

Управление образования Администрации
городского округа Стрежевой Томской области
Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей
городского округа Стрежевой»

Принята на заседании
методического совета
Протокол № 6
от «14» мая 2026 г.

Утверждаю:
Директор МОУДО «ЦДОД»
Т.П. Шуленина
Приказ № 140 от «14» мая 2026 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«АНТИБУЛЛИНГ»
НАПРАВЛЕННОСТЬ социально-гуманитарная**

Возраст обучающихся: 10-11 лет
Объем: 36 часов
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Ломкина Елена Владимировна,
социальный педагог

г. Стрежевой, 2026 г.



Лист изменений в программе на 2026-2027 уч.г.

№	Разделы программы	Внесенные изменения
1	Пояснительная записка	Внесены корректирующие изменения
2	Содержание программы	Без изменений
3	Календарный график	Без изменений
4	Методическое обеспечение	Без изменений
5	Оценочные материалы	Без изменений
6	Список литературы	Без изменений
7	План воспитательной работы	Без изменений

Все изменения программы рассмотрены и одобрены на заседании педсовета (методсовета)
«14» мая 2026 г. Протокол № 6



Содержание:

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель и задачи программы	8
1.3. Содержание программы	9
Учебный план	9
1.4. Ожидаемые результаты реализации программы	10
Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»	11
2.1. Календарный учебный график	11
2.2. Условия реализации программы	11
Критерии оценки эффективности выполнения программы	12
2.4. Оценочные материалы	12
2.5. Методические материалы	12
Список используемой литературы	14
Приложение 1	15
Опросник риска буллинга (далее ОРБ)	15
Приложение 2	19
Методика на выявление «буллинг-структуры» (Норкина Е.Г.)	19

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Травля детей сверстниками («буллинг») – одна из наиболее распространенных проблем в образовательных организациях и детских коллективах, которая существенно увеличивает риск суицида среди подростков, приводит к эскалации агрессии и насилия в группе и в учреждении, снижению успеваемости, эмоциональным и невротическим проблемам.

В настоящее время проблеме исследования и профилактике буллинга уделяется большое внимание. И потому вопрос предупреждения ситуаций насилия в системе образования очень актуален, как во всем мире, так и в России. По данным Организации Объединенных Наций насилию в образовательной организации подвергается каждый десятый школьник в мире, и этот показатель ежегодно растет.

В России ежегодно в среднем до 30% молодых людей в возрасте от 14 до 24 лет подвергаются насилию в той или иной форме.

В группу повышенного риска по частоте буллинга попадают дети 11 -12 лет: 28% детей этого возраста, по меньшей мере, один раз подвергались обидам и унижениям за последние 12 месяцев.

Примерно пятая часть всех случаев насилия в отношении подростков и молодых людей совершается в системе образования. Именно поэтому существует необходимость выводить эту проблему на поверхность в каждой образовательной организации, выявлять случаи буллинга, работать над причинами, снижать вероятность возникновения.

В современных условиях педагоги и психологи все чаще обращаются к вопросам толерантности и противостояния агрессии. Особенную актуальность эти вопросы приобретают в подростковом возрасте в силу его изначальной кризисности, отсутствия стабильности и чувства защищенности. Крайне актуальным становится вопрос о психологической безопасности образовательной среды и профилактики негативных явления.

Англоязычное слово «буллинг» (bullying) становится в последнее время общепринятым для обозначения школьной травли и обозначает травлю, повторяющуюся агрессию по отношению к определенному субъекту, включающую в себя принуждение и запугивание. Однако это явление имеет много «лиц». Так, моббинг, буллинг, хейзинг, кибермоббинг и кибербуллинг – англоязычные названия разновидностей этого опасного явления. И для того, чтобы определить направления профилактической работы, субъекты воздействия, необходимо дифференцировать вышеуказанные понятия.

Моббинг (англ. mob – толпа) – это форма психологического насилия в виде массовой травли человека в коллективе.

Школьный моббинг – это разновидность эмоционального насилия в школе, когда класс или большая часть класса ополчается на кого-то одного и начинает его травить с какой-либо целью. Тех, кто травит, называют мобберами, а тех, кого травят, — «жертвами».

Моббинг – это своего рода «психологический террор», включающий систематически повторяющееся враждебное и неэтичное отношение одних людей, направленное против других, в основном одного человека. Например, моббинг против «новичка». Формы моббинга: насмешки над физическими недостатками, изоляция, отвержение, подраивание, толкание, высмеивание одежды и т.д.

Буллинг (англ. bullying, от bully — хулиган, драчун, задира, грубиян, насильник) — это систематическое, регулярно повторяющееся насилие, травля со стороны одного школьника или группы школьников в отношении отдельного школьника, который не может себя защитить. Это психологический террор, который всегда преследует цель — затравить жертву, вызвать у нее страх, деморализовать, унижить, подчинить. Обидчики дают ребенку неприятные прозвища, обзывают, бойкотируют, угрожают, отбирают личные вещи или намеренно портят их, бьют или пинают, заставляют делать неприглядные и оскорбляющие достоинство действия, распространяют лживые сведения, сплетни и слухи, исключают ребенка из круга общения, совместных занятий, игр, игнорируют и т.д.

