

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1
« ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР» ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В.И. ФОКИНА С.
БОЛЬШАЯ ГЛУШИЦА МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА БОЛЬШЕГЛУШИЦКИЙ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

УТВЕРЖДЕНО:
Директор ГБОУ СОШ №1 «ОЦ» им.
В.И. Фокина с. Большая Глушица
Соколова О.А.
« 16 » 09 . 2024 г. № 493- ОД



S=RU, O="ГБОУ СОШ №1
«ОЦ» им. В.И. Фокина с.
Большая Глушица ",
CN=Директор школы
Соколова Ольга
Александровна,
E=so_shool1_bgl@samara.edu
.ru
00bcf40a445f910fc9
2024.09.23 01:57:17+04'00'

**Рабочая программа по профилактике буллинга среди детей
подросткового возраста
«Дорога добра»
на 2024-2025 учебный год
педагога - психолога Кирилина А.Ю.**

Пояснительная записка

Рабочая программа по профилактике буллинга в подростковом возрасте 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-психолога.
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025года.
5. Методические рекомендации по созданию и развитию служб примирения в образовательных организациях, разосланные письмом МИНОБРНАУКИ РФ №07-4317 от 18.12.2015.
6. Распоряжение Правительства РФ от 22.03.2017 N 520-р «Об утверждении Концепции развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2020 года».

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 [5].

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» [16].

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

Задачи:

1. Расширять 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 8 занятий, продолжительность одного занятия - 1 час. Интенсивность занятий - 1 раз в неделю. В программе используется групповая форма работы.

Общая характеристика курса

Система условий реализации программы включает 4 этапа, содержащих различные виды деятельности:

Подготовительный (формулируется запрос на работу с подростками, встреча с родителями, получение разрешения на диагностическую и групповую работу, формируется группа).

Диагностический (для этого может быть использован ряд методик: "Шкала эмоционального отклика" А. Меграбяна и Н. Эпштейна, опросник Басса – Дарки, тест "Описание поведения в конфликте К. Томаса", социометрия (Дж. Морено); Анкета, направленная на изучение степени актуальности проблемы буллинга среди подростков. Диагностика занимает одно занятие в начале и в конце проведения программы. Полученные данные фиксируются и анализируются; определяются школьники «группы риска», нуждающиеся в дополнительных индивидуальных коррекционно-развивающих занятиях по развитию навыков асертивного поведения.

Этап групповой работы, который реализуется в форме практических занятий. Каждое занятие построено по определенной схеме и условно делится на 3 части: вводную, основную и заключительную. Целью вводной части является формирование благоприятного эмоционального фона, снятие напряжения, мотивация на работу. В ходе основной части реализуется главная цель занятия по определенной теме. Целью заключительной части является подведение итогов занятия, снятие усталости и возможного напряжения, обучение расслаблению. Для этого были использованы невербальные техники мышечной релаксации, саморегуляции.

Повторная диагностическая работа (этот этап предполагает проведение тех же диагностических процедур, что и на первом этапе с целью отслеживания эффективности групповой работы. Так же, как и в первом обследовании, этот этап занимает одно занятие).

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.
5. Повышение уровня: умения адекватно выражать свои чувства, противостоять давлению и манипуляциям со стороны других людей.

Тематическое планирование

№	Наименование раздела	часы	Форма контроля
1.	Ориентировочный	2	Наблюдение, анкетирование, диагностика
2.	Основная часть	5	Рефлексия
3.	Подведение итогов	1	Наблюдение, анкетирование, диагностика
	Итого	8	

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. «Агрессия может быть конструктивной»

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

5. «Эффективная коммуникация. Ассертивное поведение»

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

6. «Гармония с собой»

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

ситуаций.

7. «Когда не нужны комментарии»

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

8. Подведение итогов: Заключительная диагностика Подведение итогов: какую пользу принесли занятия, анализ полученного опыта групповой и индивидуальной работы

Методическое обеспечение программы *Диагностический*

материал:

1. Опросник агрессивности Басса - Дарки (англ. Buss - Durkee Hostility Inventory, сокр. BDHI) предназначен для выявления уровня агрессивности

респондентов. Опросник состоит из 75 утверждений. На русском языке стандартизирован А.А. Хваном, Ю.А. Зайцевым и Ю.А. Кузнецовой в 2005 году. А. Басс, воспринявший ряд положений своих предшественников, разделил понятия агрессии и враждебность и определил последнюю как:

«...реакцию, развивающую негативные чувства и негативные оценки людей и событий».

2. Опросник «Шкала эмоционального отклика» А. Меграбяна и Н. Эпштейна. Методика «Шкала эмоционального отклика» позволяет проанализировать общие эмпатические тенденции испытуемого, такие ее параметры, как уровень выраженности способности к эмоциональному отклику на переживания другого и степень соответствия/несоответствия знака переживаний объекта и субъекта эмпатии. Объектами эмпатии выступают социальные ситуации и люди, которым испытуемый мог сопереживать в повседневной жизни.

3. Тест "Описание поведения в конфликте К. Томаса", (адаптация Н.В. Гришиной)

Шкалы: типы поведения в конфликтной ситуации - соперничество, приспособление, компромисс, избегание, сотрудничество
интересы обеих сторон. В опроснике по выявлению типичных форм поведения К. Томас описывает каждый из пяти перечисленных возможных вариантов 12 суждениями о поведении индивида в конфликтной ситуации. В различных сочетаниях они сгруппированы в 30 пар.

1. **Методика «Социометрия» Дж. Морено** используется для диагностики межличностных и межгрупповых отношений у учеников 2-11 классов.

2. Анкета, направленная на выявление «буллинга».

1. Испытывали по отношению к себе проявление буллинга?

А) никогда не испытывали по отношению к себе проявление буллинга; Б) иногда, со стороны старшеклассников или сверстников; В) со стороны учителей.

2. В какой форме испытывали по отношению к себе проявление буллинга?

А) вербальный (насмешки, клички, обзывания);
Б) поведенческий (сплетни, изоляция, отказ играть, бойкот и др.);
В) физический (шлепки, подзатыльники, удары др.).

3. Приходилось ли вам самому выступать в роли «агрессора» по отношению к другому?»

А) «да, к сверстникам»;

- Б) никогда не выступали в роли «агрессора»;
- В) «я был только наблюдателем, сам не обижал»;
- Г) выступал в роли «агрессора» по отношению к учителям.

4. Рассказывали ли Вы о ситуациях буллинга?

- А) никому не рассказывали;
- Б) делились проблемами с друзьями;
- Г) рассказывали родителям.

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».

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](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&i d=1020>
16. 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).
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] / Науковедение. 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).

Календарно - тематическое планирование

№	Название темы	часы	Форма контроля	Дата проведения
1.	«Знакомство. Первичная диагностика»	1	Анкеты, опросники, заключения.	
2.	«На страже своих границ»	1	Рефлексия, наблюдение.	
3.	«Есть ли шанс у белой вороны?»	1	Рефлексия, наблюдение.	
4.	«Агрессия может быть конструктивной»	1	Рефлексия, наблюдение.	
5.	«Эффективная коммуникация. Ассертивное поведение»	1	Рефлексия, наблюдение.	
6.	«Гармония с собой»	1	Рефлексия, наблюдение.	
7.	«Когда не нужны комментарии»	1	Рефлексия, наблюдение	
8.	«Подведение итогов: Заключительная диагностика»	1	Анкеты, опросники, заключения	