**Государственное учреждение образования   
«Могилевский областной социально-педагогический центр»**

***Памятка для педагогических работников***

**Профилактика буллинга   
в учреждении образования**

****

**Могилев, 2024**

**Насилие в УО** **–** спланированные или спонтанные агрессивные действия, происходящие на его территории или в его помещениях во время занятий, перемен, по пути в него и обратно, а также на мероприятиях, проводимых образовательной организацией в другом месте.

**Буллинг –** регулярно повторяющееся насилие по отношению к человеку, который не может себя защитить. Буллинг – синоним «травля».

***Каким может быть буллинг?***

* *вербальный* – повторяющиеся словесные издевательства (оскорбления, обзывательства, обидные клички), запугивания, неуважительные высказывания, распространение слухов;
* *физический* – преднамеренное, повторяющееся нанесение физического вреда (толчки, пинки, подножки, удары и т.д.);
* *социальный* – изоляция, игнорирование, бойкотирование;
* *кибербуллинг* – травля при помощи электронных ресурсов;
* *вымогательства или повреждение имущества.*

**Проблема не в пострадавшем! Проблема всего коллектива!**

**Любое насилие имеет негативные последствия для всех участников! Взрослые обязаны вмешаться!**

|  |
| --- |
| **Чек-лист «Как распознать буллинг?»** |
| * Есть факт насилия |
| * Осуществляется намеренно |
| * Регулярно повторяется |
| * Обидчик «сильнее» |
| * Пострадавший не виноват |

***Отличия буллинга от конфликта***

|  |  |
| --- | --- |
| ***БУЛЛИНГ*** | ***КОНФЛИКТ*** |
| ДИСБАЛАНС ВЛАСТИ | РАВЕНСТВО СИЛ |
| ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ НАМЕРЕННО | ВОЗНИКАЕТ СПОНТАННО |
| ПОСТРАДАВШИЙ НЕ ВИНОВАТ | ОТВЕТСТВЕННЫ ОБЕ СТОРОНЫ |
| ПОВТОРЯЕТСЯ | ДЛИТСЯ НЕДОЛГО |
| ПОСТРАДАТЬ МОЖЕТ ЛЮБОЙ | ЕСТЬ ОСНОВАНИЯ, ПРИЧИНЫ |
| МОЖНО ТОЛЬКО ПРЕКРАТИТЬ | МОЖНО РАЗРЕШИТЬ |

***С чем еще легко перепутать буллинг?*** Буллинг не возникает из-за:

*непопулярности* – если с ребенком мало общаются одноклассники, но не применяют к нему насилие, и он чувствует себя в безопасности,

*шутливых обзывательств* – если все дети смеются над шуткой, и она никого не задевает,

*агрессивное поведение* – когда ребенок ведет себя агрессивно по отношению к другому, но окружающие это не поддерживают и стремятся остановить.

**Признаки буллинга**

* ребенок без видимых причин становится замкнутым, мнительным, тревожным, у него повысилась раздражительность и утомляемость,
* ребенок начал болеть и жаловаться на боли в животе, груди, головную боль при отсутствии соответствующих симптоматике заболеваний, теряет аппетит,
* ребенок часто проводит время на переменах в одиночестве,
* никто не хочет сидеть с учащимся за одной партой,
* ребенка регулярно высмеивают в недоброжелательной и обидной форме, его часто толкают, пинают, бьют, а он не может себя адекватно защитить,
* одноклассники берут учебники, деньги, другие личные вещи ребенка, разбрасывают их, рвут, портят и т.д.

