



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОО РА «Адыгейский
республиканский колледж искусств
имени Х. Тхабисимова»
Ш.А. Куфанова
«__» _____ 2025г.

Психолого-педагогическая программа
профилактики буллинга

Составитель
программы:
педагог-психолог
Радзивон А.П.

2025-2026 учебный год

В современном мире каждый человек – это уникальная личность, заслуживающая уважения и признания. С самого раннего возраста в ребёнке зарождается чувство собственного достоинства, которое играет важную роль в формировании личности.

Окружающие люди, особенно сверстники, оказывают значительное влияние на развитие самоуважения и самооценки. В подростковом возрасте, когда общение становится ведущей деятельностью, мнение друзей и одноклассников становится особенно важным.

Колледж – это место, где ребёнок учится жить в обществе, где сталкиваются его стремление к мгновенному удовлетворению потребностей и социальные нормы. Это может привести к конфликтам, которые обеспечивают динамику развития личности. Однако иногда конфликты принимают деструктивную форму и выливаются в агрессию по отношению к другим людям. Если не реагировать на начавшуюся конфликтную ситуацию, она может перерасти в длительный конфликт или даже буллинг.

Буллинг – это болезненная и сложная проблема для всех участников школьного сообщества. Практически каждый человек сталкивался с ситуациями травли в той или иной роли, и этот опыт, как правило, травматичен и не осознан.

Важно отметить, что буллинг проявляется не только в отношениях между детьми, но и в системе отношений «учитель-ученик».

Буллинг не всегда возникает из-за конфликта или антипатии между «агрессором» и «жертвой». Это сложное социально-психологическое явление, которое возникает под влиянием множества факторов, включая личностные, семейные и средовые. В него вовлечена целая группа людей, включая сторонних наблюдателей, педагогов и родителей.

В рамках программы будут рассмотрены и проанализированы различные аспекты проблемы буллинга в образовательной среде. Особое внимание будет уделено работе с классным руководителем, жертвой и агрессором. В случае необходимости также будет проведена беседа со всем классом, поскольку одноклассники также могут быть вовлечены в ситуацию травли, даже если они просто наблюдают за происходящим.

В ходе программы будут обсуждены и проанализированы следующие вопросы:

- Почему жертва и агрессор оказались в своих ролях?
- Какие чувства испытывали участники травли?
- Что нужно сделать, чтобы предотвратить повторение подобных ситуаций в будущем?

Программа направлена на сохранение психологического здоровья учащихся и создание благоприятной образовательной среды, способствующей высокому качеству образования, духовно-нравственному развитию и воспитанию обучающихся.

Конструктивное разрешение конфликтов и использование восстановительных технологий гарантируют защиту и укрепление психологического и социального здоровья обучающихся.

Цели программы:

- создать комплексную систему профилактики буллинга, которая обеспечит психологическую безопасность образовательной среды. Для этого будут проводиться просветительские, диагностические, обучающие и коррекционно-развивающие мероприятия с участием всех участников образовательного процесса: учеников, родителей, учителей и специалистов.
- сформировать в образовательном процессе нетерпимое отношение к различным проявлениям насилия по отношению к обучающимся;
- повышение информированности обучающихся о возможных рисках и опасностях травли;
- повышение ответственности родителей за действия, направленные против детей;
- воспитание у обучающихся уважения к правам человека, личности, как к неповторимой сущности человека.

Задачи программы:

1. Формирование у всех участников образовательного процесса адекватного представления об агрессии и буллинге, а также о способах противостояния им.
2. Создание условий для формирования дружного и сплочённого коллектива.
3. Развитие личностных качеств, которые помогут предотвратить проявление буллинга у учеников: саморегуляция, эмоциональная стабильность, уверенность в себе, критическое мышление, ответственность, эмпатия и другие.
4. Обучение студентов различным стратегиям противостояния агрессии и буллингу среди сверстников.
5. Предоставление квалифицированной психологической поддержки участникам образовательного процесса в кризисных ситуациях, связанных с насилием и буллингом.
6. Профилактика всех форм насилия над учащимися дома, в образовательной организации, в общественных местах.
7. Организация совместной работы с родителями по повышению их уровня образованности и компетентности в различных трудных жизненных ситуациях;
8. Сотрудничество с правоохранительными органами, органами здравоохранения, социальной защиты и т.п.

