

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Боханская средняя общеобразовательная школа № 1»

РАССМОТРЕНО на заседании ШМО Тулохонова М.П.	РАССМОТРЕНО на заседании методсовета <u>Бахматова П. Ф</u>	СОГЛАСОВАНО: Зам. директора УВР: <u>Балдынова М. В.</u>	УТВЕРЖДАЮ: Директор МБОУ «Боханская СОШ № 1» <u>Коняев И. И.</u>
Протокол № 1 от « 26 » 08 2021 г.	Протокол № 1 от « 27 » 08 2021 г.	« 27 » 08 2021 г.	Приказ № 151 от « 27 » 08 2021 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности

**Дорога добра**

по социальному направлению

7-9 класс

34 часа

Составитель

Табитуева Альбина Александровна  
учитель истории и обществознания  
первая квалификационная категория

п. Бохан 2021 г.

## **I. Пояснительная записка**

Практически в каждом классе есть дети, которые являются объектами насмешек, а иногда и открытых издевательств со стороны некоторых, а иногда и всех учеников класса. Однако именно в последние 30 лет психологи и педагоги бьют тревогу – настолько частым, жестоко проявляемым и приводящим к тяжелым последствиям становится это явление. 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.

### **Нормативно-правовое основание программы.**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. ФГОС основного общего образования
3. Профессиональный стандарт педагога, утвержденный 18 октября 2013 года, при реализации программ основного и среднего общего образования.
4. Профессиональный стандарт педагога-психолога.
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.
6. Методические рекомендации по созданию и развитию служб примирения в образовательных организациях, разосланные письмом МИНОБРНАУКИ РФ №07-4317 от 18.12.2015.
7. Распоряжение Правительства РФ от 22.03.2017 N 520-р «Об утверждении Концепции развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2020 года».

### **Цель программы:**

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 34 часа.

Интенсивность занятий - 1 раз в неделю.

В программе используется групповая форма работы.

## II. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

**Личностные результаты** – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки подростков, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности является формирование следующих умений:

- **определять** и **высказывать** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога.

**Метапредметные результаты** – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные).

### 1. Регулятивные УУД:

- **Определять** и **формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

- **Проговаривать** последовательность действий;

- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

(Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала).

- Учиться совместно с учителем и другими обучающимися давать эмоциональную оценку деятельности на занятии.

### 2. Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.

(Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания).

### 3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. **Слушать** и **понимать** речь других.

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

- Рост личностного, интеллектуального и социального развития школьника, развитие коммуникативных способностей, инициативности, толерантности, самостоятельности.

- Приобретение теоретических знаний и практических навыков конструктивного, бесконфликтного общения.

- Освоение новых видов деятельности (дидактические игры и задания, игровые упражнения)

**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.

**III. Содержание курса**

№	Тема занятия	Содержание	Формы организации и виды деятельности
1.	Ориентировочный	Знакомство участников с целями и задачами курса	Наблюдение, анкетирование, диагностика
2.	Знакомство	Знакомство участников друг с другом	Рефлексия
3.	Первичная диагностика	Создание благоприятных условий для работы группы, принятие правил в группе	Наблюдение, анкетирование, диагностика
4.	Первичная диагностика	Создание благоприятных условий для работы группы, принятие правил в группе	Наблюдение, анкетирование, диагностика
5.	На страже своих границ	Границы личного пространства. О физическом и других видах насилия. Способы защиты, специалисты, к которым можно обратиться за помощью	Дидактическая игра

