



г. Сортавала, 2026

1. Пояснительная записка

1.1. Актуальность и перспективность программы

Проблема буллинга в младшем школьном возрасте является одной из наиболее значимых в системе школьной профилактики, поскольку именно в этот период у детей формируются навыки общения, саморегуляции, принятия норм поведения, уважения к себе и другим.

Младший школьный возраст отличается повышенной чувствительностью к оценке со стороны сверстников, потребностью в признании, эмоциональной впечатлительностью. В связи с этим дети 7–10 лет особенно нуждаются в формировании навыков безопасного общения, умении распознавать недопустимые формы поведения, защищать свои личные границы и конструктивно выходить из конфликтных ситуаций.

Программа «Стоп буллинг: ценим каждого» направлена на профилактику агрессивного поведения, снижение риска вовлечения детей в ситуации травли, развитие эмпатии, навыков сотрудничества, уважительного отношения к себе и окружающим. Перспективность программы заключается в том, что она способствует созданию благоприятного психологического климата в классе, предупреждает возникновение деструктивных форм общения и формирует у детей основы безопасного социального поведения.

1.2. Научная обоснованность программы

Программа разработана с учётом возрастных особенностей детей младшего школьного возраста и опирается на современные представления о профилактике школьной травли, развитии коммуникативной компетентности, эмоционального интеллекта и навыков саморегуляции.

Программа строится на следующих принципах:

- **принцип учёта возрастных и психологических особенностей клиента** — содержание и формы работы соответствуют возможностям детей 7–10 лет;
- **принцип доступности** — материал подаётся в наглядной, игровой и практической форме;
- **принцип системности** — работа ведётся последовательно, по блокам;
- **принцип личностно-ориентированного подхода** — учитываются индивидуальные особенности каждого ребёнка;
- **принцип активности** — дети включаются в обсуждение, упражнения, игры, моделирование ситуаций;
- **принцип безоценочности и безопасности** — создаётся доверительная атмосфера;
- **принцип профилактической направленности** — основной акцент делается на предупреждение трудностей, а не только на их устранение;
- **принцип сотрудничества** — взаимодействие педагога-психолога, педагогов и родителей.

1.3. Направленность и уровень программы

Направленность программы — социально-гуманитарная.

Тип программы: развивающая

Назначение программы — профилактика буллинга, развитие навыков общения и конструктивного поведения в конфликте.

Цель: профилактика буллинга среди учащихся 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.

1.4. Адресат

Программа рассчитана на детей начальных классов в возрасте 7–10 лет.

Основанием для зачисления на курс занятий могут быть:

- результаты психологического обследования;
- запрос от родителей;
- запрос от педагогов;
- наличие трудностей в общении со сверстниками;
- признаки замкнутости, тревожности, конфликтности, агрессивного поведения;
- факты возможной травли в классном коллективе.

1.5. Уровень программы, объем и сроки реализации

Программа реализуется в течение учебного года.

Программа включает 12 занятий.

Занятия проводятся 1 раз в неделю в форме мини-тренингов продолжительностью 40 минут.

Оптимальное количество участников — 15 человек.

Форма обучения — очная.

Количество занятий в неделю — 1 занятие с психологом.

1.6. Планируемые результаты

В результате участия в программе дети:

- знают, что такое буллинг, конфликт, личные границы;
- различают дружеское общение, конфликт и травлю;
- умеют говорить «нет» в безопасной форме;
- знают правила обращения за помощью к взрослым;
- владеют простыми способами остановки конфликта;
- проявляют более уважительное отношение к сверстникам;
- демонстрируют снижение агрессивных и конфликтных проявлений;
- лучше понимают чувства других людей;
- умеют соблюдать правила класса и общения в группе.

1.7. Система оценки и достижения планируемых результатов

Результативность программы оценивается с помощью:

- наблюдения за поведением детей на занятиях и в классе;
- беседы с родителями и педагогом;
- анкетирования;
- повторной диагностики по завершении программы.