Этапы и алгоритм реализации программы.

Этапы реализации программы:

1. Профилактический этап, включающий в себя проведение классных часов.
2. Диагностический и организационный этапы, включающие в себя проведение и анализ результатов диагностики.
3. Основной этап, заключающийся в проведении индивидуальных бесед, классных часов.
4. Завершающий этап, включающий в себя анализ проделанной работы.

В соответствии с поставленной целью основными направлениями антибуллинговой программы выступают:

- нормативно-правовое;
- диагностическое;
- информационно-просветительское;
- профилактическое;
- коррекционно-развивающее;
- методическое;
- консультативное.

Алгоритм работы с ситуацией буллинга.

Признаки, на которые важно обращать внимание педагогам.

Если студент – жертва или отвергаемый в классе, то:

- на уроках ведет себя скрытно, боязливо, когда отвечает, в аудитории начинают распространяться шум, помехи, комментарии;
- во время перерывов держится в стороне от других студентов, скрывается от сверстников, старается находиться недалеко от преподавателей, взрослых;
- его оскорбляют, дразнят, дают обидные прозвища, на агрессивные действия со стороны других студентов он реагирует улыбкой, старается отшутиться, убежать, может заплакать;
- во время групповых занятий его игнорируют или выбирают последним.

Если студент – агрессор, то:

- на занятии может привлекать к себе внимание, вступает в пререкания при получении отрицательной отметки, вспыльчив;
- манипулирует кругом друзей и знакомых, многие студенты его боятся или заискивают перед ним;
- может обманывать, чтобы избежать ответственности за свои действия;
- на его поведение поступают жалобы как от студентов, так и взрослых.

Чтобы эффективно бороться с уже возникшей ситуацией буллинга, необходимо:

1. Осознать, что проблема существует и касается всего коллектива, а не отдельного человека. Поэтому начинать работу должен классный руководитель. В идеале, весь педагогический коллектив должен иметь общее понимание проблемы и знать, как действовать, если кто-то заметит травлю в классе.
2. Чем более согласованную и единую реакцию взрослых получает студенческая группа, тем быстрее проблема будет решена. Иногда, чтобы остановить зарождающуюся травлю, достаточно всего одного часа. Но если ситуация запущена, она может отравлять жизнь в группе на протяжении многих лет.

Роль педагога-психолога в этой работе — помочь классному руководителю разработать стратегию действий, обсудить результаты и поддержать его в процессе работы. При

этом важно работать с теми взрослыми, кто готов взять на себя ответственность. Тем, кто обвиняет во всём детей и «агрессию в обществе», психолог помочь не сможет.

3. Обсуждать проблему как проблему группы.
4. Поговорить с каждым участником: и с жертвой, и с агрессором.
5. Поговорить с каждым членом группы (обычно на стороне агрессора), узнать их мнение и чувства.
6. Предложить встречу жертве и агрессору (если они согласны и понимают сложность ситуации).
7. Сформулировать правила жизни в группе и закрепить их.
8. Важно, чтобы студенты сами сформулировали правила жизни в группе. Например, можно провести классный час на тему «Как мы будем реагировать в случае конфликтных ситуаций». Правила записываются на большом листе, и все голосуют за них. Лучше всего, если каждый поставит свою подпись, что обязуется их выполнять. Этот метод называется «заключение контракта» и хорошо работает как с детьми, так и со взрослыми. Если кто-то нарушает правила, ему просто показывают плакат с его собственной подписью.
9. Поддержка позитивных изменений. Важно, чтобы педагоги после проведённой работы регулярно спрашивали, как дела, что получается, что трудно, чем помочь. Это показывает, что класс постоянно получает поддержку от авторитетного взрослого и продолжает считать победу над травлей своим общим делом.

