

ПРОГРАММА профилактики травли и кибертравли (буллинга и кибербуллинга) в среде несовершеннолетних



Составитель программы:

**Бородина О.В., педагог-психолог
ОГБУ ДО «Центр «МОСТ»**

**Бировиджан,
2021 г.**

Оглавление

1. Пояснительная записка	4
2. Содержание программы.....	7
3. Ожидаемые результаты	9
Используемая литература	10
Приложение №1	
Темы бесед с учащимися	13
Приложение №2	
Групповая и индивидуальная работа с несовершеннолетними	14
Приложение №3	
Организация работы по информированию несовершеннолетних с привлечением специалистов правовой и IT направленности	28

1. Пояснительная записка

Пространство каждодневного общения в современном обществе отличается новой особенностью - проникновением в виртуальный мир. В современных условиях процесс социализации подростков все стремительнее перемещается в Интернет, где помимо знакомств и возникновения, новых референтных групп подростки могут осваивать различные социальные роли и нормы поведения. Все коммуникативные процессы, происходящие в обычном социальном пространстве, по сути «дублируются», причем они зачастую усиливаются и даже замещаются виртуальным общением. Распространенность Интернета и привязанность подростков к общению в социальных сетях сочетается у них с отсутствием пользовательской компетентности и осознания необходимости соблюдения этики общения в сети. Отсутствие этических границ и гарантированность анонимности приводит к появлению асоциальных и агрессивных моделей общения в сети. Подростки переносят в киберпространство привычные для своего возраста модели взаимодействия в группе: «отвержение и травля индивидуума группой», «изоляция и самоизоляция» и др. Допустимая в Интернете анонимность позволяет подростку экспериментировать с разными проявлениями своего «Я» и различными социальными ролями, не страшась отрицательной оценки от окружающих или введения социальных санкций, которые обязательно последовали бы при живом общении. Снижение у подростка привычного уровня стыдливости и неуверенности в себе приводит к тому, что он начинает проявлять такие формы поведения, которые не демонстрирует в реальной жизни, (например, исповедальность, жертвенность, самобичевание и др.). Однако подросток забывает, что и автор, и все участники общения в интернет-пространстве могут быть расшифрованы. Подобная ситуация приводит к психологической травме несовершеннолетнего. Снижение уровня личной ответственности агрессора превращает его практически в элемент симультанной информационной среды, где он может легко укрыться от ответной агрессии обиженного.

Буллинг (травля) - это преднамеренное систематически повторяющееся агрессивное поведение, включающее неравенство власти или силы. Традиционное пространство буллинга, не доступное для взрослых

- школа, школьный двор, школьный автобус, путь в школу и из школы легко переместилось подростками в более безопасное по последствиям пространство Интернета.

Кибербуллинг – новая и стремительно распространяющаяся форма травли. Это преследование сообщениями, содержащими оскорбления, агрессию, запугивание, хулиганство, социальное бойкотирование с помощью различных интернет сервисов. Английское слово буллинг (bullying, от bully - драчун, задира, грубиян, насильник) обозначает запугивание, унижение, травлю, физический или психологический террор, направленный на то, чтобы вызвать у другого страх и тем самым, подчинить его себе. В просторечии это явление принято называть общим словом троллинг.

Троллинг и буллинг преследуют различные цели, но тактические методы у них схожи. Первоначальной целью и задачей троллинга является своеобразная реклама и раскрутка сайта (товара), себя. В отличие от него буллинга - это действия в интернете, нарушающие закон. В современных условиях преследования и унижения подростков своими сверстниками в реальной жизни, переносятся в виртуальный мир, через публикацию на YouTube роликов со сценами избиения и унижения подростка, выкладывание в социальных сетях, компрометирующих фото, личной информации и т.п. Новые формы травли вызывают сильную обеспокоенность у детей, родителей

Цель: профилактика психологического насилия несовершеннолетних в пространстве современных интернет-технологий посредством межведомственного взаимодействия со специалистами субъектов профилактики и родителями (законными представителями).

Задачи:

1. повышение психологической компетентности несовершеннолетних в вопросах сопротивления насилию в среде современных интернет-технологий;
2. повышение компьютерной и правовой компетентности несовершеннолетних посредством привлечения специалистов других ведомств, в том числе правовой и IT направленности;

Целевая группа: несовершеннолетние от 7 до 18 лет.

Актуальность разработки данной программы:

Специалистам, работающим с несовершеннолетними и родителям (законным представителям) не хватает знаний по предупреждению негативных явлений в подростковой среде. Данная программа позволит совершенствовать знания и спланировать профилактическую работу по вопросам буллинга и кибербуллинга среди обучающихся образовательных учреждений.

