ученик и сотрудник школы обязан проявлять уважение к другим людям, независимо от их возраста, пола, национальности, религиозных убеждений и иных отличий.

Недопустимы любые формы дискриминации, оскорблений, унижений человеческого достоинства.

2. Дружеская атмосфера

Мы стремимся создавать дружескую и доброжелательную атмосферу в школе, поддерживать друг друга в трудные моменты.

Если кто-то нуждается в помощи, мы готовы её оказать.

3. Решение конфликтов мирным путём

Все конфликты должны решаться через диалог и переговоры, без применения силы.

При возникновении спорных ситуаций рекомендуется обращаться за помощью к учителям или психологам.

4. Противодействие буллингу

Любые проявления буллинга (физического, вербального, социального, кибер-буллинга) строго запрещены.

Если вы стали свидетелем или жертвой буллинга, немедленно сообщите об этом учителю, классному руководителю или психологу.

За участие в актах буллинга предусмотрены дисциплинарные меры воздействия.

5. Ответственность за свои поступки

Каждый ученик несет личную ответственность за своё поведение и действия.

Нарушение данных правил влечет за собой обсуждение ситуации с участием родителей и возможное применение дисциплинарных санкций.

6. Соблюдение порядка и чистоты

Ученики обязаны бережно относиться к имуществу школы и личным вещам других людей.

Поддержание чистоты и порядка в классах и школьных помещениях — общая обязанность всех участников образовательного процесса.

7. Использование информационных технологий

Электронные устройства (телефоны, планшеты и др.) могут использоваться только с разрешения учителя и в учебных целях.

Запрещено использовать информационные технологии для распространения оскорбительных сообщений, угроз или другой неприемлемой информации.

8. Соблюдение учебного режима

Ученики должны приходить на занятия вовремя и активно участвовать в учебном процессе.

Пропуски занятий без уважительной причины недопустимы.

9. Взаимодействие с родителями

Родители имеют право и обязаны участвовать в жизни школы, помогать в решении возникающих вопросов и проблем.

Вопросы, касающиеся поведения и успеваемости ученика, обсуждаются совместно с родителями.

10. Участие в общественной жизни школы

Ученикам предоставляется возможность участвовать в школьных мероприятиях, кружках и секциях.

Активное участие в общественной жизни школы приветствуется и поощряется.

Эти правила направлены на обеспечение безопасности и комфорта каждого участника образовательного процесса. Мы призываем всех следовать этим правилам и вносить свой вклад в создание дружелюбной и здоровой атмосферы в нашей школе.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Кейсы для отработки навыков работы в ситуациях травли в образовательной организации

КЕЙС 1

Группа школьниц 8 «Б» (Татьяна, Елена, Ольга) из неблагополучных семей, с октября месяца еженедельно после уроков поджидала на спортивной площадке школьного двора Ирину, ученицу 7 «В» класса. Они вымогали у нее деньги, угрожали физической расправой над ней и ее младшей сестрой в случае неповиновения.

В течение трех месяцев родители Ирины заметили изменения в поведении дочери: она стала замкнутой, пугливой, появились пропуски уроков, преимущественно стоящие в расписании последними.

Однажды, в начале декабря, Ирина вернулась домой на 1,5 часа позже обычного, в порванной куртке, со следами избиения. На вопросы матери долго не отвечала, только плакала. Затем рассказала, что ее избила группа школьниц 8 класса, так как у нее не оказалось требуемой вымогательницами суммы.

На следующее утро мама Ирины пошла к директору школы.

