

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СТАВРОПОЛЬСКИЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА

УТВЕРЖДАЮ
Директор Л.С. Козлова
Приказ № 48/ОД
«02» сентября 2025 года



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИОННАЯ ПРОГРАММА
социально-психологической направленности

«ОДИН НА ОДИН»

Составители:
Максименко Ю.С.,
Николайченко Д.Ю.,
Черкашина К.О.,
Педагоги-психологи
социально-психологической службы

г. Ставрополь
2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Один на один» представлена как модель работы с группой детей и подростков, страдающих от агрессии, социального отторжения и разного вида буллинга среди сверстников. Программа работы включает в себя 12 встреч, является результатом работы социально-психологической службы МАУ ДО СДДТ.

Основные направления групповой коррекционной работы, также, как и индивидуальной, - развитие социальных навыков у участников группы. Программа рассчитана на детей и подростков от 11 лет.

Данная программа реализуется через различные направления деятельности – диагностику, просвещение, психологическую коррекцию, методическую помощь.

Ключевые слова: буллинг, кибербуллинг, моббинг, травля, психолого-педагогическая программа, коррекция агрессии, работа с чувствами, обида, подростковый возраст, психологическое сопровождение.

Актуальность. Проблема буллинга существовала всегда, и на всех этапах жизни человека, как в детском возрасте в образовательном учреждении, так и во взрослой жизни на работе. Подростковый возраст является самым сложным, конфликтным и противоречивым этапом развития личности. На данном этапе происходят физические и психические изменения, 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 подростков 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.

На современном этапе буллинг рассматривается как глобальная проблема общественного здоровья, обусловленная разноуровневыми и разноплановыми факторами, и влияющая на социально-экологическое благополучия общества. Среди основных проявлений буллинга выделяют: вымогательство денег, напоминание о болезненных событиях или негативных качествах кого-либо или членах его семьи, порча вещей, угрозы, насмешки и оскорбления, распространение слухов, закрытие в кабинете, туалете, раздевалке и т.п.

Из-за появления новых форм буллинга современным подросткам сложнее избегать ситуаций травли со стороны сверстников, что негативно сказывается на их психологическом состоянии и имеет последствия во взрослой жизни. Поэтому в настоящее время существует необходимость в психологической помощи детям, разработки коррекционных программ. Разработанная психолого-педагогическая программа профилактики буллинга призвана гарантировать право на качественное образование каждому ребенку, гармоничное развитие его личности в психологически безопасной и благополучной образовательной среде.

Цель программы – создание психолого-педагогической системы профилактики буллинга как условия обеспечения психологически безопасной образовательной среды через организацию и проведение просветительских, диагностических, обучающих, коррекционно-развивающих мероприятий.

Задачи программы:

1. Социальная адаптация.
2. Развитие коммуникативных навыков и конструктивных способов решения конфликтных ситуаций
3. Развитие и совершенствование у подростков навыков саморегуляции, самоконтроля.
4. Помощь в определении и постановке жизненных целей.
5. Развивать навыки взаимодействия в группе сверстников и получать удовольствие от встреч с ними.

Данная программа рассчитана для детей 11-16 лет, сроком реализации 3 месяца.

Форма организации обучения – групповая, тренинговая.

Программа «Один на один» предусматривает занятия 1 раз в неделю, продолжительностью 1 час 30 минут. На занятиях обеспечивается индивидуальный подход к каждому ребенку.

Групповые занятия позволяют развивать социальные навыки, связаны с оказанием взаимной поддержки членам группы и позволяют решать общие проблемы, дают возможность наблюдать результаты своих действий и их влияние на окружающих, позволяют осваивать новые роли, а также наблюдать, как модификация ролевого поведения влияет на взаимоотношения, развивают навыки принятия решений.

Данная форма организации встреч позволяют объединить детей с различными проблемами в одну группу.

Каждое занятие строится по единому принципу:

- 1) Приветствие
- 2) Представление темы встречи
- 3) Групповая дискуссия
- 4) Игровые техники
- 4) Обсуждение
- 5) Рефлексия
- 6) Прощание.

Подробное описание см. Приложение 1

Занятия по программе «Один на один» способствуют решению следующих проблем: агрессивность, демонстративность, накопление отрицательных эмоций вследствие сложных

жизненных ситуаций для ребенка, страхи, повышенная тревожность, заниженная самооценка, апатичность, социальная дезадаптация, сложности в общении со сверстниками и/или взрослыми, психосоматические заболевания и пр.

Тренинг выступает как способ получения новых знаний, приобретение новых навыков и моделей поведения, веры в себя. На тренинговом занятии есть возможность узнать много нового о людях, самом себе и мире вообще.

Ожидаемые результаты.

Результатом успешной реализации программы могут выступать следующие характеристики:

- снижение эмоционального напряжения среди несовершеннолетних, повышение уверенности в себе, расширение диапазона тактик поведения и способов взаимодействия с окружающим миром.

