

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
Красносельского района Санкт-Петербурга  
(ЦПМСС Красносельского района)

**Принято**

Педагогическим советом

Протокол от 29.08.2022 № 1

**Утверждаю**

Директор

И.С. Седунова

Приказ от 29.08.2022 № 123-01



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
социально-педагогической направленности

**«Профилактика буллинга в классном коллективе»**

Возраст обучающихся: 11-14 лет  
Для учащихся 5-7-х классов

Срок реализации  
в 5-х классах 5 часов  
в 6-7-х классах 6 часов

**Разработчики:**

Лаврова Н.Н. – педагог - психолог

Моисеенко Н.В. – педагог -  
психолог

Санкт-Петербург  
2022 год

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Профилактика буллинга в классном коллективе» имеет социально-психологическую направленность, уровень усвоения - общекультурный.

**Актуальность** программы связана с необходимостью профилактики буллинга в школьной среде, преодолением затруднений подростков в межличностных отношениях, связанных с недостаточной информированностью о психологии буллинга и неумением ему противостоять.

Буллинг (англ. *bullying*, от *bully* — хулиган, драчун, задира, грубиян, насильник) – систематическое, регулярно повторяющееся насилие, травля со стороны одного школьника (или группы лиц) в отношении другого (или группы лиц), который (-е) не может (-гут) себя защитить.

На сегодняшний день буллинг является одной из важнейших проблем, существующих в образовательных организациях и детских коллективах. По данным ООН, насилию в образовательной организации подвергается каждый десятый школьник в мире, и этот показатель ежегодно растет. В России ежегодно в среднем до 30% молодых людей в возрасте от 14 до 24 лет подвергаются насилию в той или иной форме. Особенно распространен буллинг в подростковой среде.

Сталкиваясь с буллингом со стороны одноклассников, подростки зачастую не имеют способов защиты, которые позволили бы ему противостоять. Ситуация усугубляется, если буллинг осуществляется группой лиц. Буллинг может иметь серьезные последствия: он существенно увеличивает риск суицида среди подростков, приводит к эскалации агрессии и насилия в группе и учреждении, снижению успеваемости, эмоциональным и невротическим проблемам у детей и подростков.

В связи со сложившейся ситуацией в образовательных организациях требуется особое внимание к этой проблеме.

Реализация данной программы способствует формированию у подростков таких личностных качеств, которые позволяют снизить риск насилия по отношению к себе и к другому, сформировать мотивацию к бережному отношению к своему и чужому психическому и физическому здоровью.

### Нормативно-правовая база

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (п. 9, 22, 25, ст. 2, п. 5 ст.12, п.1, п. 4 ст.75);
- Указ Президента РФ от 31.12.2015 № 683 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
- Основы государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденные Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 ноября 2014 г. № 2403-р;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. №413;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный Приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 года № 287;
- Приказ Минпросвещения России от 9 ноября 2018г №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Распоряжение Комитета по образованию от 15.07.2019 № 2081-Р «Об организации работы по оказанию психолого-педагогической помощи и психолого-педагогического сопровождения».

**Особенностью программы** является возможность ее реализации как полностью (все разделы), так и частично (отдельно взятый раздел). Программа имеет модульный характер. Раздел 1 реализуется в 5-х классах, раздел 2 - в 6-7-х классах образовательных организаций.

**Адресат программы:** обучающиеся 5-7-х классов образовательных организаций.

Программа носит общеразвивающий характер и предназначена для использования в общеобразовательных школах.

**Цель:** снижение риска враждебности и буллинга в классном коллективе.

**Задачи**

**Обучающие:**

- просвещение подростков по вопросам, связанным с проблемой насилия и буллинга;
- обучение навыкам конструктивного взаимодействия;
- расширение представлений о межличностном общении;
- просвещение по вопросам саморегуляции поведения и управления эмоциями.

**Развивающие:**

- формирование стремления к самовоспитанию и саморазвитию;
- развитие коммуникативных навыков и самосознания подростков;
- развитие возможных стратегий поведения для предупреждения и эффективного разрешения конфликтов;
- развитие навыков саморегуляции и способности к адаптации.

