Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 21- Образовательный центр «Дай 5»
г. Альметьевск, Республика Татарстан

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Сертификат: 00A756145429B0FD1EFCA7AF0C583C4BD1
Владелец: Тухфатуллина Елена Алексеевна
Действителен с 09.04.2025 до 03.07.2026

«Утверждаю»
Директор МБОУ «СОШ № 21-ОЦ «Дай 5»
_____/ Тухфатуллина Е.А./
Приказ № 168 от «29» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по профилактике травли «ЦЕННОСТЬ КАЖДОГО»
для обучающихся 5-7 классов

Составила:
педагог-психолог
высшей квалификационной категории
Шит Марина Александровна

2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года;
- Федеральными государственными образовательными стандартами (ФГОС ООО, ФГОС СОО);
- Поручениями Минпросвещения России по формированию благоприятного социально-психологического климата в общеобразовательных организациях (2024–2025 гг.);
- Методическими рекомендациями по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в условиях реализации ФГОС.

Подростковый возраст (11–14 лет), соответствующий 5–7 классам, представляет собой критический период формирования личности, сопровождающийся повышенной чувствительностью к социальному признанию, нестабильной самооценкой и стремлением к групповой идентификации. Именно в этом возрасте риск вовлеченности в ситуации травли достигает пика: подростки особенно уязвимы как потенциальные жертвы (из-за физических особенностей, низкой социальной компетентности, отсутствия поддержки в коллективе), так и агрессоры (вследствие потребности в доминировании, несформированности эмпатии, подражания групповым нормам).

Согласно исследованиям, в 5–7 классах наблюдается наибольшая интенсивность травли среди сверстников, при этом формы травли становятся более изощрёнными — от прямой физической агрессии к психологическому давлению, социальной изоляции, кибербуллингу. Молчаливое наблюдение со стороны большинства учащихся усугубляет ситуацию, создавая «благоприятную среду» для агрессоров. Отсутствие своевременной профилактической работы приводит к тяжёлым последствиям: снижению учебной мотивации, развитию тревожных расстройств, депрессивных состояний, а в отдельных случаях — суицидальным проявлениям.

Программа «Ценность каждого» разработана с учётом возрастных особенностей подростков 5-7 классов и направлена на создание в классном коллективе культуры уважительных отношений, где каждый ребёнок чувствует себя защищённым и значимым.

Цель программы: профилактика травли среди учащихся подросткового возраста в условиях общеобразовательной школы.

Задачи программы:

- оптимизация межличностных и межгрупповых отношений;
- формирование интереса и способности к рефлексии, потребности в конструктивном межличностном взаимодействии, высокого уровня эмпатии;
- формирование навыков конструктивного реагирования в конфликте, снижение агрессивных и враждебных реакций
- расширение социального опыта общения, самовыражению в большой группе людей, снятию барьера стеснительности, психологической зажатости.

Форма работы. Программа предполагает групповую форму работы в формате классного часа.

Структура и организация

Программа рассчитана на 8 занятий по 40–45 минут в формате классного часа. Каждое занятие включает:

- вводную часть (активизация, создание безопасной атмосферы);
- основной этап (игры, упражнения, дискуссии по теме);
- рефлексию (осмысление личного опыта и эмоций).

Ведущим программы может выступать школьный психолог или педагог, прошедший обучение по вопросам профилактики травли и владеющий техниками групповой работы с подростками.

Ожидаемые результаты

- снижение количества конфликтных и агрессивных проявлений в классе;
- формирование групповой нормы «мы не допускаем травли»;
- повышение готовности подростков к защите сверстников и обращению за помощью.
- формирование привычки конструктивно выражать своё мнение;

Критерии эффективности:

- результаты анкетирования об удовлетворённости психологическим климатом в классе;
- анализ динамики дисциплинарных взысканий за агрессивное поведение;
- отзывы участников образовательного процесса.

Тематическое планирование:

№	Тема занятия	Количество часов
1	Уникальность каждого	1
2	Острова дружбы	1
3	Умение слушать	1
4	Конфликт: возможности и риски	1
5	Мы – единая команда	1
6	Ценность каждого человека	1
7	Сила единства	1
8	От Я к Мы	1
	Итого:	8 часов

Содержание занятий:

Занятие 1. «Уникальность каждого».

Цель: знакомство с программой, формирование правил группы, осознание ценности индивидуальных различий.

- Обсуждение значения общения в жизни человека, его роли в самореализации.
- Совместная разработка правил работы в группе (активность, уважение, конфиденциальность, принятие мнений).

Упражнение «Имя и качество»: участники связывают своё имя с позитивной чертой характера.

Игра «Поиск сходств и различий»: команды находят общие и отличительные черты у пары добровольцев.

Упражнение «Рисуем похожего и непохожего»: визуализация восприятия себя и других.

Завершение: обмен фразами «Мы с тобой сегодня похожи… и непохожи…» с соседом по парте.

Ключевой вывод: Различия между людьми не делают их лучше или хуже — они обогащают общение и позволяют дополнять друг друга.

Занятие 2. «Острова дружбы».

Цель: развитие навыков позитивного взаимодействия, интеграция социально изолированных учащихся.

Притча о венике: метафора силы единства против уязвимости одиночества.

Творческое задание «Мой остров»: каждый участник создаёт образ острова, названного в честь своей сильной стороны.

Построение «мостов дружбы» между островами через высказывание трёх комплиментов их «хозяевам».