6.	На страже своих границ	Границы личного пространства. О физическом и других видах насилия. Способы защиты, специалисты, к которым можно обратиться за помощью	Дидактическая игра; диспут
7.	Есть ли шанс у белой вороны?	Понятие «буллинг», «жертва». Причины и последствия буллинга. Действия в ситуации буллинга. Виктимное поведение при переживании трудных ситуаций	Диспут
8.	Мир чувств и эмоций	Раскрытие понятий «чувство», «эмоции». Идентификация чувств. Способы выражения эмоций безопасным, социально-приемлемым способом.	Дидактическая игра
9.	Мир чувств и эмоций	Раскрытие понятий «чувство», «эмоции». Идентификация чувств. Способы выражения эмоций безопасным, социально-приемлемым способом.	Лекция, дидактическая игра
10	Агрессия может быть конструктивной	Познакомить с понятием «агрессивное поведение», обучение навыкам распознавания и преодоления собственной агрессивности. Отработка приемов неагрессивного ответа на давление, словесную агрессию.	Дидактическая игра
11	Агрессия может быть конструктивной	Познакомить с понятием «агрессивное поведение», обучение навыкам распознавания и преодоления собственной агрессивности. Отработка приемов неагрессивного ответа на давление, словесную агрессию.	Занятие с элементами тренинга
12	«Почему мы конфликтуете?»	Введение понятия конфликт. Причины и виды конфликтов. Собственная модель поведения в конфликте.	Лекция
13	«Почему мы конфликтуете?»	Введение понятия конфликт. Причины и виды конфликтов. Собственная модель поведения в конфликте.	Лекция, дидактическая игра
14	«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.	Занятие с элементами тренинга

15	«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.	Занятие с элементами тренинга
16	Эффективная коммуникация	Понятие «эффективная коммуникация» и. Способы эффективной коммуникации: использование «Я-высказывания».	Дидактическая игра
17	Ассертивное поведение	Понятие «ассертивное поведение». Методы ассертивного противостояния негативному давлению	Занятие с элементами тренинга
18	Возведем мосты, разрушим стены	Понятие уверенного поведения. Отличия уверенного, неуверенного и агрессивного поведения. Отработка навыков уверенного поведения, коммуникативных навыков.	Занятие с элементами тренинга
19	Гармония с собой	Средства и методы саморегуляции. Способы релаксации. Определение своих лучших качеств, использование их в качестве ресурса в преодолении трудных ситуаций	Диагностика, рефлексия
20	Гармония с собой	Средства и методы саморегуляции. Способы релаксации. Определение своих лучших качеств, использование их в качестве ресурса в преодолении трудных ситуаций	Диагностика, рефлексия, психологические игры
21	Наши ценности и традиции	Понятие «ценности», «традиции». Истории собственной семьи и истории семей своих сверстников.	Круглый стол, дидактическая игра
22	Наши ценности и традиции	Понятие «ценности», «традиции». Истории собственной семьи и истории семей своих сверстников.	Круглый стол, дидактическая игра
23	Дверь в человеческие отношения открывается на себя	Понятие эмпатии. Способы самопознания. Повышение самопонимания на основе своих положительных качеств.	Диагностика, Психологическая игра
24	«Дверь в человеческие отношения открывается на себя»	Понятие эмпатии. Способы самопознания. Повышение самопонимания на основе своих положительных качеств.	Диагностика, рефлексия
25	Когда не нужны комментарии	Понятие «рефлексия», «обратная связь». Виды и способы рефлексии и обратной связи.	Лекция, дидактическая игра

26	Когда не нужны комментарии	Понятие «рефлексия», «обратная связь». Виды и способы рефлексии и обратной связи.	Лекция, диагностика, рефлексия
27	Человеческие ценности	Понятие общечеловеческих ценностей. Личные ценности каждого человека. Диагностика.	Лекция, диагностика
28	Человеческие ценности	Понятие общечеловеческих ценностей. Личные ценности каждого человека. Диагностика.	Лекция, диагностика
29	Учимся дружить	Понятие дружбы. Развитие навыков взаимопомощи	Дидактическая игра
30	Учимся дружить	Понятие дружбы. Развитие навыков взаимопомощи	Дидактическая игра
31	Подведение итогов	Подведение итогов: какую пользу принесли занятия	Рефлексия
32	Подведение итогов	Подведение итогов: какую пользу принесли занятия	Рефлексия
33	Заключительная диагностика	Анализ полученного опыта групповой и индивидуальной работы	Диагностика, рефлексия
34	Заключительная диагностика	Анализ полученного опыта групповой и индивидуальной работы	Диагностика, рефлексия

#### IV. Тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов
12	Ориентировочный	1
3	Знакомство	1
4	Первичная диагностика	1
5	Первичная диагностика	1
6	На страже своих границ	1
7	На страже своих границ	1
8	Есть ли шанс у белой вороны?	1
9	Мир чувств и эмоций	1
10	Мир чувств и эмоций	1
11	Агрессия может быть конструктивной	1
12	Агрессия может быть конструктивной	1
13	«Почему мы конфликтуем?»	1
14	«Почему мы конфликтуем?»	1
15	«Общение и его роль в трудных жизненных ситуациях	1
16	«Общение и его роль в трудных жизненных ситуациях	1
17	Эффективная коммуникация	1
18	Ассертивное поведение	1
19	Возведем мосты, разрушим стены	1
20	Гармония с собой	1
21	Гармония с собой	1
22	Наши ценности и традиции	1
23	Наши ценности и традиции	1
24	Дверь в человеческие отношения открывается на себя	1