Вопросы:

1. Как должен построить беседу директор школы с матерью Ирины?
2. Какие действия директор школы должен проделать по вмешательству, пресечению ситуации насилия и контролю за оказанием помощи участникам инцидента?
3. Кем из педагогов и какая помощь будет оказана Ирине («жертве»), родителям Ирины? К каким выводам должна прийти Ирина и ее родители в процессе получения психолого-педагогической помощи?
4. Кем из педагогов и какая помощь будет оказана Татьяне, Елене, Ольге («обидчики», «агрессоры») и их родителям? К каким выводам должны прийти «обидчики» и их родители в процессе получения психолого-педагогической помощи?
5. Цели и содержание работы с классными коллективами 8 «Б» и 7 «В» по формированию общественного мнения к фактам насилия?
6. Составьте перечень вопросов для обсуждения с учащимися 8 «Б» художественного фильма «Чучело» после его просмотра, с учетом того, что в данном классе обучаются «свидетели» инцидента и «обидчики».
7. Составьте перечень вопросов для обсуждения с учащимися 7 «В» художественного фильма «Чучело» после его просмотра, с учетом того, что в данном классе обучаются «свидетели» и «жертва» инцидента.
8. Какие аспекты пресечения и предотвращения случаев жестокого обращения должны быть обсуждены на родительских собраниях 8 «Б», 7 «В» и других классах?

КЕЙС 2

Антон пришел учиться в 6 «А» класс с февраля в связи с переездом семьи из другого города. «Новенький» очень хорошо разбирался в математике, имел лишний вес, отличался повышенной чувствительностью к собственным неудачам в учебе, был застенчив. За ним сразу же закрепилось прозвище «Ботаник».

Одноклассники общались с «Ботаником» только из-за того, что он давал списывать им домашние задания по математике. На весенних каникулах, в марте, во время школьной спартакиады Антон пропустил 3 мяча во время игры в футбол. Поэтому футбольная команда 6 «А» не вошла в число призеров Спартакиады, и это стало пусковым механизмом для издевательств над «Ботаником» и превращение его в «Козла отпущения».

Одноклассники отпускали в его сторону грубые шутки, индивидуально и публично унижали, прятали его портфель в женском туалете, раскидывали по классу на переменах его учебные принадлежности и т.д.

В апреле учитель литературы заметила, что на протяжении 2 недель Антон сидит за партой один, при организации групповой работы ребята отказываются добровольно принимать его в группу, перехватила насмешливые взгляды и «острые реплики» лидеров класса во время ответов Антона у доски.

Она поделилась своими наблюдениями с классным руководителем 6 «А». Классный руководитель застала на перемене школьников за перекидыванием рюкзака Антона, со слезами «мечущегося» между ними. На замечания педагога школьники ответили: «Мы просто играем».

Вопросы:

1. О чем должен поговорить классный руководитель с Антоном и его родителями? К каким выводам должен прийти Антон и его родители в процессе получения психолого-педагогической помощи?
2. О чем должен поговорить классный руководитель с «обидчиками» Антона и их родителями? К каким выводам должны прийти «обидчики» и их родители в процессе беседы?
3. Какую работу с классом должен провести классный руководитель, социальный педагог, педагог-психолог?
4. Какие должны быть цели и содержание работы с классом 6 «А» по формированию общественного мнения к фактам насилия?
5. Составьте перечень вопросов для обсуждения с учащимися 6 «А» мультфильма «Адажио» (режиссер Гари Бардин) после его просмотра.
6. Какие аспекты пресечения и предотвращения случаев жестокого обращения должны быть обсуждены на родительском собрании в 6 «А»?

КЕЙС 3

Петя, 13 лет, дождался пока у учителя физики закончатся все уроки, зашел к нему в лаборантскую и рассказал о том, что его одноклассник Игорь создал группу ВКонтакте «Истории Пети Петухова». Он и его друзья пишут насмешливые и издевательские истории, в которых выставляют Петю дураком, выкладывают его фото с неприличными, оскорбительными подписями. Пишут, что успешная учеба Пети связана с дружбой его матери с директором школы.

Техпомощь социальной сети не откликается на просьбу удалить эту страницу. Каждый день Игорь продолжает выкладывать всё новые истории и приглашает в группу друзей Пети из социальной сети.

Одна девочка пробовала защитить Петю, написала на стене, чтобы они закрыли группу, но ничего не изменилось.

Поэтому Петя не знает, что делать, идти в школу не хочет, чтобы не видеть лица обидчиков.

