

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПОДОЙНИКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ
ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА МИХАИЛА ИОСИФОВИЧА РОГАЧЕВА»
ПАНКРУШИХИНСКОГО РАЙОНА АЛТАЙСКОГО КРАЯ

РАССМОТРЕНО на педсовете МКОУ «Подойниковская сош имени Героя Советского Союза М.И. Рогачева» Протокол № <u>1</u> от <u>30.08</u> 202 <u>4</u> г	СОГЛАСОВАНО Зам. директора по ВР <u>Н.Н. Ярославцева</u> « <u>30</u> » <u>08</u> 202 <u>4</u> г	УТВЕРЖДЕНО Директор <u>Е.П. Ярославцева</u> Приказ № <u>438</u> « <u>30</u> » <u>08</u> 202 <u>4</u> г
--	--	--



**РАБОЧАЯ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА
«ДОРОГА ДОБРА»**

Разработчик: Педагог-психолог
Прядохина Ольга Николаевна

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе психолого-педагогической программы по профилактике буллинга среди детей подросткового возраста «Дорога добра» Гимаджиевой О.С.

Практически в каждом классе есть дети, которые являются объектами насмешек, а иногда и открытых издевательств со стороны некоторых, а иногда и всех учеников класса. Школьная травля стала еще более травматичной, циничной, жестокой из-за того, что ее сцены теперь легко записываются на видео и распространяются по школе или в Интернете.

Срок реализации программы 1 учебный год, рассчитана на 14 часов, продолжительность занятий 1 час.

Участники программы: подростки средней школы 12 – 15 лет.

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.

В программе используется групповая форма работы.

Ожидаемые результаты реализации программы:

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.

Содержание программы

№ п/п	Тема занятия	Основные узловые моменты
1.	«Знакомство. Первичная диагностика»	Знакомство участников друг с 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 конфликтуем?»	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 комментарии»	Понятие «рефлексия», «обратная связь». Виды и способы рефлексии и обратной связи.
14.	Подведение итогов: Заключительная диагностика	Подведение итогов: какую пользу принесли занятия, анализ полученного опыта групповой и индивидуальной работы.