

Муниципальное автономное учреждение
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
«ЦДК»

ПРИНЯТО
Советом Центра
Протокол № 1
от «31» августа 2026г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ЦППМСП «ЦДК»
 С.В.Иванова
Протокол №54к
от «04» сентября 2026г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-педагогической направленности

«Со - Дружество»

Для детей 8-14 лет

Срок обучения 1 год

Составители:

Ершова Елена Владимировна
педагог-психолог Высшей квалификационной категории;
Мизгулина Марина Альязмовна,
Педагог-психолог высшей квалификационной категории;
Мазур Елена Александровна,
социальный педагог I квалификационной категории;

Новоуральский городской округ
2026 г.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название программы	«Со-Дружество»
Составитель программы	Ершова Елена Владимировна педагог-психолог Высшей квалификационной категории; Мазур Елена Александровна,
Направленность программы	социально-гуманитарная
Форма реализации	групповая
Срок реализации программы	1 год
Возраст детей	8-14 лет
Категории детей	дети старшего школьного возраста
Уровень освоения	базовый уровень
Краткая аннотация программы	Программа призвана сформировать у учащихся осознанное отношение к собственным эмоциям и чувствам окружающих, а также культуру уважительного диалога. Обучающая составляющая программы включает освоение способов саморегуляции и сценариев поведения в потенциально опасных или дискомфортных ситуациях. Воспитательная функция реализуется через принятие ценности ненасилия, взаимной поддержки и личной ответственности за атмосферу в классе. Программа способствует профилактике школьной травли (буллинга), развитию социального интеллекта и созданию атмосферы доверия, где каждый ребенок чувствует себя защищенным.

Содержание

Содержание	3
1. Пояснительная записка	4
1.1. Направленность программы	4
1.2. Актуальность программы	4
1.3. Нормативные правовые документы	5
1.4. Адресат программы:	5
1.5. Режим занятий	5
1.6. Объем программы	5
1.7. Форма организации занятий	6
1.8. Принципы реализации программы	6
1.9. Критерии эффективности.....	6
2. Цель программы	6
3. Задачи программы:	6
4. Возможные риски и способы их минимизации.....	7
5. Содержание программы	8
5.1. Учебный (тематический) план	14
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	17

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность программы социально-гуманитарная.

Программа направлена на формирование навыков конструктивного общения, развитие эмоционального интеллекта и создание безопасной психологической среды в детском коллективе.

1.2 Актуальность программы

Ведущим видом деятельности в подростковом возрасте выступает интимно-личностное общение в процессе выполнения коллективной полезной деятельности, любое нарушение процесса общения тяжело переживается подростком и оказывает влияние на развитие его личности.

Подростку особенно характерна потребность в достойном положении в коллективе сверстников, стремление обзавестись верным другом; стремление избежать изоляции как в классе, так и в малом коллективе; повышенный интерес к вопросу о «соотношении сил» в классе. В стремлении занять желаемые социальные позиции подростки могут использовать различные способы самоутверждения, в том числе и травлю.

Возникновение травли в среде школьников обусловлено как индивидуальными факторами (агрессией, виктимностью и конформностью подростков), так и групповыми: антисоциальной деятельностью коллектива, несформированным ценностно-ориентационным единством группы, отсутствием самоопределения личности у ее участников и неблагоприятным социально-психологическим климатом.

Проблема травли в школьной среде остается одной из наиболее острых социально-психологических угроз. Согласно данным исследований ВШЭ и Института изучения детства, семьи и воспитания РАО, за последние годы с различными формами травли сталкивается каждый третий школьник в России. Особую уязвимость проявляют дети младшего школьного возраста (период адаптации ко 2-му уровню образования) и подростки 5–7 классов (кризис идентичности, смена ведущей деятельности).

Травля разрушает психологическую безопасность образовательной среды, ведет к снижению успеваемости, психосоматическим заболеваниям, социальной изоляции жертв и деформации личности агрессоров.

Для младших школьников (2–4 классы) актуальна проблема скрытой агрессии, бойкота и вербальных оскорблений, а также неумение распознать манипуляцию со стороны старших товарищей.

Для подростков (5–7 классы) характерен переход травли в цифровое пространство (кибербуллинг), рост физической агрессии при решении конфликтов и жесткое социальное ранжирование внутри коллектива.

Программа «Со-Дружество» направлена на формирование культуры ненасилия и нетерпимости к любым формам унижения человеческого достоинства. Она отвечает требованиям ФГОС начального и основного

общего образования по созданию безопасной воспитывающей среды и профилактике девиантного поведения.

1.3 Нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 23.05.2025) "Об образовании в Российской Федерации".
2. Стратегия развития образования до 2036 года с перспективой до 2040 года.
3. Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) начального общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 №286), основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287).

1.4. Адресат программы

Обучающиеся 2-4 классов, обучающиеся 5-7 классов с нормальным психическим развитием. Периодичность занятий - по запросу общеобразовательной организации, но не чаще одной встречи в неделю. Количество обучающихся в группе от 15 до 30 человек. Занятия проводятся в форме групповой работы. Программа является дополнением к комплексу мероприятий по формированию коллектива класса, проводимых в образовательном учреждении в рамках воспитательной программы.

1.5. Режим занятий: 1 раз в неделю по 45 минут.

1.6. Объем программы: 8 академических часов.

Распределение времени:

- **3 часа** — диагностическая и тренинговая работа с обучающимися. Занятия разделены на два тематических блока (по целевым группам):

Блок 1: 2–4 классы;

Блок 2: 5–7 классы. (Разделение обусловлено кардинальными различиями в восприятии информации и социальных проблемах учеников начальной и средней школы).

- **2 часа** — проведение родительского собрания и лектория для родителей.
- **1 час** — мини-педсовет.
- **2 часа** — семинар для педагогов, работающих с классом.

1.7. Срок реализации программы – 1 год

Форма организации занятий – групповая.

Методы работы с группой:

- дискуссия;

- мозговой штурм как способ быстрого включения всех членов группы в работу на основе свободного выражения мыслей по предлагаемому к рассмотрению вопросу;
- работа в малых группах – метод, позволяющий высказаться каждому участнику группы;
- психологические игры – игры на знакомство, игры на сплочение группы; ритуалы завершения групповой работы, коммуникативные игры.

1.8 Принципы реализации программы

- **Конфиденциальность и безопасность:** гарантия того, что обращение ребенка за помощью не приведет к эскалации насилия или мести.
- **Безоценочность:** фокус на поступке, а не на личности ребенка («Ты поступил плохо», вместо «Ты плохой»).
- **Командная работа:** вовлечение всего треугольника «ученик — родитель — учитель».
- **Позитивное подкрепление:** акцент на примерах взаимопомощи и успешной дружбы.

1.9 Критерии эффективности

- уменьшение количества конфликтов в классе;
- улучшение эмоционально-психологического климата класса;
- улучшение качества общения в классе: уважение, конструктивность, взаимопонимание.

2. Цель программы - создание устойчивой, психологически безопасной и развивающей образовательной среды, основанной на принципах взаимного уважения, эмпатии и сотрудничества; профилактика всех форм насилия в детском коллективе.

3. Задачи программы

Задачи разделены на три вектора: участники образовательного процесса, среда и навыки самих детей.

В отношении участников (детей):

- Сформировать у обучающихся четкое представление о том, что такое буллинг, чем он отличается от обычного конфликта или шутки, и почему это недопустимо.
- Обучить алгоритмам безопасного реагирования на ситуацию травли (как жертве, так и свидетелю/наблюдателю), включая правила цифровой гигиены.
- Способствовать развитию эмоционального интеллекта - способности понимать свои чувства и эмоции других, сопереживать (эмпатия) и управлять гневом.

- Научить конструктивным способам разрешения споров без применения силы и словесной агрессии.
- Повысить самооценку неуверенных в себе детей и развить лидерские качества через социальную ответственность.

В отношении среды (школы):

- Выработать единые правила поведения в классе и школе («Устав дружбы»), принятые самим детским коллективом.
- Способствовать раннему выявлению случаев травли среди учеников.
- Способствовать эффективному взаимодействию между учениками, учителями и родителями для оперативного пресечения инцидентов.

В отношении родителей и педагогов:

- Информировать взрослых о маркерах травли и алгоритмах действий при их обнаружении.
- Снизить риск виктимизации (обвинения жертвы) и стигматизации участников ситуации.