Вопросы:

1. О чем должен поговорить учитель физики с Петей? К каким выводам должен прийти Петя после беседы с педагогом?
2. Составьте пошаговую инструкцию, как нужно вести себя Пете в социальной сети и в реальном общении с инициатором кибербуллинга Игорем.
3. Что должен сделать учитель физики по пресечению данного факта кибербуллинга?
4. Кто и какую работу должен провести в классном коллективе по формированию общественного мнения к фактам кибербуллинга с учетом того, что «жертва» и «обидчик» обучаются в одном классе?
3. Какие меры в отношении Игоря и его родителей по пресечению кибербуллинга могут применить педагоги и администрация образовательного учреждения?

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Ориентировочный план мероприятий по профилактике буллинга.

Цель: создание безопасной и комфортной образовательной среды, снижение уровня буллинга среди учащихся.

Участники: ученики, родители, учителя, психологи, социальные педагоги.

Сроки реализации: весь учебный год (сентябрь-май)

Сентябрь

1. Информационные встречи с родителями

Дата: Первая неделя сентября

Форма: Родительские собрания

Тема: Признаки буллинга и способы его предотвращения

Описание: На собрании родители узнают о том, что такое буллинг, как его распознать и какие меры можно предпринять для защиты своих детей. Также будут обсуждаться школьные правила поведения и роль родителей в их соблюдении.

2. Тренинг для учителей

Дата: Вторая неделя сентября

Форма: Семинар-тренинг

Тема: Методы профилактики и реагирования на случаи буллинга

Описание: Учителя познакомятся с современными методами профилактики и реагирования на случаи буллинга. Особое внимание будет уделено развитию навыков коммуникации и управления конфликтами.

Октябрь

1. Лекция для старшеклассников

Дата: Третья неделя октября

Форма: Лекция с последующим обсуждением

Тема: Как противостоять буллингу: советы и стратегии

Описание: Старшеклассники узнают о различных стратегиях противостояния буллингу, таких как уверенность в себе, умение говорить «нет» и обращение за поддержкой. После лекции пройдет обсуждение реальных ситуаций и поиск решений.

2. Игровой тренинг для младших классов

Дата: Четвертая неделя октября

Форма: Интерактивный игровой тренинг

Тема: Дружба и уважение

Описание: Младшие школьники примут участие в играх и упражнениях, направленных на развитие навыков дружбы, уважения и взаимопонимания. Тренинг проводится в форме игры, чтобы сделать процесс обучения увлекательным и доступным для детей.

Ноябрь

1. Родительский клуб

Дата: Вторая неделя ноября

Форма: Клубное заседание

Тема: Подростковые кризисы и буллинг

Описание: Родители обсудят особенности подросткового возраста и связанные с ним кризисы. Особое внимание будет уделено вопросам буллинга и тому, как родители могут помочь своим детям справиться с трудностями.

2. Кинолекторий

Дата: Третья неделя ноября

Форма: Просмотр фильма с обсуждением

Тема: Фильм о дружбе и преодолении трудностей

Описание: Ученики посмотрят фильм, посвященный теме дружбы и преодоления жизненных трудностей. После просмотра состоится обсуждение, в ходе которого участники поделятся своими впечатлениями и выводами.

Декабрь

1. Мастер-класс по медиации

Дата: Первая неделя декабря

Форма: Мастер-класс

Тема: Навыки медиации и разрешения конфликтов

Описание: Ученики старших классов научатся основным принципам медиации и смогут применять эти навыки для разрешения конфликтов в своей среде. Мастер-класс проведет профессиональный медиатор.

2. Конкурс рисунков и сочинений

Дата: Весь декабрь

Форма: Творческий конкурс

Тема: «Дружба против буллинга»

Описание: Ученики всех классов смогут принять участие в конкурсе рисунков и сочинений на тему дружбы и противодействия буллингу. Лучшие работы будут выставлены в школе и награждены.

