

Бюджетное учреждение Омской области
"Центр социальной помощи семье и детям (с социальной гостиницей)"

Технология
"Обучение несовершеннолетних способам защиты от насилия
через создание школы "Убереги себя от насилия"

Омск 2018

Содержание

1	Введение	3
2	Цель и задачи Технологии	4
3	Нормативно-правовое обеспечение Технологии	4
4	Механизм реализации Технологии	5
5	Мониторинг реализации Технологии	5
6	Список литературы	6
7	Приложение 1. Примерное Положение об организации школы "Убереги себя от насилия"	7
8	Приложение 2. Программа занятий школы "Убереги себя от насилия"	9
9	Приложение 3. Конспекты практических занятий	14
10	Приложение 4. Правила безопасного поведения	68
11	Приложение 5. Анкета для детей (по материалам занятий)	73
12	Приложение 6. Информация о службах, где можно получить помощь в случае, если было совершено насилие	74
13	Приложение 7. Рекомендации родителям "Как защитить детей от насилия"	75

Введение

Проблема защиты детей от опасностей, связанных с насилием, в современном мире остается актуальной. Дети могут стать жертвами преступных действий на улице, в подъезде, в школе и даже в своей семье.

Насилие, жестокое обращение с детьми является причиной многих психологических проблем, которые в дальнейшем сопровождают человека всю жизнь. Это ведет к развитию повышенной тревожности, чувства неуверенности в себе, неустойчивой самооценки, к предрасположенности к асоциальным действиям, осложняет нормальное протекание процессов социализации, индивидуализации.

Особенно в помощи всегда нуждаются "Трудные дети". Несовершеннолетние, попавшие в трудную жизненную ситуацию, это лёгкая "добыча" для преступного мира. Именно поэтому так важно помочь ребёнку в его жизненном самоопределении, он должен чувствовать рядом плечо старшего друга, готового прийти на помощь и уметь вести себя правильно в случае опасности.

В отношении несовершеннолетних выделяют следующие виды насилия:

- **Пренебрежение нуждами ребенка** (моральная жестокость, запущенность) – это отсутствие со стороны родителей элементарной о нем заботы, в результате чего нарушается его эмоциональное состояние и появляется угроза здоровью и развитию ребенка.

- **Психическое/эмоциональное** – это умышленное унижение чести и достоинства одного члена семьи другим или подростками, моральные угрозы, оскорбления, шантаж и т.п.

- **Экономическое** – это попытки лишения одним взрослым членом семьи другого возможности распоряжаться семейным бюджетом, иметь средства и право распоряжаться ими по своему усмотрению, экономическое давление на несовершеннолетних и т.п.

- **Сексуальное** – это посягательство какого-то члена семьи, а также подростков на половую неприкосновенность другого, в частности сексуального характера по отношению к несовершеннолетним членам семьи.

- **Физическое** – это умышленное нанесение вреда здоровью, причинение физической боли, лишение свободы, жилья, пищи, одежды и других нормальных условий жизни, а также уклонение родителей несовершеннолетних детей от заботы об уходе, здоровье, безопасности.

В соответствии с данными, приведенными в докладе о соблюдении прав и интересов ребенка на территории Омской области в 2017 году, по результатам проверок, проведенных Уполномоченным при Губернаторе Омской области по правам ребенка, от преступных посягательств пострадало 489 несовершеннолетних. Из общего числа пострадавших несовершеннолетних, 104 ребенка или 21,3% пострадали от физического насилия, 46 детей или 9,4% – от психологического насилия, 147 детей или 30% – от преступлений имущественного характера, 143 ребенка или 29,3%

стали жертвами преступлений против половой неприкосновенности несовершеннолетних, 49 детей или 10% пострадали от иных преступлений.

В большинстве случаев несовершеннолетние, подвергшиеся насильственным посягательствам (в том числе сексуального характера), могли сами предотвратить преступление, если бы владели определенными знаниями и навыками о способах защиты от насилия.

Важно своевременно и грамотно информировать детей и взрослых о данной проблеме, не скрывать и не замалчивать случаи жестокого обращения с детьми. Напротив, нужно всеми силами стараться не допускать жестокости в отношении детей, чтобы это не стало для них нормой.

В связи с этим на базе социально-реабилитационных центров для несовершеннолетних и центра социальной адаптации несовершеннолетних (далее – СРЦН и ЦСАН) г. Омска и Омской области предполагается внедрение технологии "Обучение несовершеннолетних способам защиты от насилия через создание Школы "Убереги себя от насилия" (далее – Технология, Школа). В рамках деятельности Школы будет проведено обучение несовершеннолетних навыкам безопасного поведения и способам защиты от насилия.