Обидчики в буллинге невероятно изобретательны, и это не зависит от пола, роста, национальности или предпочтений. Он просто есть и все, как элемент школьной жизни. Повод может быть самым разным. Поэтому пострадать от буллинга может любой ученик. При этом зачастую могут даже отсутствовать какие-либо конкретные основания для агрессии. Объектом буллинга чаще всего выбирают тех, кто отличается от других детей и не может себя защитить.

Хейзинг (англ. hazing) — неформальные ритуальные насильственные обряды, исполняемые при вступлении в определенную группу, и для дальнейшего поддержания иерархии в этой группе. В большей степени хейзинг характерен для закрытых (военизированных, спортивных, интернатных, и др.) учреждений. Это неуставные отношения в коллективе, например, известная у нас «дедовщина». Хейзинг встречается и в обычных образовательных учреждениях, особенно, если при них есть общежития. Новичкам одноклассники или учащиеся более старших классов (курсов) навязывают унижающие достоинство различные действия, например, публично пройти в раздетом, вымыть пол в туалете зубной щеткой и т.д.

В последнее время к формам психологического давления, присущего традиционной травле, добавились возможности всемирной паутины — кибермоббинг и кибербуллинг.

Кибермоббинг и кибербуллинг — интернет-травля — это намеренные оскорбления, угрозы, сообщение другим компрометирующих данных с помощью современных средств коммуникации: компьютеров, мобильных телефонов, электронной почты, Интернета, социальных сетей, блогов, чатов и т.д. Интернет-травля может осуществляться также через показ и отправку резких, грубых или жестоких текстовых сообщений, передразнивание жертвы в режиме онлайн, размещение в открытом доступе личной информации, фото или видео с целью причинения вреда или смущения жертвы; создание фальшивой учетной записи в социальных сетях, электронной почты, веб-страницы для преследования и издевательств над другими от имени жертвы и т.д. Интернет-травля отличается от других видов насилия тем, что позволяет обидчику сохранить анонимность и вероятность быть непойманным. Предпосылками буллинга, если считать это понятие обобщающим для многих других, чаще всего являются:

- зависть, желание унижить жертву ради удовлетворения своих амбиций, для развлечения, самоутверждения;
- желание подчинить, контролировать кого-то;
- виктимность жертвы (особенности личности и поведения индивида, навлекающие на него агрессию со стороны других людей, такие как покорность, внушаемость, неумение постоять за себя, неосторожность, доверчивость,



легкомыслие, недифференцированная общительность, а также психические расстройства).

Последствия буллинга могут быть различными: от не успешности в учебной деятельности и в жизни до самоубийства жертвы. Кроме того, буллинг зачастую это скрытый процесс и для его предотвращения, разрешения конфликта и устранения последствий необходимо слаженное взаимодействие окружения ребенка и всех вовлеченных в образовательную деятельность лиц.

При разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Антибуллинг» (далее – программа) были использованы следующие нормативно-правовые документы:

- Конституция Российской Федерации: принята всенародным голосованием 12.12.1993 (ред. от 14.03.2020).
- Гражданский кодекс Российской Федерации от 30.11.1994 № 51-ФЗ: принят Государственной Думой 21.10.199 (ред. от 31.07.2025).
- Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях от 30.12.2001 №195-ФЗ: принят Государственной Думой 20.12.2001 (ред.от 25.05.2026).
- Уголовный кодекс РФ от 13.06.1996 №63-ФЗ: принят Государственной Думой 24.05.1996 (ред.от 09.04.2026).
- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (статья 75 «Дополнительное образование детей и взрослых») (ред. от 25.04.2026).
- Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантия прав ребёнка в РФ» (ред.от 20.02.2026).
- Федеральный закон от 29.12.2010 №436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» (ред.от 29.12.2025).
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённой Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (в редакции распоряжений Правительства Российской Федерации (ред. от 30.04.2026).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (ред. от 24.12.2025).
- Устав Муниципального образовательного учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей городского округа Стрежевой» (далее – МОУДО «ЦДОД») от 23.01.2024.
- Положение о структурном подразделении «Служба профилактики и коррекции социально-негативных явлений» Муниципального образовательного учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей городского округа Стрежевой» (далее – СП ««Служба профилактики» МОУДО «ЦДОД») от 10.06.2025.



Направленность (профиль) программы – социально-гуманитарная. Программы социально-гуманитарной направленности в системе дополнительного образования ориентированы на изучение психических особенностей личности, познание мотивов поведения, изучение методик самоконтроля, формирование личности, изучение межличностных отношений, адаптацию в коллективе и обществе. Социальное самоопределение подростков и развитие инициативы является на современном этапе одной из главных задач социально-гуманитарного направления.

Новизна программы заключается в межведомственном взаимодействии участников образовательных отношений и органов системы профилактики. А также осуществляется по принципу «равный-равному».

Данная программа направлена на первичную профилактику развития навыков конструктивного общения на переменах, во время уроков, внеурочной деятельности.

