

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя
общеобразовательная школа пос. Новоспасский муниципального района
Приволжский Самарской области**

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ пос. Новоспасский
_____ О.П. Воронина
«_____» _____ 2025 г.

Рабочая программа

по профилактике буллинга среди детей подросткового возраста

«Дорога добра»

Составитель:
педагог – психолог
Леухина Т.С.

пос. Новоспасский, 2025 г.

Пояснительная записка.

Актуальность проблемы.

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.

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.

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.

Буллинг (англ. bullying, от bully — хулиган, драчун, задира, грубиян, насильник) — это систематическое, регулярно повторяющееся насилие, травля со стороны одного школьника или группы школьников в отношении отдельного школьника, который не может себя защитить.

Буллинг – это психологический террор. Он всегда преследует цель — затравить жертву, вызвать у нее страх, деморализовать, унижить, подчинить. Обидчики дают ребенку неприятные прозвища, обзывают, бойкотируют, угрожают, отбирают личные вещи или намеренно портят их, бьют или пинают, заставляют делать неприглядные и оскорбляющие достоинство действия, распространяют лживые сведения, сплетни и слухи, исключают ребенка из круга общения, совместных занятий, игр, игнорируют и т.д. Обидчики — булли — чрезвычайно изобретательны. Повод для буллинга может быть самым разным. Поэтому пострадать от буллинга может любой ученик. При этом зачастую могут даже отсутствовать какие-либо конкретные основания для агрессии. Объектом буллинга чаще всего выбирают тех, кто отличается от других детей и не может себя защитить.

Выделяют несколько типов буллинга:

- **Физический.** Он проявляется побоями, иногда даже намеренным членовредительством. По сети гуляет письмо мужчины — жертвы школьного буллинга. Он вспоминает, как одноклассник ломал ему пальцы, чтобы услышать, какой звук будет при этом.
- **Поведенческий.** Это бойкот, сплетни (распространение заведомо ложных слухов, выставляющих жертву в невыгодном свете), игнорирование, изоляция в коллективе, интриги, шантаж, вымогательства, создание неприятностей (крадут личные вещи, портят дневник, тетради).
- **Вербальная агрессия.** Выражается в постоянных насмешках, оскорблениях, окриках и даже проклятиях.
- **Кибербуллинг.** Самое последнее, но очень популярное среди подростков. Проявляется в травле при помощи социальных сетей или послании оскорблений на электронный адрес. Сюда входит съемка и выкладывание неприглядного видео в общий доступ.

Социальная структура буллинга: преследователь (булли), жертва, наблюдатель.

Дети – булли:

1. Дети, уверенные в том, что господствуя и подчиняя легче всего

добиться своих целей.

2. Не умеющие сочувствовать своим жертвам.
3. Физически сильные
4. Легко возбудимые, импульсивные, с агрессивным поведением.
5. Мечтающие быть лидерами в классе
6. Желающие быть в центре внимания
7. С высоким уровнем притязания
8. Уверенные в своем превосходстве над жертвой
9. Дети не признающие компромиссов
10. Агрессивные дети, самоутверждающиеся в жертве
11. Со слабым контролем
12. Интуитивно чувствующие — какие одноклассники не окажут им сопротивление.

Союзники буллы:

1. боящиеся быть на месте жертвы
2. Не желающие выделяться из толпы одноклассников
3. дорожащие своими отношениями лидерами
4. поддающиеся сильному влиянию.
5. не умеющие сопереживать и сочувствовать другим
6. Безинициативные
7. Принимающие травлю за развлечение.
8. дети жестоких родителей
9. из неблагополучных семей, имеющие опыт насилия
10. озлобленные ровесники, мечтающие взять реванш за свои унижения.

Жертва:

1. Тревожные, несчастные, с низкой самооценкой, не уверенные в себе
2. Не имеющие ни одного близкого друга из числа сверстников, друг — взрослый.

Пугливые, застенчивые, замкнутые, чувствительные.

3. Склонные к депрессии и суициду.
4. из неблагополучных семей, имеющие опыт насилия.
5. Страдающие от одиночества
6. Верящие, что заслуживают роль жертвы, и пассивно ждущие насилия от преследователей.
7. Имеющие негативный опыт жизни
8. из неблагополучных семей
9. с комплексами неполноценностей
10. Не верящие в защиту учителей
11. Смирившиеся с насилием, как со своей судьбой
12. Предпочитающие умалчивать о травле и насилии
13. Не считающие себя частью своего коллектива.