	<p>жертвенного поведения у несовершеннолетних.</p>	<p><i>Тренинг</i> (направлен на профилактику агрессивного поведения среди подростков)</p> <p><i>Тренинг</i> (направлен на профилактику жертвенного поведения среди подростков)</p> <p><i>Комплексная работа</i> (направленная на профилактику различных видов поведения «риска» и предупреждение коммерческой сексуальной эксплуатации несовершеннолетних)</p>	<p>- Психокоррекционная группа для детей, переживших физическое насилие.</p> <p>- Предупреждение коммерческой сексуальной эксплуатации несовершеннолетних.</p> <p>- Профилактика жестокости и насилия среди несовершеннолетних.</p> <p>- Профилактика суицидального поведения среди несовершеннолетних и т.д.</p>
3.	<p>Информирование несовершеннолетних с привлечением специалистов правовой и IT направленности</p>	<p><i>Презентация</i></p> <p><i>Беседа</i></p>	<p>- Закон на страже защиты несовершеннолетних</p> <p>- Твое безопасное интернет-пространство</p>

3. Ожидаемые результаты

Программа направлена на обучение несовершеннолетних от 7 до 18 лет, методам распознавания и ликвидации случаев психологического давления среди несовершеннолетних в интернет-пространстве. С целью профилактики кибербуллинга и буллинга предусмотрена организация групповой и индивидуальной работы с несовершеннолетними по предупреждению возникновения причин и условий, способствующих формированию агрессивного и жертвенного поведения у несовершеннолетних. Участие несовершеннолетних в клубах общения, программах тренингов: формирования коппинг-стратегий по защите от кибербуллинга и буллинга, профилактики агрессивного поведения среди подростков, профилактики жертвенного поведения среди подростков, позволят сформировать у несовершеннолетних эффективных навыков защиты от кибербуллинга и буллинга, научат бесконфликтному межличностному взаимодействию со сверстниками, позволят скорректировать агрессивное поведение у участников.

Важным моментом является организация работы по информированию несовершеннолетних в вопросах защиты от насилия в пространстве современных коммуникационных технологий и обеспечения прав ребенка с привлечением специалистов правовой и IT направленности.

Используемая литература

1. Воробьева К. Детская агрессивность как следствие деструктивного семейного воспитания / К. Воробьева // Воспитание школьников. - 2008. - № 7. - С. 48-56.
2. Глазман О.Л. Психологические особенности участников буллинга / О.Л. Глазман // Известия Российского государственного педагогического университета имени А.И. Герцена. - Санкт-Петербург, 2009. - № 105. - С. 159-165.
3. Журлова И.В. Работа социального педагога с агрессивными детьми / И.В. Козлова // Социально-педагогическая работа. - 2008. - № 7. - С. 3-8.
4. Детская подростковая психотерапия. Коллективная монография, под редакцией Дэвида Лейна и Эндрю Миллера. СПб., 2001 г.
5. Егоров А.Ю., Игумнов С.А. Расстройства поведения у подростков: клинико-психологические аспекты. СПб., 2005 г.
6. Козлова, С.А. Анализ причин проявления агрессивности у современных дошкольников / С.А. Козлова // Современное дошкольное образование. - 2008. - № 1. - С. 62-64.
7. Кон, И. С. Что такое буллинг, как с ним бороться? / И. С. Кон // [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.sexology.narod.ru/info18.html>. - Дата доступа: 25.01.2011.
8. Кондратьев М.Ю. Социальная психология закрытых образовательных учреждений. СПб., 2005 г.
9. Князюк О.В. Основные принципы построения коррекционной работы с агрессивными подростками / О.В. Князюк // Развитие профессиональной компетентности специалистов социально-педагогической и психологической службы: Респ. науч.-практ. конф., Гомель, 18 сент. 2008г. / ГГУ им. Ф. Скорины; редкол. Ф.В. Кадол (науч. ред.) [и др.]. - Гомель, 2008. - С. 169-172.
10. Кулганов В.А., Котова С.А. Как сохранить здоровье, работая в школе. М., 2010 г.
11. Лэйн Д.А. Школьная травля (буллинг) / Д. А. Лэйн / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.zipsites.ru/psy/psyib/info.php>? - 414. - Дата дотупа: 25.01.2011.

12. Маланцева О.Д. «Буллинг» в школе. Что мы можем сделать? / О.Д. Маланцева // Социальная педагогика. - 2007. - № 4. - С. 90-92.
13. Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях: справочник практического психолога / И. Г. Малкина-Пых. - М.: Изд-во Эксмо. - 2005. - 960 с.
14. Мальцева О.А. Профилактика жестокости и агрессивности в подростковой среде и способы ее преодоления / О. А. Мальцева // Тюменский государственный университет - 2009. - № 7. - С. 51-54. 29
15. Мерцалова С.Т. Насилие в школе: что противопоставить жестокости и агрессии? /Т. Мерцалова // Директор школы. - 2000. - № 3. - С. 25-32.
16. Макларен Питер. Жизнь в школах: введение в критическую педагогику. М., 2007 г.
17. Млодик И.Ю. «Школа и как в ней выжить: взгляд гуманистического психолога». М., 2008 г.
18. Пирожков В.Ф. Законы преступного мира молодежи (криминальная субкультура). М., 1992.
19. Проблемы насилия над детьми и пути их преодоления. Коллективная монография, под ред. Волковой Е.Н. СПб., 2008 г.
20. Протокол межведомственного взаимодействия по оказанию помощи несовершеннолетним, пострадавшим от жестокого насилия. СПб., 2010.
21. Психология современного подростка. Коллективная монография, под ред. Регуш Л.А. СПб., 2005 г.
22. Психологические особенности ориентации педагогов на личностную модель взаимодействия с детьми. Коллективная монография, под ред. Маралова В.Г. М., 2005г.
23. Хасан Б.И., Сергоманов П.А. Разрешение конфликтов и ведение переговоров: Учебное пособие. Красноярск; Москва, 2001
24. Методическая разработка. «Буллинг в детской среде как значительные изменения в жизни детей, приводящие к психическому дистрессу».