Актуальность программы в современной системе образовательного процесса особенности взаимоотношений в каждом классе четко разделяются на социальные статусы (роли), особенно ярко выделяются такие роли как: «лидеры, звезды» и «изгои, отвергаемые». Практически в каждом классе есть ученики, которые попадают в группу «отвергаемых», но стоит отметить, что это не те дети, которые просто пытаются не обращать на себя внимание, а те, по отношению к которым оказывается психологическое или физическое давление. Многие из них становятся объектами насмешек и издевательств, такие случаи не являются однократным проявлением агрессии, они могут продолжаться на протяжении от нескольких месяцев, до нескольких лет, а могут и на протяжении всего учебного процесса (от 9 до 11 лет), оказывая огромное влияние на формирование личностных особенностей обучающихся подвергаемых подобному давлению. Проявляются, а также оказывают особенно серьезное влияние последствия буллинга именно в подростковом возрасте, ведь усвоив особенности повторяющейся формы поведения (например, поведения «жертвы»), подросток может принимать и следовать такой форме поведения всю оставшуюся жизнь. Однако закрепиться может не только поведение «жертвы», но и «агрессора», так как такая форма поведения будет являться для них приемлемой и максимально эффективной для достижения собственных целей.

Педагогическая целесообразность программы

Атмосфера в классе влияет как на освоение обучающимися учебной программы, так и на общую успеваемость, учебную мотивацию и т.п. Удовлетворенность обучающихся взаимоотношениями в классном коллективе, отсутствие «изолированных», «изгоев» – прямой показатель успешности воспитательных усилий педагога.

Образовательная среда не всегда комфортна, в ней присутствуют факторы, оказывающие негативное влияние на психическое развитие обучающихся. Одним из таких факторов является буллинг.

Буллинг – социальное явление, без которого не строится ни один коллектив. В любом классе есть лидер, «середнячки» и «слабое звено» – тот, кто становится объектом насмешек. Если ребенок по каким-то причинам выпадает из общей массы, рядом обязательно найдется тот, кто захочет самоутвердиться за его счет. Таким образом, Программа поможет сбалансировать эмоциональный фон в коллективе обучающихся, будет способствовать формированию жизнестойкости, стрессоустойчивости и активной жизненной позиции в коллективе сверстников у каждого обучающегося, а также формировать ценностные и морально-



нравственные ориентиры, которые будут способствовать не только росту самооценки каждого обучающегося, но и формировать здоровый конкурентный, гуманный и сплоченный коллектив.

Адресат программы: подростки в возрасте от 11 до 13 лет.

Срок реализации программы – 1 учебный год.

Программа рассчитана на 36 академических часов.

Режим занятий: 1 аудиторское занятие длительностью 1 или 2 учебных часа проводится один раз в неделю или один раз в две недели.

Формы обучения: В соответствии с п.п.2, 4 статьи 16, п.п.1.2,4 статьи 17, п.17 статьи 108 ФЗ № 273 «Об образовании», а также п.п. 3.6.2, 3.6.10 Устава МОУДО «ЦДОД» реализация программы проходит по очной форме обучения.

Обучающиеся зачисляются в группу на основании заявления родителей/законных представителей, договора о взаимодействии и сотрудничестве с образовательными учреждениями муниципалитета.

Форма занятий: групповая и индивидуальная. Несмотря на то, что базовый принцип набора групп – добровольность, мы предлагаем в качестве основной формы работы ориентироваться на занятия со всем классом.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: профилактика буллинга среди обучающихся в условиях общеобразовательной школы.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать у обучающихся целостное представление о таком явлении, как буллинг;
- расширять знания обучающихся о способах конструктивного реагирования в конфликтной ситуации и способах эффективного взаимодействия с окружающими в целом;
- развивать у обучающихся рефлексивные способности для распознавания степени и формы собственной вовлеченности в ситуацию буллинга;
- обеспечить формирование знаний, необходимых для защиты себя в ситуации травли;
- развивать у обучающихся правовую грамотность в отношении противоправных действий против личности.

Развивающие:

- способствовать развитию позитивного восприятия себя и другого человека;
- развивать у обучающихся личностные качества, препятствующие проявлению буллинга (саморегуляция, эмоциональная уравновешенность, уверенность в себе, критичность, ответственность, эмпатия, стрессоустойчивость).

Воспитательные:

- сформировать навыки самоконтроля поведенческих реакций;
- создать условия для формирования эмоциональной компетентности, рефлексивных способностей, личностных и волевых качеств, необходимых для принятия правильных решений с целью предотвращения буллинга либо с целью вмешательства;
- ориентировать внимание обучающихся на нравственную ценность коллективной деятельности и их коллективистских отношениях;
- способствовать формированию ценностных ориентиров и мотивации для создания и поддержания позитивных отношений со сверстниками и позитивной атмосферы в классе.

Основные группы методов профилактики:

- методы ориентированы на конкретных детей и подростков;
- методы ориентированы на семейные отношения;
- методы ориентированы на ближайшее окружение ребёнка (микросоциум).

