

*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области основная общеобразовательная школа № 6
имени Героя Советского Союза А.В.Новикова
города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск Самарской области*

СОГЛАСОВАНО
С родительским советом
протокол № 1
«31»августа 2022г.

ПРИНЯТО
на Педагогическом совете
протокол №1
«31»августа 2022г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
№555/1-ОД
«01»сентября 2022г.
_____О.И. Кабина



C=RU, O=ГБОУ ООШ №
6 г. Новокуйбышевска,
CN=Кабина О.И.,
E=sch6_nkb@samara.ed
u.ru
00a3462faf3db78094
2022.09.01 17:09:
42+04'00'

**Программа
по профилактике буллинга среди детей подросткового возраста
в 8 классе «Дорога добра»**

Новокуйбышевск, 2022 г.

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план программы	7
3. Учебно-тематический план программы	8
4. Основное содержание программы	9
5. Примерные конспекты занятий	10
6. Список литературы	13

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 ООН 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. Обращает на себя внимание тот факт, что в России субъектов буллинга (обидчиков) в 2 раза больше, чем в среднем по европейским странам. Примерно пятая часть всех случаев насилия в отношении подростков и молодых людей совершается в системе образования.

В связи со сложившейся ситуацией на образовательные организации ложится ответственность за проработку и устранения проблемы буллинга. Это позволит сохранить психологическое здоровье учащихся и создание комфортной развивающей образовательной среды, обеспечивающей высокое качество образования, духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся. Данные мероприятия гарантируют охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся.

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.

Цель: профилактика буллинга среди учащихся подросткового возраста (7-9 классы) 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 восприятие себя и другого человека.

Целевая группа: обучающиеся 8 класса.

Сроки, этапы и алгоритм реализации программы: 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.

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

Структура занятий

Занятия имеют определенную структуру. Все занятия в программе имеют 3 части: вводная часть, основная часть и заключительная.

Каждое занятие начинается с разминки. Это короткое динамичное упражнение, задача которого — повысить энергию группы и запустить внутренние процессы переработки уже пройденной темы. Затем следует презентация темы, то есть краткое объяснение того, о чем пойдет речь на занятии и почему это важно. Задача презентации — заинтересовать учащихся. Затем происходит информирование: сообщение необходимых сведений по заданной теме, которые обязательно должны проигрываться и подкрепляться, что и происходит в содержательной части. Завершается занятие рефлексией (обсуждением занятия с детьми).

Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы:

1.*Кадровый ресурс* – ведущий, имеющий высшее психологическое образование, опыт работы с тренинговыми группами.

2.*Материально-техническое оснащение* – листы ватмана, фломастеры, тетради для записи материала, мультимедиа, проектор, бейджики, видеоролики, музыкальная подборка, бланки тестов, рабочая доска.

Система условий реализации программы

Реализация программы включает 4 этапа, содержащих различные виды деятельности:

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

2) 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.

3) 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.

Критерии оценки достижения планируемых результатов (качественные, количественные)

- Наблюдение позитивной динамики конструктивного взаимодействия и использование их в практической деятельности (качественные).
- Результаты анкетирования, тестирования отзывы администрации, педагогов, учащихся (количественные).

Учебный план программы

№	Наименование блоков	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теоретических	практических	
1	Ориентировочный	2,5	0,5	2,5	Наблюдение, анкетирование, диагностика
2	Основная часть	24	1	24	Рефлексия
3	Подведение итогов	2,5	0,5	2,5	Наблюдение, анкетирование, диагностика
	Итого	29	2	27	

Учебно-тематический план программы

№	Наименование блоков (разделов)	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теоретичес ких	практичес ких	
1.	«Знакомство. Первичная диагностика»	2,5	0,5	2	Анкеты, опросники, заключения
2.	«На страже своих границ»	2	0	2	Рефлексия, наблюдение
3.	«Есть ли шанс у белой вороны?»	2	0	2	Рефлексия, наблюдение
4.	«Мир чувств и эмоций»	2	0,5	1,5	Рефлексия, наблюдение
5.	«Агрессия может быть конструктивной»	2	0,5	1,5	Рефлексия, наблюдение
6.	«Почему мы конфликтует»	2	0	2	Рефлексия, наблюдение
7.	«Общение и его роль в трудных жизненных ситуациях»	2	0,5	1,5	Рефлексия, наблюдение
8.	«Эффективная коммуникация. Ассертивное поведение»	2	0	2	Рефлексия, наблюдение
9.	«Возведем мосты, разрушим стены»	2	0	2	Рефлексия, наблюдение, листы явки
10.	«Гармония с собой»	2	0	2	Рефлексия, наблюдение
11.	«Наши ценности и традиции»	2	0	2	Рефлексия, наблюдение
12.	«Дверь в человеческие отношения открывается на себя»	2	0	2	Рефлексия, наблюдение
13.	«Когда не нужны комментарии»	2	0	2	Рефлексия, наблюдение
14.	«Подведение итогов: Заключительная диагностика»	2,5	0	2,5	Анкеты, опросники, заключения
Итого:		29	2	27	

