

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Горнобалыклейская средняя школа

Согласовано:
Зам директора
Кузниченкова С.В.



Утверждаю:
Директор школы
Павлова Л.Н.



Рабочая программа
по профилактике буллинга среди детей
подросткового возраста
«Как не просмотреть беду..»

2023-2024 учебный год

Педагог- психолог: Харлашина Е.И.

2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по профилактике буллинга в подростковом возрасте в 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. Методические рекомендации по созданию и развитию служб примирения в образовательных организациях, разосланные письмом МИНОБРНАУКИ РФ №07-4317 от 18.12.2015.
5. 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.

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 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.

Тематическое планирование

№	Наименование раздела	часы	Форма контроля
1.	Ориентировочный	2	Наблюдение, анкетирование, диагностика
2.	Основная часть	24	Рефлексия
3.	Подведение итогов	2	Наблюдение, анкетирование, диагностика
	Итого	28	

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, 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 конфликтует?»

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

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)[23]

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>
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.

Календарно - тематическое планирование

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