СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора колледжа по УВР
_____В.В. Ломанова
«01» сентября 2026г

Подписано цифровой подписью: Каюков Станислав Сергеевич
DN: E=uc_fk@roskazna.ru, S=77 Москва, ИНН ЮЛ=7710568760, ОГРН=1047797019830, STREET="Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1", L=г. Москва, C=RU, O=Федеральное казначейство, CN=Федеральное казначейство
Причина: Я утвердил этот документ
Дата: 20 Октябрь 2026 г. 11:41:53

УТВЕРЖДАЮ
Директор Амурского Казачьего колледжа
_____ С.С. Каюков
«01» сентября 2026г

Программа по профилактике буллинга и кибербуллинга среди детей подросткового возраста на 2026-27 учебный год

Срок реализации программы – 1 год

Разработана для студентов
Амурского Казачьего колледжа

с. Константиновка

Пояснительная записка

Проблема буллинга существовала всегда, и на всех этапах жизни человека, как в детском возрасте в образовательной организации, так и во взрослой жизни на работе. Подростковый возраст является самым сложным, конфликтным и противоречивым этапом развития личности. На данном этапе происходит физические и психологические изменения, происходит половое созревание, поиск своего «Я». Учеба уходит на второй план и для подростка референтной группой становятся его сверстники, происходит борьба за лидерство, конфликты.

Несмотря на то, что участие подростка в конфликтах является вполне нормальным, проблема буллинга заключается в том, что травля происходит продолжительное время. В борьбе за лидерство каждый хочет самоутвердиться на фоне другого сверстника, и начинается травля. «Жертве» очень сложно сменить свой статус, она подвергается постоянным нападкам со стороны «обидчика» и его друзей. Важно предупреждать и пресекать любые попытки проявления насилия среди подростков.

Актуальность проблемы профилактики буллинга заключается в том, что так и не созданы универсальные способы борьбы с данной проблемой в школах, многие преподаватели не замечают или не хотят замечать травли среди подростков, из-за этого вовремя не оказывается необходимая поддержка и помощь как «жертвам», так и «обидчикам». Буллинг начинает принимать новые формы, все чаще травля происходит в интернете – кибербуллинг. Современным подросткам, являющимися «жертвами» буллинга сложнее избегать ситуаций травли, что негативно сказывается на их психологическом состоянии и может иметь последствия во взрослой жизни.

Практически в каждой группе есть дети, которые являются объектами насмешек, а иногда и открытых издевательств со стороны некоторых, а иногда и всех учеников класса. Однако именно в последнее время 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. По данным зарубежных и отечественных психологов, буллинг – явление, достаточно распространенное в школе. До 7 % детей регулярно (раз в неделю и чаще) и 35% – эпизодически (время от времени) подвергаются издевательствам со стороны одноклассников, 19% матерей считают своих детей жертвами издевательств.

Проблема агрессивного преследования долгое время умалчивалась, о ней было не принято говорить, не было даже специального научного термина. Несмотря на крайнюю значимость данной проблемы, в отечественной литературе она практически не освещена,

буллинг – относительно новый термин, обозначающий старое, можно сказать, вековое явление – агрессивное преследование, травлю. Проблема насилия в детских коллективах серьезно тревожит специалистов (педагогов, социальных педагогов, педагогов – психологов).

Агрессивное преследование воздействует не только на непосредственных жертв. Дети, которые травят других, получают удовольствие от власти и высокого статуса по сравнению с жертвами. Поэтому у агрессоров возникают проблемы с развитием эмпатии по отношению к другим людям, что грозит привести к криминальному и девиантному поведению.

Выделяют следующие типы буллинга:

прямой (и физический, и вербальный);

косвенный (социальная депривация, сплетни, заговоры и т. п.).

В буллинговой ситуации реализуются несколько видов поведения:

агрессивное, виктимное и конформное. Булли (обидчик, агрессор) стремится достичь высокого статуса в классе, самоутвердиться за счет более слабого одноклассника, для этого он использует агрессивное поведение. Целью жертвы травли является избегание насилия, сохранение социального статуса

— комфортного и естественного для личности подростка. Жертва буллинга проявляет виктимное поведение. Свидетели травли, «проявляя конформное поведение, подкрепляют и стимулируют осуществление насильственных действий со стороны агрессоров по отношению к жертве».

Цель: профилактика буллинга и кибербуллинга среди студентов колледжа.

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 восприятие себя и другого человека.

Адресат: Программа предназначена для подростков 14 – 17 лет с сохранным интеллектом.

Структура программы и продолжительность курса:

Программа рассчитана на 14 занятий. Интенсивность занятий - 1 раз в неделю, продолжительность одного занятия – 60 мин. Время может изменяться в зависимости от особенностей конкретной группы: количества участников, уровня их заинтересованности, глубины осознания членами группы стоящих перед ними проблем. Однако полноценная работа группы возможна только при условии, что при каждой встрече обязательно соблюдается алгоритм занятия – от упражнений на групповое сплочение до обсуждения итогов работы в группе. В программе используется групповая форма работы.

Занятие по некоторым темам содержит теоретическую и практическую части. Теоретическая часть направлена на выявление знаний и представлений, учащихся по конкретной проблеме и сообщение новой информации. Практическая часть направлена на отработку различных навыков и включение их контекст поведения в конкретных ситуациях.

Формы проведения занятий:

- групповые беседы;
- упражнения;
- мини-лекции;
- дискуссии;
- ролевые игры

Основная форма работы с подростками – практические занятия с элементами тренинга, которые соответствуют задачам возраста и способствуют: развитию навыков конструктивного взаимодействия; умению эффективно и безопасно общаться, понимать и выражать свои чувства, противостоять давлению; формированию личностных качеств-уверенности в себе, честности, открытости, чувства юмора; выработке навыков: принятия решения, преодоления кризисных ситуации, сохранения и укрепления здоровья.

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 группе.

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.

Система программных мероприятий

№ п/п	Содержание работы	Количество часов	Срок реализации
1	Выявление несовершеннолетних, составление базы данных	Сентябрь - октябрь	
Цикл психологических классных часов:			
2	Как научиться жить без драки	1	октябрь
3	Учимся правильно снимать усталость	1	октябрь
4	Всё о толерантности	1	ноябрь
5	Как преодолеть тревогу	2	ноябрь
6	Способы разрешения конфликтов с родителями	2	ноябрь
7	Стресс в жизни человека. Способы борьбы со стрессом	1	декабрь
8	Как сказать «нет»!	1	декабрь
9	Подростковая наркомания	1	декабрь
Правовые классные часы:			
10	Что нужно знать об УК РФ	1	январь
11	Виды уголовной ответственности несовершеннолетних	1	январь
12	Знаешь ли ты свои права и обязанности	1	январь
Психологическое просвещение			
13	Игра с элементами тренинга «Моё место в коллективе»	1	февраль
14	Арт- акция «Я выбираю жизнь»	1	февраль
15	Информационные ликбезы «10 сентября – Всемирный день предотвращения самоубийств»	1	февраль
Коррекционные мероприятия:			
16	«Ты и я очень разные»	1	март
17	«Барьеры понимания»	2	март

18	Занятие по повышению самооценки «Нарисуй подарок самому себе»	2	апрель
19	Практическое занятие «Манипуляции- это игры, в которые играют все»	1	апрель
20	Итоговое занятие «Я сам строю свою жизнь»	1	май