Технология направлена на повышение эффективности осуществления информационной работы с несовершеннолетними по профилактике насильственных действий в отношении детей.

Цель и задачи Технологии

Цель Технологии – обучение воспитанников СРЦН и ЦСАН способам защиты от насилия через создание школы "Убереги себя от насилия".

Задачи Технологии:

1. Формирование у несовершеннолетних умения распознать насилие.
2. Обучение несовершеннолетних способам реагирования в опасных ситуациях.
3. Формирование ненасильственного поведения среди детей и подростков.
4. Информирование несовершеннолетних о способах получения помощи и поддержки в случаях насилия.

Ожидаемые результаты: ежегодно охват воспитанников СРЦН, ЦСАН, привлеченных к работе Школы, составит не менее 50 %.

Нормативно-правовое обеспечение Технологии

- Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989), вступила в силу для России с 15 сентября 1990 года;
- Конституция Российской Федерации (принята на всенародном голосовании 12 декабря 1993 г.);
- Семейный кодекс Российской Федерации от 29.12.1995 № 223-ФЗ;
- Уголовный кодекс Российской Федерации от 13.06.1996 № 63-ФЗ;

- Уголовно-процессуальный кодекс Российской Федерации от 18.12.2001 № 174-ФЗ;
- Федеральный закон "Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации" от 28.12.2013 № 442-ФЗ;
- Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации";
- Федеральный закон от 24.06.1999 № 120-ФЗ "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних";
- Закон Омской области от 04.07.2008 № 1061-ОЗ "Кодекс Омской области о социальной защите отдельных категорий граждан".

Кадровое обеспечение – специалисты учреждений социального обслуживания населения (психолог, специалист по социальной работе, специалист по реабилитационной работе в социальной сфере).

Механизм реализации Технологии

Технология реализуется через создание школы "Убереги себя от насилия".

Руководитель СРЦН и ЦСАН на основании приказа создает на базе своего учреждения школу "Убереги себя от насилия"; закрепляет ответственных лиц (психолога, специалиста по социальной работе, специалиста по реабилитационной работе в социальной сфере) за проведение занятий; утверждает Положение о Школе и программу занятий.

Программа занятий в Школе предусматривает обучение детей правилам поведения в опасных ситуациях, связанных с насилием, способам защиты от насилия и выхода из ситуаций, несущих угрозу жизни. Обучение проводится по возрастным категориям: от 7 до 10 лет и от 11 до 14 лет в форме практических занятий. Содержание занятий носит рекомендательный характер (*Приложение 3*).

Деятельность Школы осуществляется в течение 1,5 месяца, с периодичностью занятий 1 раз в неделю с продолжительностью работы 40 минут (1 занятие).

Мониторинг реализации Технологии

В целях проведения мониторинга реализации Технологии, СРЦН и ЦСАН г. Омска и Омской области 1 раз в полугодие (по запросу) предоставляют отчет в бюджетное учреждение Омской области "Центр социальной помощи семье и детям (с социальной гостиницей)". Отделение методической и консультативной помощи готовят сводный отчет в Министерство труда и социального развития Омской области.

Список литературы

1. Важенина К.Е. Как уберечь ребенка от опасных людей. Книга для родителей и не только. – СПб.: Речь, – 2010. – 157 с.
2. Журавлева Т.М. Помощь детям – жертвам насилия. – М., 2006.
3. Зырина А.И., Индейкина Т.Л. Предотвращение жестокого обращения с детьми в семье. – Пермь, 2009. – 109 с.
4. Михайлина М. Ю. Профилактика детской агрессивности. – Волгоград, 2009.
5. Орлова О.А. Технология "Обучение несовершеннолетних способам защиты от насилия через создание школы "Убереги себя от насилия". Методические рекомендации – Тюмень: АУ ТО ДПО "Областной центр "Семья", 2014.
6. Основы безопасности жизнедеятельности. 3-4 классы: пособие для общеобразовательных учреждений/ И.К. Топоров. – М.: Просвещение, 2007. -175 с.
7. Профилактика жестокого и агрессивного поведения несовершеннолетних – Тюмень: АУ ТО ДПО "Областной центр "Семья", 2011 г. – 80 с.
8. Рабочая книга "Защита детей от насилия и жестокого обращения"/ Под ред. Е.Н. Волковой, Т.Н. Балашовой, – Н. Новгород: Изд-во ООО "Папирус", 2004 г. – 153с.
9. Руководство по предупреждению насилия над детьми: учебное пособие для психологов, детских психиатров, психотерапевтов, студентов педагогических ВУЗОВ/ под ред. Н.К. Асановой. – М.: Издательский гуманитарный центр ВЛАДОС, 1997. – 512с.
10. Сидельникова С.В., Трубицина М.Н., Филык Н.С., Дашкевич И.С., Гузева Н.Ю., Файн Т.А. "Насилие необходимо предотвратить..." методические рекомендации по просвещению обучающихся о действиях в случаях насилия в семье и правилах поведения при общении с незнакомыми взрослыми. – Биробиджан: ОблиПКПР, 2012.
11. Энциклопедия психологической безопасности/ В.Б. Шапарь. Ростов-на-Дону.: Феникс, 2007.

