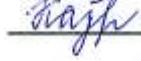


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Целинная средняя общеобразовательная школа №2»

«Согласовано»

Зам. директора по ВР



Казанцева Ю.И.

«Утверждаю»

Директор школы



Попов Е.В.

## Программа профилактики буллинга среди подростков

**Составитель программы:**

Бардакова Оксана Николаевна

**Педагогический стаж:** 16 лет

**Квалификация:**

высшая квалификационная категория

«Рассмотрено»

на заседании

ШМО классных руководителей

Целинное, 2024 г.

Для проведения профилактики буллинга в образовательной организации подобрана «Программа профилактики буллинга среди подростков» К.С. Шалагиновой.

Целью программы является профилактики буллинга в подростковом возрасте.

Задачи:

- снижение агрессивных и враждебных реакций;
- оптимизацию межличностных и межгрупповых отношений;
- формирование навыков конструктивного реагирования в конфликте;
- развитие толерантности, эмпатии.

Программа включает 16 занятий, продолжительность одного занятия – 60-90 минут. Интенсивность занятий – 1-2 раза в неделю. В программе используется преимущественно групповая работа, индивидуальная работа включает в себя домашние задания. Программа учитывает возрастные особенности подростков.

Общий объем программы 36 часов.

Ожидаемый результат:

- Формируются устойчивые доброжелательные отношения в группе (классе) подростков.
- Приобретается навык конструктивного реагирования в конфликте, снижается агрессия, изменяются представления о самом себе.
- Улучшится социальное самочувствие всех участников коллектива.

Структура занятия:

Вводная часть - набор упражнений, способствующих активации участников группы, созданию благоприятной атмосферы, повышению сплоченности.

Основной этап - беседы, игры, упражнения, помогающие понять и усвоить тему и достичь цели занятия.

Рефлексия - в конце каждого занятия участники делятся своими чувствами, переживаниями, что понравилось на занятии, а что нет, что нового и полезного узнали, что могут применить в жизни.

Основу программы составляют различные игры и упражнения направленные на развитие коммуникативных качеств, развитие навыков саморефлексии. Большое внимание уделяется упражнениям направленным на развитие навыков решения конфликтных ситуаций, снижение

агрессивных и враждебных реакций, а также развитие навыков конструктивного реагирования в конфликте. Также в программе имеются упражнения направленные на сплочение коллектива, оптимизацию межличностных отношений в коллективе и развитие толерантности и эмпатии.

После каждого занятия дается домашнее задание, которое обсуждается в начале следующего. Домашние задания соотносятся с темой упражнениями тренинга.

Перед проведением программы и после программы проводятся диагностические методики по выявлению буллинга среди подростков. До проведения программы диагностика проводится на наличие буллинга в классе, после проведения программы диагностика проводится в целях выявления положительного влияния проведенной программы по профилактике буллинга на подростков.

#### План мероприятий программы по профилактике буллинга среди подростков

№	Тема	Цель	Содержание
1	«Командообразование»	Оптимизацию межличностных и межгрупповых отношений.	Упражнение «Пересядьте те, кто...». Упражнение «Вавилонская башня». Упражнение «Дом». Домашнее задание.
2	«Личностные качества»	Развитие навыков саморефлексии.	Игра «Путаница». Упражнение «Мои сильные стороны». Упражнение «Нарисуй картину». Домашнее задание.
3	«Коммуникации»	Развитие коммуникативных навыков.	Упражнение «Хочу сказать приятное другому человеку».

			Упражнение «Сотворение чуда». Упражнение «Тонкие нити». Домашнее задание.
4	«Мой выбор»	Развитие толерантности, эмпатии.	Упражнение «Любимый фильм». Упражнение «У нас есть выбор». Домашнее задание.
5	«Выход из проблемной ситуации»	Развитие навыков решения проблемных ситуаций.	Упражнение «Мусорная корзина». Упражнение «Одна ситуация - три выхода». Домашнее задание.
6	«Разрешение конфликтов»	Формирование навыков конструктивного реагирования в конфликте.	Упражнение «Его сильная сторона». Упражнение «Нахал». Упражнение «Лукас, где ты?». Домашнее задание.
7	«Противоположности»	Развитие коммуникативных качеств.	Упражнение «Пара противоположностей». Упражнение «Отношение к миру». Домашнее задание.
8	«Ковер мира»	Развитие навыков решения проблемных ситуаций.	Упражнение «Любовь и злость». Упражнение «Ковер мира». Домашнее задание.
9	«Доверие»	Формирование доверительных отношений в коллективе.	Упражнение «Тест на доверие». Упражнение «Тимуровцы». Игра «Король». Домашнее задание.
10	«Агрессия»	Снижение агрессивных и враждебных реакций.	Упражнение «Агрессивное поведение». Упражнение «Шутливое письмо». Домашнее задание.
11	«Единая команда»	Сплочение коллектива.	Игра «Извилистый маршрут».

			Упражнение «Я к вам пишу...». Домашнее задание.
12	«Борьба с конфликтами»	Развитие навыков конструктивного реагирования в конфликте.	Упражнение «Безмолвный крик». Упражнение «Люди становятся одиноки, если вместо мостов они возводят стены». Домашнее задание.
13	«Способы борьбы с агрессией»	Снижение агрессивных и враждебных реакций.	Игра «Спустить пар». Упражнение «Безвредные» способы разрядки гнева и агрессивности. Упражнение «Дом моей души» Домашнее задание.
14	«Мои чувства»	Развитие толерантности, эмпатии.	Упражнение «Карта желаемых чувств». Упражнение-релаксация «Порхание бабочки». Упражнение «Прогноз погоды» Домашнее задание.
15	«Конфликтные ситуации»	Развитие навыков конструктивного реагирования в конфликте.	Упражнение «Иван Иванович». Упражнение «Покажи ситуацию». Упражнение «Самый-самый». Домашнее задание.
16	«Команда»	Сплочение коллектива.	Упражнение «Маленькие зелененькие человечки». Упражнение «Кораблекрушение на луне». Домашнее задание.