Основное содержание программы

№ п/п	Тема занятия	Основные узловые моменты
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, социально-приемлемым 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	Подведение итогов: какую пользу принесли занятия, анализ полученного опыта групповой и индивидуальной работы.

Примерные конспекты занятий

«Знакомство. Первичная диагностика»

Цель: знакомство участников, создание благоприятного эмоционального фона в группе, развитие интереса к групповой работе.

Ход занятия:

Вводная часть

Организационный момент. Беседа (5 мин)

Психолог: - С какими ожиданиями вы пришли? Чего ждете от данной программы, что хотели бы узнать, чему научиться? (Все пожелания записываются на лист ватмана)

Правила работы группы. (5 мин)

Все правила относятся ко всем участникам. После прочтения каждого правила следует его обсуждение:

Как ты понял это правило?

Готов ли ты его выполнять?

Какое правило ты бы еще предложил?

А) Правило активности и ответственности каждого.

Б) Правило закрытости группы.

В) Правило откровенности и искренности каждого.

Г) Не оценивать участников группы, если они об этом не просят.

Д) Использовать только Я-высказывания, говорить от своего лица.

Е) «Стоп!» Каждый может отказаться от групповой работы, если почувствует крайнее нежелание. Но этим правилом желательно пользоваться как можно реже.

Знакомство (5 мин)

Всем участникам предлагается представиться по кругу, назвать то имя, по которому бы он хотел, чтобы все участники обращались к нему во время групповой работы. Если ранее участники были незнакомы, для более быстрого запоминания имен можно провести один из вариантов упражнения «Снежный ком».

Упражнение «Салфетки» (5 мин)

Цель: Знакомство участников

Необходимые материалы: бумажные салфетки.

Инструкция: Участники тренинга сидят в общем кругу. Ведущий передает по кругу пачку бумажных салфеток со словами: «На случай, если потребуются, возьмите, пожалуйста, себе немного салфеток». После того как все участники

взяли салфетки, ведущий просит каждого сообщить о себе столько фактов, сколько салфеток он взял.

Основная часть

Анкетирование

Каждому участнику предлагается вновь заполнить анкету «Анкета, направленная на изучение степени актуальности проблемы буллинга среди подростков». После заполнения, обсудить полученные результаты. Сравнить с данными, полученными на первом занятии. Для удобства, все обобщённые результаты можно заносить на лист ватмана "Шкала эмоционального отклика" А. Меграбяна и Н. Эпштейна, Опросник Басса - Дарки.

Упражнение «Змейка»

Цель: содействие в сближении группы.

Участники встают. Ведущий предлагает одному из них выйти в коридор или другое помещение.

Ведущий (оставшимся): Возьмитесь за руки так, что бы у вас получилась цепь. Эта цепь изображает змейку, а два крайних участника ее голову и хвост. Как это часто бывает, змейка сворачивается во всевозможные кольца – «запутывается». Ведущий помогает «змейке» запутываться, предоставляя инициативу запутывания «голове». В процессе запутывания разрешается перешагивать через сомкнутые руки, подлезать по ним. В конце запутывания «голова» и «хвост» могут спрятать свои свободные руки, но братья за руки они не должны. Затем ведущий приглашает участника, находящегося за дверью, и предлагает ему распутать змейку. При этом ему можно сообщить, что у нее есть «голова» и «хвост».

Список литературы

1. Анцупов А.Я. Профилактика конфликтов в школьном коллективе/ А.Я. Анцупов.- М.: Владос ,2003.
2. Баева И.А. Психологическая безопасность в образовании: Монография.- СПб.: изд-во «СОЮЗ», 2002.-271 с.
3. Екимова В.И., Золотова Т.В. Победи конфликт! Тренинговые занятия и рекомендации для работы для работы с учащимися подросткового возраста. Москва. 2008. Коновалов А.Ю. «Школьная служба примирения и восстановительная культура взаимоотношений: практическое руководство»/ под.общ.рек. Л.М. Карнозовой.- М.:МОО Центр «Судебно-правовая реформа», 2012.-256 с.