

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Усть-Ишимский лицей «Альфа»  
Усть-Ишимского муниципального района**

**Профилактическая психолого-педагогическая  
программа  
«Профилактика буллинга в образовательных  
организациях с применением медиации и  
восстановительных технологий»**

Составитель: педагог-психолог Тарасова О.О.  
социальный педагог Райский К.А.

2022 г

## Актуальность

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. По данным зарубежных и отечественных психологов, буллинг – явление достаточно распространенное в школе. До 7 % детей регулярно (раз в неделю и чаще) и 35% – эпизодически (время от времени) подвергаются издевательствам со стороны одноклассников, 19 % матерей считают своих детей жертвами издевательств.

Проблема агрессивного преследования долгое время умалчивалась, о ней было не принято говорить, не было даже специального научного термина. Несмотря на крайнюю значимость данной проблемы, в отечественной литературе она практически не освещена, буллинг – относительно новый термин, обозначающий старое, можно сказать, вековое явление – агрессивное преследование, травлю. Проблема насилия в детских коллективах серьезно тревожит специалистов (педагогов, психологов, педиатров, невропатологов разных стран мира).

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» [16].

**Цель:** предупреждение 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.

**Ожидаемые результаты реализации программы:**

1. Расширение конструктивных способов взаимодействия с окружающими.
2. Овладение навыками самоконтроля.
3. Признание других людей такими, какие они есть.
4. Ответственное отношение 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. Овладение приёмами снятия психоэмоционального напряжения.
3. Понимание эмоционального состояния другого человека, отличие от своих чувств.
4. Появление признаков ответственного поведения в конфликтных ситуациях.
5. Сформированность 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».

### 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
	<b>Итого</b>	<b>29</b>	<b>2</b>	<b>27</b>	

### Учебный план программы

№	Наименование блоков (разделов)	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теоретических	практических	
1.	«Знакомство. Первичная диагностика»	2,5	0,5	2	Анкеты, опросники, заклучения
2.	«На страже своих границ»	2		2	Рефлексия, наблюдение.
3.	«Есть ли шанс у белой вороны?»	2		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 конфликтуем?»	2		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		2	Рефлексия, наблюдение.
9.	«Возведем мосты, разрушим стены»	2		2	Рефлексия, наблюдение, листы явки
10.	«Гармония с собой»	2		2	Рефлексия, наблюдение.
11.	«Наши ценности и традиции»	2		2	Рефлексия, наблюдение.
12.	«Дверь в человеческие отношения открывается на себя»	2		2	Рефлексия, наблюдение.
13.	«Когда не нужны комментарии»	2		2	Рефлексия, наблюдение
14.	«Подведение итогов: Заключительная диагностика»	2,5		2,5	Анкеты, опросники, заключения
Итого:		29	2	27	

## 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», «эмоция». 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	Понятие «рефлексия», «обратная связь».



	комментарии»	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.

### 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.

### ***Сроки реализации программы***

Представленная программа включает 14 тем, раскрытие которых может занимать одно или несколько занятий, периодичность проведения 1 – раз в неделю, всего 29 часов.

4) *Повторная диагностическая работа* (этот этап предполагает проведение тех же диагностических процедур, что и на первом этапе с целью отслеживания эффективности групповой работы. Так же, как и в первом обследовании, этот этап занимает одно занятие).

### **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 интересов 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. [15]

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». Упражнения, направленные на расслабление и снятие мышечных зажимов: «Цветочные фантазии», «Шум дождя», «Послушаем тишину». ***Ограничения и противопоказания к участию в программе***

Программа рассчитана на учащихся подросткового и юношеского возраста с сохранным интеллектом. Среди указанной категории участников ограничений и противопоказаний нет.

#### ***Гарантия прав участников программы***

обеспечиваются и определяются конституцией Российской Федерации, а также Уставом образовательной организации.

*Способы обеспечения гарантии прав участников программы:*

1. Участники программы должны быть извещены о цели работы, о применяемых методах и способах использования полученной информации.

2. Перед проведением занятий, участники знакомятся с основными правилами работы в группе, основанными на принципах: взаимоуважения, добровольности, конфиденциальности и др.

3. Ведущий руководствуется "Этическим кодексом психолога" и исходит из уважения личного достоинства, прав и свобод человека, провозглашенных и гарантированных Конституцией Российской Федерации и международными документами о правах человека.

***Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы (психолога, педагогов)***

*Основные права и обязанности психолога:*

1. Психолог обязан избегать причинения вреда участникам программы, нести ответственность за все свои действия.
2. Если психолог осознает, что его действия не приведут к улучшению психологического состояния участника программы или представляют риск для него, он должен немедленно прекратить вмешательство. Психолог применяет только такие методики исследования или вмешательства, которые не представляют потенциальной опасности для здоровья и психического состояния участника программы.
3. Психолог имеет право на свободу выбора методик и способов работы, соответствующих целям, задачам и логике программы

*Участники программы имеют право на:*

1. Добровольное участие в программе участниц, которые имеют право отказаться от выполнения того или иного упражнения программы;
2. Уважительное отношение к себе;
3. Отказ от участия в программе.

*Участники программы обязаны:*

1. Не совершать действий, наносящих психологическую или физическую травму другим участникам программы;
2. Соблюдать режим посещения занятий.

***Требования к специалистам, реализующим программу:***

Высшее психолого-педагогическое образование.

***Перечень методических материалов***

- метафорические ассоциативные карты: «Persona» и «Personita», «Роботы», «1000 дорог»
- цветные карандаши, листы форматом, А4, пластилин; ватманы