|  |  |
| --- | --- |
| **Диагностика буллинга** | |
| Опросник риска буллинга «Опросник атмосферы в школе» (А.А. Бочавер, В.Б.Кузнецова, Е.М. Бианки, П.В. Дмитриевский, М.А. Завалиниша, Н.А. Капорская, К.Д. Хломов) | *Определяются характеристики особенностей взаимодействия коллектива (небезопасность, благополучие, разобщенность, равноправие)* |
| Методика на выявление «Буллинг-структуры» (Норкина Е.Г.) | *Определяет роли, которые могут принимать в буллинге учащиеся: жертва, наблюдатель, защитник, инициатор, помощник* |
| «Психологическая безопасность образовательной среды школы» (И.А. Баева) | *Опросник состоит из трех частей:*  *отношение к образовательной среде школы; значимые характеристики образовательной среды школы и удовлетворенность ими; защищенность от психологического насилия* |
| Анкета для детей по изучению буллинга «Отношения со сверстниками» (адаптация Кухтовой Н.В., Рык А.И.) | *Определяет учащихся, которые проявляют агрессию; систематически подвергающихся насилию со стороны сверстников; способных приносить пользу другим* |
| ***Дополнительно (углубленная психологическая)*** | |
| Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы (Спилберг-Андреева) | *Определяет уровни познавательной активности, тревожности, гнева* |
| Опросник «Ауто- и гетероагрессия» (Е.П.Ильин) | *Методика для определения направленности агрессии на себя или на других* |
| Шкала личностной тревожности (Прихожан А.М.) | *Позволяет выделить области действительности, вызывающие тревогу. Форма А – 10-12 лет, Форма Б – 13-16 лет* |
| Опросник САН | *Определяется состояние самочувствия, активности, настроения респондента* |
| Методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» | *Определение доминирующих копинг-стрессовых поведенческих стратегий* |
| Опросник «Способы преодоления негативных ситуаций» (СПНС) | *Изучение способов и стратегий психологического преодоления негативных ситуаций* |

**Профилактика буллинга**

**(мероприятия в учреждении образования)**

* Информирование всех участников образовательного процесса   
  по теме буллинга;
* Целенаправленная работа по формированию детского коллектива;
* Групповая работа с учащимися, направленная на развитие коммуникативных навыков, умения уважать другого человека;
* Индивидуальная работа с учащимися, направленная на развитие их умения конструктивно взаимодействовать с окружающими;
* Групповые беседы с родителями, направленные на профилактику и реагирование в случаях буллинга;
* Совместная выработка и принятие общих правил и традиций детского коллектива (с размещением в классе);
* Социально-педагогические и психологические тренинги для детей;
* Совместное обсуждение возникающих проблем.

**План реагирования**

*Подробнее план реагирования представлен в* ***Методических рекомендациях для педагогических работников по предупреждению, профилактике***

***и устранению насилия в учреждении образования от 24.04.2024***

Чтобы остановить буллинг необходимо участие и взаимодействие **всех:** **родителей, администрации, педагогов и детей!**

*Есть различные эффективные технологии для профилактики и предотвращения буллинга, например* ***«7 шагов к прекращению травли в детском коллективе» Л. Петрановской***

**Рекомендации педагогам:**

В ситуации выявленного буллинга: сообщить администрации, действовать во взаимодействии с психологом, родителями.

Работа с детским коллективом:

* Создание общих ценностей и правил в коллективе,
* Обучение умению различать ситуации между собой: анализ кейсов, примеров из актуальных для ребят фильмов, сериалов и т.д.,
* Сила детей и подростков – критическое мышление!

•Обсуждаем •Анализируем •Подвергаем сомнению

•Не пугаемся! Страх мешает рассуждать!

**Рекомендации учителю по профилактике буллинга в классе (школе)**

* Для поддержания дисциплины используйте позитивный подход: формулируйте правила поведения в форме «как лучше делать», а не как «не надо» поступать.
* Поощряйте участие застенчивых и робких детей. Давайте им задания, в которых они смогут реализовать себя в полной мере и преодолевать себя. Совместная деятельность сплачивает коллектив.
* Отстающего ученика, или нарушающего дисциплину на уроке, можно посадить рядом с уверенным в себе, неагрессивным и имеющим авторитет. Не усиливайте изоляцию отвергаемых, сажая их отдельно.
* Подкрепляйте нужное поведение учеников посредством зрительного контакта, одобрительным кивком головы или улыбкой.
* Поощряйте желание учеников помогать друг другу.
* Своим личным примером показывайте уважительное отношение ко всем ученикам и другим учителям.
* Не допускайте и пресекайте сами и со стороны других любые насмешки, обидные комментарии в адрес других людей.
* Используйте дисциплинарные меры, имеющие воспитательный, а не карательный характер. Критикуйте поступок и его последствия, а не ученика.
* Не пренебрегайте жалобами учеников. Абсолютно недопустимо говорить в ответ: «Хватит жаловаться!», «Сами разбирайтесь» и т.д.
* Если провинился один, то не стоит наказывать весь класс. Разберитесь в ситуации, кто виноват.
* Если ученик совершил проступок или попал в неловкую ситуацию, дайте ему шанс исправиться.
* Не противопоставляйте ученика коллективу. Не перехваливайте или не унижайте ученика за его способности.
* Поощряйте сотрудничество, а не соперничество.
* В коллективе, где есть отвергаемые ученики, при проведении командных мероприятий, распределите на команды самостоятельно заранее. Если есть изгои, избегайте соперничества, чтобы в неудаче не обвинили их.
* Подчеркивайте важность и ценность различий. Стоит обращать внимание на то, что все люди в целом и ученики  класса в чем-нибудь отличаются друг от друга и именно это придает им неповторимость.