Упражнение «Ты и правда…»: круговая практика выражения искренней признательности одноклассникам.

Ключевой вывод: Добрые слова — универсальный «ключ» к установлению доверительных отношений; каждый человек обладает уникальными качествами, ценными для коллектива.

Занятие 3. «Умение слышать».

Цель: развитие навыков эмпатии и точной передачи информации.

Игра «Искажённая информация»: демонстрация трансформации сообщения при последовательной передаче между участниками.

Упражнение «Рисунок на спине»: передача образа через тактильные ощущения без вербального контакта.

Совместное рисование в парах без слов — практика невербального согласования действий.

Обмен пожеланиями: участники пишут доброжелательные послания одноклассникам.

Ключевой вывод: Понимание другого человека требует внимания, терпения и готовности выйти за рамки собственного восприятия.

Занятие 4. «Конфликт: возможности и риски».

Цель: осознание двойственной природы конфликта и обучение конструктивным способам его разрешения.

Составление «карты ассоциаций»: разделение представлений о конфликте на негативные и позитивные аспекты.

Упражнение «Снежинки»: демонстрация субъективности восприятия одинаковых инструкций.

Работа с «ящиком недоразумений»: анализ типичных конфликтных ситуаций и поиск ненасильственных решений.

Релаксационная практика «Австралийский дождь» для снижения эмоционального напряжения.

Ключевой вывод: Конфликт — не разрушение отношений, а сигнал о необходимости прояснить разногласия; его можно превратить в точку роста при условии уважительного диалога.

Занятие 5. «Мы — единая команда».

Цель: укрепление чувства принадлежности к коллективу и развитие навыков совместной деятельности.

Упражнения на координацию действий без вербального общения («Встаньте с мест», «Встанем в строй»).

Взаимное представление в парах по заданному плану с последующей презентацией партнёра группе.

Игра «Ты мне нравишься»: практика выражения позитивного отношения ко всем членам коллектива.

Коллективное рисование «Дом мечты» без слов — развитие навыков невербальной координации.

Ключевой вывод: Эффективная команда строится на взаимном уважении, умении договариваться и признании ценности каждого участника.

Занятие 6. «Ценность каждого человека».

Цель: осознание последствий травли и формирование антибуллинговой позиции.

Метафора «Смятый лист»: демонстрация необратимости эмоциональных травм от оскорблений.

Просмотр и обсуждение видеоматериалов о травле с анализом ролей участников (агрессор, жертва, наблюдатель).

Разбор мифов о насилии («Бьют заслуженно», «Насилие — признак силы» и др.).

Притча «Сколько весит снежинка»: осознание накопительного эффекта мелких обид.

Коллективное проектирование «идеального класса» через визуализацию ценностей и их оценку.

Ключевой вывод: Травля — это системное насилие, требующее вмешательства; каждый участник коллектива несёт ответственность за атмосферу отношений.

Занятие 7. «Сила единства».

Цель: развитие навыков командного взаимодействия и взаимопонимания.

Упражнение «Счёт до десяти» с закрытыми глазами: практика невербальной синхронизации.

Ассоциативный ряд «Если коллектив — это…» для расширения понимания групповой динамики.

Совместное создание геометрических фигур из верёвки без слов.

Упражнение «Говорю за другого»: развитие эмпатии через попытку угадать ответы одноклассника.

Создание «Портрета класса»: каждый участник указывает, чем он может быть полезен коллективу.

Ключевой вывод: Согласованность действий достигается не через принуждение, а через взаимное уважение и готовность слышать друг друга (притча «Солнце и ветер»).

Занятие 8. «От Я к Мы».

Цель: закрепление полученного опыта и формирование устойчивой позитивной идентичности в группе.

Упражнение «Не хочу хвастаться, но я…»: акцентирование сильных сторон каждого.

Коллективное решение авторских загадок с практикой уважительного обсуждения разных точек зрения.

Совместное рисование «Несуществующего животного» по частям — метафора вклада каждого в общее дело.

Игра «Камень, ножницы, бумага» до полной синхронизации — символ единства.

Создание коллажа «Я + Я = Мы»: объединение индивидуальных «портретов» в общий образ класса.

Церемония «Подарки»: обмен пожеланиями по кругу как завершающий ритуал программы.

Ключевой вывод: Индивидуальность и коллективная идентичность не противоречат друг другу — они взаимно обогащают личностное и социальное развитие.

Литература:

1. Кривцова С.В., Мухаматулина Е.А. Тренинг. Навыки конструктивного взаимодействия с подростками. М., 2007.
2. Кривцова С.В. Буллинг в школе VS сплочение неравнодушных. - М.: ФИРО 2011.
3. Матвеев Б.Р. Развитие личности подростка: программа практических занятий. Методическое пособие. – СПб.: Издательство «Речь», 2007.
4. Методические рекомендации по предотвращению буллинга (травли среди сверстников) в детских коллективах /Сост. А.Е. Довиденко и др. –Екатеринбург: «Семья детям», 2014
5. Солдатова Г.У., Шайирова Л.А., Шарова О.Д. Жить в мире с собой и другими. – М.: 2001.

Лист согласования к документу № 44 от 11.02.2026
Инициатор согласования: Тухфатуллина Е.А.
Согласование инициировано: 11.02.2026 09:17

Лист согласования Тип согласования: **последовательное**

N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Тухфатуллина Е.А.		Подписано 11.02.2026 - 09:17	-