25. Профилактика жестокости и агрессивности в школьной среде и способы ее преодоления. Составлено Мальцевой О.А., к.пс.н., доцентом кафедры педагогики и андрологии ТОГИРРО.

Темы бесед с учащимися

Цель: повышение психологической грамотности учащихся, профилактика психологических проблем во взаимоотношениях детей со сверстниками и родителями.

1. Лидерство.
2. Проблема власти в группе.
3. Социальные роли.
4. Алкогольная и наркотическая зависимость с точки зрения психологии.
5. Психосексуальное развитие подростков.
6. Взаимоотношения со сверстниками, родителями и учителями.
7. Проблема агрессии.
8. Обучение школьников способам общения.
9. Проблемы профессионального самоопределения (для старшеклассников).
10. Личность, индивидуальность.
11. Социальные сети: мифы и реальность.
12. Умею ли я общаться.
13. Общение реальное и виртуальное.
14. Безопасная Интернет-среда.
15. Я и моя семья.
16. Семейные ценности.
17. Конструктивное разрешение конфликтов.
18. Я и мой мир.
19. Игры, в которые играю я.
20. Игры реальные и виртуальные.

Групповая и индивидуальная работа с несовершеннолетними

Молодежь - важнейший ресурс развития общества, а молодежная и подростковая преступность - питательная среда для проявления агрессии, жестокости и формирования общей преступности в среде несовершеннолетних. Обеспечение эффективности предупреждения групповой преступности среди подростков, в том числе формирования агрессивного и жертвенного поведения у несовершеннолетних, предполагает комплексное решение проблем молодежи со стороны психологов, педагогов, специалистов, работающих с детьми, медработников и родителей, на всех уровнях структуры государственной власти и управления: федеральном, региональном, городском, районном. Профилактика формирования агрессивного и жертвенного поведения у несовершеннолетних, как показывает анализ причин и условий, не может быть эффективной без кардинального решения вопросов, связанных с организацией досуга подростков и детей. Разрабатываются программы групповой работы с несовершеннолетними, направленные на всестороннее информирование и профилактику проявления агрессии в межличностных отношениях со сверстниками, а также аутоагрессии, проявляющейся в жертвенном поведении.

Жертвенное поведение или виктимность является одной из форм проявления агрессии. Виктимность - это особенность поведения человека, который ненамеренно навлекает на себя агрессию со стороны других людей. Термин произошел от латинского слова «victima» - жертва. С точки зрения социальной психологии виктимное поведение - это отклонение, основанное на таких факторах, как:

- предрасположенность;
- внешние обстоятельства;
- влияние социума.

Комплексу виктимности больше всего подвержены подростки. Незрелая личность чаще взрослых становится жертвой негативных обстоятельств, явлений, людей. В ситуациях, где проявляет себя психология

жертвы, виктимное поведение отражается в правомерных и неправомерных поступках, которые могут никак не повлиять на совершение преступления, а могут сыграть решающую роль. Виктимный тип проявляет себя по-разному: выражается в эмоциональной неустойчивости, тяге к подчинению, сложностях в общении, искаженном восприятии своих чувств и т.д. Если люди склонны неправильно реагировать в опасные для жизни моменты, они, скорее всего, попадут в переделку.

Личную виктимную принадлежность определяют такие качества характера, как:

- покорность;
- внушаемость, доверчивость;
- неосторожность и легкомыслие;
- неумение постоять за себя.

В современных условиях преследования и унижения подростков своими сверстниками в реальной жизни, переносятся в виртуальный мир, через публикацию на YouTube роликов со сценами избиения и унижения подростка, выкладывание в социальных сетях, компрометирующих фото, личной информации и т.п. Новые формы травли, называемые кибербуллинг, вызывают сильную обеспокоенность у детей, родителей и специалистов. Специалисты Центра обладают компетенциями для профилактической работы с несовершеннолетними, подвергшимися буллингу или кибербуллингу.

В связи с этим разработаны программы групповой работы, позволяющие осуществлять профилактическую деятельность по наиболее актуальным проблемам:

- программа комплексной работы по защите от психологического насилия несовершеннолетних в пространстве современных интернет-технологий «Кибербуллинг и буллинг несовершеннолетних»;
- программа психокоррекционной группы для детей, переживших физическое насилие;
- программа тренинга повышения самооценки для подростков 14-16 лет;
- программа тренинга асертивности;
- программы психологического тренинга развития асертивности для несовершеннолетних 13-15 лет «Поверь в себя».

Психокоррекционная группа для детей, переживших физическое насилие

Статистические данные свидетельствуют об участившихся случаях применения физического насилия в отношении несовершеннолетних. работают с семьями, находящимися в социально-опасном положении, где проблема физического насилия над несовершеннолетним является особо актуальной. Так же в работе специалисты сталкиваются с последствиями ситуации физического насилия над детьми в семьях с алкоголем зависимыми и наркозависимыми родителями. Важно отметить, что и в социально благополучной семье зачастую можно столкнуться с ситуацией насилия над несовершеннолетними. Отсутствие положительного опыта семейного взаимодействия, на который можно опереться, способствует формированию низкой или нестабильной самооценки у несовершеннолетних, которая при малейших неудачах еще более усугубляется. Психологические последствия физического насилия над детьми могут проявляться в различных психологических отклонениях. Все дети, подвергшиеся физическому насилию, чувствуют себя травмированными и чрезвычайно отягощенными своими переживаниями. Важно отметить, что при физическом насилии происходят изменения и в поведении ребенка: страх при приближении родителя или другого взрослого, пассивность, замкнутость или повышенная агрессивность, общее избегание физического контакта. Таким образом, видится необходимость организации групповой коррекционной работы, в ходе которой будет оказана психологическая помощь несовершеннолетним в преодолении психологических последствий травмы, развитие адаптивных и социальных навыков, нарушенных вследствие пережитого физического насилия, что позволит обрести чувство безопасности и доверия к окружающим. Находясь в группе, несовершеннолетние имеют возможность контактировать с детьми, пережившими похожие жизненные ситуации и испытывавшими сходные психологические кризисы. В процессе групповой работы происходит социализация ребенка, ему помогают формировать адекватные конструктивные взаимоотношения со сверстниками и уверенность в

себе. Завершающий этап работы призван помочь участникам переключить внимание с пережитой ими проблемы на благоприятные жизненные перспективы.

Цель: коррекция эмоционального состояния несовершеннолетних, переживших физическое насилие.

Задачи:

1. Развитие навыков вербализации и принятия собственных чувств.
2. Развитие у несовершеннолетних эмпатии и навыков рефлексии.
3. Создание возможности в получении опыта конструктивного взаимодействия у участников группы.
4. Формирование у несовершеннолетней уверенности в себе.

Формат: коррекционная

Сеттинг: 2 раза в неделю, 90 минут.

Возраст участников: 10 - 12 лет.

Численность участников: от 6 до 12 человек.

Длительность: общее кол-во часов - 33.

Методы: беседа, наблюдение, психогимнастические упражнения, арт терапевтические техники, сюжетно-ролевые игры.

План работы:

Блоки	Тема		Кол-во часов
Введение	Знакомство участников группы, самопрезентация, формирование безопасного пространства.		3
Основная часть	Развитие навыков взаимодействия со сверстниками		3
	Работа с эмоциональной сферой	Работа с чувствами (обозначение, узнавание, способы проявления), формирование способности принимать и проявлять собственные	9

		чувства, развитие способности адекватного проявления собственных чувств	
	Работа с Я-концепцией	Работа с осознанием своей индивидуальности, значимости и ценности, определение границ я, представление о себе, саморефлексия в процессе межличностного взаимодействия, формирование адекватного восприятия окружающей действительности, и самого себя	9
Заключительная часть	Подведение итогов, завершение работы группы.		3
			Всего: 33

Тренинг повышения самооценки для подростков 14-16 лет

Для подростков характерна направленность на собственную личность. Но наряду с этим возникает интерес и к внешнему миру, к своему окружению. Ярче начинают проявляться самоисследование и самоанализ.

Цель: развитие самосознания и формирование адекватной самооценки у несовершеннолетних.

Задачи:

1. научиться уверенному самоутверждению и отстаиванию своих прав в официальных и межличностных отношениях;
2. научиться конструктивно преодолевать конфликты; формирование навыков открыто высказывать свое мнение и чувства;
3. формирование уверенности в себе и своих возможностях.

Методы: коллективные творческие игры, психогимнастические упражнения.

Форма работы: закрытая группа.

Число участников: 10-15 человек

Участники тренинга: подростки 14-16 лет с низким уровнем самооценки.

Длительность программы: 10 часов.

Условие: участники встречаются ежедневно для занятий длительностью 40 минут.

Содержание программы:

Блоки	Тема	Цель работы	Содержание работы	Кол-во часов
Занятие 1	Вводное	Налаживание контакта, получение информации об участниках	1. Ознакомление участников с целями и принципами тренинга 2. Представление («История имени», «Имя и ассоциация», «Мои интересы») 3. «Зебра» (рассказ о своих достоинствах и недостатках) 4. Обсуждение	1
Занятие 2	Что такое «ассертивность»	Научиться отстаивать свои права	1. Поиск аналогов ассертивности: а) «Я имею право» б) «Я никогда не обязан». 2. Обсуждение	1
Занятие 3	Конфликт и поведение в нем	Преодоление конфликтных ситуаций	1. Ролевая игра (сбор ситуаций по теме «конфликтный разговор»); 2. Обмен ролями с оппонентом; 3. Обсуждение	1
Занятие 4	Эмоции и чувства	Научиться открыто выражать свои чувства	1. Мимическое выражение чувств 2. Вербальное выражение чувств	1

			3. Сбор ситуаций с проявлением различных чувств; 4. Обсуждение	
Занятие 5	Общение	Научиться открыто выражать свое мнение	1. «Спор» (аргументировать и доказать свою точку зрения) 2. «Черный и золотой стул» 3. Обсуждение	1
Занятие 6	Самопрезентация	Преодоление страха публичных выступлений	1. Игра «Крокодил» 2. «Речь-побуждение» (уговорить другого сделать что-либо) 3. Обсуждение	1
Занятие 7	Саморегуляция эмоциональных состояний	Преодоление чувства тревоги	1. Релаксационное упражнение «Место, где я спокоен» 2. Ролевая игра «Что меня тревожит»; 3. Обсуждение	1
Занятие 8	Коммуникативные навыки и самооценка	Налаживание новых социальных контактов	1. Ролевая игра «Встречаясь с людьми» (разыгрывание ситуаций с новым знакомством) 2. Упражнение «Комплимент» (поиск новых способов знакомств) 3. Обсуждение	1
Занятие 9	Психологические особенности подросткового возраста	Получить ответы на вопросы о противоположном поле	1. Беседа «Что я знаю о противоположном поле» 2. Игра «Вопрос-ответ» 3. Обсуждение	1

