

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Оренбургской области  
Отдел образования администрации Гайского городского округа

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 4» г. Гая Оренбургской области**

РАСМОТРЕНО  
на Педагогическом совете  
Протокол №1  
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ «СОШ № 4»  
*Касимова О. В.* Касимова О. В.  
Приказ № 271  
от « 08 » 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по профилактике буллинга среди детей  
подросткового возраста  
«Дорога добра»  
на 2024-2025 учебный год**

**Гайский городской округ, 2024 г.**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по профилактике буллинга среди детей подросткового возраста «Дорога добра» разработана в соответствии с:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. ФГОС среднего (полного) общего образования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы.
3. Профессиональный стандарт педагога, утвержденный 18 октября 2013 года, при реализации программ основного и среднего общего образования.
4. Профессиональный стандарт педагога-психолога.
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025года.
6. Методические рекомендации по созданию и развитию служб примирения в образовательных организациях, разосланные письмом МИНОБРНАУКИ РФ №07-4317 от 18.12.2015.

Практически в каждом классе есть дети, которые являются объектами насмешек, а иногда и открытых издевательств со стороны некоторых, а иногда и всех учеников класса. Однако именно в последние 30 лет психологи и педагоги бьют тревогу – настолько частым, жестоко проявляемым и приводящим к тяжелым последствиям становится это явление. Школьная травля стала еще более травматичной, циничной, жестокой из-за того, что ее сцены теперь легко записываются на видео и распространяются по школе или в Интернете.

Агрессивное преследование воздействует не только на непосредственных жертв. Дети, которые травят других, получают удовольствие от власти и высокого статуса по сравнению с жертвами.

Поэтому у агрессоров возникают проблемы с развитием эмпатии по отношению к другим людям, что грозит привести к криминальному и девиантному поведению.

### **Выделяют следующие типы буллинга:**

- прямой (и физический, и вербальный);
- косвенный (социальная депривация, сплетни, заговоры и т. п.).

В буллинговой ситуации реализуются несколько видов поведения: агрессивное, виктимное и конформное. Булли (обидчик, агрессор) стремится достичь высокого статуса в классе, самоутвердиться за счет более слабого одноклассника, для этого он использует агрессивное поведение. Целью жертвы травли является избегание насилия, сохранение социального статуса— комфортного и естественного для личности подростка. Жертва буллинга проявляет виктимное поведение. Свидетели травли, «проявляя конформное поведение, подкрепляют и стимулируют осуществление насильственных действий со стороны агрессоров по отношению к жертве».

**Цель:** профилактика буллинга среди учащихся подросткового возраста в условиях общеобразовательной школы.

### **Задачи:**

1. Расширить способы конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях;
2. Оптимизировать межличностные и межгрупповые отношения в

классном коллективе;

3. Обучать навыкам самоконтроля;
4. Развивать способность понимать и принимать особенности другого человека;
5. Способствовать развитию позитивного восприятия себя и другого человека.

Программа рассчитана на 14 занятий, продолжительность одного занятия - 2 часа. Интенсивность занятий - 1 раз в неделю. В программе используется групповая форма работы.

**Ожидаемые результаты реализации программы:**

1. Расширение конструктивных способов взаимодействия с окружающими.
2. Развитие навыков самоконтроля.
3. Развитие эмпатии.
4. Повышение ответственности за принятие решений и свои действия.
5. Оптимизация межличностных и межгрупповых отношений в классном коллективе.

**Критерии оценки планируемых результатов:**

1. Знание способов конструктивного взаимодействия и использование их в практической деятельности.
2. Применение навыков самоконтроля.
3. Понимание эмоционального состояния другого человека, своих чувств.
4. Проявление признаков ответственного поведения в конфликтных ситуациях.
4. Повышение уровня: умения адекватно выражать свои чувства, противостоять давлению и манипуляциям со стороны других людей.

## Содержание программы

### 1. **«Знакомство. Первичная диагностика»**

Знакомство участников друг с другом, создание благоприятных условий для работы группы, принятие правил в группе.

### 2. **«На страже своих границ. Границы личного пространства.»**

О физическом и других видах насилия. Способы защиты, специалисты, к которым можно обратиться за помощью.

### 3. **«Есть ли шанс у белой вороны?»**

Понятие «буллинг», «жертва». Причины и последствия буллинга. Действия в ситуации буллинга. Виктимное поведение при переживании трудных ситуаций.

### 4. **«Мир чувств и эмоций»**

Раскрытие понятий «чувство», «эмоции».

Идентификация чувств. Способы выражения эмоций безопасным, социальноприемлемым способом.