Январь

1. Вебинар для родителей

Дата: Вторая неделя января

Форма: Онлайн-вебинар

Тема: Как помочь ребенку, ставшему жертвой буллинга

Описание: Родители получают информацию о том, как распознать признаки того, что их ребенок стал жертвой буллинга, и какие шаги они могут предпринять для оказания поддержки. Вебинар проведет школьный психолог.

2. Классные часы

Дата: Вся вторая половина января

Форма: Классные часы

Тема: Значимость дружбы и взаимовыручки

Описание: В каждом классе пройдут классные часы, посвященные значимости дружбы и взаимовыручки. Ученики обсудят важность поддержки друг друга и способы предотвращения конфликтов.

Февраль

1. День открытых дверей

Дата: Последняя неделя февраля

Форма: Открытые уроки и мастер-классы

Тема: Школа без буллинга

Описание: В рамках Дня открытых дверей школа организует открытые уроки и мастер-классы, посвященные теме профилактики буллинга. Родители и гости смогут увидеть, как школа работает над созданием безопасной и дружелюбной атмосферы.

2. Театральный фестиваль

Дата: Начало февраля

Форма: Театральные постановки

Тема: Драмы и комедии о дружбе и конфликтах

Описание: Ученики подготовят театральные постановки на темы дружбы, конфликтов и способов их разрешения. Фестиваль станет площадкой для обсуждения важных тем и обмена опытом.

Март

1. Лекции для младших классов

Дата: Первая неделя марта

Форма: Лекции с элементами игры

Тема: Что такое доброта и как она помогает нам

Описание: Младшим школьникам расскажут о важности доброты и уважения к другим людям. Лекции будут сопровождаться играми и интерактивными заданиями, чтобы сделать материал доступным и интересным.

2. Тренинг для старшеклассников

Дата: Третья неделя марта

Форма: Тренинг

Тема: Лидерство и ответственность

Описание: Старшеклассники примут участие в тренинге, направленном на развитие лидерских качеств и ответственности. Они узнают, как стать примером для окружающих и как предотвратить буллинг в своем окружении.

Апрель

1. Встречи с выпускниками

Дата: Вторая неделя апреля

Форма: Встречи-дискуссии

Тема: Опыт преодоления трудностей в школе

Описание: Выпускники прошлых лет встретятся с нынешними учениками и поделятся своим опытом преодоления трудностей, связанных с буллингом и конфликтами. Ученики смогут задать вопросы и получить ценные советы.

2. Спортивные соревнования

Дата: Четвертая неделя апреля

Форма: Соревнования

Тема: Дружба и командный дух

Описание: Ученики примут участие в спортивных соревнованиях, направленных на укрепление командного духа и взаимопонимания. Соревнования пройдут в атмосфере дружбы и уважения.

Май

1. Итоговая конференция

Дата: Третья неделя мая

Форма: Конференция

Тема: Результаты и достижения в области профилактики буллинга

Описание: На итоговой конференции будут подведены итоги года, представлены лучшие практики и успехи в области профилактики буллинга. Участники смогут поделиться своими успехами и планами на будущее.

2. Награждение активных участников

Дата: Последняя неделя мая

Форма: Торжественное мероприятие

Тема: Награждение активистов

Описание: Активные участники мероприятий по профилактике буллинга будут награждены грамотами и подарками. Мероприятие пройдет в торжественной обстановке и станет стимулом для дальнейшей работы.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Самостоятельная тренировка навыка наблюдения

Объект наблюдения: герои сериалов, политики, ведущие ток-шоу, собственное экспрессивное поведение.

Ответы на все вопросы в блоках ниже записывайте в виде таблицы:

причина поведения (явная)	мимика	жесты	позы	интонации	контакт глаз	психологическая интерпретация
---------------------------	--------	-------	------	-----------	--------------	-------------------------------

1. В процессе просмотра выберите одного из героев и проанализируйте его поведение на основе блока вопросов:

- Почему наблюдаемый человек ведет себя таким образом, а не иначе?
- Почему наблюдаемый человек пытается понравиться своим партнерам?
- Почему наблюдаемый человек «притягивает» к себе других людей?
- Почему наблюдаемый человек отталкивает от себя других людей?

