Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области
средняя общеобразовательная школа №10
имени Героя России Сергея Анатольевича Хихина
городского округа Чапаевск
Самарской области

C=RU, O=ГБОУ СОШ № 10 г.о. Чапаевск, CN=Пылева Н.В., E=school10_chp@samara.edu.ru
место подписания
2025.06.18 09:41:18+04'00'

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ № 10
г.о. Чапаевск

Н.В. Пылева

02.09.2024г.

Программа профилактики буллинга «В гармонии с собой и другими»

Составитель:
Пивцова Татьяна Николаевна,
педагог-психолог

2024г.

Пояснительная записка

Сегодня цель школьного образования состоит не в создании идеальных условий для ребенка, предполагающих свободную от любых конфликтов окружающую среду, а в обеспечении разносторонней подготовленности подрастающего поколения к вступлению во взрослую жизнь. Наряду с освоением академической программы обучающийся должен овладеть навыками самоконтроля, сотрудничества, эмпатии и уважения другого человека. Школьные психологи совместно с педагогами способны обеспечить адекватную возрасту программу личностного развития каждого обучающегося. При этом понятия «личностный рост», «социальная компетентность» включают и проведение занятий, направленных на профилактику трудностей и отклонений в поведении обучающихся. От социальной компетентности ребенка во многом зависит его физическое и психическое здоровье.

На сегодняшний день достаточно актуальна тема агрессивного поведения и буллинга в детской и подростковой среде.

Проявления жестоких отношений в детской среде многообразны: от безобидных шуток («приколов»), на взгляд самих шутников («приколистов»), до травли и тяжёлых насильственных действий, которые могут заканчиваться покушением на убийство и самим убийством. Поэтому обсуждаемая проблема автоматически затрагивает все эти слои общества от высшей государственной власти до ответственного отношения института семьи, с которой всё в нашей жизни и начинается. Пространство детской жестокости в сообществах обширно. Её проявления различны. Это социальное явление большей частью находится в тени (латентно) до тех пор, пока оно не проявляет себя отчетливыми, часто с тяжелыми последствиями, случаями.

Проблема буллинга существовала всегда, и на всех этапах жизни человека, как в детском возрасте в образовательном учреждении, так и во взрослой жизни на работе.

Подростковый возраст является самым сложным, конфликтным и противоречивым этапом развития личности. На данном этапе происходит физические и психологические изменения, происходит половое созревание, поиск своего «Я». Учеба уходит на второй план и для подростка референтной группой

становятся его сверстники, происходит борьба за лидерство, конфликты. Несмотря на то, что участие подростка в конфликтах является вполне нормальным, проблема буллинга заключается в том, что травля происходит продолжительное время. В борьбе за лидерство каждый хочет самоутвердиться на фоне другого сверстника, и начинается травля.

«Жертве» очень сложно сменить свой статус, она подвергается постоянным нападкам со стороны «обидчика» и его друзей. Важно предупреждать и пресекать любые попытки проявления насилия среди подростков. Актуальность проблемы профилактики буллинга заключается в том, что так и не созданы универсальные способы борьбы с данной проблемой в школах, многие преподаватели не замечают или не хотят замечать травли среди подростков, из-за этого вовремя не оказывается необходимая поддержка и помощь как «жертвам», так и «обидчикам». Буллинг начинает принимать новые формы, все чаще травля происходит в интернете – кибербуллинг. Современным подросткам, являющимися «жертвами» буллинга сложнее избегать ситуаций травли, что негативно сказывается на их психологическом состоянии и может иметь последствия во взрослой жизни.

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».

Таким образом, возникла необходимость проведения программы, направленной на профилактику данного явления в ученических коллективах.

Цель программы: профилактика агрессивного поведения и буллинга среди обучающихся

Задачи:

1. расширять способы конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях;
2. помочь выработать определенные поведенческие и коммуникативные навыки, необходимые для адекватной оценки ситуации и умения находить конструктивный выход из любых жизненных трудностей;
3. оптимизировать межличностные и межгрупповые отношения в классном коллективе;
4. обучать навыкам самоконтроля;
5. развивать способность понимать и принимать особенности другого человека;
6. формировать позитивное отношение обучающихся к самим себе, к окружающему миру, к другим людям;
7. организовать общение между обучающимися, ориентируясь на гуманное отношение в любых обстоятельствах, создать атмосферу ненасилия и безопасного взаимодействия в коллективе.

Нормативно-правовая база

Нормативно-правовой базой данной программы являются:

1. Конвенция ООН «О правах ребенка»
2. Конституция РФ
3. Закон РФ «Об образовании»
4. Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка» в РФ от 24.17.98г. №124-ФЗ
5. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. от 31 мая 2021 г. № 287
6. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
7. 5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025года.
8. Методические рекомендации по созданию и развитию служб примирения в образовательных организациях, разосланные письмом МИНОБРНАУКИ РФ №07-4317 от 18.12.2015.