25	«Дверь в человеческие отношения открывается на себя	1
26	Когда не нужны комментарии	1
27	Когда не нужны комментарии	1
28	Человеческие ценности	1
29	Человеческие ценности	1
30	Учимся дружить	1
31	Учимся дружить	1
32	Подведение итогов	1
33	Подведение итогов	1
34	Заключительная диагностика	1
	Итого	34

## Приложения

### Приложение 1.

#### Виды оценочной деятельности

1. Результаты контрольно-измерительных материалов (диагностических методик)
2. Создание рекомендаций по выходу из конфликтных ситуаций
3. Презентация собственных игровых ситуаций по темам
4. Защита плакатов по темам «Мир чувств и эмоций»; «Агрессия; «Наши ценности и традиции».

### Приложение 2.

#### Список литературы

1. Абраменкова, В. В. Методология и принципы анализа отношений ребенка в социальной психологии детства / В. В. Абраменкова // Психологическая наука и образование. - 2001. - № 4 - С. 48–60.
2. Алексеева, Н. С. Насилие и психическое здоровье детей / Н. С. Алексеева // Семья в России. - 2006. - № 2 - С. 73–80.
3. Анцупов, А. Я. Профилактика конфликтов в школьном коллективе / А. Я. Анцупов - М.: изд. центр ВЛАДОС, 2003.- 208 с.
4. Баева, И. А. Психологическая характеристика образовательной среды: диагностика и оценка / И. А. Баева // Известия российского государственного университета им. А. И. Герцена. - 2002. Т. 2, № 3. С. 16–23
5. Бердышев, И. С., Медико-психологические последствия жестокого обращения в детской среде. Вопросы диагностики и профилактики: практическое пособие для врачей и социальных работников / Нечаева М. Г. - Санкт-Петербургское государственное учреждение социальной помощи семьям и детям «Региональный центр «Семья», 2005.
6. Вачков, И.В. Групповые методы в работе школьного психолога / Вачков И.В. СПб.: – М.: Ось - 89, 2002.- 315с.
7. Гутгенбюль, А. Зловещее очарование насилия. Профилактика детской агрессивности и жестокости и борьба с ними / Гутгенбюль А. СПб.: Акад. проект, 2000.
8. Емельянова Е. В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. - СПб.: Речь, 2008. - 336 с.
9. Кон, И. С. Что такое буллинг и как с ним бороться / Кон И. С. 2006.; [Электронный ресурс]. — Режим доступа :URL : <http://sexology.narod.ru/info178.html>
10. Кипнис, М. Тренинг коммуникации.- 2-е изд., стер. / Кипнис М. // – М.: Ось-89, 2006. -128 с.
11. Кривцова, С. В. Буллинг — вызов школе как организации
11. Образовательная политика / Кривцова С. В.- 2011. № 5 (55). С. 36–42.
12. Левашова, С.А. Психолог и подросток: коммуникативно-двигательный тренинг /Левашова С.А. // – Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2002. – 160 с

