

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН  
«МЕГИНО-КАНГАЛАССКИЙ УЛУС»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«МЕГИНО-КАНГАЛАССКОЕ РАЙОННОЕ  
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ»



«МЭНЭ-ХАҢАЛАС УЛУУҢА»  
МУНИЦИПАЛЬНАЯ ОРОЙУОН  
«МЭНЭ-ХАҢАЛАС ОРОЙУОНУН  
ҮӨРЭ; ИРИИГЭ САЛАЛТАТА»  
МУНИЦИПАЛЬНАЯ КАЗЕННАЯ  
ТЭРИЛТЭ

678070, Республика Саха (Якутия), с.Мая, ул. Советская, д.27, тел./факс: (41143) 41-408, e-mail: uuo-mk@yandex.ru

ОКПО 2123913, ОГРН 1021400729844, ИНН/КПП 1415003882/141501001

6 ноября 2020 г. *№ 493*

Директорам ОО Мегино-Кангаласского улуса

Методическое письмо по организации работы по недопущению буллинга в образовательной среде

В целях принятия дополнительных мер (диагностических, организационных, мер по мониторингу социальных страниц обучающихся) на предмет выявления деструктивных поведений среди обучающихся по профилактике направляем методическую рекомендацию по работе недопущения буллинга в образовательных организациях улуса.

Приложение на 6 л.



И.В.Черкашина

исп. Варламова Н.А.

Приложение к письму начальника МКУ "Мегино-Кангаласское РУО"  
от ноября 2020 г. по организации профилактических работ  
в образовательных организациях улуса.

### **Методические материалы по профилактике буллинга в школьной среде**

Буллинг — это регулярное психологическое или физическое давление на жертву, осуществляемое одним человеком или группой агрессоров, которое обычно проходит в условиях замкнутой общественной группы. Буллинг всегда носит преднамеренный негативный характер и отличается неравным распределением сил между агрессором и жертвой.

Буллинг предполагает психологический и физический террор, насилие, избиение, порчу имущества, психологическое давление, которое применяет один человек или целая группа по отношению к жертве. Систематичность издевательств, злой умысел и неравное распределение сил между жертвой и агрессором — основные критерии травли. При этом если раньше, столкнувшись с буллингом в школе, ребенок в ряде случаев мог хотя бы спрятаться от него дома, то теперь информационные технологии почти не оставляют ему такой возможности. «Существуют разные формы буллинга: вербальная, физическая, социальная травля. Ну и конечно кибербуллинг или интернет-буллинг, столь распространённый сегодня, в силу того, что профиль в социальных сетях сейчас есть у каждого ребенка и телефон с камерой тоже уже не редкость.

#### **Симптомы, которые могут свидетельствовать о том, что ребенку плохо в классе:**

- неохотно идет в школу и очень рад любой возможности не ходить туда;
- возвращается из школы подавленным;
- часто плачет без очевидной причины;
- никогда не упоминает никого из одноклассников;
- очень мало говорит о своей школьной жизни;
- не знает, кому можно позвонить, чтобы узнать уроки, или вообще отказывается звонить кому-либо;
- ни с того ни с сего (как кажется) отказывается идти в школу;
- одинок: его никто не приглашает в гости, на дни рождения, и он никого не хочет позвать к себе.

#### **Действия учителя для профилактики и преодоления травли в классе.**

1. Следует с самого первого дня пресекать любые насмешки над неудачами одноклассников.
2. Необходимо пресекать любые пренебрежительные замечания в адрес одноклассников.
3. Если по каким-либо причинам репутация ребенка испорчена, нужно дать ему возможность показать себя в выгодном свете. Важно помочь непопулярным детям показать свою полезность для коллектива (один прекрасно рисует, другой хорошо играет на гитаре, третий очень много знает о космосе и т.д.).
4. Следует избегать обсуждения и оценивания личностных качеств ребенка перед всем классом. Возникающие конфликты лучше улаживать наедине с участниками. По возможности надо воздержаться от публичных обвинений и выяснения отношений с

