

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №555
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА «БЕЛОГОРЬЕ»
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБОУ школы № 555
Приморского района Санкт-Петербурга
Протокол № 6 от 31.08. 2023г

УТВЕРЖДАЮ

ВРИО директора ГБОУ школы № 555
«Белогорье» Приморского района
Санкт-Петербурга

О.Ю. Мальцева
Приказ № 125 от 01.09. 2023г

**РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СТОП! ТРАВЛИ НЕТ!»**

Автор-составитель:
Кандидат философских наук,
педагог- психолог высшей
квалификационной категории
Шавшаева Л.В.

Санкт-Петербург
2023

Актуальность. Травля детей сверстниками (буллинг) – одна из наиболее распространенных проблем в школах, которая существенно увеличивает риск суицида среди подростков, приводит к эскалации агрессии и насилия как в группе, так и школе в целом, снижению успеваемости, эмоциональным и невротическим проблемам. Приобретение навыков ненасильственного общения со сверстниками позволят конструктивно общаться, повысит уровень самоуважения, будет способствовать развитию умения принимать ответственность.

Цель: формирование способности к самопознанию, саморазвитию и самореализации, развитие навыков ненасильственного общения.

Задачи:

- ✓ развитие самосознания;
- ✓ повышение коммуникативных навыков и уверенности;
- ✓ развивать способность понимать и регулировать собственное эмоциональное состояние;
- ✓ развитие умения принимать ответственность;
- ✓ развитие навыков ненасильственного общения: умения наблюдать, понимать чувства и потребности другого, отвечать на просьбу.

Адресат: учащиеся подросткового и младшего юношеского возраста 12-18 лет. Группа не более 12 человек. Продолжительность каждой встречи 1 – 1,5 часа. Занятия проводятся 1-2 раза в неделю. Количество занятий – 10. Занятия могут проводиться в виде тренингов и виде классных часов.

Структура занятия

1. Вводная часть включает в себя психологические игры и упражнения, направленные на снятие эмоционального напряжения, создания благоприятной, дружеской атмосферы, психологического комфорта и безопасности для каждого участника, а также ритуала приветствия и принятия правил работы.
2. Основная часть, направленная на формирование новых знаний и представлений, обретение новых навыков и установок, конструирование и отработку личной стратегии поведения, осмысление полученного опыта, формирование ценностно-значимой личностной концепции взаимодействия с миром, осуществляется с использованием мини-лекций и бесед психолога, сюжетно-ролевых игр, дискуссий и обсуждений и т.д.
3. Заключительная часть включает в себя подведение итогов, интеллектуальную и эмоциональную рефлексию и ритуал прощания.

Этапы реализации программы:

подготовительный этап, коррекционно-развивающий этап, заключительный этап. Подготовительный этап работы состоит в выявлении показаний у учащегося для зачисления на занятия по программе. Он включает диагностику с использованием опросника риска буллинга (ОРБ) Е.М. Калинкина, Н.Ю. Комракова. Наблюдение психолога за изменениями в поведении, словах обучающихся, способах разрешения трудностей общения. Возможна как произвольная форма наблюдения, так и наблюдение по определенным критериям.

На развивающем этапе идет работа в соответствии с учебно-тематическим планом, которая направлена на реализацию поставленных целей и задач.

Заключительный этап включает проведение повторной диагностики, подведение

итогов, анализ эффективности программы.

Программа составлена с использованием тренинга самопознания и ненасильственного общения для подростков Е.М. Калинкина, Н.Ю. Камракова.

Критерии достижения планируемых результатов

1. Стабильное положительное эмоциональное состояние обучающихся.
2. Проявление обучающимися открытости, искренности в общении.
3. Стабилизация самооценки и самоуважения.
4. Выработка навыков ненасильственного общения.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Содержание занятия	Количество часов
1	Знакомство. Информирование	<i>Подготовительная часть.</i> 1. Знакомство. 2. Ритуал приветствия. 3. Принятие правил групповой работы и техники безопасности. 4. Диагностика. <i>Основная часть.</i> 1. Упражнение «Мои ассоциации». 2. Упражнение «Визитная карточка». <i>Шеринг.</i> Осознание своих чувств и внутренних процессов, анализ и закрепление опыта, постановка цели на будущее.	45 минут
2	Самопознание	<i>Подготовительная часть.</i> 1. Знакомство. 2. Ритуал приветствия. <i>Основная часть.</i> 1. Упражнение «Автопортрет». 2. Упражнение «Космическая скорость». 3. Упражнение «“Я” глазами других “Я”» <i>Шеринг.</i> Осознание своих чувств и внутренних процессов, анализ и закрепление опыта, постановка цели на будущее.	45 минут
3-4	Образ «Я»	<i>Подготовительная часть.</i> 1. Знакомство. 2. Ритуал приветствия «Ромашка». <i>Основная часть.</i> 1. Упражнение «Незаконченные предложения» 2. Упражнение «Мое имя». 3. Упражнение «Субличности». 4. Упражнение «Охота за сокровищем». 5. Упражнение «Комиссионный магазин». 6. Упражнение-арт «Мой образ “Я”» <i>Шеринг.</i> Осознание своих чувств и внутренних процессов, анализ и закрепление опыта.	45 минут