Занятие 10	Заверше- ние	Подвести итоги, сделать выводы	1. Игра «Чемодан» (пе- речисление приобре- тенных и желаемых ка- честв) 2. Обсуждение всей программы	1
Всего:				10

Тренинг ассертивности

На сегодняшний день актуальность разработки и применения тренинга ассертивности для подростков обусловлена социальными явлениями в нашем обществе и требованиями, которые предъявляются к подростку при его вступлении в мир самостоятельности. Ассертивность - это способность человека конструктивно отстаивать свою автономию, демонстрируя позитивность и уважение к другим, при этом принимая ответственность за свое поведение. Подростковый возраст - один из наиболее важных периодов в жизни человека, протекание которого во многом определяет дальнейший жизненный путь человека. Именно в этот период формируется общее представление о себе, своем месте в мире, жизненных целях и ценностях. Взрослеющий человек активно ищет свое место в социуме, на качественно новом уровне познает мир человеческих взаимоотношений. Поскольку в подростковом возрасте ведущим видом деятельности является общение со сверстниками, для подростка все, что связано с межличностными отношениями является максимально значимым и эмоционально нагруженным. В силу важности отношений со сверстниками, стремлением занимать весомую позицию в социальном окружении и страхом отвержения сверстниками, подростки могут использовать неэффективные способы взаимодействия для достижения этих целей, таких как конформизм, манипулятивное поведение. Использование неэффективных способов взаимодействия повышает риск развития социально-психологической дезадаптации подростка. В связи с этим актуальным представляется вопрос формирования и развития ассертивности несовершеннолетних подросткового возраста. Так как ассертивность как личностное качество проявляется во взаимодействии людей, в группе, то и формировать ее необходимо в условиях групповой работы,

то есть в процессе тренинговых занятий. В период летних школьных каникул, когда у подростков появляется много неструктурированного свободного времени, есть возможность проведения групповой работы в режиме интенсива, что позволит обеспечить высокую эффективность занятий и достижение хороших результатов работы.

Цель: формирование и развитие ассертивности.

Задачи:

1. формирование и развитие умения отстаивать собственные границы во взаимодействии с окружающими;
2. развитие навыков разрешения конфликтных ситуаций;
3. развитие способности адекватного понимания себя и других;
4. развитие способности противостоять манипулятивному взаимодействию;
5. развитие способности открыто выражать свою позицию.

Методы: дискуссия, беседа, сюжетно-ролевые игры, психогимнастические упражнения, арт-терапевтические техники.

Численность участников: 8-10 человек.

Возраст: 12-14 лет.

Длительность: 40 часов.

Форма работы: закрытая группа.

Содержание программы:

№ п/п	Тема	Содержание	Кол-во часов
1	Знакомство	1. Самопрезентация. 2. Введение внутригрупповых правил 3. Формирование безопасного пространства	4
2	Пойми себя	Развитие способности адекватного понимания себя и других	6
3	Поведение в конфликте	Обучение конструктивным способам разрешения конфликтных ситуаций	6

4	Как сказать нет	Развитие асертивности и умения противостоять манипуляциям	12
5	Практикум	Закрепление полученного опыта	8
6	Завершение	Завершение работы группы	4

Психологический тренинг развития асертивности для несовершеннолетних 13-15 лет «Поверь в себя»

Психологический тренинг как метод активного социально-психологического обучения в настоящее время представляет собой один из наиболее востребованных и динамично развивающихся видов психологической работы. Данная форма групповой работы позволяет эффективно решать задачи, связанные с развитием навыков общения, управлением собственными эмоциональными состояниями, корректным выражением эмоций и пониманием их выражения у окружающих, самопознанием и самопринятием. Эти аспекты очень актуальны, так как общение является ведущей деятельностью и очень значимо в субъективном плане для большинства подростков. Подростковый возраст - это период, протекание которого предопределяет весь дальнейший жизненный путь. Именно в это время формируется общее представление о себе,

28 своем месте в этом мире, жизненных целях и ценностях. Взрослеющий индивид активно ищет свое место под солнцем, на качественно новом уровне познает как физический мир, так и мир человеческих взаимоотношений. От того насколько благополучно протекает этот процесс, напрямую зависят дальнейшие жизненные успехи несовершеннолетнего. Уверенно вести себя - значит уметь ставить и достигать цели, контролировать себя, отстаивать свои интересы без агрессии и застенчивости, с честью выходить из конфликтов. Эти качества развиваются на протяжении всей жизни, однако в наибольшей степени на их формирование влияет тот опыт, который накоплен в подростковом возрасте. Развить навыки уверенного поведения возможно в психологическом тренинге, так как асертивность как личностное качество проявляется во взаимодействии людей, в группе.

Цель: формирование навыков уверенного поведения.

Задачи:

1. способствовать формированию умения заявлять о своей позиции и желаниях;

2. научить принимать комплименты и критику;

3. помочь осознать манипуляции и научиться им противостоять;

4. развивать способность говорить «нет»;

5. развивать способность достигать поставленных целей.

Форма работы: закрытая группа.

Методы работы: беседа, дискуссии, мини-лекции, мозговой штурм, психогимнастические упражнения, сюжетно - ролевые игры.

Длительность программы: 12 часов.

Численность участников: 8-12 человек

Содержание программы:

№ тема	Тема	Содержание работы	Кол-во часов
Тема 1	Понятие уверенного поведения	1. Специфика уверенного поведения 2. Агрессивный, пассивный и асертивный стиль поведения. 3. Уверенность как чувство, как состояние, как свойство 4. Источники уверенного поведения	
Тема 2	Работа с критикой	1. Конструктивная и неконструктивная критика 2. Способы работы с критикой 3. Иррациональные установки 4. Влияние иррациональных установок на уверенное поведение 5. Как развить уверенность в себе	
Тема 3	Искусство отказать	1. Причины, по которым сложно отказывать. 2. Как сказать «нет», при этом сохраняя позитивные взаимоотношения. 3. Способы отказов.	

Тема 4	Делаем комплименты	1. Формирование положительного отношения к себе 2. Использование комплиментов 3. Как правильно делать комплименты	
Всего:			12

**Комплексная работа
по профилактике различных видов поведения «риска»
и предупреждению коммерческой сексуальной эксплуатации
несовершеннолетних**

Цель: предупреждение различных видов поведения «риска» и коммерческой сексуальной эксплуатации несовершеннолетних.

Задачи:

1. повышение уровня социально-психологической и правовой культуры несовершеннолетних по вопросам профилактики насилия, употребления ПАВ, суицида и коммерческой сексуальной эксплуатации детей;

2. развитие умения отстаивать собственные границы во взаимодействии со сверстниками и взрослыми;

3. развитие способностей противостоять манипулятивному воздействию;

4. развитие способностей конструктивного разрешения конфликтов.

5. информирование по вопросам защиты от вовлечения в коммерческую сексуальную эксплуатацию детей.

6. мотивация развитие ответственного отношения к личной жизни.

Целевая группа: несовершеннолетние 15-17 лет

Форма работы: профилактическая (открытая/закрытая) группа несовершеннолетних участников.

Методы работы: беседа, дискуссия, мини-лекция, мозговой штурм, тренинг, психогимнастические упражнения, сюжетно - ролевые игры.

Длительность программы: 16 часов.

Численность участников: 8-12 человек.

Содержание программы:

№ темы	Тема	Содержание работы	Кол-во часов
Социально-педагогический блок:			
1	Предупреждение коммерческой сексуальной эксплуатации несовершеннолетних	1. Беседа «Что такое КСЭД?» 2. Дискуссия «Мое отношение к КСЭД»	1
2	Профилактика жестокости и насилия среди несовершеннолетних	1. Конкурс рисунков «Подростки против насилия» 2. Обсуждение	1
3	Профилактика суицидального поведения среди несовершеннолетних	1. Беседа «Время жить, а не умирать!»	1
Социально-психологический блок:			
4	Предупреждение коммерческой сексуальной эксплуатации несовершеннолетних	1. Тренинг с применением арттерапевтических технологий «Как избежать вовлечение в КСЭД»	2
5	Противодействие манипуляциям	1. Тренинг противодействия манипулятивному поведению «Марионетка»	2
6	Саморегуляция эмоционального состояния	1. Тренинг «Мои эмоции и как я могу с ними справиться»	2
7	Профилактика употребления ПАВ	Тренинг с применением арттерапевтических технологий «Как сказать: «Нет!» наркотикам»	2
Социально-правовой блок:			
8	Права и обязанности несовершеннолетних	1. Беседа «Мои права и обязанности»	1

		2. Беседа «О правовых гарантиях защиты несовершеннолетних от насилия» 3. Практическое занятие с элементами тренинговой работы «Что делать, если нарушаются мои права»	1 1
9	Юридическая ответственность несовершеннолетних	1. Беседа «Закон суров, но он - закон» 2. Конкурс рисунков «Подросток и закон»	1
Всего:			16

Работа предполагает привлечение волонтеров, общественных организаций, религиозных конфессий:

- муниципальные образовательные учреждения,
- городские библиотеки,
- комнаты школьника в микрорайонах города и др.

Ожидаемые результаты: повышение уровня информированности несовершеннолетних по вопросам защиты от вовлечения в употребление ПАВ, жестокого обращения взрослых с детьми, сексуального насилия и коммерческой эксплуатации несовершеннолетних, унижения достоинства, а также юридической ответственности несовершеннолетних при совершении различных правонарушений.

Развитие навыков межличностного общения, уверенности в себе и своих возможностях, формировании адекватной самооценки у участников.

Повышение самооценки несовершеннолетних, формирование умения отстаивать собственные границы и получение альтернативного опыта во взаимодействии со сверстниками и взрослыми.

Выявление и профилактика суицидального и зависимого поведения среди несовершеннолетних.

Организация работы по информированию несовершеннолетних с привлечением специалистов правовой и IT направленности

У несовершеннолетних высокая пользовательская активность сочетается со слабой их осведомленностью об опасностях Интернет-пространства и способах их избегания или преодоления, в связи, с чем очевидна необходимость просвещения и профилактики несовершеннолетних.

Чаще всего подростки и дети не могут получить адекватную помощь от родителей или учителей в вопросах безопасного освоения интернет-пространства, так как они до сих пор не владеют необходимым опытом и знаниями.

Именно совершенствование знаний несовершеннолетних в области медиакомптений и в вопросах правовой защиты пользователей интернет-ресурсов может стать наиболее эффективной профилактикой в борьбе с кибербуллингом.

Отсюда важным моментом профилактической работы, в том числе по предупреждению кибербуллинга становится привлечение в рамках межведомственного взаимодействия специалистов IT технологий.

Профилактическая работа по информированию несовершеннолетних с привлечением специалистов правовой и IT направленности осуществляется на базе ОГБУ ДО «Центр «МОСТ» в различных формах:

- информационные и просветительские беседы;
- дискуссии;
- презентации;
- разработка и распространение информационных буклетов и памяток для несовершеннолетних и т.п.

Материал к тематической беседе «Твоё безопасное интернет пространство».

Советы несовершеннолетним при случае кибер-атаки:

1. Не стоит сразу же выбрасывать свой негатив в киберпространство. Ребенку следует посоветоваться с взрослыми перед тем, как ответить на агрессивное(ые) сообщение(я). А подросткам следует предложить несколько правил: перед отправкой ответного сообщения нужно успокоиться, подавить злость, обиду и гнев.

2. Создание виртуальной репутации важно, не стоит подкупаться на иллюзию анонимности. Зачастую киберпространство представляет возможность «свободы» посредством анонимности, но ведь стоит помнить, что можно узнать человека, стоящего за никнеймом. И при реальном вреде в связи с действиями мобберов, тайное становится явным. Браузеры и приложения фиксируют историю, состоящую из различных действий пользователей и определяют онлайн-репутацию каждого. Запятнать ее можно легко и быстро, а вот исправить - очень трудно и долго.

3. Стоит сохранить подтверждения фактов нападения. Если вдруг ребенка расстроило какое-либо сообщение, видео или картинка, то следует обратиться за помощью к родителям. А подросткам - сохранить или распечатать страницу с фактом нападения самостоятельно, чтобы спросить совета у взрослых в удобное время.

4. Игнорируй единичный негатив. Лучше всего поступить именно так, потому что при таком поведении кибер-атака остановится еще на первой (начальной) стадии. Лучшее правило интернет пользователей - «Лучший способ с неадекватными - игнор».

5. Если ты свидетель кибербуллинга, то твои действия должны быть следующими:

- Тебе следует выступить против агрессора и показать, что такое поведение непозволительно в современном обществе.

Поддержи жертву - лично ли, или публично в виртуальном пространстве окажи ей эмоциональную поддержку.

- Сообщи кому-либо из взрослых о факте кибер атаки.

6. Заблокируй агрессора. В мессенджерах есть функция блокировка отправки сообщений с определенных ip-адресов. Такая пауза в беседе зачастую отбивает желание продолжения травли у агрессора.

7. Не игнорируй систематические угрозы. В таком случае обратись в правоохранительные органы с подтверждением факта нападения.

Правовая защита от кибербуллинга в России

После опубликования оскорбительных комментариев никто не вспоминает о **статье 282 Уголовного кодекса РФ** - возбуждение ненависти либо вражды, и унижении человеческого достоинства. Преступными признаются действия, направленные на возбуждение ненависти либо вражды, а также на унижение достоинства человека либо группы лиц по признакам пола, расы, национальности, языка, происхождения, отношения к религии.

Согласно Постановлению Пленума Верховного Суда РФ от 28.06.2011 N 11 публично совершенными действиями по смыслу **статьи 282 УК РФ** признаются действия, совершенные в информационно-телекоммуникационных сетях общего пользования, включая сеть Интернет, и иные подобные действия. Иными словами, если пост (или комментарий, сообщение) могут прочитать большое количество людей, то такой пост, размещенный на сайтах, в блогах или на форумах, является публичным.

Предусмотренное частью **1 статьи 282 УК РФ** преступление считается совершенным с момента совершения хотя бы одного из указанных выше действий, то есть, например: с момента опубликования комментария или видеоролика, направленного на возбуждение ненависти либо вражды, даже если ролик снимало не лицо, его разместившее или ролик доступен только друзьям и был удален.

Статья 282 УК РФ предусматривает наказание в виде штрафа в размере от 100 тыс. руб. до 300 тыс. руб., либо принудительными работами вплоть до лишения свободы на срок до 2 лет.

Федеральный закон «О внесении изменений в Уголовный кодекс Российской Федерации и статью 151 Уголовно-процессуального кодекса Российской Федерации в части установления дополнительных механизмов противодействия деятельности, направленной на побуждение детей

к суицидальному поведению» от 7 июня 2017 г. № 120-ФЗ. Принят Государственной Думой 26 мая 2017 года. Одобрен Советом Федерации 31 мая 2017 года. **«Статья 110. Доведение до самоубийства»**

1. Доведение лица до самоубийства или до покушения на самоубийство путем угроз, жестокого обращения или систематического унижения человеческого достоинства потерпевшего - наказывается принудительными работами на срок до пяти лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до семи лет или без такового либо лишением свободы на срок от двух до шести лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до семи лет или без такового.

