

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

Принято

Педагогическим советом

Протокол от _____ № _____

Утверждаю

Директор _____ И.С.Седунова

Приказ от _____ № _____

Дополнительная общеразвивающая программа
социально-педагогической (социально-гуманитарной) направленности
«Профилактика буллинга в классном коллективе»

Возраст обучающихся: 11-13 лет
Срок реализации: 2023-2024 учебный год
Объем: 5-6 часов

Разработчик: Лаврова Наталья Николаевна, педагог-психолог

Санкт-Петербург
2023

Пояснительная записка

Направленность

Дополнительная общеразвивающая программа «Профилактика буллинга в классном коллективе» имеет социально-педагогическую (социально-гуманитарную) направленность и ориентирована на снижение риска враждебности и буллинга в классном коллективе, формирование у подростков гуманистически направленной системы ценностных ориентаций.

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

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

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-правовые основания программы

- Статья 67.1 Конституции Российской Федерации;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегия государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 19 декабря 2012 г. № 1666 «О Стратегии государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. №474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. №1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;
- Национальный проект «Образование» (Паспорт национального проекта утвержден 24 декабря 2018 года);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Основы государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденные распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 ноября 2014 г. № 2403-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России «О повышении воспитательного потенциала образовательного процесса в общеобразовательном учреждении» от 2 апреля 2002 г. №13-51-28/13;
- Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы «Петербургские перспективы», утвержденная распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16.01.2020 №105-р (в рамках реализации Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года: распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. №996-Р);
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 24 августа 2021 г. № 2395-р «Об организации работы по оказанию психолого-педагогической помощи и психолого-педагогическому сопровождению»;
- Критерии оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга, утвержденные распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25 августа 2022 г. №1676-р;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28.

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.

Уровень освоения - общекультурный.

Объем и срок освоения программы. Программа реализуется в течение одного учебного года. Общее количество часов реализации программы - 5 или 6 академических часов в зависимости от раздела.

Цель: снижение риска враждебности и буллинга в классном коллективе.

Задачи

Обучающие:

- Формировать у подростков научно-обоснованные представления по вопросам, связанным с проблемой насилия и буллинга
- Обучать навыкам конструктивного взаимодействия.
- Расширять представления подростков о межличностном общении;
- Обучать саморегуляции поведения и управлению эмоциями.

Развивающие:

- Формировать стремление к самовоспитанию и саморазвитию.
- Развивать коммуникативные навыки и самосознание подростков.
- Расширять репертуар возможных стратегий поведения для предупреждения и эффективного разрешения конфликтов.
- Развивать навыки саморегуляции и способности к адаптации.

Воспитательные:

- Воспитывать культуру общения и формировать у учащихся мотивацию к конструктивному взаимодействию.
- Формировать мотивацию к саморазвитию и самовоспитанию.
- Формировать гуманистически направленную систему ценностных ориентаций.

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 правильный 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.

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Язык реализации: русский.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации: возможность реализации программы как полностью (все разделы), так и частично (отдельно взятый раздел).

Реализация программы с использованием дистанционных образовательных технологий

В целях обеспечения безопасных условий реализации дополнительных 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.

Особенности организации образовательного процесса

Групповые занятия с обучающимися проводятся по предварительному согласованию с администрацией образовательной организации на базе образовательной организации в соответствии с соглашением о совместной реализации дополнительных общеразвивающих программ между ЦПМСС Красносельского района и образовательной организацией. Решение о полной или частичной реализации программы образовательная организация принимает самостоятельно. Сферы ответственности, основные права и обязанности

специалистов ЦПМСС Красносельского района и образовательной организации, на базе которой реализуется программа, определяются соглашением.

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 организации занятий: занятия по программе проводятся в групповой форме.

Формы проведения занятий: занятия проводятся в лекционной форме с применением игр и упражнений интерактивного характера.

Форма организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, мини-лекция, демонстрация);

- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, для выполнения определенных задач;

Материально-техническое обеспечение

Реализация программы осуществляется в помещениях в соответствии с Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28.

Необходимые материалы и оборудование: доска, мел, цветные карандаши, бумага А3, интерактивная доска.

Кадровое обеспечение: реализация программы осуществляется педагогом-психологом.

Учебный план

дополнительной 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.	Контрольные и итоговые занятия	1		1	Анкета обратной связи, рефлексия
Итого		5	2	3	

Раздел №2
Для 6-7 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.	Контрольные и итоговые занятия	1		1	Анкета обратной связи, рефлексия
Итого		6	2,5	3,5	

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 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. Авдулова Т.П. Агрессивность в подростковом возрасте: практическое пособие. – Москва: Юрайт, 2023. – 126 с.
2. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология – М.: Питер, 2019. – 560с.
3. Андреева Г.М. Социальная психология – М.: Аспект Пресс, 2022. – 360 с.
4. Маклаков А.Г. Общая психология. – СПб.: Питер, 2022. – 583 с.
5. Макарова К.В., Таллина О.А. Психология человека. – Прометей, 2023. – 160 с.
6. Мэтьюз Э. Как остановить травлю. – Бомбора, 2020. – 272 с.
7. Чернова Г.Р. Психология общения. – СПб.: Питер, 2018. – 248 с.
8. Холодова Ю.Б. Буллинг: молчать нельзя, рассказывать. – НФ «Класс». – 2022. – 184 с.
9. Экман П. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2022. – 448 с.

Календарный учебный график дополнительной общеразвивающей программы «Профилактика буллинга в классном коллективе»

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2023-2024 учебный год	01.09.2023	25.05.2024	34	Модуль №1-5 час.	По согласованию с ОО
				Модуль №2-6 час.	

Приложение 1.

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 _____
-