- сформировать навыки противостояния, защиты, ответной реакции на ситуацию буллинга;

- осознать ценность собственной личности, сформировать позитивное самоотношение;

- сформировать умение эффективно общаться с другими

- наличие способности понимать чувства окружающих людей, умение сопереживать;

- овладение рефлексивными навыками.

Формы подведения итогов реализации программы.

Для оценки эффективности программы применяются разнообразные методики, соответствующие содержанию модулей:

- 1) Диагностика состояния стресса (К. Шрайнер). *Приложение 2*
- 2) Анкета «Оценка сформированности сложных социальны навыков». *Приложение 3*
- 3) Изучение общей самооценки с помощью процедуры тестирования (опросник Казанцевой Г.Н.). *Приложение 4*
- 4) Детский опросник сензитивности к социальному отторжению. *Приложение 5*

Коррекционно-тематический план

№ п.п.	Этап	Содержание этапа	Кол-во ак. часов
1.	Подготовка (до начала групповой работы)	Формирование группы: по личному запросу подростков, родителей, педагогов. На основе результатов диагностики (детский опросник сензитивности к социальному отторжению, анкета сформированности сложных социальных навыков)	2

2.	Знакомство Встречи №1-3	Участники группы знакомятся между собой	2
3.	Работа с чувствами Встреча №4-5	Работа с чувствами: формирование словаря эмоций, понимание своих и чужих чувств, развитие эмпатии	2
	Встреча №6-8	Работа с обидой. Создание пульта самоконтроля как инструмента саморегуляции	2
4.	Тренинг социальных навыков Встреча №9-11	Работа над стратегическими социальными навыками: присоединения к группе, осознание чувств благодарности по отношению к себе и другому, тренировка умения сотрудничать, постановка цели.	2
5.	Заключительный Встреча №12	Завершение работы. Расставание.	2
6.	Оценка эффективности (после окончания групповой работы)	Проведение повторной диагностики, опрос родителей.	2

Содержание занятий см. Приложение №6

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Программа «Один на один» разработана с учетом возрастных особенностей.

Группы формируются в соответствии с проблематикой подросткового возраста (11-16 лет).

В годы обучения ребенка в средней школе происходит интенсивное психофизиологическое развитие детского организма. Сдвиги, происходящие в этот период, - это изменения в центральной нервной системе, в развитии костной и мышечной системы, а также деятельности внутренних органов.

Значительные перемены, вызванные ходом общего развития школьника, изменения его образа жизни, некоторых целей, возникающих перед ним, приводят к тому, что становится иной его эмоциональная жизнь. Появляются новые переживания, возникают новые, привлекающие к себе задачи и цели, рождается новое, эмоциональное отношение к ряду явлений и сторон действительности, которые оставляли школьника совершенно безразличным.

Первой особенностью эмоциональной сферы подростка, является свойство бурно реагировать на отдельные и задевающие его элементы.

Каждое явление, в какой-то мере затронувшее его, вызывает резко выраженный эмоциональный отклик.

Второй особенностью эмоциональной сферы становится большая сдержанность в выражении своих эмоций - недовольство, раздражение, зависть, когда находится в коллективе класса, так как несдержанность в проявлении чувств вызывает тут же замечание, подвергается обсуждению и осуждению. Это не значит, что школьник уже хорошо владеет своими эмоциями - подавляет выражение тех или других неодобряемых окружающими чувств.

Он достаточно ярко проявляет страх, недовольство, обиду, гнев, хотя и старается их подавить. Все эти эмоции отчетливо проявляются в его поведении во время столкновений со сверстниками.

Способность владеть своими чувствами становится лучше год от года. Свой гнев и раздражение школьник проявляет не столько в моторной форме - лезет драться, вырывает из рук и т.д., сколько в словесной форме ругается, дразнит, грубит; появляются оттенки, которые не наблюдаются у младших школьников, например, в выражении лица и интонациях речи - ирония, насмешка, сомнение и т.д.

Так на протяжении подросткового возраста нарастает организованность в эмоциональном поведении ребенка.

Третья особенность - это развитие выразительности эмоций школьника (большее богатство оттенков интонаций в речи, развитие мимики).

Четвертая особенность связана с ростом понимания чувств других людей и способности сопереживания с эмоциональными состояниями сверстников и взрослых.

Пятой особенностью эмоциональной сферы детей подросткового возраста является их впечатлительность. Монотонные, скучные уроки быстро снижают познавательный интерес, ведут к появлению отрицательного эмоционального отношения к учению.

Шестая особенность связана с интенсивно формирующимися моральными чувствами у ребенка: чувство товарищества, ответственности за класс, сочувствие к горю окружающих, негодование при несправедливости и т.д. При этом они формируются под влиянием конкретных воздействий, увиденного примера и собственного действия при выполнении поручения, впечатления от слов педагога. Но важно помнить о том, что когда подросток узнает о нормах поведения, то он воспринимает слова педагога лишь тогда, когда они эмоционально его задевают, когда он непосредственно чувствует необходимость поступить так, а не иначе.