Основные направления и **методы** реализации программы включают в себя:

- Психолого-педагогическую диагностику;
- Просвещение родителей через групповые и индивидуальные консультации;
- Информирование педагогов о выявленных особенностях ребёнка и семьи для оптимизации взаимодействия всех участников образовательного процесса;
- Вербальные, наглядные и интерактивные методы работы со студентами;
- Коррекционно-развивающую работу;
- Организационно-координирующую деятельность, направленную на улучшение работы специалистов и служб сопровождения в образовательном учреждении;
- Методическую помощь, которая способствует постоянному развитию профессионализма специалистов сопровождения и других педагогических работников в области обеспечения психологической безопасности образовательного процесса;
- Исследовательскую деятельность, направленную на поиск наиболее эффективных методов диагностики и коррекции, учитывающих возрастные и гендерные особенности учеников и позволяющих внедрить разработанную программу профилактики буллинга в различные образовательные учреждения.

Критерии оценки ожидаемых результатов включают в себя:

- Знание способов конструктивного взаимодействия и реагирования на ситуации буллинга.
- Применение навыков самоанализа и самоконтроля.
- Понимание своего эмоционального состояния и состояния других людей.

Ожидаемые результаты выполнения программы:

- развитие психолого-педагогической компетентности учителей в работе с проявлениями буллинга;
- формирование у педагогов, классных руководителей и студентов навыков конструктивного поведения в случае возникновения ситуации буллинга и эффективного разрешения уже возникшей ситуации;
- уменьшение количества случаев буллинга;
- улучшение психологического климата в группах и в колледже в целом.

Показателями результативности программы являются снижение уровня тревоги, агрессивности, уменьшение количества студентов, оказывающихся в позиции изолированного (отвергаемого), повышение позитивного психологического уровня в группах.

Описание и источники психодиагностического инструментария, используемого для оценки достижения планируемых результатов. (Приложение)

План мероприятий по профилактике буллинга

№	Наименование мероприятий	Срок	Ответственный
Работа с обучающимися			
1	Создание и распространение среди учащихся информационных материалов о способах мирного урегулирования межличностных конфликтов.	Сентябрь	Педагог- психолог
2	Оценка уровня адаптации учебной группы и психологического состояния первокурсников: Опросник «Диагностика особенностей коллектива и общегрупповой ситуации (групповой атмосферы)» (Ф. Фидлер); Шкала самооценки (Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин); Шкала экзаменационной тревоги (Ю.М. Орлов); Методика определения социальной адаптации человека (А. Антоновский); Методика оценки уровня общительности (В. Ф. Ряховский); Методика Г. Айзенка «Самооценки психических состояний»; Методика «Самооценка психологической адаптивности»; Методика «Шкала тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина»; Методика Г.Н. Казанцевой «Диагностика общей самооценки личности»; Методика Г.Шмишека и К.Леонгарда «Методики изучения акцентуаций личности»; Методика «Самооценка психологической адаптивности»	Октябрь, декабрь, февраль, май	Педагог- психолог
3	Проведение классных часов: - «Правила поведения и распорядка в колледже» - «Как научиться быть ответственным за свои действия» - «Основы правовой грамотности: профилактика правонарушений» - «Совость как моральный компас» - «Что такое милосердие и почему оно важно?» - «Жестокость, равнодушие и эмпатия» - «Терпение и толерантность: в чём разница?» - «Проявляйте человечность в повседневной жизни» - «Как отличить добро от зла»	В течение года	Кл. руководитель
4	Индивидуальные беседы с учащимися: - Правила поведения в колледже - Умей говорить «нет» - Правила поведения в общественных местах - Я и моя безопасность - Мои права и обязанности - Твой выбор	В течение года	Классные руководители
5	Проведение тренингов, направленных на повышение сплоченности в учебных группах, разработанные на основе результатов диагностики:	В течение года	Педагог–психолог

