

муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 16



Программа профилактики травли в МОБУ СОШ № 16

Составители: О.В.Кудрина – заместитель директора по ВР;
Е.В.Гук – педагог-психолог

Таганрог
2025



Содержание

| | |
|--|----|
| Пояснительная записка | 3 |
| Учебный план программы | 5 |
| Учебно-тематический план программы | 5 |
| Содержание программы | 6 |
| Система условий реализации программы | 8 |
| Список литературы | 12 |



Пояснительная записка

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, травля (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.

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, травля – термин, обозначающий старое, можно сказать, вековое явление – агрессивное преследование. Проблема насилия в детских коллективах серьезно тревожит специалистов (педагогов, психологов, педиатров, невропатологов). Первые публикации на тему школьной травли появились довольно давно, еще в 1905 г. К. Дьюкс опубликовал свою работу, но первые систематические исследования проблемы буллинга принадлежат скандинавским ученым, среди них: Д. Олвеус, П. П. Хайнеманн, А. Пикас, Е.Роланд. Д. Олвеус и сегодня остается самым авторитетным исследователем проблемы буллинга. В российской психологической науке данная тема рассматривалась в трудах В. В. Денисова, Г. Н. Киреева, А. Б. Кирюхиной, В. А. Ситарова и др.

Национальная ассоциация школьных работников США дала следующее определение травли: это динамические и повторяющиеся модели вербального и/или невербального поведения, производимые одним или несколькими учениками в отношении другого ученика, причем стремление нанести вред намеренно, а также есть реальная или кажущаяся разница в силе. Каждый участник системы имеет свое мнение по поводу происходящего.

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.

Сроки реализации программы

Представленная программа включает 14 тем, раскрытие которых может занимать одно или несколько занятий, периодичность проведения 1 – раз в неделю, всего 28 часов.



Цель: профилактика травли среди учащихся подросткового возраста в условиях общеобразовательной школы.

Задачи:

1. Расширить 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.

Целевая группа: обучающиеся «группы риска» подросткового возраста.

Программа рассчитана на 14 занятий, продолжительность одного занятия - 2 академических часа. Интенсивность занятий - 1 раз в неделю. В программе используется групповая форма работы.

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 (редакция от 18.03.2021года) «Об утверждении Концепции развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2025 года».



Учебный план программы

| № п/п | Наименование блоков | Всего часов | в том числе | | Формы контроля |
|-------|---------------------|-------------|---------------|--------------|--|
| | | | теоретических | практических | |
| 1 | Ориентировочный | 2 | 1 | 1 | Наблюдение, анкетирование, диагностика |
| 2 | Основная часть | 24 | 1 | 23 | Рефлексия |
| 3 | Подведение итогов | 2 | 1 | 1 | Наблюдение, анкетирование, диагностика |
| | Итого: | 28 | 3 | 25 | |

Тематическое планирование

| № п/п | Наименование блоков (разделов) | Всего часов | в том числе | | Формы контроля |
|-------|--|-------------|---------------|--------------|-------------------------------|
| | | | теоретических | практических | |
| 1 | Знакомство. Первичная диагностика | 2 | 1 | 1 | Анкеты, опросники, заключения |
| 2 | На страже своих границ | 2 | - | 2 | Рефлексия, наблюдения |
| 3 | Есть ли шанс у белой вороны? | 2 | - | 2 | Рефлексия, наблюдения |
| 4 | Мир чувств и эмоций | 2 | 0,5 | 1,5 | Рефлексия, наблюдения |
| 5 | Агрессия может быть конструктивной | 2 | 0,5 | 1,5 | Рефлексия, наблюдения |
| 6 | Почему мы конфликтуем? | 2 | - | 2 | Рефлексия, наблюдения |
| 7 | Общение и его роль в трудных жизненных ситуациях | 2 | - | 2 | Рефлексия, наблюдения |
| 8 | Эффективная коммуникация. Ассертивное поведение. | 2 | - | 2 | Рефлексия, наблюдения |
| 9 | Возведём мосты, разрушим стены. | 2 | - | 2 | Рефлексия, наблюдения |
| 10 | Гармония с собой | 2 | - | 2 | Рефлексия, наблюдения |



| | | | | | |
|----|--|----|---|----|-------------------------------|
| 11 | Наши ценности и традиции | 2 | - | 2 | Рефлексия, наблюдения |
| 12 | Дверь в человеческие отношения открывается на себя | 2 | - | 2 | Рефлексия, наблюдения |
| 13 | Когда не нужны комментарии | 2 | - | 2 | Рефлексия, наблюдения |
| 14 | Подведение итогов. Заключительная диагностика | 2 | - | 2 | Анкеты, опросники, заключения |
| | Итого | 28 | 2 | 26 | |