2. Наблюдайте свое экспрессивное поведение в процессе наблюдения за экспрессивным поведением другого человека:

- Какое переживание вызвало у меня поведение наблюдаемого героя?
- Какое из моих невербальных обращений могло бы стать причиной наблюдаемого мной поведения другого человека?

3. Соотнесите свое экспрессивное поведение, переживания с экспрессивным поведением и переживаниями другого человека:

- Какое чувство вызвало сделанное мною сейчас движение или соответственно какое чувство было связано с ним или возникло после него?
- Какое из моих высказываний или какая из моих манер поведения могли бы послужить причиной образа действия моего собеседника (реакция-раздражитель)?
- Какой образ действий моего собеседника, какое слово, произнесенное им, «запустило» мою реакцию, выразившуюся с помощью того или иного экспрессивного поведения?
- Что могли бы обсуждать между собой два человека, чьих слов я не слышу, но за поведением которых я могу наблюдать?

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Чек-лист наблюдения

Чек-лист сформирован по результатам работы участников проекта и представляет собой таблицу, которая разделена на две части – критерии наблюдения за потенциальными жертвой и агрессором на уроке.

Имя ученика				Имя ученика		
№	Критерии наблюдения - жертва	00.00.0000 (дата)	00.00.0000 (дата)	Критерии наблюдения - буллер	00.00.0000 (дата)	00.00.0000 (дата)
1	Невербальные сигналы	+ / -		Невербальные сигналы	+ / -	
1.1	не подвижная мимика			мимика: активная, подвижная		
1.2	<ul style="list-style-type: none"> - верхние веки подняты так, что видна склера; - нижнее веко напряжено и приподнято 			<ul style="list-style-type: none"> - скользит взглядом по другому человеку; - тесно сжатые брови; -горизонтальные складки на переносице; - нос раздут; -уголки губ резко и напряженно оттянуты вниз 		
1.3	пантомимика: <ul style="list-style-type: none"> -сжимает руки перед собой; - прикрывает рот рукой; - сжимает руки позади себя; - прикасается к различным частям лица; - потирает различные части лица; -перекрещивает руки на груди 			пантомимика: <ul style="list-style-type: none"> -сжимает руки перед собой; -держит руки в карманах; - держит руки на бедрах; - вольжный 		
1.4	слегка опущены уголки губ			ухмылка		
1.5	<ul style="list-style-type: none"> - настороженный и напряженный взгляд; - блеск глаз не выражен; - глаза опущены; - не устанавливает зрительный контакт 			смотрит пристально: в лицо, в глаза		
2	Вербальные сигналы			Вербальные сигналы		
2.1	<ul style="list-style-type: none"> - неуверенный голос; - говорит тихо, бегло 			<ul style="list-style-type: none"> - голос громкий, напористый; - говорит быстро, громко, с ухмылкой 		
3	Физические проявления			Физические проявления		
3.1	жестикаляция не проявляется			<ul style="list-style-type: none"> - интенсивно жестикулирует; - использует жесты для выражения отношения к другому 		

3.2	закрытая/ напряженная поза			поза открытая, вольяжная, расслабленная		
3.3	сидит, положив руки перед собой			сидит, отбросившись на спинку стула		
3.4	сидит прямо, положив руки на колени, ноги вместе			сидит, скрестив руки на груди, забросив одну ногу за другую		
3.5	голова опущена вниз			голова приподнята вверх		
4	Внешний вид			Внешний вид		
4.1	не уместность школьного образа (не по форме одет)			не уместность школьного образа (не по форме одет, неопорно выглядит)		
4.2	характерные индивидуальные особенности (неуверенная походка, скованность телодвижения и пр.)			характерные индивидуальные особенности (толчется, раскрепощенный, самоуверенный)		
5	Особенности коммуникации			Особенности коммуникации		
5.1	наличие "клички"			придумывание/ употребление слов-кличек		
5.2	замкнутость, отстраненность, нахождение в одиночестве			демонстративное поведение		
	Итого (+)					

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Невербальные характеристики общения.