**Воспитательные:**

- воспитание культуры общения и формирование у учащихся мотивации к конструктивному взаимодействию;
- формирование мотивации к саморазвитию и самовоспитанию;
- формирование гуманистически направленной системы ценностных ориентаций.

**Условия реализации программы**

**Особенности организации образовательного процесса**

Групповые занятия с обучающимися проводятся по предварительной договоренности с администрацией образовательной организации на базе образовательной организации. Решение о полной или частичной реализации программы образовательная организация принимает самостоятельно. Сферы ответственности, основные права и обязанности специалистов и учреждения, на базе которого реализуется программа, определяются договором, который заключается перед началом работы.

Перед началом реализации программы рекомендуется беседа с классным руководителем, которая поможет специалисту учесть особенности уже сложившегося детского коллектива.

**Условия набора в группы:** набор производится на основании решения ППК общеобразовательной организации и ЦПМСС Красносельского района; принимаются все желающие в соответствии с письменными заявлениями родителей (законных представителей) либо самих учащихся, достигших 15 лет.

**Условия формирования групп:** группы разновозрастные; смешанные. Количество детей в группе: не более 15 человек.

**Формы проведения занятий:** занятия проводятся в лекционно-презентативной форме с применением игр и упражнений интерактивного характера.

**Форма организации деятельности учащихся на занятии:** групповая.

**Материально-техническое оснащение:** доска, мел, цветные карандаши, бумага А3, интерактивная доска.

**Кадровое обеспечение:** реализация программы осуществляется педагогом-психологом.

## ***Реализация программы с использованием дистанционных образовательных технологий***

В целях обеспечения безопасных условий реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ ЦПМСС Красносельского района в ситуации осложнения эпидемической обстановки возможна реализация программы с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. Использование дистанционных образовательных технологий и электронного обучения регулируется Положением об электронном обучении и использовании дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеобразовательных программ в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования Центре психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Красносельского района Санкт Петербурга.

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### **Личностные**

- Формирование гуманистических ориентаций и ценностно-смысловых установок, таких как уважение и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению и культуре, эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание чувствам других людей.
- Формирование готовности к саморазвитию и личностному самоопределению, способности делать осознанный и ответственный выбор.
- Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами.
- Толерантное сознание и поведение.
- Развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

#### **Метапредметные**

- Способность принимать решения и осуществлять осознанный выбор в познавательной и учебной деятельности.
- Умение оценивать свои действия, изменять их в зависимости от существующих требований и условий, корректировать их в зависимости от ситуации; уметь рассматривать разные точки зрения и выбирать правильные путь реализации поставленных задач.
- Приобретение коммуникативных компетенций, а именно: готовность слушать собеседника и вести диалог; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий; приобретение навыков управления эмоциями; умение осуществлять самоконтроль.
- Умение признавать возможность существования различных точек зрения.
- Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
- Формирование готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

#### **Предметные**

- Расширение представлений о видах насильственного поведения.
- Расширение представлений о межличностном общении, виктимном и агрессивном поведении.
- Приобретение навыков выхода из стрессовой и конфликтной ситуации.
- Умение аргументированно вести диалог.
- Развитие навыков вербального и невербального общения, таких как умение грамотно передавать свои эмоции, чувства, мысли и потребности; умение владеть и правильно применять различные речевые способы коммуникации в зависимости от ситуации и задач.

- Развитие умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

**Учебный план**  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
**«Профилактика буллинга в классном коллективе»**

**Раздел №1**  
Для 5-х классов

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Агрессия. Физическая и словесная агрессия	1	0,5	0,5	Рефлексия, наблюдение
2.	Уверенное поведение. Понятие личностных границ.	1	0,5	0,5	Рефлексия, наблюдение
3.	Как сказать «нет»	1	0,5	0,5	Рефлексия, наблюдение
4.	Буллинг в социальных сетях интернета (кибербуллинг)	1	0,5	0,5	Рефлексия, наблюдение
5.	Заключение. Обратная связь	1		1	Анкета обратной связи
<b>Итого</b>		<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	