Содержание программы

| № п/п | Тема занятия | Основные 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 «травля», «жертва». Причины и последствия травли. Действия в ситуации травли. 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. | Возведём 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. |

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.



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.
- 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)

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.

4. **Методика «Социометрия» Дж.Морено** используется для диагностики межличностных и межгрупповых отношений у учеников 2-11 классов.

5. Анкета, направленная на выявление «травли».

1. Испытывали по отношению к себе проявление травли?

А) никогда не испытывали по отношению к себе проявление травли;

Б) иногда, со стороны старшеклассников или сверстников;

В) со стороны учителей.

2. В какой форме испытывали по отношению к себе проявление травли?

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 травли?

А) никому не рассказывали;

Б) делились проблемами с друзьями;

В) 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».

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.
3. Психолог применяет только такие методики исследования или вмешательства, которые не представляют потенциальной опасности для здоровья и психического состояния участника программы.
4. 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; ватман.

Список литературы

1. В.В.Абраменкова, Методология и принципы анализа отношений ребенка в социальной психологии детства/В.В.Абраменкова//Психологическая наука и образование. - 2001. - № 4 - С. 48–60.
2. Н.С.Алексеева, Насилие и психическое здоровье детей/Н.С.Алексеева// Семья в России. - 2006. - № 2 - С. 73–80.
3. А.Я.Анцупов, Профилактика конфликтов в школьном коллективе/ А.Я.Анцупов - М.: изд; центр ВЛАДОС, 2003. - 208 с.
4. И.А.Баева, 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. И.С.Бердышев, 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. И.В.Вачков, Групповые методы в работе школьного психолога / И.В.Вачков, СПб.: – М.: Ось -89, 2002, 315с.
7. А.Гуггенбюль, Зловещее очарование насилия. Профилактика детской агрессивности и жестокости и борьба с ними/А.Гуггенбюль, СПб.: Акад. проект, 2000.
8. Емельянова Е. В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. - СПб.: Речь, 2008. - 336 с.
9. И.С.Кон, Что такое буллинг и как с ним бороться/И.С.Кон, 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. С.В.Кривцова, Буллинг — вызов школе как организации: Образовательная политика/Кривцова С. В.- 2011. № 5 (55). С. 36–42.
12. С.А.Левашова, Психолог и подросток: коммуникативно-двигательный тренинг/Левашова С.А.// – Ярославль; Академия развития: Академия Холдинг, 2002. – 160 с
13. Д.А.Лэйн, 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]. - Режимдоступа:<http://www.hrliga.com/index.php?module=profession&op=view&id=1020>
16. Д.Н.Соловьев, Модель профилактики буллинга среди школьников подросткового возраста [Электронный ресурс] / Наукovedение. 2014. Вып. 3. [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. Е.И.Рогов, 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. Н.В.Самоукина, Первые шаги школьного психолога. Психологический тренинг/Самоукина Н.В. // – Дубна: ООО «Феникс +», 2000. – 192 с.
20. М.В.Сафронова, Буллинг в образовательной среде — мифы и реальность: Мир науки, культуры, образования/Сафронова М. В.- 2014. № 3 (46). С. 182–185.
21. Т.В.Скутина, 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]/Наукoведение. 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).



Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

| | Организация, сотрудник | Доверенность: рег. номер, период действия и статус | Сертификат: серийный номер, период действия | Дата и время подписания |
|----------------------|---|---|---|---|
| Подписи отправителя: |  МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 16 Макареня Наталья Павловна Директор |  Не требуется для подписания | 00C4C2BCF4E7233D72B77FEF1 0D8AA73F0 с 10.12.2025 16:14 по 05.03.2027 16:14 GMT+03:00 | 06.02.2026 15:12 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа |