

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 8»

Принята Методическим советом
МБОУ «СОШ №8»

Протокол № 5 от «18» мая 2022г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СОШ №8»

Пастухова М. А.

Приказ № 157 от «31» августа 2022г.



**Программа внеурочной деятельности
«Профилактика буллинга в подростковой среде»**

для обучающихся 7-8 классов

Составитель:

Дегтенко Юлия Юрьевна
педагог-психолог

г. Зима, 2022г.

Пояснительная записка

Актуальность

В подростковом возрасте общение со сверстниками является одной из ведущих потребностей. Повышенный уровень тревожности, трудности самораскрытия, недоверие к людям, конфликтность, неумение управлять эмоциям, те негативно влияющие проявления эмоционально-личностной сферы ребенка, которые могут возникать под влиянием трудностей в общении и оказывать отрицательное влияние на его психику. Эта проблема сходится с проблемой «личность в системе коллективных взаимоотношений». Умение выстраивать межличностные отношения с учителями, со сверстниками является основой составляющей школьного успеха подростков, именно поэтому вопросы межличностных отношений подростков привлекают особое внимание.

Проблемой межличностных взаимоотношений занимались многие ученые: Андреева Г.М., Божович Л.С., Выготский Я.Л., Климова Е.А., Личко А.Е., Макаренко А.С., и др.

Одной из важнейших проблем межличностных отношений является травля детей сверстниками («буллинг») в образовательных организациях, которая способствует увеличению риска самоповреждающего поведения, росту уровня агрессивности, снижению успеваемости, возникновению эмоциональных и невротических проблем. Важным вопросом является предотвращение и профилактика буллинга в школе. Формирование качеств личности, способствующих снизить риск насилия к себе и окружающим, создание комфортной развивающей образовательной среды, те условия, которые будут способствовать сохранению и укреплению психологического, физического и социального здоровья обучающихся.

Цель: профилактика индивидуальных и групповых факторов, способствующих возникновению буллинга в подростковой среде.

Задачи:

Обучающие:

- просвещение на тему буллинга;
- обучение навыкам конструктивного общения;
- просвещение на тему саморегуляции и самоконтроля.

Развивающие:

- повышение мотивации к самовоспитанию и саморазвитию;
- развитие коммуникативной компетентности;
- развитие стратегий поведения в различных ситуациях;
- развитие навыков саморегуляции и самоконтроля.

Воспитательные:

- развитие культуры общения;
- формирование гуманистической направленности поведения.

Принципы реализации программы:

- учет индивидуальных особенностей каждого ребенка и его потенциальных возможностей;
- ориентация на способность подростка преодолевать препятствия самостоятельно;
- совместность, сотрудничество, содействие;
- безопасность, защита прав, человеческого достоинства.

Срок реализации программы: рассчитана на 1 учебный год. Включает в себя 15 занятий, которые могут реализовываться с периодичностью 1 раз в неделю или 1 раз в 2 недели по 40-45 минут.

Этапы реализации программы:

- диагностический – знакомство, входная диагностика;
- установочный – создание благоприятной эмоциональной атмосферы, стимулирование мотивации к совместной деятельности;
- развивающий – когнитивный, рефлексивный и поведенческий циклы.
- интегративный – обобщение полученных знаний и навыков на предыдущих занятиях;
- оценка эффективности коррекционно-развивающих занятий – повторная диагностика, наблюдение с целью оценки динамики изменений.

Целевая группа: обучающиеся 7-8 классов.

Направления работы: диагностическое, просветительское, коррекционно-развивающее, просветительское (профилактическое).

Формы и методы работы: беседа, тренинг, игра, дискуссия, самонаблюдение, самоанализ, групповая рефлексия, арт-терапевтические методы.

Планируемые результаты:

Личностные:

- формирование гуманистических ориентаций;
- формирование личностной позиции, готовности принимать решения и нести ответственность;
- развитие толерантности;
- понимание социальных (нравственных) норм и правил.