**Раздел №2**  
Для 6-7-х классов

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Понятие о насилии, физическое и психологическое насилие	1	0,5	0,5	Рефлексия, наблюдение
2.	Буллинг в школе. Как ему противостоять	1	0,5	0,5	Рефлексия, наблюдение
3.	Психология агрессора и жертвы	1	0,5	0,5	Рефлексия, наблюдение
4.	Как сказать нет	1	0,5	0,5	Рефлексия, наблюдение
5.	Буллинг в социальной сети интернет (кибербуллинг)	1	0,5	0,5	Рефлексия, наблюдение
6.	Заключение. Обратная связь	1		1	Анкета обратной связи
<b>Итого</b>		<b>6</b>	<b>2,5</b>	<b>3,5</b>	

## **Содержание программы**

### **Раздел 1 (для 5-х классов)**

#### **Тема 1. (1 час) Агрессия. Физическая и словесная агрессия.**

*Теоретический этап:* Понятие агрессии. Виды агрессивного поведения. Обсуждение групповых норм и правил.

*Практический этап:* Мини-беседа о важности безопасного поведения и наличии комфорта при обучении в школе. Упражнение «Что нравится и не нравится в моем классе»

#### **Тема 2. (1 час) Уверенное поведение. Понятие личностных границ.**

*Теоретический этап:* Информирование учащихся о различных стилях поведения: уверенное, неуверенное, агрессивное. Вербальные и невербальные проявления каждого стиля. Понятие личностных границ.

*Практический этап:* Упражнение на осознание плюсов уверенного поведения «Уверенное поведение помогает мне...»; Упражнение на формирование уверенного поведения «Разрешить проблемную ситуацию»; Упражнение на формирование навыка конструктивного разрешения конфликтов посредством учета интересов сторон и сотрудничества «Официант, в моем супе муха»

#### **Тема 3. (1 час) Как сказать «нет»**

*Теоретический этап:* Информирование учащихся о последовательности шагов при отказе в ситуациях со значимыми и незначимыми людьми.

*Практический этап:* Формирование навыка уверенного отказа в ситуациях со значимыми и незначимыми людьми. Упражнение на отработку навыка уверенного отказа «Скажи нет в следующих ситуациях...»

#### **Тема 4. (1 час) Буллинг в социальной сети интернет (кибербуллинг).**

*Теоретический этап:* Понятие и виды кибербуллинга.

*Практический этап:* Мини-беседа о важности безопасного поведения в сети интернет. Упражнение на формирование уверенного и безопасного поведения в социальной сети интернет «Как не стать жертвой кибербуллинга»

#### **Заключение (1 час). Подведение итогов. Получение обратной связи.**

### **Раздел 2 (для 6-7-х классов)**

#### **Тема 1. (1 час) Понятие о насилии, физическое и психологическое насилие.**

*Теоретический этап:* Понятие насилия. Виды насилия: физическое и моральное.

*Практический этап:* Упражнение на закрепление полученных знаний «Ассоциации к слову насилие»; Упражнение на формирование готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества «Автобус», «Очередь» и т.п.; Упражнение на формирование безопасного стиля поведения «Как избежать насилия»

#### **Тема 2. (1 час) Буллинг в школе. Как ему противостоять.**

*Теоретический этап:* Понятие и виды буллинга. Как противостоять буллингу.

*Практический этап:* Закрепление материала теоретической части через решение этической задачи «Крыса», способствующей также развитию навыков сотрудничества со

взрослыми и сверстниками, умению противостоять насилию и находить выходы из спорных ситуаций;

### **Тема 3. (1 час) Психология агрессора и жертвы.**

*Теоретический этап:* Информирование учащихся о психологии агрессора и жертвы: стили поведения и особенности коммуникации.

*Практический этап:* Упражнение на развитие умения противостоять вербальной и невербальной агрессии «Стоп!»

### **Тема 4. (1 час) Как сказать «нет»**

*Теоретический этап:* Информирование учащихся о последовательности шагов при отказе в ситуациях со значимыми и незначимыми людьми.

*Практический этап:* Формирование навыка уверенного отказа в ситуациях со значимыми и незначимыми людьми. Упражнение на отработку навыка уверенного отказа «Скажи нет в следующих ситуациях...»

### **Тема 5. (1 час) Буллинг в социальной сети интернет (кибербуллинг).**

*Теоретический этап:* Понятие и виды кибербуллинга. Мини-лекция о важности безопасного поведения в сети интернет.