	«Ты жертва или свидетель буллинга. Как поступить?» «Я уникален, и каждый из нас неповторим» «Страх. Как преодолеть все тревоги?» «Как победить своего внутреннего демона?» «Обида. Как отпустить обиду?» «Злость и агрессия. Как справиться с негативными эмоциями?» «Стресс. Как с ним бороться?» «Типичные проблемы.» «Учимся говорить «нет». «Сопротивление насилию» «Кто такой настоящий друг?» и т.д.		
6	Размещение информации и памяток в соцсетях о различных видах буллинга	В течение года	Педагог- психолог
7	Анонимное анкетирование обучающихся на тему «буллинг» в учебных группах	Январь	Педагог- психолог
Работа с педагогами			
1	Педагогический совет: «Буллинг и кибербуллинг в колледже: проблемы и пути решения»	Ноябрь	Замдиректора, педагог–психолог
2	Психологические последствия буллинга. Технологии психолого-педагогической помощи детям в ситуации буллинга	Март	Замдиректора, педагог–психолог
3	Индивидуальные консультации	В течение года	Педагог– психолог
4	Разработка методических материалов для классных руководителей на тему: «Способы борьбы с буллингом в подростковом коллективе»	В течение года	Педагог- психолог
5	Определение преподавателями социально-психологического климата в группах	Каждый месяц	Педагоги, педагог-психолог
Работа с родителями			
1	Профилактика противоправных действий несовершеннолетних. Роль родителей в обеспечении безопасности несовершеннолетних «Что такое буллинг? Почему это опасно? Типичные ошибки родителей в ситуации буллинга: чего делать не стоит»	Сентябрь	Кл. руководитель
2	Профилактика правонарушений и преступлений. Семейное воспитание, направленное на профилактику преступлений, правонарушений несовершеннолетних. Ответственность родителей несовершеннолетних. «Агрессия детей, ее причины и последствия»	Февраль	Кл. руководитель
3	Индивидуальные консультации родителей	В течение года	Педагог– психолог

Психодиагностические методики:

1. Методика Г. Айзенка «Самооценки психических состояний».
2. Методика «Самооценка психологической адаптивности».
3. Методика «Шкала тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина».
4. Методика Г.Н. Казанцевой «Диагностика общей самооценки личности».
5. Методика Г.Шмишека и К.Леонгарда «Методики изучения акцентуаций личности».

Методика «Самооценка психологической адаптивности»

Методика «Самооценка психологической адаптивности». С ее помощью выявляется уровень социально-психологической адаптивности личности. Методика состоит из 15 вопросов, поделенных на две группы (группа А состоит из 10 утверждений, группа Б – из 5).

Цель: исследовать уровень социально-психологической адаптивности.

Инструкция: Если Вы, безусловно, согласны утверждением, напишите ответ «да», если не согласны, напишите ответ «нет».

ТЕСТ

Группа А

1. Я часто испытываю тягу к новым впечатлениям.
2. Мне нравится работа, которая требует быстрого и частого переключения с одной операции на другую, с одного дела на другое.
3. Я быстро могу перейти от отдыха к интенсивной деятельности.
4. Я быстро схожусь с новыми людьми.
5. Я быстро засыпаю и пробуждаюсь.
6. Я быстро осваиваюсь в новой обстановке, включаюсь в новое для себя дело.
7. Мне нравится, когда на работе появляются новые люди.
8. Я люблю бывать в новом для себя обществе.
9. Мне приходится слушать от окружающих и друзей, что я человек деятельный и подвижный.

10. Новый для меня учебный материал я обычно запоминаю и усваиваю быстро, хотя иногда способен так же быстро его забывать.

Группа Б

11. Я не люблю заводить новых знакомств.

12. Мне трудно расстаться с какой-либо мыслью, в которую я когда-то поверил, хотя много убедительных доводов против этой мысли.

13. Новые навыки в какой-либо деятельности, новые привычки формируются у меня медленно, но зато усваиваются очень прочно.

14. Меня иногда упрекают в медлительности.

15. Я не люблю подвижных игр.

Обработка результатов

Найдите сумму положительных ответов на утверждения группы А (с 1 по 10). Далее аналогичным образом найдите сумму положительных ответов на утверждение группы Б (с 11 по 15). Затем из первой суммы нужно вычесть вторую. Данный показатель и будет свидетельствовать о степени вашей психологической гибкости в процессе деятельности.

Уровни социально-психологической адаптивности:

8-10 баллов – высокий

6-7 баллов – выше среднего

5 баллов – средний

3-4 баллов – ниже среднего

2-1 баллов – низкий.

Методика «Шкала тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина».