Для оценки эффективности программы рекомендуется использовать следующий диагностический инструментарий:

Социометрия. Цель: выявление структуры межличностных отношений в классном коллективе, статуса ребёнка в группе, наличия изолированных и отвергаемых детей.

Методика наблюдения за поведением детей в классе. Цель: оценка проявлений сотрудничества, конфликтности, агрессии, включенности в совместную деятельность.

Анкета для детей младшего школьного возраста. Цель: выявление знаний о буллинге, личных границах, способах обращения за помощью.

Беседа с ребенком. Цель: уточнение представлений о дружбе, конфликтах, поддержке и безопасном поведении.

Опрос/беседа с родителями и педагогами. Цель: получение информации о поведении ребёнка дома и в школе, о случаях конфликтов, изоляции, тревожности, агрессии.

Этапы оценки:

1. Входная диагностика — до начала реализации программы;
2. Промежуточное наблюдение — в процессе занятий;
3. Итоговая диагностика — по завершении программы.

2. Учебный план программы

№	Наименование этапа	Количество часов	Содержание работы	Количество теоретических часов	Количество практических часов
1	Подготовительный этап	Количество часов диагностики в программу не входит	Индивидуальная беседа с педагогом и родителями или выступление на родительском собрании, первичная диагностика, наблюдение	—	—
2	Основной этап	12	Групповые занятия с детьми	3,6	8,4
3	Заключительный этап	Количество часов диагностики в программу не входит	Индивидуальная беседа с педагогом и родителями или выступление на родительском собрании. Повторная диагностика, анализ динамики	—	—
Итого		12		3,6	8,4

3. Учебно-тематический план основного этапа программы

№ занятия	Тема занятия	Всего часов	Количество теоретических часов	Количество практических часов	Форма контроля
1	Знакомство и правила дружного класса	1	0,3	0,7	Наблюдение
2	Мои эмоции и чувства	1	0,3	0,7	Наблюдение
3	Эмоции в действии: учимся дружить	1	0,3	0,7	Наблюдение
4	Слова, которые ранят, и слова, которые помогают	1	0,3	0,7	Наблюдение
5	Личные и чужие границы	1	0,3	0,7	Наблюдение
6	Как сказать «нет»	1	0,3	0,7	Наблюдение

№ занятия	Тема занятия	Всего часов	Количество теоретических часов	Количество практических часов	Форма контроля
7	Что такое буллинг	1	0,3	0,7	Наблюдение
8	Если меня обижают	1	0,3	0,7	Наблюдение
9	Если я вижу, что обижают другого	1	0,3	0,7	Наблюдение
10	Стоп-конфликт	1	0,3	0,7	Наблюдение
11	Каждый важен	1	0,3	0,7	Наблюдение
12	Мы выбираем доброту	1	0,3	0,7	Наблюдение
	Итого	12	3,6	8,4	—

4. Содержание основного этапа программы

Тема	Задачи	Содержание	Методическое обеспечение
1. Знакомство и правила дружного класса	Создать доверительную атмосферу; познакомиться с участниками; выработать совместные правила взаимодействия.	Игры на знакомство («Упражнение «Паутинка», игра «Я считаю, что друг ...»); создание «Кодекса класса» (свод правил).	◆ Клубок нитки ◆ Большой лист бумаги в виде свитка (A2) ◆ Карточки с правилами ◆ Мяч (желательно мягкий) ◆ Карточки для рефлексии ◆ Ручки, фломастеры, цветные карандаши