1.3. Содержание программы

Учебный план

№	Раздел, тема	Количество часов			
		Теория	Практика	Итого	Формы аттестации/ контроля
Раздел 1 «Что такое буллинг»					
1	Тема 1 Знакомство. «Буллинг: определение и признаки»	2	2	4	Анкетирование, текущий контроль, выполнение заданий в рабочей тетради
2	Тема 2 «Различие между буллингом и конфликтом»	1	1	2	Рефлексия, наблюдение, текущий контроль, выполнение заданий в рабочей тетради
3	Тема 3 «Действие буллинга»	1	2	3	Текущий контроль, выполнение заданий в рабочей тетради
Раздел 2 «Последствия буллинга»					
4	Тема 4 «Последствия буллинга для жертвы»	1	1	2	Текущий контроль, выполнение заданий в рабочей тетради
5	Тема 5 «Как травля влияет на всех участников событий»	2	1	3	Текущий контроль, выполнение заданий в рабочей тетради
Раздел 3 «Роли участников ситуации буллинга»					
6	Тема 6 «Роли участников ситуации буллинга»	1	1	2	Текущий контроль, выполнение заданий в рабочей тетради тренинг
7	Тема 7 «Роль свидетелей»	-	2	2	Текущий контроль, выполнение заданий в рабочей тетради
8	Тема 8 «Мир чувств и эмоций»	-	3	3	Тренинг, наблюдение, рефлексия, работа с МАК-картами
Раздел 4 «Вмешательство в ситуации буллинга»					
9	Тема 9 «Что мешает и что помогает вмешаться в ситуацию буллинга»	1	1	2	Текущий контроль, выполнение заданий в рабочей тетради

10	Тема 10 «Принятие решения о вмешательстве»	-	2	2	Текущий контроль, выполнение заданий в рабочей тетради
11	Тема 11 «Что делать в ситуации буллинга: способы вмешательства»	1,5	3,5	5	Текущий контроль, выполнение заданий в рабочей тетради
Раздел 5 «Антибуллинговый договор класса» или «Антибуллинговый кодекс»					
12	Тема 12 «Антибуллинговый договор класса» или «Антибуллинговый кодекс»	1	3	4	Текущий контроль, выполнение заданий в рабочей тетради
13	«Подведение итогов. Заключительная диагностика»	1	1	2	Анкетирование, опросники, заключения
Всего		11	25	36	

1.4. Ожидаемые результаты реализации программы

В ходе освоения программы у обучающихся должна быть сформирована социально-психологическая компетентность как совокупность знаний и установок (когнитивно-мотивационный компонент) и умений (деятельностный компонент). Наиболее значимым является вклад эмоционально-ценностного компонента.

Сформированная компетентность позволит обучающимся активно участвовать в обеспечении психологической безопасности в школе, а опыт конструктивного участия в смоделированных на занятиях ситуациях приведёт к развитию их ценностных установок, личностных и волевых качеств, необходимых для недопущения травли или для её эффективного пресечения.

После окончания обучения по программе у обучающихся будут сформированы:

личностные результаты:

- сформированность мотивации участия в обеспечении психологической безопасности в школе;
- усвоение социально-психологических норм поведения, необходимых для разрешения конфликта на стадии его возникновения;
- готовность распознать первые же признаки буллинга на основании знаний о критериях отнесения явления к буллингу;
- знание основных шагов в процессе принятия решения о вмешательстве и алгоритма конструктивного поведения в ситуации буллинга;
- расширение конструктивных способов взаимодействия с окружающими;
- развитие критичности по отношению к себе и окружающим, более адекватная самооценка;
- научатся контролировать эмоции во время общения со сверстниками;
- развитие умения работать с информацией: систематизировать, сопоставлять, анализировать, обрабатывать и интерпретировать её.

метапредметные результаты:

- снижение количества возникающих конфликтных ситуаций и ситуаций буллинга;
- сплочение классных коллективов.

предметные результаты:

- развитие навыков самоконтроля;
- развитие эмпатии;
- повышение ответственности за принятие решений и свои действия;
- оптимизация межличностных и межгрупповых отношений в классном коллективе.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**2.1. Календарный учебный график**

Продолжительность одного академического часа для детей 11-13 лет составляет 40 минут.

Программа рассчитана на один год обучения общим объемом 34 часа.

Занятия по программе проводятся с 1 сентября по 31 мая каждого учебного года.

2.2. Условия реализации программы**Материально-техническое обеспечение**

Учебное оборудование:

- оборудованный кабинет с партами и стульями;
- наличие технических средств обучения: ноутбук, проектор, экран;
- наличие методической литературы;
- наличие канцелярских товаров;
- оборудование для проведения практических работ: рабочие тетради.

Кадровое обеспечение

Специалисты структурного подразделения «Служба профилактики и коррекции социально-негативных явлений» Муниципального образовательного учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей городского округа Стрежевой».

2.3. Формы аттестации

- входная (начальная) диагностика;
- текущий мониторинг;
- промежуточная аттестация;
- аттестация на завершающем этапе реализации программы (по итогам освоения программы).

Год обучения	Время проведения	Цель проведения мониторинга	Формы контроля
Начальный контроль			
1	сентябрь	Определение риска буллинга	диагностика
Текущий контроль			
1	сентябрь-май	Выявление уровня усвоения материала. Определение готовности к восприятию нового материала.	диагностика
Промежуточная аттестация			
1	декабрь май	Определение результатов обучения.	диагностика

Год обучения	Время проведения	Цель проведения мониторинга	Формы контроля
Аттестация на завершающем этапе реализации программы			
1	май	Определение результатов обучения.	диагностика

Критерии оценки эффективности выполнения программы

Для оценки эффективности выполнения данной программы используется:

- сравнительный анализ результатов диагностики обучающихся на момент начала занятий и на момент их окончания;
- результаты наблюдений за обучающимися во время занятия и во внеурочное время.

2.4. Оценочные материалы

- Опросник риска буллинга (Бочавер А.А., Кузнецова В.Б., Бианки Е.М., Дмитриевский П.В., Завалишина М.А., Капорская Н.А., Хломов К.Д. (Приложение 1)
- Методика на выявление «буллинг-структуры» (Норкина Е.Г.) (Приложение 2)

2.5. Методические материалы

В процессе реализации программы используются такие формы занятий, как:

- игровые процедуры (ролевые, сюжетные, деловые игры);
- лекции, беседы;
- тренинговые и релаксационные техники;
- опрос, устное тестирование, дискуссия;
- монологические и диалоговые формы рефлексии.

Методы обучения: словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский проблемный; игровой, дискуссионный, проектный и др.) и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.)

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, групповая.

Формы организации учебного занятия – акция, беседа, дискуссия, игра, наблюдение, практические занятия, представления, презентация, тренинг.

Элементы педагогических технологий:

- технология проблемного обучения,
- технология игровой деятельности,
- коммуникативная технология обучения,
- технология развития критического мышления
- здоровье-сберегающая технология
- ИКТ технология
- технология-дебаты

Алгоритм учебного занятия:

1. Организационный этап (ориентировочное время: 5 мин.).
2. Создание эмоционально-психологического настроения на учебную деятельность и активизация внимания.
3. Подготовительный этап (ориентировочное время: 5 мин.). Объявление темы, остановка цели и задач занятия.

4. Основной этап (ориентировочное время: 25 мин.) Проявление творческого потенциала в самостоятельной работе.
- 5 Итоговый этап (ориентировочное время: 5 мин.). Подведение итогов занятия.
6. Рефлексия, оценка работы обучающихся.

Обязательные учебные материалы для ученика

А.Н.Шапкина, Н.В.Дятков, С.В.Кривцова - Антибуллинг. Дополнительная общеразвивающая программа по профилактике буллинга для учащихся 11-13 лет. Рабочая тетрадь. – Москва: Издательство «Национальное образование». 2022 – 80 с.: ил.- (Психолог в школе)

Методические материалы для учителя

– А.Н.Шапкина, Н.В.Дятков, С.В.Кривцова - Антибуллинг. Дополнительная общеразвивающая программа по профилактике буллинга для учащихся 11-13 лет. Методические рекомендации. – Москва: Издательство «Национальное образование». 2022 – 128 с.: ил.- (Психолог в школе)

– **Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет**
<https://yandex.ru/video/preview/4314449049318684257>

Список используемой литературы

1. Бочавер А. А. Буллинг как объект исследований и культурный феномен / А.А.Бочавер, К.Д.Хломов // Психология. Журнал Высшей школы экономики. — 2013. — Т.10. — №3. С. 149—159.
2. Бочавер А.А., Кузнецова В.Б., Бианки Е.М., Дмитриевский П.В., Завалишина М.А., Капорская Н.А., Хломов К.Д. Опросник риска буллинга (ОРБ) // Вопросы психологии. 2015. №5
3. Калинина Р.Р. Буллинг в образовательной среде. Проблемы и пути изучения // Психология человека в условиях здоровья и болезни: Материалы V Международной научно-практической конференции. Отв.ред. М.Г.Рябова. — Тамбов, 2015. — С.254-258.
4. Кон И.С. Что такое буллинг и как с ним бороться? // Семья и школа. — 2006. - № 11 — С. 15-18.
5. Кривцова С.В., Шапкина А.Н., Дятко Н.В. Антибуллинг. Дополнительная общеразвивающая программа по профилактике буллинга для учащихся 11-13 л. — издательство Национальное образование. — 2022. - С.128.
6. Норкина Е.Г. Методика на выявление «Буллинг-структуры» / интернет-источник - Творческий научный обозреватель. <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-na-vyyavlenie-bulling-struktury/viewer>

Опросник риска буллинга (далее ОРБ)

(А.А. Бочавер, В.Б. Кузнецова, Е.М. Бианки, П.В. Дмитриевский, М.А. Завалишина, Н.А. Капорская, К.Д. Хломов)

Для применения опросника среди школьников ему дано обобщенное название «**Опросник атмосферы в школе**», которое позволяет избежать акцентирования темы травли на этапе опроса и снижает возможность «наведенных» ответов.

Инструкция: Добрый день! Мы предлагаем вам поучаствовать в исследовании, потому что нам хочется понять, насколько комфортно ученики себя ощущают в школе. Исследование анонимно, никто не сможет узнать, чьи это ответы. Здесь нет правильных или неправильных ответов. Мы понимаем, что люди в школе не только учат и учатся, но и общаются, дружат, дерутся, спорят, делают что-то вместе. Нам как раз интересно, насколько приятно и легко или тяжело и сложно в школе с кем-то взаимодействовать. Спасибо, что принимаете участие в нашем исследовании.