Особенности поведения жертв буллинга (Тэд Файнберг доктор психологии США)

1. Ребенок неохотно идет в школу и очень рад любой возможности не ходить.
2. Возвращается из школы подавленным
3. Часто плачет без видимых причин.
4. Никогда не вспоминает никого из одноклассников
5. Одинок
6. Ничего не рассказывает о своей школьной жизни
7. Его не приглашают ни на дни рождения, ни в гости, и сам он никого не приглашает к себе.

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, 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.

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.

Нормативно-правовое основание программы.

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. Профессиональный стандарт педагога-психолога.
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.
6. Методические рекомендации по созданию и развитию служб примирения в образовательных организациях, разосланные письмом МИНОБРНАУКИ РФ №07-4317 от 18.12.2015.
7. 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».

Тематическое планирование

№	Наименование раздела	часы	Форма контроля
1.	Ориентировочный	1	Наблюдение, анкетирование, диагностика
2.	Основная часть	12	Рефлексия
3.	Подведение итогов	1	Наблюдение, анкетирование, диагностика
	Итого	14	

Учебно – тематическое планирование

Наименование блоков (разделов)	Всего часов	В том числе		Форма контроля
		теоретич	практич	
«Знакомство. Первичная диагностика»	1	0,5	05	Анкеты, опросники, заключения
«На страже своих границ»	1		1	Рефлексия, наблюдение
«Есть ли шанс у белой вороны?»	1		1	Рефлексия, наблюдение
«Мир чувств и эмоций»	1	0,5	0,5	Рефлексия, наблюдение
«Агрессия может быть конструктивной»	1	0,5	0,5	Рефлексия, наблюдение
«Почему мы конфликтуем?»	1		1	Рефлексия, наблюдение
«Общение и его роль в трудных жизненных ситуациях»	1	0,5	0,5	Рефлексия, наблюдение
«Эффективная	1		1	Рефлексия,

коммуникация»				наблюдение
«Возведем мосты, разрушим стены»	1		1	Рефлексия, наблюдение, листы явки
«Гармония с собой»	1		1	Рефлексия, наблюдение
«Наши ценности и традиции»	1		1	Рефлексия, наблюдение
«Дверь в человеческие отношения открывается на себя»	1		1	Рефлексия, наблюдение
«Когда не нужны комментарии»	1		1	Рефлексия, наблюдение
«Подведение итогов: Заключительная диагностика»	1		1	Анкеты, опросники, заключения
ИТОГО	14	2	12	

Содержание программы

№ пп	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

Анкета

Дорогой друг!

Просим тебя ответить на несколько вопросов. Прежде чем ответить на каждый вопрос, внимательно прочитай все варианты ответов и обведи правильный, на твой взгляд, ответ. Выбери свой пол: мужской.

Женский Класс _____ Возраст _____

1. Вы знаете, что такое

«буллинг»? а) да

б) нет

2. Сталкивались ли вы с ситуациями издевательства одних людей над другими? а) да, сталкивался

б) никогда не встречал(а)

в) другое _____

Если да, то в какой форме:

а) унижение

б)

оскорбления(вербальная

агрессия) в) физическое

насилие

г) съемка издевательства на телефон

д) кибербуллинг (угрозы, издевательства и унижение в интернете)

е) другое _____

3. Являлись ли вы сами участником травли, издевательства? а) да, как наблюдатель;

б) да, как жертва;

в) да, как агрессор (тот, кто является инициатором травли); г) нет, не являлся (являлась)

4. Где чаще всего встречается травля?

а) в школе;

б) во дворе, на улице;

в) в соцсетях, в интернете;

г) другое ____

5. Кто, с вашей точки зрения, чаще подвергается травле (буллингу)? а) тот, кто слабее и не может дать сдачи;

б) тот, кто отличается от других (внешне, физически); в) тот, кто имеет своё мнение

г) другое

6. Встречали ли Вы ситуации травли школьников со стороны педагогов? а) да, постоянно

б) да, но редко

в) нет, не встречал

7. Считаете ли вы, что взрослые недостаточно помогают детям, являющимися жертвами травли?

а) да б) нет

в) не задумывался об этом

8. Как вы считаете, можно ли избежать травли в образовательной организации? а) да, если вовремя заметят взрослые;

б) да, если жертва изменит своё поведение; в) да, если наказать агрессора;

г) нет, он неизбежен;

д) другое

9. Кто, по вашему мнению, способен пресечь буллинг в образовательной организации? а) администрация

б) педагогический коллектив в) родители

г) ученики

д) другое

Спасибо за участие!