*Практический этап:* Закрепление материала теоретической части через решение этической задачи «Кибербуллинг», способствующей также развитию навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умению противостоять насилию и находить выходы из спорных ситуаций; Упражнение на формирование уверенного поведения в сети интернет «Как не стать жертвой кибербуллинга»;

### **Заключение (1 час). Подведение итогов. Получение обратной связи.**

## **Оценочные и методические материалы**

### **Система контроля результативности реализации программы**

Для итогового контроля предусмотрено проведение анкетирования обучающихся, включенных в группы по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Профилактика буллинга в классном коллективе» (анкета представлена в приложении 1). Результаты анкетирования фиксируются в протоколах обследований. Результативность освоения программы определяется путем анализа результатов анкетирования по следующим параметрам: полезность информации и актуальность полученных знаний.

Результаты анализа оформляются в аналитической справке по итогам групповой коррекционно-развивающей работы.

Текущий контроль результативности проводится посредством рефлексии, наблюдения, оценки достижения поставленных задач во время занятия, анализа работы обучающихся на занятиях. Специальные формы фиксации результатов текущего контроля не предусмотрены.

### **Глоссарий**

- **Насилие** - это преднамеренное применение физической силы или власти, действительное или в виде угрозы, направленное против себя, против иного лица, группы лиц или общины, результатом которого являются (либо имеется высокая степень вероятности этого) телесные повреждения, смерть, психологическая травма, отклонения в развитии или различного рода ущерб.

- **Психологическое насилие (моральное)** – это один из видов насилия, заключающийся в особом воздействии на психику человека путем запугивания, угроз, с тем чтобы сломить волю потерпевшего к сопротивлению, к отстаиванию своих прав и интересов.
- **Физическое насилие** - умышленное причинение физического вреда индивиду.
- **Уверенное поведение** - это социально компетентное поведение, которое позволяет добиваться своего без применения насилия и принуждения.
- **Агрессия** - деструктивное поведение, противоречащее нормам сосуществования людей, наносящее вред объектам нападения, приносящее физический, моральный ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт.
- **Буллинг** – агрессивное преследование одного из членов коллектива (или нескольких) со стороны другого (или других).
- **Кибербуллинг** – интернет-травля — это намеренные оскорбления, угрозы, сообщение другим компрометирующих данных с помощью современных средств коммуникации: компьютеров, мобильных телефонов, электронной почты, интернета, социальных сетей, блогов, чатов и т.д.

### Список литературы

1. Воробьева К.А. Агрессия и насилие в подростковой среде. – М.: Школьная Пресса, 2011. – 80 с.
2. Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. - М.: Изд-во МГУ, 2009. – 234 с.
3. Григорьева М.Ю. «Я и другие Я». Психолого-педагогическое сопровождение и социальная адаптация подростков. - М.: Школьная Пресса, 2011. – 80 с.
4. Изард К. Эмоции человека. - М.: Изд-во МГУ, 2014. – 630 с.
5. Микляева А.В., Румянцева П.В. «Трудный класс»: диагностическая и коррекционная работа. - СПб.: Речь, 2007. - 320 с.
6. Мартычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. – СПб.: Речь, 2008. – 192 с.
7. Смирн Р. Групповая работа с детьми и подростками. - М.: Генезис, 2005. – 178 с.
8. Федосенко Е.В. Помощь подростку. Полное практическое руководство для психологов, педагогов и родителей. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009. – 320 с.
9. Райс Филипп. Психология подросткового и юношеского возраста. - СПб: Питер, 2010. – 812 с.

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2021-2022	01.09.2021	31.05.2022	33	Модуль №1-5 час. Модуль №2-6 час.	По согласованию с образовательной организацией

**Анкета для обучающихся**

- Является ли важным для вас бережное отношение к своему и чужому физическому и психическому здоровью \_\_\_\_\_
  - Была ли информация, полученная в ходе уроков актуальной для вас \_\_\_\_\_
  - Была ли информация, полученная в ходе занятия полезной \_\_\_\_\_
  - Будете ли вы применять полученные знания в жизни \_\_\_\_\_
  - Насколько комфортно вы чувствовали себя на занятиях \_\_\_\_\_
  - Ваши пожелания \_\_\_\_\_
-