Тема	Задачи	Содержание	Методическое обеспечение
2. Мои эмоции и чувства	Обучение распознаванию и вербализации собственных эмоций и чувств окружающих.	Приветствие. Упражнение «Две новости», Разминка «Эмоции в движении». Игра «Угадай эмоцию по голосу». Упражнение «Мои эмоции – мои помощники». Беседа «Мои способы справиться с эмоциями».	◆ Карточки с изображением эмоций. ◆ Карточки с фразами.
3. Эмоции в действии: учимся дружить	Развитие эмпатии, умения выражать эмоции приемлемым способом и понимать состояние другого.	Игра «Моё настроение» Игра «Зеркало» Игра «Обзывалки овощами»	◆ Мяч (желательно мягкий) ◆ Карточки с ситуациями
4. Слова, которые ранят, и слова, которые помогают	Формирование представления о силе слова, развитие навыков конструктивного общения.	Игра «Комплимент по кругу» Игра «Слова, которые ранят, и слова, которые помогают» Упражнение «Скажи по-доброму»	◆ Мягкая игрушка ◆ Карточки с фразами ◆ Мяч
5. Личные и чужие границы	Дать понятие личного пространства; научить уважать чужие границы и отстаивать свои.	Разминка «Стоп» Упражнение «Мой волшебный цветок» Игра «Да или нет» (с использованием смайликов) Беседа «Мои помощники в защите границ»	◆ листы бумаги (формат А4) ◆ цветные карандаши ◆ набор карточек с изображением весёлых и грустных смайликов ◆ Карточкис вопросами для рефлексии
6. Как сказать «нет»	Обучение безопасным и уверенным способам отказа от нежелательных действий.	Игра «Имена-качества» Мозговой штурм «Легко ли сказать нет?» Упражнение «Две шеренги» Упражнение «Бой словами». Разбор ситуаций. Беседа «Алгоритм отказа»	◆ Плакат «Алгоритм отказа» ◆ Карточки для рефлексии

Тема	Задачи	Содержание	Методическое обеспечение
7. Что такое буллинг	Формирование четкого понятия «буллинг», его признаков и отличий от конфликта и игры.	Упражнение «Доброе животное» Беседа: «Чем мы отличаемся?» Чтение и обсуждение отрывка из сказки «Гадкий утёнок» Игра с карточками: «Ссора или буллинг?» Упражнение «Мятый лист».	◆ Листы бумаги (по количеству детей) ◆ Карточки с описанием ситуаций для игры «Ссора или буллинг?» ◆ Отрывок сказки Ганс Христиана Андерсена «Гадкий утёнок» ◆ Карточки с началом фраз для рефлексии
8. Если меня обижают	Обучение стратегиям поведения в ситуации, когда ребенок стал жертвой травли.	Упражнение «Похвали себя» Беседа «Что чувствует человек, которого обижают?» Упражнение «Шаги к защите» Упражнение «Скажи уверенно» Ролевая игра «А как бы ты поступил?»	◆ Клубок ниток (или мяч/игрушка) ◆ Карточки с изображениями или символами, обозначающими шаги алгоритма ◆ Карточки с фразами для упражнения «Скажи уверенно» ◆ Карточки с различными проблемными ситуациями
9. Если я вижу, что обижают другого	Формирование активной позиции наблюдателя, навыков безопасной поддержки.	Разминка «Три сигнала» Беседа «Что значит быть свидетелем?» Игра «Что поможет, а что нет?» Упражнение «Если я вижу, что обижают другого»	◆ Карточки для игры «Что поможет, а что нет?». ◆ Карточки с ситуациями «Если я вижу, что обижают другого»
10. Стоп-конфликт	Обучение конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций без агрессии.	Упражнение «Тепло наших сердец» Упражнение «Подними монету» Игра с карточками: «Стоп-конфликт!»	◆ Монеты; ◆ Ватман или газета; ◆ Парные картинки; ◆ Набор карточек с описанием действий; ◆ Зелёный и красный лист бумаги.
11. Каждый важен	Развитие толерантности, уважения к индивидуальным особенностям, повышение ценности каждого члена группы.	Игра «Я горжусь собой за то...» Беседа «Почему каждый человек важен?» Упражнение «Волшебные очки» Упражнение «Каждый важен»	◆ Ручки по количеству детей; ◆ Мягкий мяч; ◆ «Волшебные очки» (можно сделать из картона); ◆ Листочки с началом фраз (для упражнения «Каждый важен»); ◆ Силуэт дерева.
Мы	Подвести итоги	Упражнение «Доброе	◆ Карточки с названиями