Выделены из опросника, разработанного В.А.Лабунской, их можно использовать для заполнения чек-листа наблюдения.

Параметр	Прикосновения	Взгляд	Манера сидеть	Поза	Голова	Руки	Жесты	Речь и голос	Эмоция (выражение лица)
Проведение	берет за руки	смотрит в глаза	сидит, скрестив руки на груди, забросив одну ногу за другую	напряженная поза	голова наклонена в сторону	сжимает руки перед собой	интенсивно жестиккулирует	говорит быстро	радость
	обнимает	смотрит в лицо	сидит, сплеча наклонившись вперед	расслабленная поза	голова приподнята вверх	сжимает руки позади себя	использует жесты для того, чтобы подчеркнуть, усилить сказанное	говорит медленно	гнев
	целует	смотрит на тело	сидит, отбросившись на спинку стула	брусье характеристики позы (напишете)	голова опущена вниз	держит руки в карманах	использует жесты для описания предметов	говорит громко	удивление
	кладет руки на плечи, шею и т.д.	смотрит пристально	сидит, припод положив руки на колени, ноги вместе		голова втянута в плечи	прикрывает рот рукой	использует жесты для выражения отношения к другому	говорит тихо	печаль/страдание
	конечно другие прикосновения (напишете)	отводит глаза в сторону при встрече с глазами партнера	сидит, положив руки перед собой			привисает к различным частям лица	брусье жесты (напишете)	смысьс	отражение
		брусье характеристики взаимодействия (напишете)				попирост различные части лица, туловища		плочет	восхищение
		схватывает за плечи по другому человеку				перекрещивает руки на груди			презрение
						держит руки по бедрам			страх
									любовь
									брусье выражения лица (напишете)

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

Варианты мероприятий по работе с буллингом на разных этапах.

Ниже представлены наработки педагогов – участников проекта «Безопасная среда» – по работе на разных этапах процесса буллинга.

Участниками рассматривались три этапа: профилактический – когда предпосылок и фактов буллинга еще нет; рисковый – когда в коллективе появляются или выделяются признаки инаковости, непохожести на большинство (ребенок с ОВЗ, молодой педагог и пр.); непосредственно буллинг – когда ситуации буллинга уже наличествуют.

На каждом из этапов участники предлагали использовать нижеприведенные мероприятия.

Кроме того, внутри каждого этапа рассматривались разные типы отношений / ситуаций буллинга: не только общепринятые – где буллер и жертва – это ученики, а где, например, буллером выступает ученик, а жертвой – педагог, и наоборот.

От ситуации к ситуации и от этапа к этапу мероприятия, предложенные участниками, могут повторяться.

I Факт буллинга еще не установлен. Профилактика (в зависимости от разных типов отношений/ситуаций, где возможен буллинг).

Педагог-ученик:

1. Повышение компетенции сотрудников школы в рамках взаимодействия с учениками. «Порядок в классе».
2. Квиз-игра.
3. Тимбилдинг.
4. «Прозрачность». Правила оценивания знаний учащихся и требования поведения в классе.
5. Форсайт сессия.
6. Совместные соревнования педагоги-ученик.
7. Классный час по профилактике общения с педагогом «Этикет поведения».
8. Семинар: мнение учеников, как избежать конфликт с педагогом.
9. Диагностика личностных качеств педагога.
10. По результатам диагностики, создание «ситуации успеха» (конкурс).
11. Привлечение ученика к организации и проведению праздников («8 марта»).
12. Привлечение родителей, создание индивидуального маршрутного листа (ИМЛ).
13. Индивидуальное занятие ученика с педагогом-психологом.
14. Тетради взаимодействия с рекомендациями для педагогов.