- учеником, уличенном во лжи или воровстве. В противном случае можно навсегда погубить его репутацию. Необходимо обсуждать с детьми поступки абстрактного ребенка, на примерах из жизни или литературы. Это научит ребят лучше понимать мотивы поведения других.
5. Помогают объединить класс совместные мероприятия, поездки, постановки спектаклей, выпуск стенгазет и т.д
  6. Необходимо дать возможность наиболее активным детям проявить себя в мирных делах и самоутвердиться за счет собственных способностей.
  7. Необходимо избегать высмеивания и сравнения учебных достижений ребят на уроках. Разбор ошибок необходимо делать либо не называя тех, кто их допустил, либо индивидуально.
  8. Очень травмируют непопулярных детей ситуация распределения по парам или командам для работы на уроке или участия в каких-либо мероприятиях. Учителям лучше избегать ситуаций, в которых часть детей может остаться невостребованными или отвергнутыми одноклассникам.
  9. Если в классе есть отвергаемые дети, то лучше избегать соревнований и соперничества, так как проигрыш спровоцирует новый конфликт. В неудаче обвинят именно отверженных.
  10. Имеет смысл поговорить с преследователями о том, почему они пристают к жертве. Обратить их внимание на чувства жертвы.

#### **Типы реакций родителей на сложившуюся в классе ситуацию.**

- Родители понимают, что у ребенка есть проблемы в общении, но не знают, как ему помочь (иногда убеждены, что сделать это невозможно). Признаются, что в детстве также испытывали трудности в общении со сверстниками.  
Необщительные, замкнутые родители не могут научить ребенка эффективному взаимодействию с окружающими. Ведь наиболее важным является тот пример, который, общаясь с другими людьми, подают детям родители.
- Родители считают, что у ребенка все в порядке, а если и есть какие-то проблемы, то в них виноваты окружающие: учителя, которые неправильно организуют общение в классе; дети, агрессивные и не умеющие нормально общаться; их родители, неправильно воспитывающие своих детей.  
Иногда именно позиция родителей становится причиной неприятия их ребенка окружающими. Ребенок привыкает считать виноватыми в своих проблемах окружающих, не умеет признавать свои ошибки, относится к сверстникам с чувством превосходства, не желает считаться с их интересами и мнением.
- Родители, обратившиеся за помощью, осознают, что ребенку плохо в классе в силу особенностей его личности. Они готовы сотрудничать с психологом и классным руководителем и помогать ребенку.

Надо объяснять ребенку, что недопустимо обзывать других, смеяться над ними — пусть поставит себя на их место. Надо учить ребенка считаться с мнением окружающих, находить компромиссы. В разговорах с ребенком или в его присутствии не следует давать оценки другим родителям, детям, учителям.

**Памятка. Как помочь своему ребенку наладить взаимоотношения в классе**  
(*обращение психолога к родителям*)

**Обязательно предупредите учителя о проблемах своего ребенка** (заикание, необходимость принимать лекарства по часам и т.д.). Заикания, тики, энурез, энкопорез, кожные заболевания необходимо отслеживать и по возможности лечить. Все это может стать причиной насмешек со стороны сверстников.

**Необходимо обеспечить ребенку все, что позволит ему соответствовать общим школьным требованиям.** Например: если для уроков физкультуры нужны черные шорты, то не следует предлагать розовые, считая, что это не важно. Для учителя может быть и не важно, а одноклассники станут дразнить ребенка.

**Посоветуйте ребенку изменить тактику поведения.** Ведь если стереотип сложился, то любой поступок является предсказуемым. Ребенок ведет себя по заданной окружающими схеме. Но если на стандартные обстоятельства он отреагирует неожиданным образом, то, возможно, он сумеет не только озадачить своих преследователей, но и сделать шаг к преодолению сложившейся ситуации. Например, можно предложить ребенку вместо того, чтобы начинать плакать или лупить всех подряд, посмотреть в глаза обидчикам и спокойно спросить: «Ну и что?» — или начать смеяться вместе с ними. В общем, сделать то, чего от него совсем не ожидают.

**Постарайтесь обеспечить ребенку общение с одноклассниками вне школы.** Приглашайте их в гости, устраивайте праздники, поощряйте общение ребенка с ними.

**Необходимо всячески способствовать участию ребенка в классных мероприятиях, поездках.** Не стоит сразу после уроков забирать ребенка из школы даже ради занятий английским или музыкой. Иначе все ребята сдружатся между собой, а ваш ребенок так и будет чужим в классе.

**Не следует приходить в школу лично разбираться с обидчиками своего ребенка, лучше поставить в известность классного руководителя и психолога.** Не спешите бросаться защищать ребенка в любой конфликтной ситуации с одноклассниками. Иногда ребенку полезно пережить все стадии конфликта — это поможет ему научиться самостоятельно решать многие проблемы. Но, приучая ребенка к самостоятельности, важно не переусердствовать и не пропустить ситуацию, с которой ребенок не в состоянии справиться без вмешательства взрослых. Такой ситуацией, безусловно, являются систематические издевательства и травля ребенка со стороны сверстников.