В соответствии с нормативно-правовой базой в ходе реализации программы детям гарантируются права:

- сформулировать свои собственные взгляды,
- право свободно выражать эти взгляды по всем вопросам,
- право свободно выражать свое мнение, на свободу мысли,
- на сохранение своей индивидуальности,
- на развитие личности, талантов и умственных и физических способностей ребенка в их самом полном объеме.

Общая характеристика программы

Полный курс рассчитан на 12 занятий (40-минутный урок). Целесообразно данные занятия планировать на конец учебного дня, чтобы в случае необходимости, у ведущего и участников была возможность работать без ограничений во времени, что помогает достичь максимальной эффективности. Однако все же стоит придерживаться регламента, чтобы занятия не стали обременительными для участников.

Занятия включают в себя три блока:

1. Когнитивный (информационный) блок: выполняет образовательную функцию – сообщает участникам определенные теоретические знания.
2. Эмоциональный блок: создает благоприятный психологический климат в группе, мотивированность участников, интерес, доверительный стиль общения, обеспечивает психологическую поддержку, работу с коммуникативными и личностными проблемами на уровне чувств.
3. Поведенческий блок: формирует способности конструктивно взаимодействовать в различных ситуациях.

В структуре занятий можно выделить следующие этапы:

1. Вступление - приветствие (разминка, рефлексия прошлого занятия).
2. Основная часть (выполнение упражнений, игр, психологических методик, направленных на введение обучающихся в тематику занятия, на поиск путей решения заявленной проблемы; обсуждение, предполагающее отреагирование на эмоциональном и рациональном уровнях).
3. Заключение (подведение итогов занятия, рефлексия).

Курс занятий доступен всем обучающимся, игры и психологические упражнения помогают ребятам добиться успехов в различных жизненных ситуациях.

Во время занятий важно создание в классе атмосферы психологического комфорта, доверия, безопасности и поддержки каждого участника. Поэтому целесообразно предоставить обучающимся возможность вырабатывать собственные правила работы на занятиях, которые необходимо соблюдать и ребятам, и ведущему.

Программа курса не может быть чем-то однозначно заданным. Она может изменяться в зависимости от уровня подготовки класса, его особенностей (социальных, национальных, этических, культурных), от психологического климата в коллективе. При планировании занятия необходимо всегда иметь в запасе несколько «запасных» игровых упражнений на случай, если участники без особого энтузиазма воспримут то, что будет предложено первоначально.

Проведение занятий по данному курсу возможно лишь с позиций сотрудничества с обучающимися, поэтому изменения программы курса оказываются в прямой зависимости от самого ведущего (его готовности,

интересов, задач). Педагог не может использовать информацию об участниках вне группы, полученную на занятии. За ребятами сохраняется право не участвовать в играх, тренингах. Участие на занятиях по программе происходит только на добровольной основе.

Программа по профилактики буллинга предназначена для преподавателей, психологов, социальных педагогов, классных руководителей, социальных работников, участвующих в деятельности по сохранению психологического здоровья учащихся. Представленная система занятий может выступать как форма воспитательной работы, направленная на формирование всестороннего личностного развития обучающихся.

Оборудование, инструменты и материалы, необходимые для реализации программы

1.Помещение для занятий.

Помещение должно быть просторным, удобным, с хорошей освещенностью, с естественным доступом воздуха. Столы и стулья должны быть расставлены таким образом, чтобы дети могли хорошо видеть друг друга и ведущего, чтобы психолог мог свободно подойти к каждому. Занятия включают в себя элементы социально-психологического тренинга, поэтому проводятся в кабинете, где участники могут свободно располагаться, передвигаться, в кабинете обязательно должно быть свободное место для того, чтобы учащиеся смогли сесть в круг.

2.Вспомогательные принадлежности:

- аудиоаппаратура,
- карандаши, фломастеры, маркеры,
- тетради,
- альбомные листы,

- ватманы,
- мяч,
- доска, мел,
- плакаты, таблицы и рисунки к урокам,
- раздаточный материал.

Учебный план программы «В гармонии с собой и другими»

Цель программы: профилактика агрессивного поведения буллинга среди обучающихся

Категория: обучающиеся 2-11 классов

Срок обучения: 12 часов

Режим занятий: 1 раз в неделю

№	наименование тем	всего часов	в том числе		форма контроля
			теорети-ческих	практи-ческих	
	Введение	1	0,5	0,5	рефлексия
1.	**Мир чувств и эмоций**	**3**	**0,75**	**2,25**	рефлексия
2.	**На страже своих границ**	**3**	**0,75**	**2,25**	рефлексия тестирование
3.	**Эффективная коммуникация**	**4**	**1**	**3**	рефлексия тестирование

	Заключение В гармонии с собой и другими	1	0,5		0,5	рефлексия
	Итого	**12**	**3,5**		**8,5**	

Учебно-тематический план программы «В гармонии с собой и другими»