Анкета 2

Дорогой друг! С помощью этой анкеты мы хотели бы выяснить следующее: как часто тебе приходится сталкиваться с жестоким или несправедливым отношением к тебе со стороны родителей, учителей и сверстников. Анкета анонимна - указывать свою фамилию не обязательно!! Отвечая на каждый вопрос анкеты:

- внимательно прочитай все возможные варианты ответов;
- отмечая вариант своего ответа, поставь «X» рядом с ответом;
- если ни один из вариантов не подходит тебе, то напиши свой ответ. Спасибо за помощь в работе!

1. Отметь свой пол: М Ж Сколько тебе лет?

2. Сколько человек в твоей семье?

Отметь всех, кто живет с тобой:

Мама Папа Бабушка Дедушка Отчим Мачеха Тетя Дядя Братья Сестры

3. Отметь, к какой социальной категории ты можешь отнести тех, кто тебя воспитывает:

Мама Папа

- рабочие
- служащие
- безработные
- имеет свое дело
- пенсионер
- инвалид

4. Есть ли у тебя родные братья и сестры? Да Нет

Если да, то сколько их?

Отметь, как ты оцениваешь отношения в семье:

- спокойные и дружные
- иногда бывают ссоры
- напряженные, но без видимых конфликтов
- постоянные конфликты (скандалы, драки и т.д.) другое

Приходилось ли тебе убегать из дома? Да Нет

Если да, постарайся назвать причину

Отметь, какие наказания чаще применяют к тебе родители

- моральные
- физические
- другие

Отметь, как часто родители применяют к тебе телесные наказания (бьют тебя, причиняют боль)?

- очень часто (каждый день)
- часто
- от случая к случаю
- только иногда (не чаще 1 раза в год)
- никогда

Выбери, какие методы воспитания обычно применяют твои родные по отношению к тебе:

- объясняют тебе, как надо поступать
- хвалят тебя, когда ты этого заслуживаешь
- запрещают тебе делать то, что тебе нравится
- устраивают порку
- обещают награду за хорошие поступки
- ругают, кричат, обзывают

Напиши, за что тебя чаще всего наказывают

Отметь, кто чаще тебя наказывает

- мама
- папа
- другие

Как ты считаешь, всегда ли тебя наказывают справедливо?

- всегда справедливо
- чаще справедливо
- чаще несправедливо
- всегда несправедливо

Отметь, случалось ли, что у тебя в классе учителя унижали, оскорбляли, обзывали учеников?

- очень часто
- часто
- только иногда
- никогда

Как обычно реагируют педагоги школы, если в их присутствии ученики оскорбляют друг друга?

- не замечают происходящего
- требуют прекратить
- как-то иначе

Отметь, случалось ли, что у тебя в классе учителя применяли к ученикам телесные наказания

- очень часто
- часто
- только иногда
- никогда

Отметь, приходилось ли тебе терпеть унижение, оскорбления, издевательства со стороны сверстников?

- очень часто
- часто
- только иногда
- никогда

Случалось ли тебе быть жертвой вымогательства? Да Нет

Если да, то где это происходило?

- в чужом микрорайоне
- во дворе
- в школе

Кому ты рассказал об этом?

- родителям
- друзьям
- никому

Отметь, какие чувства у тебя возникают, когда на тебя кричат, ругают, унижают, оскорбляют, обзывают

- обида
- гнев
- желание исчезнуть
- тоска
- безразличие
- страх
- ненависть
- желание ответить тем же

Как ты считаешь, есть ли ученики, явно нуждающиеся в помощи и защите?

- да, и их много
- да, и их мало
- нет

Как ты думаешь, что можно сделать для того, чтобы в школе было меньше агрессивных отношений.

Опросник «Обстановка в классе»

Учащихся просят анонимно ответить на следующие вопросы:

1. Можно ли назвать ваш класс дружным? Почему?
2. Нравится ли вам психологическая атмосфера в вашем классе? Почему?
3. Есть ли в классе человек, которого вы можете назвать вашим настоящим другом?
4. Как вы думаете, что нужно изменить в ваших отношениях внутри класса?
5. Согласились бы вы учиться в этой же школе, у тех же учителей, но с другими ребятами? Почему?

Опросник «Идеальный одноклассник»

Учащимся предлагается письменно закончить несколько предложений.

Разрешается не подписывать свои работы.

Вопросы:

1. Я думаю, что идеальный одноклассник - это...
2. Я думаю, что идеальная одноклассница - это...
3. Этот одноклассник мне неприятен, потому что он...
4. Эта одноклассница мне неприятна, потому что она...?

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. Гуттенбюль, А. Зловещее очарование насилия. Профилактика детской агрессивности и жестокости и борьба с ними / Гуттенбюль 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].- Режим доступа:<http://www.hrliga.com/index.php?module=profession&op=view&id=1020>

16. 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).

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] / Наукovedение. 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).