Основное в развитии чувств подростка - научить его управлять своими чувствами, научить сдерживать свой гнев, бурное раздражение, а иногда и бурное веселье. Это достигается с помощью групповой индивидуальной работы, тренингов, упражнений.

Групповой тренинг, как метод работы с подростками подразумевает работу одновременно в четырех направлениях:

- развитие коммуникативных навыков, формирование способов взаимодействия в группе сверстников. У участника появляется новое видение, новое понимание привычных предметов и явлений, что позволяет конструктивнее решать возникающие проблемы и выходить из сложных ситуаций.
- выражение ребенком своих актуальных чувств, эмоций и переживаний в упражнениях, а также выражение укоренившихся эмоций, которые ребенок не мог своевременно выразить и которые мешают ему жить (страхи, обиды, злость и др.);
- самопознание ребенка (расширение представлений о себе, установление адекватной самооценки, повышение контроля за своими действиями);
- социализация (познание других людей, механизмов эффективных взаимоотношений с ними).

Все занятия проходят в комфортной, доброжелательной обстановке.

Во время групповых встреч проводится чередование самостоятельной работы ребенка (или группы детей) и активного диалога с обсуждением, обменом ассоциациями и истолкованием получаемого материала.

Программа основана на следующих групповых нормах:

1. «Здесь и теперь».
2. Искренность и открытость
3. Принцип Я
4. Активность
5. Конфиденциальность

Подробное описание *см. Приложение 7.*

При реализации программы были использованы следующие терапевтические техники: сторителлинг, библиотерапия, кино-терапия, метафорические ассоциативные карты, арт-терапия, музыка-терапия.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Занятия проводятся в специально оснащенной кабинете, укомплектованном методическими, дидактическими и техническими средствами.

Помещение для проведения занятий должно иметь рабочую зону (столы) и свободную зону для упражнений.

Для групповых занятий необходимы следующие материалы: бумага для рисования, тетрадь-дневник, набор цветных карандашей, набор простых карандашей, ручки, магнитофон для музыкального сопровождения, компьютер, проектор, аудио и видео материалы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Азбука эмоций»/ Н. Кедрова; ил. Е. Хломовой. – М.: Редкая птица, 2019. – 112 с.
2. Баева И.А., Гаязова Л.А. Психологическая безопасность образовательной среды школы и ее психолого-педагогическое сопровождение [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование psyedu.ru. – 2012. – № 3. – Режим доступа: http://psyjournals.ru/psyedu_ru/2012/n3/55542.shtml (дата обращения: 21.09.2020).
3. Гаязова Л.А. Обеспечение комплексной безопасности образовательной среды и ее психологическое сопровождение // Известия РГПУ им. А.И. Герцена, 2011. – № 142. – С. 27-33.
4. Калинина Р.Р. Представление о буллинге в школе у обучающихся подросткового возраста // Вестник Псковского государственного университета, Серия «Психолого-педагогические науки». Вып. 2. – Псков, 2015. – С. 176-180.
5. Калинина Р., Грибанова Д., Максименкова Л. Половозрастные особенности представлений о буллинге среди школьников // Society. Integration. Education. Proceedings of the International Scientific Conference. Volume I, May 27-28th, 2016. Rezekne: Rezeknes Academy of Technologies, 2016. – P. 377-387.
6. Копытин, А. И. Практикум по Арт-терапии.— СПб., 2000.
7. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. — СПб.: Речь, 2003.
8. Роджерс, К.Р. Становление личности. Взгляд на психотерапию/ К.Р. Роджерс; пер. с англ. М.Злотник. – М.: Изд-во ЭКСИМО-Пресс, 2001.
9. Сакович, Н.А. Практикум по креативной психотерапии: Учебно-методическое пособие/ Н.А. Сакович.-Минск, 2005
10. Лебедева О.А. Образовательно-коррекционная программа «Учимся управлять собой». - Н.Новгород, «Педагогические технологии», 2011.
11. Симакова Т.Н., Сергеева Д.В.Профилактика агрессивного поведения на примере подростков / Т. Н. Симакова, Д. В. Сергеева // Актуальные вопросы психологии и педагогики в современных условиях. Сборник научных трудов по итогам международной научно-практической конференции. - СПб, 2015. - С. 217-219.
12. Смирнова Е.Е. Познаю себя и учусь управлять собой. Программа уроков психологии для младших подростков (10-12 лет). - СПб.: Речь, 2007.
13. Яэль Авраам. Почему со мной никто не дружит? Психологическая помощь детям изгоям / пер.с иврита Г. Кац. – М.: Генезис, 2020. – 232 с.