**Рекомендации для родителей**

**«Как остановить травлю моего ребенка?»**

*Не только Ваш ребенок, но и Вы оказываетесь в довольно сложной ситуации. Ее изменение потребует терпения и усилий. Но сделать это реально. Иногда достаточно только начать, чтобы ситуация улучшилась.*

1. Доверительно поговорите с ребенком, согласуйте с ним план действий.
2. Ищите выход, а не разбирайтесь с обидчиком.
3. Сообщите об этом учителю, узнайте его мнение. Выработайте совместно с ним и психологом, педагогом социальным план по изменению ситуации. Донесите до администрации школы Ваше намерение отстаивать право на безопасность Вашего ребенка. Формулируйте проблему буллинга как проблему класса или школы, а не отдельных личностей.
4. Определите порядок действий для ребенка при столкновении с агрессией: говорить «стоп, мне это не нравится», обращаться за помощью, избегать потенциальной опасности, не отвечать на насилие агрессией, сохранять уверенность и помнить, что проблема не в нем.
5. Помогите ребенку обрести уверенность в себе: развивайте навыки общения и умения налаживать дружеские отношения, найти друзей.
6. Поддерживайте постоянную связь со школой. Ваше внимание подчеркнет важность вопроса и необходимость конкретных действий.
7. Выражайте признательность, когда вы видите прогресс в достижении того, о чем вы договорились со школой.
8. Если вы считаете, что вашему ребенку угрожает опасность, немедленно принимайте меры.

**Как я могу помочь своему ребенку обрести уверенность в себе?**

1. Поощряйте вашего ребенка проводить время с друзьями, с которыми он чувствует себя комфортно.
2. Найдите совместные занятия с ребенком, которые могут укрепить ваши отношения и его характер.
3. Общайтесь. Проявляйте интерес к приятным моментам его дня.
4. Проявляйте доверие к ребенку и его способности решать различные ситуации. В то же время, заверьте его, что вы не пожалеете усилий, чтобы защитить ребенка от любых издевательств в будущем.

**Рекомендации для родителей, дети которых активно участвуют в травле других учеников:**

1. Трезво оцените ситуацию, доверительно поговорите с ребенком.
2. Откажитесь от попыток силой и угрозами добиться прекращения жестоких действий со стороны вашего ребенка.
3. Объясните, что такое буллинг, обсудите последствия травли.
4. Помогите ребенку проанализировать его поступки, вместе с ним понять настоящие причины такого поведения для изменений в дальнейшем. Прививайте мысли о недопустимости насилия.
5. Будьте примером для своего ребенка. Проводите больше времени вместе.
6. Контролируйте ситуацию, поддерживайте контакт с сотрудниками школы, при необходимости обратитесь за помощью.

**Рекомендации для учащихся в ситуации буллинга**

**Что делать, если ты заметил, что в твоем классе кого-то обижают?**

* 1. **Не оставайся в стороне.**Травля не прекратится, пока окружающие делают вид, что её не замечают.
  2. **Расскажи взрослому, которому доверяешь.** Например, родителям, классному руководителю, школьному психологу или учителю.
  3. **Вмешайся, если кого-то обижают**. Но сначала обязательно оцени свои силы: если это безопасно для тебя, можешь помочь самостоятельно. В ином случае обратись за помощью к взрослым или другим ребятам.
  4. **Поддержи пострадавшего.**Необязательно становиться друзьями. Достаточно улыбнуться, сказать несколько ободряющих слов или написать сообщение. Покажи, что происходящее неправильно и недопустимо.
  5. **Стань примером.** Дай понять агрессорам, что обижать других – это вовсе не смешно и не круто, и у таких действий бывают плохие последствия. Покажи, что дружить и общаться гораздо приятнее.