2. То же деяние, совершенное:

а) в отношении несовершеннолетнего или лица, заведомо для виновного находящегося в беспомощном состоянии либо в материальной или иной зависимости от виновного;

б) в отношении женщины, заведомо для виновного находящейся в состоянии беременности;

в) в отношении двух или более лиц;

г) группой лиц по предварительному сговору или организованной группой;

д) в публичном выступлении, публично демонстрирующемся произведении, средствах массовой информации или информационно-телекоммуникационных сетях (включая сеть «Интернет»), - наказывается лишением свободы на срок от пяти до восьми лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до десяти лет или без такового и с ограничением свободы на срок до двух лет или без такового.»;

«Статья 110.1. Склонение к совершению самоубийства или содействие совершению самоубийства

1. Склонение к совершению самоубийства путем уговоров, предложений, подкупа, обмана или иным способом при отсутствии признаков доведения до самоубийства - наказывается ограничением свободы на срок до двух лет, либо принудительными работами на срок до двух лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься

определенной деятельностью на срок до трех лет или без такового, либо лишением свободы на срок до двух лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет или без такового.

2. Содействие совершению самоубийства советами, указаниями, предоставлением информации, средств или орудий совершения самоубийства либо устранением препятствий к его совершению или обещанием скрыть средства или орудия совершения самоубийства - наказываются ограничением свободы на срок до трех лет, либо принудительными работами на срок до трех лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до четырех лет или без такового, либо лишением свободы на срок до трех лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до четырех лет или без такового.

3. Деяния, предусмотренные частями первой или второй настоящей статьи, совершенные:

а) в отношении несовершеннолетнего или лица, заведомо для виновного находящегося в беспомощном состоянии либо в материальной или иной зависимости от виновного;

б) в отношении женщины, заведомо для виновного находящейся в состоянии беременности; в) в отношении двух или более лиц;

г) группой лиц по предварительному сговору или организованной группой;

д) в публичном выступлении, публично демонстрирующемся произведении, средствах массовой информации или информационно-телекоммуникационных сетях (включая сеть «Интернет»), - наказываются принудительными работами на срок до четырех лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до пяти лет или без такового либо лишением свободы на срок до четырех лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до пяти лет или без такового.

4. Деяния, предусмотренные частью первой или второй настоящей статьи, повлекшие самоубийство или покушение на самоубийство, - наказываются ограничением свободы на срок от двух до четырех лет,

либо принудительными работами на срок до пяти лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до шести лет или без такового, либо лишением свободы на срок до пяти лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до шести лет или без такового.

5. Деяния, предусмотренные частью третьей настоящей статьи, повлекшие самоубийство или покушение на самоубийство, - наказываются лишением свободы на срок до шести лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до семи лет или без такового».

«Статья 110.2. Организация деятельности, направленной на побуждение к совершению самоубийства

1. Организация деятельности, направленной на побуждение к совершению самоубийства путем распространения информации о способах совершения самоубийства или призывов к совершению самоубийства, - наказывается лишением свободы на срок до четырех лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до пяти лет или без такового.

2. То же деяние, сопряженное с публичным выступлением, использованием публично демонстрирующего произведения, средств массовой информации или информационно телекоммуникационных сетей (включая сеть «Интернет»), - наказывается лишением свободы на срок до шести лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до семи лет или без такового. Примечание. Лицо, совершившее преступление, предусмотренное настоящей статьей, добровольно прекратившее соответствующую преступную деятельность и активно способствовавшее раскрытию и (или) пресечению преступлений, предусмотренных статьями 110, 110.1 настоящего Кодекса или настоящей статьей, освобождается от уголовной ответственности, если в его действиях не содержится иного состава преступления»;

«Статья 151.2. Вовлечение несовершеннолетнего в совершение действий, представляющих опасность для жизни несовершеннолетнего

1. Склонение или иное вовлечение несовершеннолетнего в совершение противоправных действий, заведомо для виновного представляющих опасность для жизни несовершеннолетнего, путем уговоров, предложений, обещаний, обмана, угроз или иным способом, совершенное лицом, достигшим восемнадцатилетнего возраста, при отсутствии признаков склонения к совершению самоубийства, вовлечения несовершеннолетнего в совершение преступления или в совершение антиобщественных действий - наказывается штрафом в размере от пятидесяти тысяч до восьмидесяти тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период от трех до шести месяцев, либо исправительными работами на срок до одного года с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет или без такового, либо принудительными работами на срок до одного года с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет или без такового, либо лишением свободы на срок до одного года с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет или без такового.

2. То же деяние, совершенное:

а) в отношении двух или более несовершеннолетних;

б) группой лиц по предварительному сговору или организованной группой;

в) в публичном выступлении, публично демонстрирующемся произведении, средствах массовой информации или информационно-телекоммуникационных сетях (включая сеть «Интернет»), - наказывается штрафом в размере до ста тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до одного года, либо обязательными работами на срок до четырехсот сорока часов, либо исправительными работами на срок до двух лет, либо принудительными работами на срок до трех лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до пяти лет или без такового, либо лишением свободы на срок до трех лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до пяти лет или без такового».



областное государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования

«Центр «МОСТ»»

*Индивидуальные и групповые
психологические консультации
для детей, родителей и педагогов*

- *У Вас есть вопросы,
на которые Вы не можете получить ответ?*
- *Вы сомневаетесь в правильности
своих действий?*
- *Не можете самостоятельно найти выход
из сложившейся ситуации?*

Мы ждем Вас в Центре «МОСТ»

ЕАО, г. Биробиджан, ул. Пионерская, 35

Тел.: 8 (42622) 6-02-11, 3-82-00

Телефон доверия: 8-800-2000-122

сайт: molodezh79.ru,

Instagram: [@molodezh79.ru](https://www.instagram.com/molodezh79.ru),

e-mail: molodezh79@post.eao.ru