

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 4 имени Евгения Родионова города Кузнецка

Принято:  
Педагогическим советом  
МБОУ СОШ №4  
им. Е. Родионова  
г. Кузнецка  
Протокол №1  
от «19» августа 2025г

Утверждаю:

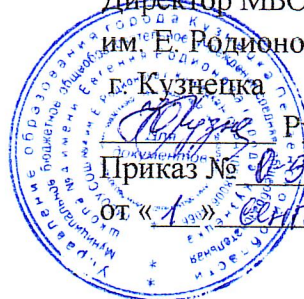
Директор МБОУ СОШ №4  
им. Е. Родионова

г. Кузнецка

Рузьева Ю.В.

Приказ № 130

от «19» августа 2025г.



**Программа профилактики среди детей  
подросткового возраста  
«Каждый в этом мире важен»**

Составитель: педагог-психолог  
Уланова Т.В.

Кузнецк 2025год

## Содержание

<b>Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
<b>Учебно-тематический план программы</b>	<b>10</b>
<b>Содержание программы</b>	<b>12</b>
Занятие 1.1 «Знакомство. Первичная диагностика»	14
Занятие 2.1 «На страже своих границ»	16
Занятие 2.2 «Есть ли шанс у белой вороны?»	19
Занятие 2.3 «Мир чувств и эмоций»	24
Занятие 2.4 «Агрессия может быть конструктивной»	33
Занятие 2.5 «Почему мы конфликтуем?»	37
Занятие 2.6 «Общение и его роль в трудных жизненных ситуациях»	43
Занятие 2.7 «Эффективная коммуникация. Ассертивное поведение»	47
Занятие 2.8 «Возведем мосты, разрушим стены»	57
Занятие 2.9 «Гармония с собой»	61
Занятие 2.10 «Наши ценности и традиции»	63
Занятие 2.11 «Дверь в человеческие отношения открывается на себя»	66
Занятие 2.12 «Когда не нужны комментарии»	70
Занятие 3.1 «Подведение итогов: Заключительная диагностика»	73
<b>Список литературы</b>	<b>82</b>

## Пояснительная записка

### Актуальность проблемы.

Травля детей сверстниками («буллинг») — одна из наиболее распространенных проблем в образовательных организациях и детских коллективах, которая существенно увеличивает риск суицида среди подростков, приводит к эскалации агрессии и насилия в группе и в учреждении, снижению успеваемости, эмоциональным и невротическим проблемам.

В настоящее время проблеме исследования и профилактике буллинга уделяется большое внимание. И потому вопрос предупреждения ситуаций насилия в системе образования очень актуален, как во всем мире, так и в России. В группу повышенного риска по частоте буллинга попадают дети 11 -12 лет.

В связи со сложившейся ситуацией на образовательные организации ложится ответственность за проработку и устранения проблемы буллинга, что позволит сохранить психологическое здоровье учащихся и создание комфортной развивающей образовательной среды, обеспечивающей высокое качество образования, духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, а также гарантирующей охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся.

В современных условиях педагоги и психологи все чаще обращаются к вопросам толерантности и противостояния агрессии. Особенную актуальность эти вопросы приобретают в подростковом возрасте в силу его изначальной кризисности, отсутствия стабильности и чувства защищенности. Крайне актуальным становится вопрос о психологической безопасности образовательной среды и профилактики негативных явления.

Англоязычное слово «буллинг» (bullying) становится в последнее время общепринятым для обозначения школьной травли и обозначает травлю, повторяющуюся агрессию по отношению к определенному субъекту, включающую в себя принуждение и запугивание. Однако это явление имеет много «лиц».

Буллинг — это психологический террор. Он всегда преследует цель — затравить жертву, вызвать у нее страх, деморализовать, унижить, подчинить. Обидчики дают ребенку неприятные прозвища, обзывают, бойкотируют, угрожают, отбирают личные вещи или намеренно портят их, бьют или пинают, заставляют делать неприглядные и оскорбляющие достоинство действия, распространяют лживые сведения, сплетни и слухи, исключают ребенка из круга общения, совместных занятий, игр, игнорируют и т.д. Обидчики — булли — чрезвычайно изобретательны. Обидчиками могут быть и девочки-подростки, ибо буллингу не зависит от пола, роста, национальности или предпочтений. Он просто есть и все, как элемент школьной жизни. Повод может быть самым разным. Поэтому пострадать от буллинга может любой ученик. При этом зачастую могут даже отсутствовать какие-либо конкретные основания для агрессии. Объектом буллинга чаще всего выбирают тех, кто отличается от других детей и не может себя защитить.

В последнее время к формам психологического давления, присущего традиционной травле, добавились возможности всемирной паутины — кибербуллинг.

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.

Интернет-травля может осуществляться также через показ и отправление резких, грубых или жестоких текстовых сообщений, передразнивание жертвы в режиме онлайн, размещение в открытом доступе личной информации, фото или видео с целью причинения вреда или смущения жертвы; создание фальшивой учетной записи в социальных сетях, электронной почты, веб-страницы для преследования и издевательств над другими от имени жертвы и т.д.