### 5. **«Агрессия может быть конструктивной»**

Познакомить с понятием «агрессивное поведение», обучение навыкам распознавания и преодоления собственной агрессивности. Отработка приемов неагрессивного ответа на давление, словесную агрессию.

### 6. **«Почему мы конфликтуем?»**

Введение понятия конфликт. Причины и виды конфликтов. Собственная модель поведения в конфликте.

### 7. **Общение и его роль в трудных жизненных ситуациях.**

Понятие общения. Основные формы общения. Барьеры в общении. Получение опорных пунктов конструктивного общения через упражнения. Правила бесконфликтного общения в команде. Техники успешного поведения в трудных жизненных ситуациях.

### 8. **«Эффективная коммуникация. Ассертивное поведение»**

Понятие «эффективная коммуникация» и «ассертивное поведение». Способы эффективной коммуникации: использование «Я-высказывания». Методы ассертивного противостояния негативному давлению.

### 9. **«Возведем мосты, разрушим стены»**

Понятие уверенного поведения. Отличия уверенного, неуверенного и агрессивного поведения. Отработка навыков уверенного поведения, коммуникативных навыков.

### 10. **«Гармония с собой»**

Средства и методы саморегуляции. Способы релаксации. Определение своих лучших качеств, использование их в качестве ресурса в преодолении трудных ситуаций.

### 11. **«Наши ценности и традиции»**

Понятие «ценности», «традиции». Истории собственной семьи и истории семей своих сверстников.

### 12. **«Дверь в человеческие отношения открывается на себя»**

Понятие эмпатии. Способы самопознания. Повышение самопонимания на основе своих положительных качеств.

### 13. «Когда не нужны комментарии»

Понятие «рефлексия», «обратная связь». Виды и способы рефлексии и обратной связи.

### 14. Подведение итогов. Заключительная диагностика.

Анализ полученного опыта групповой и индивидуальной работы

#### Характеристика упражнений для реализации программы

1. Проективные упражнения, направленные на самоисследование личной модели поведения в различных ситуациях: «Соковыжималка», «Мнение»,

«Самоодобрение», «Мои ресурсы».

2. Упражнения-реконструкции, позволяющие проиллюстрировать основную тему занятия, актуализировать и пополнить знания по психологии и педагогике: «Спина к спине», «Белая ворона», «Карусель впечатлений»

«Дерево семейных ценностей», «Маски неуверенности»,

3. Упражнения, направленные на формирование ответственного поведения:

«Формула успеха», «Жертва и ответственность», «Нет».

4. Упражнения, направленные на осознание эмоций и чувств: «Карусель впечатлений», «Спасибо за приятное занятие», «Я ценю себя», «Чувства».

5. Упражнения, обучающие приемам снятия стрессового напряжения, саморегуляции, безопасному выражению эмоций: «Мы с тобой похожи»,

«Групповая скульптура», «Шаровое настроение».

6. Упражнения, направленные на расслабление и снятие мышечных зажимов:

«Цветочные фантазии», «Шум дождя», «Послушаем тишину».

## Тематическое планирование

№	Название темы	часы	Форма контроля
1.	«Знакомство. Первичная диагностика»	2	Анкеты, опросники, заключения.
2.	«На страже своих границ»	2	Рефлексия, наблюдение.
3.	«Есть ли шанс у белой вороны?»	2	Рефлексия, наблюдение.
4.	«Мир чувств и эмоций»	2	Рефлексия, наблюдение.
5.	«Агрессия может быть конструктивной»	2	Рефлексия, наблюдение.
6.	«Почему мы конфликтуем?»	2	Рефлексия, наблюдение.
7.	«Общение и его роль в трудных жизненных ситуациях»	2	Рефлексия, наблюдение.
8.	«Эффективная коммуникация. Ассертивное поведение»	2	Рефлексия, наблюдение.
9.	«Возведем мосты, разрушим стены»	2	Рефлексия, наблюдение, листы явки.
10.	«Гармония с собой»	2	Рефлексия, наблюдение.
11.	«Наши ценности и традиции»	2	Рефлексия, наблюдение.
12.	«Дверь в человеческие отношения открывается на себя»	2	Рефлексия, наблюдение.
13.	«Когда не нужны комментарии»	2	Рефлексия, наблюдение
14.	«Подведение итогов: Заключительная диагностика»	2	Анкеты, опросники, заключения