Метапредметные:

- умение давать правильную оценку своим действиям и поступкам в зависимости от принятых требований и условий, корректировать свое поведение, определять правильные пути решения возникающих задач;
- знание и владение конструктивными способами взаимодействия с окружающими, их использование;
- знание и использование конструктивных способов разрешения конфликтных ситуаций.

Предметные:

- расширение знаний о видах жестокого обращения, понятии и структуре буллинга;
- расширение знаний о межличностных отношениях;
- развитие навыков вербального и невербального общения, умения выражать свои эмоции и чувства в социально-приемлемых формах;
- развитие умения совместно выполнять поставленную задачу, договариваться, распределять роли, вести диалог.

Форма контроля: наблюдение, диагностика по завершению курса занятий.

Материально-техническое обеспечение: мультимедийный проектор, экран, ПК, школьная доска, мел, цветные карандаши.

Учебно-методическое обеспечение: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Профилактика буллинга в подростковой среде», сценарии

занятий, презентации для сопровождения занятий, памятки, рабочие тетради (листы) для участников, диагностические материалы.

Тематическое планирование

№/п	Раздел	Количество часов
1	«Вводное занятие. Входная диагностика»	1
2	Будем знакомы	1
3	Основная часть	14
4	Итоговое занятие. Повторная диагностика	1
	Итого	17

Содержание программы

1. Вводное занятие. Входная диагностика. 1 час

Создание благоприятной эмоциональной атмосферы. Выработка правил работы. Входная диагностика.

2. Будем знакомы. 1 час

Упражнения на сплочение группы участников. Установление доверительных отношений. Выработка правил работы.

3. Основная часть. 12 часов

Актуализировать знания о видах насилия. Понятие «агрессия», «буллинг», «кибербуллинг», «жертва», «инициатор». Способы защиты, телефон доверия. Что такое эмоции и чувства, социально приемлемые способы их выражения. Понятие конфликт, конструктивные способы разрешения конфликтных ситуаций. Конструктивные способы общения. Способы продуктивной коммуникации. Понятие уверенного поведения. Отработка приемов саморегуляции и самоконтроля. Способы самопознания, саморефлексия.

4. Итоговое занятие. Повторная диагностика. 1 час

Обобщение. Подведение итогов. Анализ полученных знаний и навыков. Повторная диагностика.

Календарно-тематическое планирование

№/п	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. Входная диагностика	0,5	0,5	1	Наблюдение, анализ полученных данных в ходе диагностики.
2	Будем знакомы	0,5	0,5	1	Рефлексия, наблюдение.
3	Агрессия. Виды агрессивного поведения	0,5	0,5	1	Рефлексия, наблюдение.
4	«Буллинг». Структура буллинга.	0,5	0,5	1	Рефлексия, наблюдение.
5	«Кибербуллинг». Безопасность в сети интернете	0,5	0,5	1	Рефлексия, наблюдение.
6	«Конфликт». Стратегии поведения в конфликтных ситуациях.	0,5	1,5	2	Рефлексия, наблюдение.

7	Роль общения в жизни	0,5	1	1,5	Рефлексия, наблюдение.
8	Умей сказать «Нет»	0,5	1	1,5	Рефлексия, наблюдение.
9	Способы общения (вербальное, невербальное)	0,5	1,5	2	Рефлексия, наблюдение.
10	Чувства и эмоции	0,5	1,5	2	Рефлексия, наблюдение.
11	Итоговое занятие. Повторная диагностика.	0,5	0,5	1	Наблюдение, анализ полученных данных в ходе диагностики.
	Итого	5,5	9,5	15	

Список литературы

1. Воробьева К.А. Агрессия и насилие в подростковой среде. – М.: Школьная Пресса, 2011. – 80 с.
2. Григорьева М.Ю. «Я и другие Я». Психолого-педагогическое сопровождение и социальная адаптация подростков. - М.: Школьная Пресса, 2011. – 80 с.
3. Изард К. Эмоции человека. - М.: Изд-во МГУ, 2014. – 630 с.
4. Федосенко Е.В. Помощь подростку. Полное практическое руководство для психологов, педагогов и родителей. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009. – 320 с.