**Внимание!** Если ситуация зашла слишком далеко, например, ребенка постоянно унижают или избивают — немедленно реагируйте. В первую очередь оградите ребенка от общения

с обидчиками. Разбираться с обидчиками — не самое главное (но и оставлять их безнаказанными нельзя). Важно помочь ребенку пережить полученную психическую травму, поэтому скорее всего его придется перевести в другой класс. Ребенку нужно будет научиться не бояться сверстников и доверять им.

### **Как помочь своему ребенку стать увереннее**

#### *(обращение психолога к родителям)*

В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка, но и не бросайте его одного. Предложите справиться с проблемой вместе. Иногда достаточно просто побыть рядом, пока он пытается сделать что-то.

Родительская любовь для ребенка вещь не очевидная. Если родители никак не проявляют своих теплых чувств, то ребенок может решить, что его не любят. Это формирует у него чувство беспомощности и незащищенности, следовательно, и неуверенности в себе. Преодолеть это чувство помогает телесный контакт. Можно просто погладить ребенка по голове, обнять, посадить на колени. Это никогда не будет лишним ни для малышей, ни для дошкольников, ни для младших школьников.

Все сказанное не означает, что ребенка не следует критиковать. Но критикуйте конкретный поступок, а не личность ребенка. Важно показать, что ваше отношение к нему не меняется. Можно сказать: «Мы любим тебя всегда, что бы ты ни сделал, но иногда нам бывает трудно не сердиться (обижаться) на тебя!»

### **Как помочь ребенку в выборе друзей**

#### *(обращение психолога к родителям)*

Необходимо знать всех друзей своего ребенка, особенно если вы опасаетесь негативного влияния с их стороны. Надо помочь организовать общение, создать соответствующее окружение. Мало просто отдать его в подходящий коллектив, приглашайте детей домой, по возможности познакомьтесь с их родителями. Самое главное, ненавязчиво создайте приемлемый круг общения. Это могут быть дети ваших друзей, одноклассники, какой-либо клуб, кружок, секция, словом, любое общество, объединяющее людей со схожими интересами и доброжелательно относящихся друг к другу.

Задача родителей — не только поддержать ребенка, попавшего в непростую ситуацию, но и научить его взаимодействовать с окружающими. Не надо пытаться полностью оградить ребенка от отрицательных переживаний. В повседневной жизни избежать гнева, обид или столкновения с жестокостью невозможно. Важно научить детей противостоять агрессорам, не уподобляясь им. Ребенок должен уметь сказать «нет», не поддаваться на провокации товарищей, с юмором относиться к неудачам, знать, что в свои проблемы иногда правильнее посвятить взрослых, чем разбираться самостоятельно, и быть уверенным, что родные не отмахнутся от него, а помогут и поддержат в трудную минуту.

### **Направления психологической работы с проблемой отвержения:**

1. Работа с отвергаемыми детьми (индивидуальная и групповая).



2. Работа с классом в целом.
3. Профилактика: взаимодействие с учителями и родителями, проведение опросов и тематических занятий.

#### **Индивидуальные занятия с отвергаемыми детьми**

После того как в классе выявлен отвергаемый или непопулярный ребенок, следует познакомиться с ним поближе.

Проводятся наблюдение за ребенком в классе на уроках и перемене, *беседы* (его интересы, ситуация в классе, проблемы взаимодействия с одноклассниками и др.), индивидуальные занятия, направленные на личностное и коммуникативное развитие.

**Работа с классом (группой)** в режиме систематических занятий по формированию терпимости к особенностям другого, снижению агрессии, развитию коммуникативных навыков, навыков эмоционального и поведенческого самоконтроля.

Проведение психологической диагностики обучающихся (в групповой и индивидуальной форме) с использованием рекомендуемых

\*психодиагностических методик из методических пособий Семеновой Н.Б., Раменской Т.П., Купреевой А.Е. (по выбору), опросник риска буллинга в школе (ОРБ) А.А.Бочавер, В.Б.Кузнецова, Е.М.Бианки и других методик, рекомендованных Минпросвещения РФ.

\*Диагностическая работа с детьми с ОВЗ проводится по выбору педагогов-психологов школ, согласно особенностям развития и рекомендациям ПМПК.