Сообщите, пожалуйста, данные о себе:

Пол.....Возраст.....Класс.....Дата.....Школа.....

Отметьте, пожалуйста, для каждого пункта, согласны или не согласны вы с этими утверждениями.

УТВЕРЖДЕНИЯ			ДА	НЕТ
1	В вашем классе принято...			
	1.1	мешать друг другу, лезть, приставать		
	1.2	вместе развлекаться после уроков		
	1.3	шутить над кем-нибудь так, чтобы смеялся весь класс		
	1.4	драться		
	1.5	ходить друг к другу в гости		
	1.6	заступаться за своих		
	1.7	обзывать		
	1.8	не мешать друг другу заниматься, чем захочется		
2	В вашем классе есть кто-то...			
	2.1	кого все уважают		
	2.2	кого все боятся		
	2.3	над кем все смеются		
	2.4	кем часто недовольны учителя		
	2.5	на кого хочется быть похожим		
	2.6	с кем лучше не спорить		
	2.7	кто никогда не прогуливает		
	2.8	с кем даже учитель не может справиться		
3	Как к вам в классе обращаются обычно преподаватели?			
	3.1	по имени		
	3.2	по имени и отчеству		
	3.3	по фамилии		
	3.4	по прозвищам		
4	Когда в школе происходит драка, вы...			
	4.1	удивляетесь		

	4.2	не обращаете внимания, это обычное дело		
	4.3	присоединяетесь, встав на чью-то сторону		
	4.4	много это потом обсуждаете между собой в классе		
5	Ценные вещи ...			
	5.1	старюсь не носить в школу вообще		
	5.2	спокойно оставляю в классе		
	5.3	можно оставить в коридоре		
	5.4	был случай, что украли		
	5.5	оставляю в раздевалке		
6	Вызов к директору – это...			
	6.1	хотят за что-то похвалить		
7	В вашей школе мат, ругательства...			
	7.1	звучат на переменах в личных разговорах		
	7.2	не приняты вообще		
8	В вашей школе...			
	8.1	курят в туалетах, под лестницами		
9	В вашей школе стены, мебель...			
	9.1	исписанные, испачканные		
10	Если кто-то начинает орать, драться, класс «встает на уши»; что нужно, чтобы это прекратилось:			
	10.1	кто-то из учеников должен сказать «хватит»		
	10.2	должен прийти директор		
	10.3	это прекратится, когда все устанут		
11	В школе вам...			
	11.1	в целом нравится, приятно, интересно		
	11.2	в целом не нравится, плохо, никто ни с кем не дружит		
12	Перемену я провожу:			
	12.1	захожу к друзьям в другие классы		
13	Когда ваш класс едет куда-то с учителями:			
	13.1	это обычная ситуация		
	13.2	вам это нравится, это весело		
	13.3	вы стараетесь не ездить		
	13.4	учителям это сложно, они каждый говорят, что это «в последний раз»		
14	Ваш класс имеет репутацию			
	14.1	отличников		
	14.2	хулиганов		
	14.3	Самого обычного, ничем не отличающегося от других классов в школе		
	14.4	класс, в котором никто не хочет быть классным руководителем		

Ключи к опроснику выглядят следующим образом:

Шкала небезопасности:

ДА – 1.1; 1.3; 1.7; 2.3; 2.4; 2.8; 3.4; 7.1; 8.1; 9.1; 10.2; 14.2; НЕТ – 1.8; 4.1; 7.2; 10.1;

Шкала благополучия:

ДА – 2.7; 3.1; 5.2; 5.3; 13.1; 14.3; НЕТ – 3.3; 5.1; 5.4; 13.4; 14.4;



Шкала разобщенности:

ДА –1.4; 4.2; 10.3; 11.2; 13.3; НЕТ – 1.2; 1.5; 1.6; 11.1; 13.2;

Шкала равноправия:

ДА –2.1; 2.2; 2.5; 2.6; 3.2; 4.3; 4.4; 5.5; 6.1; 12.1; 14.1.

Каждое совпадение с ключом оценивается в один балл. Баллы суммируются, сумма баллов делится на количество участников опроса. Итоговый показатель сравнивается со средним значением по методике (см. таблицу 1). Диапазон средних значений определяется с учетом средних квадратичных отклонений.

Таблица 1 Средние значения (M) и средние квадратичные отклонения (SD) по шкалам опросника

Распределение по группам	Шкала небезопасности		Шкала благополучия		Шкала разобщенности		Шкала равноправия	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
Общая выборка N = 285	8,51	3,20	6,10	2,20	2,55	2,14	3,98	2,19
Девочки N = 152	8,26	3,29	6,46	2,35	2,42	2,11	3,79	1,88
Мальчики N = 130	8,84	3,06	5,68	1,97	2,69	2,13	4,18	2,49
Младшие подростки N = 155	9,21	2,14	5,30	1,88	2,64	2,18	4,00	2,17
Старшие подростки N = 133	8,20	3,19	6,47	2,25	2,47	2,04	3,98	2,18

Краткое описание шкал опросника.

