

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя  
общеобразовательная школа "Образовательный центр" им.Н.И.Непряхина пос.Южный  
муниципального района Большеглушицкий Самарской области

«Утверждаю»

И.о.директора ГБОУ СОШ «ОЦ»

п.Южный

Р.К. Кутлубаева

\_\_\_\_\_ 29.08.2025г.

**Программа по профилактике буллинга среди подростков  
«Дорога добра»**

**на 2025-2026 учебный год**

**педагога - психолога  
Бокаревой Н.Н.**

п. Южный

## Пояснительная записка

Рабочая программа по профилактике буллинга в подростковом возрасте 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. 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».

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 верbalный);
- 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:** 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 восприятие себя и другого человека.

Программа рассчитана на 18 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       | 32   | Рефлексия                              |
| 3. | Подведение итогов    | 2    | Наблюдение, анкетирование, диагностика |
|    | Итого                | 36   |  |

### **Содержание программы**

#### **1. «Знакомство».**

Знакомство участников друг с другом, создание благоприятных условий для работы группы, принятие правил в группе.

#### **2. «Первичная диагностика»**

Проведение первичной диагностики с использованием различных методик.

#### **3.«На страже своих границ. Границы личного пространства».**

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

#### **4.«Есть ли шанс у белой вороны?»**

Понятие «буллинг», «жертва». Причины и последствия буллинга.

#### **5. Действия в ситуации буллинга. Виктимное поведение при переживании трудных ситуаций.**

#### **6. «Мир чувств и эмоций»**

Раскрытие понятий «чувство», «эмоции».

Идентификация чувств. Способы выражения эмоций безопасным, социально-приемлемым способом.

#### **7. «Агрессия может быть конструктивной»**

Познакомить с понятием «агрессивное поведение», обучение навыкам распознавания и преодоления собственной агрессивности.

#### **8. Отработка приемов неагрессивного ответа на давление, словесную агрессию.**

#### **9. «Почему мы конфликтуем?»**

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

#### **10. 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.

#### **11. «Эффективная коммуникация. Ассертивное поведение»**

Понятие «эффективная коммуникация» и «ассертивное поведение». Способы эффективной коммуникации: использование «Я-высказывания». Методы ассертивного противостояния негативному давлению.

12. «Возведем мосты, разрушим стены»

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

13. «Гармония с собой»

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

14. «Наши ценности и традиции»

Понятие «ценности», «традиции». Истории собственной семьи и истории семей своих сверстников.

15. «Дверь в человеческие отношения открывается на себя»

Понятие эмпатии. Способы самопознания.

16. Повышение самопонимания на основе своих положительных качеств.

17. «Когда не нужны комментарии»

Понятие «рефлексия», «обратная связь». Виды и способы рефлексии и обратной связи.

18. 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. [15]

### **2. Анкета, направленная на выявление «буллинга».**

1. Испытывали по отношению к себе проявление буллинга?

- A) 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?

- A) верbalный (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?»

- A) «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?

- A) 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. 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.narod.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. Сафонова, М. В. Буллинг в образовательной среде — мифы и реальность: Мир науки, культуры, образования / Сафонова 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] / Науковедение. 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).

## 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»                                | 4    | 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»   | 4    | Рефлексия, наблюдение.             |                 |
| 8.  | «Эффективная коммуникация. Ассертивное поведение»    | 2    | Рефлексия, наблюдение.             |                 |
| 9.  | «Возведем мосты, разрушим стены»                     | 4    | 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»                         | 4    | Рефлексия, наблюдение              |                 |
| 14. | «Подведение итогов: Заключительная диагностика»      | 2    | Анкеты, опросники, заключения      |                 |