Цель программы: профилактика агрессивного поведения и буллинга среди обучающихся

Категория: обучающиеся 2-11 классов

Срок обучения: 12 часов

Режим занятий: 1 раз в неделю

№	наименование тем	всего часов	в том числе		форма контроля
			теорети-ческих	практи-ческих	
	Введение	**1**	**0,5**	**0,5**	рефлексия
1.	**Мир чувств и эмоций**	**3**	**0,75**	**2,25**	
1.1.	Я и мои чувства	1	0,25	0,75	рефлексия
1.2.	Чувства бывают разные	1	0,25	0,75	рефлексия
1.3 .	Способы выражения чувств	1	0,25	0,75	рефлексия
2	**На страже границ**	**3**	**0,75**	**2,25**	
2.1.	Барьеры в общении	1	0,25	0,75	рефлексия
2.2.	Границы личного пространства	1	0,25	0,75	рефлексия
2.3.	Почему мы конфликтуем?	1	0,25	0,75	рефлексия

3	**Эффективная коммуникация**	**4**	**1**	**3**	
3.1.	Что такое эмпатия?	1	0,25	0,75	рефлексия тестирование
3.2.	Навыки уверенного поведения	1	0,25	0,75	рефлексия тестирование
3.3.	Учимся говорить комплименты	1	0,25	0,75	рефлексия
3.4.	Правила бесконфликтного общения	1	0,25	0,75	рефлексия
	Заключение В гармонии с собой и другими	**1**	**0,5**	**0,5**	рефлексия
	Итого	**12**	**3,5**	**8,5**	

Содержание программы

Введение (1 час)

Создание благоприятных условий для работы группы, принятие правил в группе.

Мир чувств и эмоций (3 часа)

Раскрытие понятий «чувство», «эмоции». Идентификация чувств. Способы выражения эмоций безопасным, социально приемлемым способом.

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

На страже границ (3 часа)

Понятие общения. Основные формы общения. Барьеры в общении.

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

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

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

Эффективная коммуникация (4 часа)

Понятие эмпатии. Понятие «эффективная коммуникация» и «ассертивное поведение».

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

Получение опорных пунктов конструктивного общения через упражнения. Правила бесконфликтного общения в команде. Техники успешного поведения в трудных жизненных ситуациях.

Способы эффективной коммуникации: использование «Я-высказывания». Методы ассертивного противостояния негативному давлению.

Заключение (1 час)

В гармонии с собой и другими

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

Способы самопознания. Повышение самопонимания на основе своих положительных качеств

.

Список литературы

1. Аверьянов А.И. Буллинг как вызов современной школе // Педагогика, психология и социология. – 2013. – № 18.
2. Алексеева И.А., Новосельский И.Г. Жестокое обращение с ребенком. Причины. Последствия. Помощь. - М.: Генезис, 2006.
3. Бердышев, И.С. Лекарство против ненависти // Первое сентября – 2005. – № 18
4. Бочавер А.А., Хломов К.Д. Буллинг как объект исследований и культурный феномен // Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2013. – Т. 10. – № 3.
5. Гребенкин Е.В. Профилактика агрессии и насилия в школе. – Р-н/Д: Феникс. 2006.
6. Глазман О. Л. Психологические особенности участников буллинга //Известия Российского гос. пед. ун-та имени А.И. Герцена. - 2009. - № 105.
7. Кутузова Д.А. Травля в школе: что это такое и что можно с этим делать // Журнал практического психолога. Вып.1. 2007. .
8. Лэйн Д. А. Школьная травля (буллинг) //Детская и подростковая психотерапия / под ред. Д. Лэйна и Э. Миллера. - СПб: Питер, 2001.
9. Маланцева, О.Д. «Буллинг» в школе. Что мы можем сделать? // Социальная педагогика. – 2007. – № 4.
10. Методические рекомендации по предотвращению буллинга (травли среди сверстников) в детских коллективах/Сост. А.Е. Довиденко и др. – Екатеринбург: «Семья детям», 2014.

11. Мерцалова Т. Насилие в школе: что противопоставить жестокости и агрессии? // Директор школы. 2000. – № 3.
12. Микляева А. Я – подросток. Мир эмоций. – Санкт-Петербург, 2003.
13. Микляева А. Я – подросток. Встреча с самим собой.– Санкт-Петербург, 2003.
14. Микляева А. Я – подросток. Я среди других людей.– Санкт-Петербург, 2003.
15. Немов Р.С. Практическая психология (Познание себя. Влияние на людей). Пособие для учащихся. – М: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС. 1999.
16. Немов Р.С. Психология. Т 1, 2. – М: Просвещение, ВЛАДОС, 1995.
17. Райгородский Д.Я. (редактор-составитель). Психология личности. Т.1. Хрестоматия. – Самара: Издательский дом «БАХРАХ», 1999.
18. Практическая психология образования/Под ред. И.В. Дубровиной. – М.: «Академия», 2000.
19. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. В 4-х томах. – М: Генезис, 2000.