Шкалы-предикторы

1. Шкала небезопасности измеряет степень распространенности в классе неуважения, небезопасности и пренебрежения правилами и границами. Высокие показатели по этой шкале говорят о высоком субъективном ощущении небезопасности у участников класса и повышенном риске различных дезадаптивных способов совладания с тревогой (в том числе травли, других форм агрессивного поведения). *Шкала небезопасности* отражает негативные характеристики психологической атмосферы, уровень фонового напряжения в классе, которое связано с низким качеством отношений и соблюдения правил общения. Это ведет к негативным установкам в общении: привлечении обид из прошлого; раздражении, негативизме и разобщенности в настоящем; подозрительности относительно перспектив общения.

2. Шкала разобщенности выявляет отсутствие сплоченности, величину дистанции между подростками, а также между ними и учителями, что связывается с отсутствием инструментов взаимодействия и взаимовлияния. Высокие показатели характеризуют неконтролируемость класса, отсутствие возможности диалога. Это не обуславливает буллинг напрямую, однако при развитии ситуации травли

снижает вероятность его прекращения, поскольку в класс низкая взаимовыручка и поддержка. *Шкала разобщенности* оценивает не фоновое, а актуальное и имеющее непосредственные ситуативные причины напряжение (вызываемое, например, драками), которое отражается и в негативных, агрессивных установках по отношению друг к другу, и одновременно в высокой степени тревоги в сочетании с переживанием одиночества.

Шкалы-антипредикторы

1. Шкала благополучия характеризует устойчивость границ, соблюдение правил и утверждение уважения как нормы в классе. Высокие показатели по этой шкале указывают на реализацию ценности уважения, которая представляет собой качественную альтернативу ценности власти и силы и служит фактором защиты от риска развития ситуаций буллинга. *Шкала благополучия* выявляет факторы, способствующие доверию и открытому диалогу в школе и, как следствие, снижению вероятности травли. Она оценивает устойчивость границ и правил коммуникаций в среде, что обеспечивает снижение уровня негативных установок по отношению к общению и взаимодействию.

2. Шкала равноправия оценивает способность класса к принятию различий участников, распределение ролей и возможность конструктивных, позитивных коммуникаций. Высокие показатели по этой шкале означают, что в классе распределены роли, есть отрефлексированная социальная определенность и есть диалогичные отношения. Это снижает тревогу и защищает класс от риска разворачивания травли на фоне выстраивания системы социальных статусов. *Шкала равноправия* также оценивает возможные пути стабилизации межличностных отношений в классе: несмотря на то, что эта шкала связана с физической и вербальной агрессией, она не коррелирует с другими показателями агрессивности или тревожности. Можно говорить о том, что в классе присутствуют проявления агрессивности, но они имеют такую форму, что не пугают членов класса и не способствуют их изоляции друг от друга, а, напротив, сочетаются с уважительными и принимающими разнообразие отношениями.

Методика на выявление «буллинг-структуры» (Норкина Е.Г.)

Анкета «Буллинг-структура»

Фамилия, Имя _____ Класс _____

Внимательно прочитай утверждения. Обведи кружочком ответ, с которым ты согласен.

1. Среди одноклассников у меня много друзей:

- А) да, я дружу со всеми;
- Б) у меня есть пару друзей;
- В) нет, я ни с кем не дружу;
- Г) мне бы хотелось дружить со всеми.

2. Для меня важна внешность окружающих:

- А) да, если человек мне не симпатичен, я не буду с ним общаться;
- Б) нет, главное, чтобы человек был интересен;
- В) я сам страдаю из-за своей внешности;
- Г) конечно, если человек не обладает хорошей внешностью, он незаслуживает ничего хорошего.

3. В моем классе есть ребята, которые мне не приятны:

- А) да, один или два;
- Б) нет, мне приятны все;
- В) мне все не нравятся;
- Г) да, но они не приятны всем в классе.

4. Мне кажется, что мои одноклассники лучше меня:

- А) да, во всем;
- Б) иногда;
- В) нет, на меня все равняются;
- Г) нет, я не чувствую себя хуже других.

5. Если мой одноклассник пришел в очках:

- А) буду общаться с ним так же как всегда;
- Б) буду смеяться над ним;
- В) перестану с ним общаться;
- Г) буду общаться только тогда, когда не видят другие ребята.

6. У меня очень дружный класс:

- А) да мы очень дружны;
- Б) нет, мы почти не общаемся;
- В) в основном да, если не считать некоторых;
- Г) у нас есть ребята, которые всех «задирают».

7. Я часто испытываю чувство одиночества и тревоги:

- А) да;
- Б) нет;
- В) иногда;
- Г) часто.

8. Если при мне обижают одноклассника, я чувствую:

- А) облегчение, хорошо, что меня это не касается;
- Б) несправедливость и заступаюсь за одноклассника;
- В) ничего не чувствую, наверняка он это заслужил;
- Г) мне нет до этого никакого дела.