5	Ответственность	<p><i>Подготовительная часть.</i> 1. Знакомство. 2. Ритуал приветствия «Ромашка».</p> <p><i>Основная часть.</i> 1. Упражнение-арт «Права и обязанности». 2. Упражнение-арт «Мое понимание контроля над эмоциями». 3. Упражнение «Незаконченные предложения – ответственность».</p> <p><i>Шеринг.</i> Осознание своих чувств и внутренних процессов, анализ и закрепление опыта.</p>	45 минут
6 - 7	Я и другие Я	<p><i>Подготовительная часть.</i> 1. Знакомство. 2. Ритуал приветствия. Разминка «Передача движения по кругу».</p> <p><i>Основная часть</i> 1. Упражнение «Чем мы похожи». 2. Упражнение «Да». 3. Упражнение «Карусель». 4. Упражнение–разминка «Найди пару». 5. Упражнение «Диалоги». 6. Ролевая игра «Управление трудностями в общении».</p> <p><i>Шеринг.</i> Осознание своих чувств и внутренних процессов, анализ и закрепление опыта</p>	45 минут
8	Поведение в конфликтах	<p><i>Подготовительная часть.</i> 1. Знакомство. 2. Ритуал приветствия.</p> <p><i>Основная часть</i> 1. Ролевая игра «Сглаживание конфликтов». 2. Разминка «Корабли и скалы». 3. Упражнение «Человек-стрессор». 4. Разминка «Ревущий мотор».</p> <p><i>Шеринг.</i> Осознание своих чувств и внутренних процессов, анализ и закрепление опыта</p>	45 минут
9-10	Толерантность	<p><i>Подготовительная часть.</i> 1. Знакомство. 2. Ритуал приветствия.</p> <p><i>Основная часть</i> 1. Разминка «Впусти в круг». 2. Упражнение «развитие позитивного взгляда на мир, других людей и самих себя». 3. Разминка «Карлики и великаны». 4. Упражнение «Отель». 5. Упражнение «Доверяющее падение». 6. Упражнение «Рисунок ресурсов нашей группы»</p> <p>Шеринг «Мои впечатления». Осознание своих чувств и внутренних процессов, анализ и закрепление опыта. Подведение итогов работы группы. Прощание «Пожелание». Участники по очереди желают что-то друг другу.</p>	45 минут

Литература

1. Аллахвердова, О.В. Медиация / О.В. Аллахвердова. – СПб.: СПбГУ, 1999. – С. 15–17
2. Бреслав, Г.Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности: учеб. пособие для специалистов и дилетантов / Г.Э. Бреслав. – СПб.: Речь, 2006. – 321 с.
3. Васильев Н. Тренинг преодоления конфликтов. СПб.: Речь, 2003. -174с
4. Зиновьева, Н.О. Психология и психотерапия насилия. Ребенок в кризисной ситуации / Н.О. Зиновьева, Н.Ф. Михайлова. – СПб.: Речь, 2005. – 248 с.
5. Преодоление и профилактика буллинга в школе / Департамент образования Вологод. обл., Вологод. ин-т развития образования ; [сост.: Е.М. Калинкина, Н.Ю. Камракова]. – Вологда: ВИРО, 2018. –52с.
6. Прудникова, М.С. Психолого-педагогические детерминанты безопасного поведения детей в образовательной среде / М.С. Прудникова // Актуальные проблемы психологического знания. – 2010. – № 1. – С. 87– 92.
7. Райс, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Ф. Райс. – СПб.: Питер, 2000. – 332 с.
8. Руланн, Э.Г. Как остановить травлю в школе. Психология моббинга / Э.Г. Руланн. – М.: Генезис, 2012. – 264 с.
9. Щербакова Т.Н., Скрипкина Т.П. Тренинг коммуникативных компетентности для подростков: учебно-методическое пособие. - Ростов н/Д.: Изд-во РО ИПК и ПРО, 2008.- 36с.