Интернет-травля отличается от других видов насилия тем, что позволяет обидчику сохранить анонимность и вероятность быть непойманным.

Предпосылками буллинга являются:

- зависть, желание унижить жертву ради удовлетворения своих амбиций, для развлечения, самоутверждения;
- желание подчинить, контролировать кого-то;
- виктимность жертвы (особенности личности и поведения индивида, навлекающие на него агрессию со стороны других людей, такие как покорность, внушаемость, неумение постоять за себя, неосторожность, доверчивость, легкомыслие, недифференцированная общительность, а также психические расстройства).

Последствия буллинга могут быть различными: от не успешности в учебной деятельности и в жизни до самоубийства жертвы.

Кроме того, буллинг зачастую это скрытый процесс и для его предотвращения, разрешения конфликта и устранения последствий необходимо слаженное взаимодействие окружения ребенка и всех вовлеченных в образовательную деятельность лиц.

### **Цель, задачи, методы, направления работы.**

#### **Цель программы:**

- 1) формирование в образовательном процессе нетерпимого отношения к различным проявлениям насилия по отношению к обучающимся;
- 2) повышение информированности обучающихся о возможных рисках и опасностях;
- 3) повышение ответственности родителей за действия, направленные против детей;
- 4) воспитание у обучающихся уважения к правам человека, личности, как к неповторимой сущности человека;
- 5) формирование у обучающихся адекватных представлений о правах человека и правилах поведения у опасных ситуациях.
- 6) информирование педагогов о способах профилактики буллинга в детской среде.

#### **Программа предусматривает решение следующих задач:**

- профилактика всех форм насилия над обучающимися дома, в образовательной организации, в общественных местах;
- организация совместной работы с родителями по повышению их уровня образованности и компетентности в различных трудных жизненных ситуациях;

#### **Основные группы методов профилактики:**

- 1) методы, ориентированные на конкретных детей и подростков;
- 2) методы, ориентированные на семейные отношения;
- 3) методы, ориентированные на ближайшее окружение ребёнка (микросоциум).

#### **Ожидаемые результаты реализации программы:**

1. Расширение конструктивных способов взаимодействия с окружающими.
2. Овладение навыками самоконтроля.
3. Признание других людей такими, какие они есть.
4. Ответственное отношение 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. Овладение приёмами снятия психоэмоционального напряжения.
3. Понимание эмоционального состояния другого человека, отличие от своих чувств.
4. Появление признаков ответственного поведения в конфликтных ситуациях.
4. Сформированность умения адекватно выражать свои чувства, противостоять давлению и манипуляциям со стороны других людей.

### Учебный план программы

№	Наименование блоков (разделов)	Всего часов	Формы контроля
1	«Знакомство. Первичная диагностика»	1	Анкеты, опросники, заключения
2	«На страже своих границ»	1	Анкеты, опросники, заключения.
3	«Есть ли шанс у белой вороны?»	1	Анкеты, опросники, заключения
4	«Мир чувств и эмоций»	1	Анкеты, опросники, заключения
5	«Агрессия может быть конструктивной»	1	Анкеты, опросники, заключения
6	«Почему мы конфликтуем?»	1	Анкеты, опросники, заключения
7	«Общение и его роль в трудных жизненных ситуациях»	1	Анкеты, опросники, заключения
8	«Эффективная коммуникация. Ассертивное поведение»	1	Анкеты, опросники, заключения
9	«Возведем мосты, разрушим стены»	1	Анкеты, опросники, заключения
10	«Гармония с собой»	1	Анкеты, опросники, заключения
11	«Наши ценности и традиции»	1	Анкеты, опросники, заключения
12	«Дверь в человеческие отношения открывается на себя»	1	Анкеты, опросники, заключения
13	«Когда не нужны комментарии»	1	Анкеты, опросники, заключения
14	«Подведение итогов: Заключительная диагностика»	1	Анкеты, опросники, заключения

### Содержание программы

№ пп	Тема занятия	Основные узловые моменты
1.	«Знакомство. Первичная диагностика»	Знакомство участников друг 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 «буллинг», «жертва». Причины и последствия буллинга. Действия в ситуации буллинга. 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 конфликтует?»	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.	«Возведем 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»	Понятие «рефлексия», «обратная связь».
14.	Подведение итогов: Заключительная диагностика	Подведение итогов: какую пользу принесли занятия, анализ полученного опыта групповой и индивидуальной работы.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 4 имени Евгения Родионова города Кузнецка

Принято:  
Педагогическим советом  
МБОУ СОШ №4  
им. Е. Родионова  
г. Кузнецка  
Протокол №1  
от «19» августа 2025г

Утверждаю:  
Директор МБОУ СОШ №4  
им. Е. Родионова  
г. Кузнецка  
Рузняева Ю.В.  
Приказ № 1-50  
от «19» сентября 2025г.



**Программа психолого-педагогического сопровождения,  
направленного на формирование благоприятного  
социально-психологического климата  
«Сделаем школу зоной дружбы и комфорта»**

Составитель: педагог-психолог  
Уланова Т.В.