9. Я бы хотел проводить больше времени с одноклассниками:

- А) да, но это бывает редко;



- Б) мы и так постоянно проводим свободное время вместе;
В) нет, мне с ними не интересно;
Г) нет, потому что некоторые ребята все портят.
10. Мне кажется, что мои одноклассники не хотят со мной общаться:
А) да это так и мне это неприятно;
Б) нет, со мной все дружат;
В) да, но меня это устраивает;
Г) это я не хочу с ними общаться.
11. У нас в классе есть пару ребят, на которых все равняются:
А) да, я думаю, что я один из них;
Б) да, но они этого не заслуживают;
В) нет, у нас таких нет;
Г) да, я тоже на них равняюсь.
12. Когда меня ругают, я испытываю чувство гнева:
А) да;
Б) нет;
В) иногда;
Г) часто.
13. В нашем классе есть несколько ребят, которых все боятся:
А) да, они всех унижают, а иногда и бьют;
Б) нет, у нас таких нет;
В) я и сам из их числа – меня все боятся;
Г) конечно, так и должно быть, это нормально.
14. Мне бы хотелось учиться в другом классе или школе:
А) да, мне не нравится наш коллектив;
Б) нет, меня все устраивает;
В) иногда, после ссоры с одноклассниками;
Г) нет, а вдруг там будет хуже.
15. Мне кажется, что с помощью силы можно решить любую проблему:
А) да это самый действенный способ;
Б) нет, лучше решать «мирным» путем;
В) иногда без этого не обойтись;
Г) все зависит от обстоятельств и от людей.
16. В моем классе есть один (несколько) человек, с которым никто не дружит:
А) да и мне их жаль;
Б) нет, мы все дружим;
В) да, но они этого заслуживают;
Г) я сам из их числа.
17. Мне кажется, что в нашем классе часто происходят акты насилия (обзывания, насмешки, обидные жесты или действия):
А) да, постоянно ссоры и драки;
Б) нет, у нас такого не бывает;
В) почти нет, если не считать пару случаев;
Г) конечно, так и должно быть.
18. Если я увижу драку между одноклассниками, то я:
А) пройду мимо это меня не касается;
Б) обязательно остановлюсь и посмотрю;
В) сниму это все на телефон, и после размещу в интернете, пусть все увидят;
Г) попытаюсь остановить драку и выяснить в чем дело.
19. Мне кажется, что в коллективе меня недооценивают:

- А) да;
 Б) нет;
 В) иногда;
 Г) часто.
20. По-моему педагоги в школе унижают и оскорбляют учащихся:
 А) да;
 Б) нет;
 В) иногда;
 Г) часто.
21. Если бы мой класс был на корабле, я бы стал:
 А) капитаном;
 Б) помощником капитана;
 В) обычным матросом;
 Г) юнгой.
22. Если у человека изъяны во внешности (бородавки, косоглазие, ожирение и др.):
 А) это повод для насмешек;
 Б) я с таким не буду общаться;
 В) меня это не беспокоит, буду общаться;
 Г) не буду общаться, чтобы не уронить свою репутацию.
23. Если при мне кто-то подвергается насмешкам:
 А) я буду поступать так же, как все;
 Б) встану на его защиту;
 В) один из первых стану смеяться над ним;
 Г) ничего делать не буду, меня это не касается.
24. Я часто огорчаюсь, когда не пользуюсь успехом в классе:
 А) да, для меня это очень важно;
 Б) нет-мне все равно;
 В) я всегда пользуюсь успехом;
 Г) нет, я никогда не был успешен в классе.
25. Я нуждаюсь в поддержке одноклассников:
 А) да;
 Б) нет;
 В) иногда;
 Г) часто.

Результат. За каждый совпавший ответ по шкале, представленной в таблице 16, начисляется по баллу. Ответы на вопросы 13, 17 и 20 позволяет узнать о наличии насилия в классе, как со стороны учеников, так и педагогов.

Таким образом, данная методика дает возможность определить «буллинг-структуру» в классе, для дальнейшей работы по профилактике школьного буллинга.

Таблица 16 – Шкала для интерпретации результатов

№	Инициатор	Помощник	Защитник	Жертва	Наблюдатель
1	А	Б	А	Б	Г
2	Г	А	Б	В	Б
3	Г	Г	Б	А	В
4	В	Г	В	Б	В
5	В	Б	А	А	Г



6	А	Б	Г	Г	Г
7	Б	В	Б	А	В
8	Г	В	Б	Г	А
9	Б	В	А	В	Г
10	Б	Г	Б	В	А
11	А	В	А	Б	Б
12	А	Г	В	В	Б
13					
14	Б	Б	В	Г	А
15	Г	А	Б	В	Г
16	Б	В	А	Г	В
17					
18	Б	В	Г	Ф	Б
19	Б	А	Б	Г	В
20					
21	А	Б	А	Г	В
22	Г	А	В	В	Г
23	А	В	Б	Г	А
24	В	А	Б	Г	Б
25	В	Г	Б	В	А

Идентификатор документа 3e19e37e-93e2-42d6-8aa3-c567948c771d

Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СБ Контур»



Организация, сотрудник

Доверенность: рег. номер,
период действия и статус

Сертификат: серийный
номер, период действия

Дата и время подписания

Подписи
отправителя:

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
"ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ГОРОДСКОГО
ОКРУГА СТРЕЖЕВОЙ"
Шуленина Татьяна Петровна Директор

Не требуется для подписания

00DE8E0F2167755119F1666574
84EB3E80
с 01.11.2025 10:41 по
25.01.2027 10:41 GMT+03:00

01.09.2026 04:43 GMT+03:00
Подпись соответствует файлу
документа