Тест Спилбергера-Ханина принадлежит к числу методик, исследующих психологический феномен тревожности. Этот опросник состоит из 20 высказываний, относящихся к тревожности как состоянию (состояние тревожности, реактивная или ситуативная тревожность) и из 20 высказываний на определение тревожности как диспозиции, *личностной особенности* (свойство тревожности). Что понимает Спилбергер под обеими мерами тревожности видно из следующей цитаты: «Состояние тревожности

характеризуется субъективными, сознательно воспринимаемыми ощущениями угрозы и напряжения, сопровождаемыми или связанными с активацией или возбуждением автономной нервной системы».

Тревожность как черта личности, по-видимому, означает мотив или приобретенную поведенческую диспозицию, которая обязывает индивида к восприятию широкого круга объективно безопасных обстоятельств, как содержащих угрозу, побуждая реагировать на них состояниями тревоги, интенсивность которых не соответствует величине реальной опасности. Шкала реактивной и личностной тревожности Спилбергера является единственной методикой, позволяющей дифференцированно измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние. В нашей стране употребляется в модификации Ю.Л. Ханина (1976), которая им же была адаптирована к русскому языку.

Подсчитывается общее количество баллов по каждой из шкал, показатели сравниваются с нормативными.

- до 30 баллов – тревожность отсутствует;
- от 31 до 44 баллов – умеренная тревожность;
- 45 и более – выраженная тревожность.

Тест на адаптацию первокурсников.

Варианты ответов: «Да» – 2; «Трудно сказать» – 1; «Нет» – 0.

1. Я активен в группе, часто беру инициативу на себя.
2. Держусь в стороне, проявляю сдержанность в отношениях, так как могу быть неправильно поняты однокурсниками.
3. Однокурсники проявляют ко мне интерес и стремятся общаться со мной.
4. Могу влиять на мнение и взгляды однокурсников с учетом своих интересов.
5. Мне трудно общаться, находить общий язык со своими однокурсниками.
6. Мне комфортно в группе, я легко следую ее нормам и правилам.
7. Однокурсники относятся ко мне настороженно, мало общаются со мной.
8. Мне сложно обратиться за помощью к однокурсникам.

9. На всех занятиях чувствую себя уверенно и комфортно.

10. В учебе могу в полной мере проявить свою индивидуальность, способности.

11. На занятиях мне трудно выступать, выражать свои мысли.

12. Многие учебные предметы являются сложными для меня, я осваиваю их с трудом.

13. Успешно и в срок справляюсь со всеми учебными заданиями по предметам.

14. У меня есть собственное мнение по изучаемым предметам, и я всегда его высказываю.

15. Мне трудно задать вопрос, обратиться за помощью к преподавателю.

16. Нуждаюсь в помощи и дополнительных консультациях преподавателей по многим предметам.

Обработка результатов осуществляется путем перевода цифр в баллы в соответствии с ключом и последующего суммирования полученных баллов отдельно по каждой шкале и методике в целом.

Прямые суждения (цифра 0 означает 0 баллов; цифра 1 означает 1 балл; цифра 2 означает 2 балла): 1; 3; 4; 6; 9; 10; 13; 14.

Обратные суждения (цифра 0 означает 2 балла; цифра 1 означает 1 балл; цифра 2 означает 0 баллов): 2; 5; 7; 8; 11; 12; 15; 16.

Шкала адаптированности к учебной группе.

Подсчитывается сумма баллов по следующим вопросам: 1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8.

Шкала адаптированность к учебной деятельности.

Подсчитывается сумма баллов по следующим вопросам: 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15; 16.

Методика может быть использована для исследования адаптированности студентов-первокурсников, окончивших сельскую и городскую школы.

Высокие показатели по шкале адаптированности к учебной деятельности свидетельствуют о том, что студент легко осваивает учебные предметы,

успешно и в срок выполняет учебные задания; при необходимости может обратиться за помощью к преподавателю, свободно выражает свои мысли, может проявить свою индивидуальность и способности на занятиях.

Низкие показатели по шкале адаптированности к учебной деятельности говорят о том, что студент с трудом осваивает учебные предметы и выполняет учебные задания; ему трудно выступать на занятиях, выражать свои мысли. При необходимости он не может задать вопрос преподавателю. По многим изучаемым предметам он нуждается в дополнительных консультациях, не может проявить свою индивидуальность и способности на учебных занятиях.

ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКУРСНИКА

Инструкция: ответьте на вопросы «да» или «нет».

Нравится ли тебе учиться в университете?

Интересно ли тебе учиться в университете?

Комфортно ли ты чувствуешь себя в группе?

Дружелюбно ли к тебе относятся в группе?

Не испытываешь ли ты беспокойства?

Чувствуешь ли ты себя скованным?

Ты волнуешься понапрасну?

Чувствуешь ли ты себя в безопасности?

Испытываешь ли ты трудности в общении с одногруппниками?

У тебя появились новые друзья?

Приспособился ли ты внутриуниверситетскому режиму?

Обработка и интерпретация результатов. За ответ «да» начисляется 1 балл, за ответ «нет» – 0 баллов. Подсчитывается сумма баллов.

9-11 баллов – высокий уровень адаптации;

5-8 баллов – средний уровень адаптации;

0-4 баллов – низкий уровень адаптации.

Заключение

Результаты первичной диагностики позволяют провести первичное ознакомление с возможными трудностями в обучении и адаптации у студентов, а также становятся основой для проведения профориентационной работы с будущими студентами. Мы заметили, что такая работа позволяет создать положительную установку студентов на дальнейшее обучение, повысить их мотивированность, заинтересованность, настроить на достижение успеха. Работа с психологом помогает лучше понять себя, свои проблемы и наметить пути саморазвития.

На первом этапе важно выделить студентов «группы риска» — это студенты, у которых по тем или иным причинам могут возникнуть определенные трудности в адаптации. После проведения анализа результатов первичной диагностики первокурсников мы проводим индивидуальные беседы с классными руководителями, дополняя сведения о студентах педагогическими наблюдениями, в результате чего и выделяются студенты, требующие особого внимания и контроля.

2 этап углубленное психодиагностическое обследование.

На этом этапе ведется работа со студентами, показавшими низкий уровень адаптации к колледжу, и со студентами, попавшими в группу риска, у которых предполагаются внутренние психологические конфликты и ряд других проблем. Данная диагностика носит индивидуальную направленность и проводится также по запросам родителей и педагогов

Психодиагностические методики для углубленного обследования личности выбираются в зависимости от причин, влияющих на низкий уровень адаптации и попадания студента в «группу риска»:

- **Низкая успеваемость**-методики на измерение уровня интеллекта, внимания, памяти и т.д.;
- **Низкая посещаемость** – методики определения ценностных ориентации и мотивации к обучению и получению профессии;
- **Девиянтное поведение** – методика на определение акцентуаций характера;

- **Семейные, личностные проблемы**– методики Люшера, Кеттела, психотерапевтическая беседа и другие.

Если студент успешно обучается и его психологический статус находится в пределах критериев адаптационного благополучия, то проведение каких-либо дополнительных обследований представляется неэтичным.

3 этап сопровождающий.

На данном этапе работа строится, в основном, в рамках коррекции и раскрытия индивидуальных особенностей каждого студента для повышения уровня адаптации к университету и достижения личностной зрелости. Здесь используются такие формы работы, как:

Тренинг адаптации;

Индивидуальное консультирование, профилактические беседы.

4 этап итоговая диагностика

На этом этапе используется тот же психодиагностический инструментарий, который был на первом этапе.

В процессе развития личности будущего специалиста особую роль играет начальный этап его профессионального обучения. Сложность его заключается в том, что у первокурсника происходит преобразование всей системы ценностных ориентаций, осваиваются новые способы познавательной деятельности и формируются определенные образы и формы межличностных отношений и связей. И чем быстрее пройдет адаптация студентов, тем выше будет психологический комфорт, учебная мотивация, направленность и характер учебной деятельности. Поэтому очень важна психодиагностическая работа, так как на результатах можно вовремя определить и откорректировать имеющиеся проблемы в адаптации у студентов 1 курсов. Данный комплекс используемых методик и дальнейшее психологическое сопровождение адаптации, положительно отражается на психоэмоциональном состоянии, здоровье, интеллектуальном и творческом потенциале и соответственно успеваемости, что снизит «отсев» студентов в течение учебного года.