

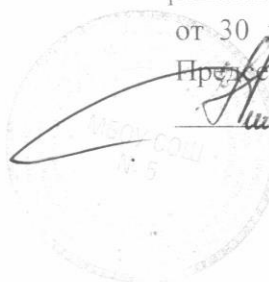
МО Новопокровский район ст-ца Калниболотская
муниципальное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №5 имени И.А.Костенко

УТВЕРЖДЕНО

решение педсовета протокол № 7
от 30 декабря 2020 года

Председатель педсовета

Н.Н.Симоненко



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ БУЛЛИНГА СРЕДИ
ПОДРОСТКОВ**

ТИП ПРОГРАММЫ: ТЕМАТИЧЕСКАЯ

«ДОРОГОЮ ДОБРА»

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 1 ГОД

ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ: ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ

5-9 класс

ТАРАНЕНКО СВЕТЛАНЫ ВАСИЛЬЕВНЫ

Программа разработана на основе программы педагога-психолога государственной организации образования "Кузбасский региональный центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи "Здоровье и развитие личности" отделение Ленинск-Кузнецкого муниципального района Гимаджиевой Оксаны Сергеевны по профилактике буллинга среди детей подросткового возраста, Ленинск-Кузнецкий муниципальный район, 2019 г.

Пояснительная записка и планируемые результаты реализации программы:

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 восприятия себя и другого человека.

Программа рассчитана на 14 занятий, продолжительность одного занятия - 2 часа. Интенсивность занятий - 1 раз в неделю. В программе используется групповая форма работы. В ходе реализации программы предполагается достижение учащимися следующих результатов:

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.

2. Содержание обучения

1. Знакомство. Первичная диагностика. 2,5 часа

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

2. На страже своих границ. 2 часа

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? 2 часа

Понятие «буллинг», «жертва». Причины и последствия буллинга. Действия в ситуации буллинга. Виктимное поведение при переживании трудных ситуаций.

4. Мир чувств и эмоций. 2 часа

Раскрытие понятий «чувство», «эмоции». Идентификация чувств. Способы выражения эмоций безопасным, социально-приемлемым способом.

5. Агрессия может быть конструктивной. 2 часа

Познакомить с понятием «агрессивное поведение», обучение навыкам распознавания и преодоления собственной агрессивности. Отработка приемов неагрессивного ответа на давление, словесную агрессию.

6. Почему мы конфликтуем? 2 часа

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

7. Общение и его роль в трудных жизненных ситуациях. 2 часа

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. 2 часа

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

9. Возведем мосты, разрушим стены. 2 часа

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

10. Гармония с собой. 2 часа

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

11. Наши ценности и традиции. 2 часа

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

12. Дверь в человеческие отношения открывается на себя. 2 часа

Понятие эмпатии. Способы самопознания. Повышение самопонимания на основе своих положительных качеств.

13. Когда не нужны комментарии. 2 часа

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

14. Подведение итогов: Заключительная диагностика. 2, 5 часа

Подведение итогов: какую пользу принесли занятия, анализ полученного опыта групповой и индивидуальной работы.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Разделы, темы	Кол-во часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Знакомство. Первичная диагностика	2,5	0,5	2	Анкеты, опросники, заключения
2	На страже своих границ	2	-	2	Рефлексия, наблюдение
3	Есть ли шанс у белой вороны?	2	-	2	Рефлексия, наблюдение
4	Мир чувств и эмоций	2	0,5	1,5	Рефлексия, наблюдение
5	Агрессия может быть конструктивной	2	0,5	1,5	Рефлексия, наблюдение
6	Почему мы конфликтуем?	2	-	2	Рефлексия, наблюдение
7	Общение и его роль в трудных жизненных ситуациях	2	0,5	1,5	Рефлексия, наблюдение
8	Эффективная коммуникация. Ассертивное поведение	2	-	2	Рефлексия, наблюдение
9	Возведем мосты, разрушим стены	2	-	2	Рефлексия, наблюдение
10	Гармония с собой	2	-	2	Рефлексия, наблюдение
11	Наши ценности и традиции	2	-	2	Рефлексия, наблюдение
12	Дверь в человеческие отношения открывается на себя	2	-	2	Рефлексия, наблюдение
13	Когда не нужны комментарии	2	-	2	Рефлексия, наблюдение
14	Подведение итогов: Заключительная диагностика	2,5	0,5	2	Анкеты, опросники, заключения
Итого:		29	2,5	26,5	