Тема	Задачи	Содержание	Методическое обеспечение
выбираем доброту	программы, закрепить полученные знания и навыки.	животное» Упражнение с карточками «Мои знания – моя сила» Практическое упражнение «Мы выбираем доброту» Игра «Паутинка доброты»	пройденных тем; ◆ Большой лист ватмана; ◆ Цветные маркеры, фломастеры или карандаши; ◆ Клубок ниток (желательно яркого цвета);

5. Система условий реализации программы

5.1. Структура и содержание программы

Программа состоит из трёх этапов:

Диагностический этап. Входная диагностика (1-2 недели до начала занятий). Проводится с целью выявления проблемных зон в классе и индивидуальных особенностей детей.

Основной этап программы. Включает 12 коррекционно-развивающих занятий, проводимых 1 раз в неделю. Все занятия имеют общую гибкую структуру, наполняемую разным содержанием в зависимости от темы. Структура была разработана с учётом возрастных особенностей детей 7–10 лет: их потребности в движении, игровой деятельности, наглядности и эмоциональной включённости.

Занятие состоит из трёх частей, каждая из которых может быть использована самостоятельно или в сочетании с другими элементами.

Часть 1. Вводная (5–7 минут).

Цель вводной части — создать доброжелательную, безопасную атмосферу в группе, настроить детей на совместную работу, снять эмоциональное напряжение и актуализировать тему занятия. Вводная часть включает: ритуал приветствия; игры-разминки, направленные на сплочение группы; краткое обсуждение предыдущего занятия; мотивационную беседу или проблемный вопрос, подводящий к теме занятия.

Часть 2. Рабочая (25–27 минут).

На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. Именно здесь раскрывается тема, отрабатываются новые навыки, происходит моделирование ситуаций и их анализ. Рабочая часть включает: информационный блок (краткая беседа, объяснение понятий, чтение и обсуждение рассказов); основные игры и упражнения по теме занятия (ролевые игры, мозговой штурм, работа с карточками); практические задания на отработку конкретных навыков; групповые дискуссии и обсуждения; подвижные игры, направленные на снятие психоэмоционального напряжения и развитие навыков сотрудничества.

Часть 3. Завершающая (7–8 минут). Цель завершающей части — закрепить полученный на занятии опыт, подвести итоги, создать у детей чувство завершённости и удовлетворения от работы, а также получить обратную связь от участников. Завершающая часть включает: рефлекссию занятия; ритуал прощания; закрепляющее упражнение, которое помогает детям запомнить главную мысль занятия.

Итоговый этап. Итоговая диагностика (1-2 недели после завершения занятий). Проводится с целью оценки динамики изменений и эффективности программы.

Организационные условия:

Занятия проводятся в отдельном кабинете с достаточным пространством для подвижных игр.

Во время занятия дети располагаются в кругу, так как это способствует созданию атмосферы равенства и доверия, позволяет каждому участнику видеть всех остальных, чувствовать себя включённым в группу. Круг — это символ общности и безопасности, так как, у каждого есть возможность высказаться, быть услышанным, и ни один ребёнок не остаётся вне поля зрения ведущего. Такое расположение помогает детям чувствовать себя на равных, снижает тревожность и

барьеры в общении, а также облегчает взаимодействие между участниками, им проще обмениваться репликами, наблюдать за эмоциями друг друга и включаться в общую деятельность.

Необходимы стулья, расставленные по кругу.

Длительность занятия: 40 минут (соответствует школьному уроку).

Количество участников: до 15 человек.