**Что делать, если тебя регулярно обижают?**

1. **Расскажи о травле взрослому, которому доверяешь.** Поддержка и помощь взрослых – это главное оружие в борьбе с буллингом.
2. **Покажи, что тебе не нравится.** Спокойно скажи обидчику, что его действия тебе неприятны, и ты хочешь, чтобы он прекратил.
3. **Попробуй найти поддержку.** Скорее всего в классе есть ребята, которые не участвуют в травле и с радостью будут с тобой общаться. Нужно набраться смелости и поговорить с ними.
4. **Научись реагировать спокойно**. Это вряд ли поможет прекратить травлю навсегда, но помни, что слёзы, крики, злость, любая бурная реакция – это именно то, чего добивается обидчик. Без этого ему быстро станет скучно.
5. **Используй юмор.** Это хороший способ обезоружить обидчика и остаться в хорошем настроении.
6. **Пойми, что проблема не в тебе**. Что бы не случилось, ты точно не заслуживаешь травли. Обращаясь за помощью, ты помогаешь всему классу.

**Что делать, если ты сам участвовал в чьей-то травле?**

1. **Прекрати травлю.**Сразу же и навсегда. Необязательно становиться друзьями, нужно просто прекратить насилие. Другие участники травли могут тебя не понять, поэтому понадобится вся твоя смелость.
2. **Попробуй помириться.**Дай понять однокласснику, в травле которого участвовал, что ты поступал неправильно и больше не поддерживаешь такое поведение.
3. **Действуй по-другому.**Подумай, что заставляло тебя участвовать в травле: желание чувствовать себя важным, пользовать популярностью или быть главным? Что хорошее ты можешь сделать, чтобы завоевать внимание?
4. **Поговори со взрослым, которому доверяешь.**  Если ты злишься и считаешь, что кто-то заслуживает травли, поговори об этом со взрослыми. Вместе вы сможете решить, как лучше поступить в такой ситуации.
5. **Стань примером**. Объясни другим участникам травли, что буллинг – это вовсе не смешно и не круто, и у таких действий бывают плохие последствия. Покажи, что больше не будешь в этом участвовать.

**Практические инструменты по профилактике кибербуллинга**

***Треугольник поддержки:***

***психологический, правовой, технический компоненты***

Права, правила

и ответственность

Родительский контроль,

Эффективная поддержка модераторы,

и коммуникации настройки приватности

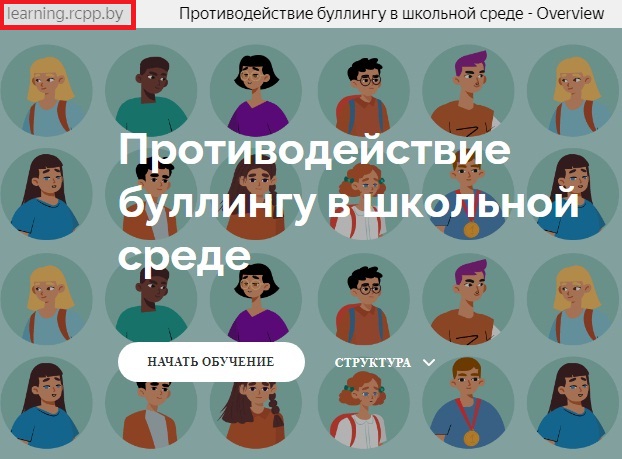
Для ребят 8-11 классов актуальна связка с профориентацией, с будущим:

Мир будущего – цифровая среда.

*Цифровой след:**что смотрим? Что пишет? Что скачиваем? Что и как комментируем? Как презентуем себя?*

*Для наглядного и практического* ***обучения подростков знаниям о буллинге и умению вести себя в ситуации буллинга*** *можно воспользоваться Обучением на сайте Республиканского центра психологической помощи:* [***http://learning.rcpp.by/***](http://learning.rcpp.by/)

*На сайте доступным для подростков языком объясняется, что такое буллинг, имеются видеоролики, предлагаются примеры для определения ситуации буллинга и способов реагирования, даются рекомендации.*



Также на сайте Республиканского центра психологической помощи можно найти рекомендации по теме буллинга для педагогов, родителей и учащихся:

[***https://rcpp.by/***](https://rcpp.by/) ******