4. Возможные риски и способы их минимизации

- *Риск:* Страх детей рассказывать о проблемах. **Решение:** внедрение анонимных ящиков предложений и цифровых форм обратной связи.
- *Риск:* Скепсис педагогического состава («это просто детские шалости»). **Решение:** проведение установочного семинара для учителей с разбором юридических рисков школы.
- *Риск:* Родители защищают своего ребенка-агрессора. **Решение:** мягкая разъяснительная работа, перевод фокуса с наказания на помощь ребенку в управлении эмоциями.

5. Содержание программы

5.1 Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы организации занятия	Формы организации контроля
		всего	теоретическ ие занятия	практичес кие занятия		
Раздел 1.						
Модуль 1.Групповые занятия с элементами тренинга для обучающихся 2-4 классов						
1	Знакомство с классом	1	-	1	Психологическая диагностика, рисуночные методики	Наблюдение
2	Учимся сотрудничать и договариваться	1	-	1	Психологические игры	Наблюдение
3	«Давайте жить дружно!»	1	-	1	Психологическая игра, работа в малых группах, обобщение	Наблюдение
Модуль 2 Групповые занятия с элементами тренинга для обучающихся 5-7 классов						
1	Знакомство с классом	1	-	1	Психологические диагностики, опросники, рисуночные методики	Наблюдение, самодиагностика по методикам
2	«Конфликт или травля, Мои личные границы»	1	-	1	Психологическая игра, работа в малых группах,дискуссия	Наблюдение, анкета обратной связи

3	«Мы разные, но в этом и фишка!»	1	-	1	Психологическая игра, работа в малых группах, обобщение	Наблюдение, анкета обратной связи
Раздел 2. Работа с педагогами						
1	Анализ проведенных диагностических и групповых занятий	1	1	-	Мини-педсовет	
2	Травля в среде обучающихся: причины, профилактика, выявление и прекращение.	2	1,5	0,5	Семинар	
Раздел 3. Родительское собрание						
1	Анализ проведенных диагностических и групповых занятий	1	1	-	Родительское собрание	
2	Как отличить конфликт от травли и справиться с ней	1	1		Лекторий для родителей	

5.2. Содержание программы

Тема	Основное содержание	Количес тво о часов	Планируемые результаты освоения обучающимися программы курса внеурочной деятельности			
			Метапредметные результаты			Личностные результаты
			Познавательные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	
Раздел 1.						
Модуль 1. Групповые занятия с элементами тренинга для обучающихся 2-4 классов						
1. Знакомство с классом	1. Приветствие и представление ведущих. 2. Микропрактикум «Мой класс» (2-4 кл.). 3. Определение уровня комфортности обучающихся (методика Щурковой Н.Е. «Круги»). 4. Проективная методика «Крокодил».	1	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели	Саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии к волевому усилию.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; постановка вопросов – инициативное сотрудничество	Личностное самоопределение; нравственно-этическая ориентация и оценивание содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный

						моральный выбор
2. Учимся сотрудни чать и договари ваться	Упражнение «Путаница». Упражнение «Выражение чувств». Упражнение «Волшебный мешочек». Упражнение «Мой идеальный друг».	1	Самостоятель ное выделение и формулирован ие познавательн ой цели.	Саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии к волевому усилию.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Личностное самоопредел ение; нравственно- этическая ориентация и оценивание содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечиваю щее личностный моральный выбор
3. Давайте жить дружно	Упражнение «Любимое животное». Упражнение «Стыковка». Упражнение «Портрет». Упражнение «Ты – в моей роли». Упражнение «Я дарю тебе».	1	Самостоятель ное выделение и формулирован ие познавательн ой цели. Установление причинно-	Саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии к волевому усилию.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями	Личностное самоопредел ение; нравственно- этическая ориентация и оценивание содержания (исходя из

			следственных связей.		коммуникации; постановка вопросов – инициативное сотрудничество	социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор
Модуль 2. Групповые занятия с элементами тренинга для обучающихся 5-7 классов						
Тема	Основное содержание	Количество часов	Планируемые результаты освоения обучающимися программы			
			Метапредметные результаты			Личностные результаты
			Познавательные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	
1. Знакомство с классом	1. Приветствие и представление ведущих. 2. Методика на выявление «буллинг-структуры» (Е.Г. Норкина). 3. Методика «Незаконченные предложения: субъективное благополучие» (адаптированный вариант для обучающихся 5-11 классов). 4. Определение уровня комфортности	1	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели	Саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии к волевому усилию. Выделение и осознание того, что уже усвоено, осознание качества и	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; постановка вопросов – инициативное сотрудничество	Личностное самоопределение; нравственно-этическая ориентация и оценивание содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечиваю

	обучающихся, по методике Щурковой Н.Е. «Круги». 5. Проективная методика «Крокодил».			уровня усвоения		шее личностный моральный выбор
2. Конфликт или травля? Мои личные границы	Упражнение «Примерим костюм». Упражнение «Неоконченные предложения». Упражнение «Убеди меня». Упражнение «Сила свидетеля». Упражнение «Переправа через болото»	1	Осуществлять поиск информации о службах помощи подросткам); критически оценивать достоверность информации о конфликтах в школьных чатах. Выделять признаки скрытого (кибербуллинг, изоляция) и явного физического/вербального буллинга.	Самостоятельно ставить цель участия в тренингах или социальных проектах (например, «научиться говорить "нет" без чувства вины»). Составлять план действий в потенциально опасной ситуации.	Эффективно работать в группе при разработке правил класса, распределять роли в командных антибуллинговых проектах. Распознавать вербальные и невербальные маркеры агрессивного поведения; вовремя пресекать попытки групповой изоляции одноклассника.	Гражданская идентичность: усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей российского общества (уважение к человеку, справедливость); неприятие агрессии как способа решения конфликтов. Самоопределение и самооценка: развитие рефлексии

						собственного поведения в конфликтных ситуациях; способность адекватно оценивать свои действия с точки зрения их влияния на психологическую безопасность окружающих ; готовность признавать собственные ошибки.
3. «Мы разные, но в этом и фишка!»	Упражнение «Качества на букву». Упражнение «Подарок». Упражнение «Единый механизм». Упражнение «Спорные ситуации». Упражнение «Импульс».	1	Выявлять последствия травли не только для жертвы, но и для агрессора, свидетелей и школьного	Контролировать собственное эмоциональное состояние (гнев, страх, обиду) в провоцирующих ситуациях; вносить	Аргументированно отстаивать свою позицию ненасильственным путем; вести конструктивный диалог при разрешении споров; переводить	Нравственно-этическая ориентация: следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;

			климата в целом.	коррективы в свое поведение при получении обратной связи от группы. Мобилизовать силы для вступления в защиту другого человека вопреки давлению большинства.	деструктивный спор в русло поиска взаимовыгодного решения.	умение давать моральную оценку фактам травли (отличать «шутку» от издевательств). Психологическое благополучие: формирование навыков психологической устойчивости к провокациям, снижение уровня тревожности при взаимодействии в коллективе.
--	--	--	-------------------------	---	---	--

Раздел 2 Работа с педагогами			
Тема	Содержание	Количество часов	Форма работы
Итоги работы	Анализ проведенных диагностик и групповых занятий	1	Мини-педсовет для педагогов, работающих с данным классом
Раздел 3 Родительское собрание			
Мы – класс! (5-8 классы)	Презентация «Этапы формирования классного коллектива по Лутошкину». Презентация «Социально-психологический климат в классе».	1	Родительское собрание
«Давайте жить дружно!»	Презентация «Город класса».	1	Родительское собрание

6. Условия реализации программы

6.1. Материально-техническое обеспечение программы

1. Аудитория для групповых занятий, парты, стулья.
2. Персональный компьютер (ноутбук), мультимедийный проектор/телевизор.
3. Диагностический материал.
4. Бумага формата А4.
5. Шариковые ручки, цветные карандаши, фломастеры.
6. Реквизит для упражнений.

6.2. Кадровое обеспечение

Программу может реализовывать педагог-психолог и социальный педагог, имеющий высшее образование по направлению профессиональной деятельности.

Список литературы

1. Аникеева Н.П. Психологический климат в коллективе / Н.П. Аникеева. - М.: Просвещение, 2000.- 78 с.
2. Гуреева И.В. Психология. Упражнения, игры, тренинги 5-11 классы. М.: Корифей.2010г.
3. Кон И.С. Что такое буллинг и как с ним бороться? «Семья и школа», 2006. №11
4. Макарычева Г.И. Коррекция девиантного поведения. Тренинги для подростков и их родителей.
5. Профилактика школьного буллинга. Методические материалы/ Автор-составитель: А.Ненашева. Южно-сахалинск,2015.
6. Сафронова М.В. Буллинг в образовательной среде – мифы и реальность // Мир науки, культуры, образования.2014. №3