## Список литературы

1. Абраменкова, В. В. Методология и принципы анализа отношений ребенка в социальной психологии детства / В. В. Абраменкова // Психологическая наука и образование. - 2001. - № 4 - С. 48–60.
2. Алексеева, Н. С. Насилие и психическое здоровье детей / Н. С. Алексеева // Семья в России. - 2006. - № 2 - С. 73–80.
3. Анцупов, А. Я. Профилактика конфликтов в школьном коллективе / А. Я. Анцупов - М.: изд; центр ВЛАДОС, 2003.- 208 с.
4. Баева, И. А. Психологическая характеристика образовательной среды: диагностика и оценка / И. А. Баева // Известия российского государственного университета им. А. И. Герцена. - 2002. Т. 2, № 3. С. 16–23
5. Бердышев, И. С., Медико-психологические последствия жестокого обращения в детской среде. Вопросы диагностики и профилактики: практическое пособие для врачей и социальных работников / Нечаева М. Г. - Санкт-Петербургское государственное учреждение социальной помощи семьям и детям «Региональный центр «Семья», 2005.
6. Вачков, И.В. Групповые методы в работе школьного психолога / Вачков И.В. СПб.: – М.: Ось -89, 2002.- 315с.
7. Гуггенбюль, А. Зловещее очарование насилия. Профилактика детской агрессивности и жестокости и борьба с ними / Гуггенбюль А. СПб.: Акад. проект, 2000.
8. Емельянова Е. В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. - СПб.: Речь, 2008. - 336 с.
9. Кон, И. С. Что такое буллинг и как с ним бороться / Кон И. С. 2006.; То же [Электронный ресурс]. — Режим доступа :URL : <http://sexology.na rod.ru/info178.html>
10. Кипнис, М. Тренинг коммуникации.- 2-е изд., стер. / Кипнис М. // – М.: Ось-89, 2006. -128 с.
11. Кривцова, С. В. Буллинг — вызов школе как организации: Образовательная политика / Кривцова С. В.- 2011. № 5 (55). С. 36–42.
12. Левашова, С.А. Психолог и подросток: коммуникативно-двигательный тренинг /Левашова С.А. // – Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2002. – 160 с
13. Лэйн, Д. А. Школьная травля (буллинг): Детская и подростковая психотерапия / под ред. Д. Лэйна и Э. Миллера. - СПб., 2001.
14. Мануйлов, Ю. С. Средовой подход в воспитании: автореф. дис. ... д. пед. наук./ Мануйлов Ю. С.- М.: Российская академия образования, Институт теории образования и педагогики, 1998. 49 с.
15. Методика «Социометрия» Дж. Морено [электронный ресурс].- Режимдоступа:<http://www.hrliga.com/index.php?module=profession&op=view&id=1020>
16. Соловьев, Д. Н. Модель профилактики буллинга среди школьников подросткового возраста [Электронный ресурс] / Наукоеведение. 2014. Вып. 3 (22). [Режим доступа]: <http://naukovedenie.ru/PDF/121PVN314.pdf> (дата

обращения: 04.12.2015).

17. Психолого-педагогические и социальные модели профилактики асоциального поведения несовершеннолетних: Н. Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 2004. С. 5–86.

18. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. Пособие: В 2 кн. /Рогов Е.И // – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – Кн. 2: Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приемы и упражнения. – 480 с.

19. Самоукина, Н.В. Первые шаги школьного психолога. Психологический тренинг / Самоукина Н.В. // – Дубна: ООО «Феникс +», 2000. – 192 с. 20. Сафронова, М. В. Буллинг в образовательной среде — мифы и реальность: Мир науки, культуры, образования / Сафронова М. В.- 2014.

№ 3 (46). С. 182–185.

21. Скутина, Т. В. Конфликтная компетентность как ресурс развития межличностного общения подростков: дис. канд. психол. наук. Красноярск/ Скутина Т. В. - СФУ, 2008. 154 с.

22. Соловьев, Д. Н. Модель профилактики буллинга среди школьников подросткового возраста [Электронный ресурс] / Наукoвeдeниe. 2014. Вып. 3 (22). Режим доступа: <http://naukovedenie.ru/PDF/121PVN314.pdf> (дата обращения: 04.12.2015).

23. Томас, К. Тест описания поведения (адаптация Н.В.Гришиной): Психологические тесты /Под ред. Карелина А.А.: В 2т. – М., 2001. – Т.2. С.69-77.

24. Цой, Л. Н. Существующие подходы к исследованию, анализу, типологии и классификации конфликтов (дискуссии с современниками) :Цой Л. Н. / Социальный конфликт - 2000. № 3 (27). С. 31–37.

25. Шалаева, С. Л. Мир взрослых и мир детства перед вызовами глобального общества [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://regionsar.ru/node/340> (дата обращения: 04.12.2015).