5.2. Методы используемые при реализации программы

В программе используется комплекс взаимодополняющих методов, адекватных возрасту детей:

Игровые методы: сюжетно-ролевые игры, игры-драматизации, подвижные игры, настольные игры (как основа обучения навыкам общения).

Методы групповой работы: групповая дискуссия, мозговой штурм, «круглый стол».

Практические методы: упражнения на отработку навыков (тренинг поведения), моделирование и анализ конкретных ситуаций.

Наглядные методы: использование плакатов, карточек, схем, просмотр и обсуждение видеоматериалов/мультфильмов.

Рефлексивные методы: обсуждение чувств и опыта, полученного на занятии, упражнения на обратную связь.

5.3. Требования к педагогу-психологу, работающему по программе

Реализация программы коррекционно-развивающих занятий, направленных на профилактику буллинга в младшем школьном возрасте, предъявляет особые требования к личности и профессиональной компетентности педагога-психолога. От специалиста зависит не только эффективность усвоения детьми знаний и навыков, но и психологическая безопасность каждого участника группы, а также формирование доверительных отношений, необходимых для раскрытия детьми своих переживаний и трудностей. В связи с этим к специалисту, реализующему программу, предъявляются следующие требования:

- Наличие высшего профессионального образования по направлению «Психология» или «Педагогика и психология». Дополнительным преимуществом является наличие профессиональной переподготовки или курсов повышения квалификации по тематике профилактики буллинга.
- Владение современными методами групповой психопрофилактической и коррекционной работы с детьми младшего школьного возраста.
- Знание возрастных психологических особенностей детей 7–10 лет.
- Понимание проблематики буллинга и школьной травли. Знание алгоритмов действий при выявлении фактов буллинга (взаимодействие с классным руководителем, администрацией школы, родителями).
- Умение проводить диагностику психологического климата в классе, выявлять детей группы риска (потенциальных жертв и агрессоров), анализировать результаты диагностики и использовать их для коррекции программы.
- Личностные качества: развитая эмпатия, коммуникабельность, доброжелательность, эмоциональная устойчивость, умение создавать безопасную и доверительную атмосферу, уважительное отношение к каждому ребёнку, рефлексивность.
- Ответственность за жизнь и здоровье детей.

Профессиональная компетентность педагога-психолога, личностные качества и ценностные установки напрямую определяют эффективность профилактики буллинга и общее психологическое благополучие учащихся младших классов.

6. Список литературы

1. Белеева И.Д., Панкратова Л.Э., Титова Н.Б. Буллинг как социальная проблема в образовательном учреждении // Педагогическое образование в России. – 2019. – № 8. – С. 144–148. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/bullying-kaksotsialnaya-problema-v-obrazovatelnom-uchrezhdenii>
2. Богомолов В.А. Ориентированный на решение подход в работе с ситуациями травли в школе. 14 февраля 2013. http://www.sfbt.ru/2013/02/blogpost_5804.html
3. Бочавер А.А., Женодарова Е.Д., Хломов К.Д. Методические рекомендации по снижению частоты ситуаций буллинга в школе для учителей и других специалистов, работающих в школах. Москва, центр «Перекресток», 2014.
4. Кутузова Д.А. Травля в школе: мифы и реальность. <http://medportal.ru/budzdorova/child/625/>
5. Петрановская Л. Ребенка травят в школе: что можно сделать? http://www.semya-rastet.ru/razd/rebenka_travjat_v_shkole_chno_mozhno_sdelat/
6. Руланн Э. Как остановить травлю в школе: Психология моббинга. М.:Генезис, 2012. 264 с.

Интернет-ресурсы:

1. <https://травлинет.рф/?ysclid=mth26p3syi278625079>
2. <https://pomoschryadom.ru/>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 596990994803086506579248006215582562839235036868

Владелец Поташева Дарья Алексеевна

Действителен с 11.11.2025 по 11.11.2026