Педагог-администрация:

1. Форсайт сессия.
2. Наставничество, сопровождение педагога в период адаптации.
3. Администрация должна выработать алгоритм работы образовательного процесса.
4. Корпоративные выездные мероприятия.
5. Соблюдение субординации.
6. Диагностика профессиональных/личностных качеств педагога.
7. Тимбилдинг на природе.

8. Активный отдых: походы, экскурсии.
9. Корпоратив.
10. «Методическая карусель».
11. Адресное поздравление со значимыми событиями.
12. Организация совместного мероприятия.

Учитель-родитель:

1. Мероприятия «Родитель в роли учителя».
2. Родительские собрания «Взаимодействие родителя со школой».
3. Разбор кейсов на педсовете.
4. Классные мероприятия, праздники поощрение родителей, учеников, педагогов.
5. Родительский клуб «Взрослеем вместе». Взаимодействие между педагогом, родителем и учеником.
6. Конкурсы с участием родителей. Эстафеты, викторины, «Мисс весна».
7. Совместная организация мероприятия (поход, экскурсия, поездки).
8. Квиз-игра «Мы вместе».
9. Собрание «Мировое кафе». Цель: в непринужденной обстановке сблизить родителя и педагога.

Ученик-ученик:

1. Экскурсия на фабрику мороженого. Цель: создать общую тему и выявить интересы.
2. Поход в лес с привлечением родителей. Цель: сплотить коллектив на примере родителей (эстафеты, конкурсы, песни и т.д.).
3. Классный час «Все мы разные, но мы едины». Цель: раскрыть особенности каждого и показать важность друг друга, как часть коллектива.
4. Квест-игра. «Класс. Вместе. Дружба». Цель: сплочение коллектива в нескольких этапах игры.
5. Наблюдение. Цель: выявить предполагаемые риски буллинга в коллективе.

Молодой педагог-коллектив:

1. Совместные выходы (корпоративы). Цель: сплочение коллектива.
2. Посвящение молодого педагога. Цель: знакомство.
3. Составление плана наставничества. Цель: обмен опытом.
4. Игры на сплочение с привлечением педагога-психолога. Цель: лучше узнать друг друга.
5. Создание традиций в коллективе. Цель: общие интересы и мероприятия.

Администрация-семья:

1. Общешкольные родительские собрания. Цель: прямое взаимодействие семей и администрации. Темы собраний: «На равных», применение технологии «Мировое кафе»
2. Объединение в смешанные группы (администрация + родители).

3. Дискуссия «+» и «-» межнационального общения и взаимодействия детей.
4. Общешкольный турслет. Цель: организовать спортивные мероприятия для всех категорий детей (ОВЗ, родители, администрация). Подготовить этапы с которыми справятся все. Единый коллектив.

II Риски возникновения буллинга (факты отличия/непохожести) и работа с ними.

Успеваемость:

1. Наблюдение за потенциальной жертвой.
2. Индивидуальная беседа с потенциальной жертвой.
3. Совместное трудовое поручение для потенциальной жертвы и потенциального агрессора.
4. Интеллектуальные турниры.
5. Неделя науки.
6. Командные состязания: спорт, киберспорт, социальные проекты (сбор макулатуры), искусство, экологические (посадка клумбы).

Избалованность (часто про буллера):

1. Дать ответственное поручение тому, кто демонстрирует «баловство».
2. Совместное поручение классу с фиксированным распределением обязанностей.
3. Рассмотрение случаев буллинга администрацией школы.
4. Беседа с родителями о последствиях буллинга.

Национальность:

1. Национальный представитель в школе.
2. Погружение в культуру большинства.
3. Постоянное внимание с недопущением.
4. Повышение «светскости» школы (национальные костюмы не допустимы).
5. Просмотр видеофильмов: «Зеленая книга», «Миа и белый лев».
6. Психолог-медиатор.
7. Беседа о многообразии культур России.
8. Разбор кейсов с классом (литературная жизнь).

Внешний вид:

1. Единая школьная форма.
2. Приглашение медика, беседы о важности личной гигиены.
3. Театральные постановки, тренинги.
4. Работа с родителями жертвы.
5. Тренинг: «Портрет литературного героя».
6. Регламент (документ, устав школы).