13. Лэйн, Д. А. Школьная травля (буллинг): Детская и подростковая психотерапия / под ред. Д. Лэйна и Э. Миллера. - СПб., 2001.
14. Мануйлов, Ю. С. Средовой подход в воспитании: автореф. дис. ... д. пед. наук./ Мануйлов Ю. С.- М.: Российская академия образования, Институт теории образования и педагогики, 1998. 49 с.
15. Методика «Социометрия» Дж. Морено [электронный ресурс].- Режим доступа:<http://www.hrliga.com/index.php?module=profession&op=view&i d=1020>
16. Соловьев, Д. Н. Модель профилактики буллинга среди школьников подросткового возраста [Электронный ресурс] / Наукоедение. 2014. Вып. 3 (22). [Режим доступа]: <http://naukovedenie.ru/PDF/121PVN314.pdf> (дата обращения: 04.12.2015).
17. Психолого-педагогические и социальные модели профилактики асоциального поведения несовершеннолетних: Н. Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 2004. С. 5–86.
18. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. Пособие: В 2 кн. /Рогов Е.И // – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – Кн. 2: Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приемы и упражнения. – 480 с.
19. Самоукина, Н.В. Первые шаги школьного психолога. Психологический тренинг / Самоукина Н.В. // – Дубна: ООО «Феникс +», 2000. – 192 с.
20. Сафронова, М. В. Буллинг в образовательной среде — мифы и реальность: Мир науки, культуры, образования / Сафронова М. В.- 2014. № 3 (46). С. 182–185.
21. Скутина, Т. В. Конфликтная компетентность как ресурс развития межличностного общения подростков: дис. канд. психол. наук. Красноярск/ Скутина Т. В. - СФУ, 2008. 154 с.
22. Соловьев, Д. Н. Модель профилактики буллинга среди школьников подросткового возраста [Электронный ресурс] / Наукоедение. 2014. Вып. 3 (22). Режим доступа: <http://naukovedenie.ru/PDF/121PVN314.pdf> (дата обращения: 04.12.2015).
23. Томас, К. Тест описания поведения (адаптация Н.В.Гришиной): Психологические тесты /Под ред. Карелина А.А.: В 2т. – М., 2001. – Т.2. С.69-77.
24. Цой, Л. Н. Существующие подходы к исследованию, анализу, типологии и классификации конфликтов (дискуссии с современниками) :Цой Л. Н. / Социальный конфликт - 2000. № 3 (27). С. 31–37.
25. Шалаева, С. Л. Мир взрослых и мир детства перед вызовами глобального общества [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://regionsar.ru/node/340> (дата обращения: 04.12.2015).

### Приложение 3.

#### Методическое обеспечение программы

Диагностический материал:

1. Опросник агрессивности Басса - Дарки (англ. Buss - Durkee Hostility Inventory, сокр. BDHI) предназначен для выявления уровня агрессивности респондентов. Опросник состоит из 75 утверждений. На русском языке стандартизирован А.А. Хваном, Ю.А. Зайцевым и Ю.А. Кузнецовой в 2005 году. А. Басс, воспринявший ряд положений своих предшественников,

разделил понятия агрессии и враждебность и определил последнюю как: «...реакцию, развивающую негативные чувства и негативные оценки людей и событий».

2. Опросник «Шкала эмоционального отклика» А. Меграбяна и Н. Эпштейна. Методика «Шкала эмоционального отклика» позволяет проанализировать общие эмпатические тенденции испытуемого, такие ее параметры, как уровень выраженности способности к эмоциональному отклику на переживания другого и степень соответствия/несоответствия знака переживаний объекта и субъекта эмпатии. Объектами эмпатии выступают социальные ситуации и люди, которым испытуемый мог сопереживать в повседневной жизни.

3. Тест "Описание поведения в конфликте К. Томаса", (адаптация Н.В. Гришиной)

Шкалы: типы поведения в конфликтной ситуации - соперничество, приспособление, компромисс, избегание, сотрудничество интересы обеих сторон. В опроснике по выявлению типичных форм поведения К. Томас описывает каждый из пяти перечисленных возможных 79 вариантов 12 суждениями о поведении индивида в конфликтной ситуации. В различных сочетаниях они сгруппированы в 30 пар.

1. Методика «Социометрия» Дж. Морено используется для диагностики межличностных и межгрупповых отношений у учеников 2-11 классов.

2. Анкета, направленная на выявление «буллинга».

1. Испытывали по отношению к себе проявление буллинга? А) никогда не испытывали по отношению к себе проявление буллинга; Б) иногда, со стороны старшеклассников или сверстников; В) со стороны учителей.

2. В какой форме испытывали по отношению к себе проявление буллинга? А) вербальный (насмешки, клички, обзывания); Б) поведенческий (сплетни, изоляция, отказ играть, бойкот и др.); В) физический (шлепки, подзатыльники, удары др.).

3. Приходилось ли вам самому выступать в роли «агрессора» по отношению к другому?» А) «да, к сверстникам»; Б) никогда не выступали в роли «агрессора»; В) «я был только наблюдателем, сам не обижал»; Г) выступал в роли «агрессора» по отношению к учителям.

