**План мероприятий по профилактике буллинга среди детей подросткового возраста.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Всего часов** | **Основные моменты** | **Форма** |
| 1 | «Знакомство. Первичная диагностика» | 2 | Знакомство участников друг с другом, создание благоприятных условий для работы группы, принятие правил в группе. | Наблюдение, анкетирование,диагностика |
| 2 | «На страже своих границ» | 2 | Границы личного пространства. О физическом и других видах насилия. Способы защиты, специалисты, к которым можно обратиться за помощью  | Рефлексия, наблюдение. |
| 3 | «Есть ли шанс у белой вороны?» | 2 | Понятие «буллинг», «жертва». Причины и последствия буллинга. Действия в ситуации буллинга. Виктимное поведение при переживании трудных ситуаций.  | Рефлексия, наблюдение. |
| 4 |

|  |
| --- |
| «Мир чувств и эмоций» |

 | 2 | Раскрытие понятий «чувство», «эмоции». Идентификация чувств. Способы выражения эмоций безопасным, социально-приемлемым способом.  | Рефлексия, наблюдение |
| 5 | «Агрессия может быть конструктивной» | 2 | Познакомить с понятием «агрессивное поведение», обучение навыкам распознавания и преодоления собственной агрессивности. Отработка приемов неагрессивного ответа на давление, словесную агрессию.  | Рефлексия, наблюдение |
| 6 | «Почему мы конфликтуем?» | 2 | Введение понятия конфликт. Причины и виды конфликтов. Собственная модель поведения в конфликте.  | Рефлексия, наблюдение |
| 7 | «Общение и его роль в трудных жизненных ситуациях» | 2 | Понятие общения. Основные формы общения. Барьеры в общении. Получение опорных пунктов конструктивного общения через упражнения. Правила бесконфликтного общения в команде. Техники успешного поведения в трудных жизненных ситуациях.  | Рефлексия, наблюдение |
| 8 | «Гармония с собой» | 2 | Средства и методы саморегуляции. Способы релаксации. Определение своих лучших качеств, использование их в качестве ресурса в преодолении трудных ситуаций.  | Рефлексия, наблюдение |
| 9 | «Наши ценности и традиции» | 2 | Понятие «ценности», «традиции». Истории собственной семьи и истории семей своих сверстников.  | Рефлексия, наблюдение |
| 10 | «Дверь в человеческие отношения открывается на себя» | 2 | Понятие эмпатии. Способы самопознания. Повышение самопонимания на основе своих положительных качеств.  | Рефлексия, наблюдение |
| 11 | «Когда не нужны комментарии» | 2 | Понятие «рефлексия», «обратная связь». Виды и способы рефлексии и обратной связи.  | Рефлексия, наблюдение |
| 12 | «Подведение итогов: Заключительная диагностика» | 2 | Подведение итогов: какую пользу принесли занятия, анализ полученного опыта групповой и индивидуальной работы.  | Анкеты, опросники, заключения |