Неблагополучная семья:

1. Беседа с родителями агрессора.
2. Единая школьная форма.
3. Социальный педагог - беседа.
4. Классный руководитель - беседа.

Ученики с ОВЗ:

1. Наблюдение за отношениями в классе, частые социальные мероприятия.
2. Педагогу – «быть рядом».
3. Общая беседа о том, что такое коррекционный класс.
4. Беседа о разновидностях ОВЗ.
5. Психологическая помощь ученику с ОВЗ.

III Способы работы с установленными фактами буллинга (в зависимости от типов отношений/ситуаций).

Ученик-ученик:

1. Индивидуальная беседа с агрессором и его родителями:
 - поднять авторитет ребенка;
 - поставить на место жертвы;
 - указать на последствия (совет профилактики, постановка на школьный учет).
2. Работа с родителями жертвы:
 - узнать о благополучии семьи;
 - практические рекомендации от педагога;
 - приглашение к психологу родителя и ребенка.
3. Групповая беседа:
 - человек - не животное;
 - вызвать сочувствие;
 - поднять авторитет ребенка;
 - указать на последствие буллинга;
 - сообщить о фактах буллинга;
 - пригласить к психологу.
4. Мероприятия на сплочение:
 - походы;
 - спортивные мероприятия.
5. Психологическая карта класса:
 - собрать сведения, выявить скрытых буллеров;
 - использование в качестве доказательства.

Родитель-ученик:

1. Родительское собрание:
 - запрет обсуждения классных ситуации с детьми и в родительском чате;
 - приглашение на родительское собрание психолога;

- проведение анкетирования для родителей + социометрия.
- 2. Психологом и классным руководителем:
 - встреча - как противостояние со стороны родителя;
 - поддержка здоровой атмосферы в классе.
- 3. Выявление эмоционального состояния ребенка.
- 4. Беседа с родителем жертвы. Рекомендации к посещению невролога
- 5. Тренинги на сплочение (не один!):
 - Единство многообразия;
 - Мы - это много Я;
 - создание системы успеха ребенка.
- 6. Перевод в другой класс:
 - создание системы успеха в новом классе;
 - беседа с новым классным руководителем (объясняя ситуацию);
 - тренинги на знакомство.
- 7. Перевод на индивидуальное обучение – как крайняя мера.

Ученик-педагог:

1. Открытый урок в нескольких классах с другими педагогами - в присутствии администрации и психолога школы.
2. Подключение родителей в присутствие на уроках.
3. Встреча психолога, педагога и родителя (без ученика) - для установлений причин.
4. Медиация: Ученик, Педагог, Друзья ученика, Родители, Классный руководитель, Медиатор.
5. Медиация педагог-ученик.
6. Индивидуальные беседы с буллером и его ближайшим окружением (проводит психолог).
7. Анонимное анкетирование класса: отношения с педагогом.

Ученик-ученик:

1. Работа с антибуллинговой командой (психолог, соц.педагог, администрация и т.д.).
Подготовка индивидуального плана работы со всеми участниками конфликта.
2. Театр дружбы:
 - распределение ролей;
 - разработка сценария;
 - реквизит;
 - представление;
 - рефлексия.
3. Ковер дружбы:
 - написать (нарисовать) хорошие пожелания друг другу;
 - наклеить пожелания на ковер дружбы (шаблон подготовить заранее);
 - чаепитие с рефлексией.
4. Привлечение родителей, ПДН, администрации (родительские собрания, совет профилактики на тему: Буллинг в школе, его последствия).
5. Подключение педагога Д.О. и Ф/К:
 - секции (бокс, баскетбол);

- утренние зарядки с «чемпионом» и пр.

Педагог-ученик:

1. Киноурок. Просмотр и совместное обсуждение тематического фильма.
2. Служба примирения.
3. Повышение квалификации педагога.
4. Тренинг на сплочение.
5. Совет профилактики.