

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Новотулка муниципального района Хворостянский Самарской области

«Принято»

Протокол заседания
Педагогического совета
ГБОУ СОШ с. Новотулка
№ 1 от «30.08.24г»
число, месяц, год

«Утверждаю»

Директор школы
А.Ю. Писарев _____
Приказ № 56 от 30.08.2024г
число, месяц, год

«Согласовано»

Протокол заседания
Управляющего совета
ГБОУ СОШ с. Новотулка
№ 1 от «30.08.24г»
число, месяц, год

**Рабочая программа по профилактике буллинга среди детей
подросткового возраста**

«Дорога добра»

на 2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

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. 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).

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».

Календарно - тематическое планирование

№	Название темы	часы	Форма контроля	Дата проведения
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, заклучения	