4. Рассказывали ли Вы о ситуациях буллинга? А) никому не рассказывали; Б) делились проблемами с друзьями; Г) рассказывали родителям.

Характеристика упражнений для реализации программы

1. Проективные упражнения, направленные на самоисследование личной модели поведения в различных ситуациях: «Соковыжималка», «Мнение», «Самоодобрение», «Мои ресурсы».

2. Упражнения-реконструкции, позволяющие проиллюстрировать основную тему занятия, актуализировать и пополнить знания по психологии и 80 педагогике: «Спина к спине», «Белая ворона», «Карусель впечатлений» «Дерево семейных ценностей», «Маски неуверенности»

3. Упражнения, направленные на формирование ответственного поведения: «Формула успеха», «Жертва и ответственность», «Слово «Нет».

4. Упражнения, направленные на осознание эмоций и чувств: «Карусель впечатлений», «Спасибо за приятное занятие», «Я ценю себя», «Чувства».

5. Упражнения, обучающие приемам снятия стрессового напряжения, саморегуляции, безопасному выражению эмоций: «Мы с тобой похожи», «Групповая скульптура», «Шаровое настроение».

6. Упражнения, направленные на расслабление и снятие мышечных зажимов: «Цветочные фантазии», «Шум дождя», «Послушаем тишину».

## Приложение 4

### Информационный материал по теме «На страже своих границ»

Насилие в отношении ребенка - это все формы физического или эмоционального жестокого обращения, сексуального насилия, беспризорности или уклонение от родительских обязанностей, коммерческая или иная эксплуатация, причиняющая настоящий или потенциальный вред детскому здоровью, выживанию, развитию или достоинству в контексте ответственности, доверия или власти. Конвенция о правах ребенка признает широкие масштабы насилия в отношении детей и указывает, что дети имеют право на защиту от всех форм насилия. Под насилием подразумевается похищение, детоубийство, убийство, традиционные практики, причиняющие увечья, а также сексуальные, психические и физические злоупотребления, включая физическое наказание в качестве «дисциплинарных мер» в отношении детей. Конвенция о правах ребенка устанавливает, что насилие в отношении детей в любой форме и в любом месте не имеет оправдания. В соответствии с Конвенцией дети имеют право на физическую и личную неприкосновенность и защиту от «всех форм физического или психологического насилия». Конвенция признает, что все формы насилия вредны и могут оказать отрицательное воздействие на все стороны жизни ребенка.

Дети, подверженные насилию, чаще страдают от недостаточного питания и болезней, хуже учатся в школе, у них понижен В соответствии с Конвенцией насилие отношении детей является нарушением их человеческих прав. Насилие нарушает следующие права: - право каждого на равную защиту перед законом; - право не подвергаться жестокому обращению; - право на жизнь и физическую неприкосновенность; - право на наивысшие стандарты физического и психического здоровья.

Дети-жертвы насилия - дети, подвергшиеся или подвергающиеся насилию (физическому, сексуальному, психологическому насилию, оскорблениям или 86

злоупотреблениям, отсутствию заботы или небрежному, грубому обращению или эксплуатации) в семье, в учреждениях образования и опеки.

#### Виды насилия

1. Физическое насилие: толчки, хватания, нанесение ударов ладонью или кулаком или посторонними предметами, удерживание, удушение, избиение, пинки, использование оружия, причинение ожогов, контроль над доступом жертвы к социальной или медицинской помощи и т.п.

2. Психологическое насилие: вербальные оскорбления; шантаж; угрозы насилия по отношению к себе, жертве или другим лицам; запугивание посредством насилия по отношению к домашним животным или разрушение предметов собственности; преследование; контроль над деятельностью жертвы; контроль над кругом общения жертвы; контроль над доступом жертвы к различным ресурсам (получению социальной и медицинской помощи, медикаментам, автотранспорту, общению с друзьями, получению образования, работе и т.п.);

3. Эмоциональное насилие; принуждение жертвы к исполнению унижающих ее действий; контроль над распорядком дня жертвы и т.п.

4. Экономическое насилие: отказ в содержании детей; утаивание доходов; трата семейных денег, самостоятельное принятие большинства финансовых решений (при покупке продуктов не учитываются потребности детей)

5. Эксплуатация детского труда: принудительный труд, рабство, вымогательство, попрошайничество