**Примерное Положение
об организации школы "Убереги себя от насилия"**

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение регулирует порядок создания, функционирования и прекращения деятельности школы "Убереги себя от насилия" (далее – Школа), созданной на базе организаций социального обслуживания населения г. Омска и Омской области, и служит правовой и организационно-методической основой их работы.

1.2. Общее руководство Школой осуществляет руководитель организации социального обслуживания населения. Координирует и направляет деятельность заместитель руководителя (иное должностное лицо).

1.3. Работа Школы может осуществляться во взаимодействии со специалистами системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, семейного неблагополучия, социального сиротства.

1.4. В своей деятельности Школа руководствуется законодательством Российской Федерации, законодательством субъекта Российской Федерации, настоящим Положением.

2. Цель, основные задачи, принципы деятельности Школы

2.1. Целью деятельности Школы является обучение несовершеннолетних способам защиты от опасностей, связанных с насилием, безопасного реагирования и выхода из ситуаций, несущих угрозу жизни.

2.2. Основные задачи Школы:

- формирование у несовершеннолетних умения распознавать насилие;
- обучение несовершеннолетних способам реагирования в ситуации насилия;
- формирование ненасильственного поведения у детей и подростков;
- информирование несовершеннолетних о способах получения помощи и поддержки в случаях насилия.

2.3. Принципы деятельности Школы:

- лично-ориентированный, гуманистический подход;
- доступность;
- открытость и добровольность;
- системность и стабильность;
- конфиденциальность;
- профессиональная этика;
- уважение прав и свобод личности.

3. Организация работы Школы

3.1. Занятия в Школе ведутся в соответствии с программой Школы, утвержденной руководителем СРЦН или ЦСАН.

3.2. Школа представляет собой практические занятия с детьми и подростками в возрасте от 7 до 14 лет.

3.3. Деятельность Школы осуществляется в течение 1,5 месяца, с периодичностью занятий 1 раз в неделю с продолжительностью работы 40 минут (1 занятие).

3.4. Занятия в Школе проводят квалифицированные специалисты – психологи, специалисты по социальной работе, специалисты по реабилитационной работе в социальной сфере.

3.5. Документация Школы включает:

- Положение о Школе;
- приказ о создании Школы;
- приказ о назначении ответственных лиц за реализацию мероприятий в рамках Школы;
- программу занятий Школы;
- методические разработки;
- отчетность о работе за полугодие, год.

4. Права, обязанности специалистов Школы

4.1. Специалисты Школы в пределах своей компетенции имеют право выбирать целесообразные формы и методы работы.

4.2. Специалисты Школы обязаны:

– руководствоваться в своей деятельности законодательством Российской Федерации, законодательством субъекта Российской Федерации, настоящим Положением;

- соблюдать этические нормы;
- рассматривать вопросы и принимать решения в пределах своей компетенции и должностной инструкции;
- вести соответствующую документацию;
- соблюдать установленные требования по охране труда и созданию безопасных условий для здоровья и жизни несовершеннолетних;
- составлять отчет о работе Школы.

Программа занятий Школы "Убереги себя от насилия"

№ п/п	Тема занятий	Форма проведения	Кол-во занятий	Ответственный
Несовершеннолетние от 7 до 10 лет				
1.	"Правила безопасного поведения в ситуациях, связанных с насилием"(просмотр видеоролика "Правила безопасного поведения на улице")	Медиа-урок	1	Психолог, специалист по социальной работе, специалист по реабилитационной работе в социальной сфере
2.	"Гнев и агрессия. Причины возникновения гнева, агрессии и ситуаций, при которых они возникают"	Практическое занятие	1	
3.	"Правила медиабезопасности"	Практическое занятие	1	
Несовершеннолетние от 11 до 14 лет				
4.	"Жизнь без насилия"	Занятие с элементами тренинга	1	
5.	"Путь к безопасности"	Тренинг по профилактике агрессивного поведения и насильственных действий	3	
6.	"Безопасность в связи с возможной деятельностью религиозных тоталитарных организаций, сект"	Занятие-беседа	1	

7.	"Умей сказать "Нет"	Тренинговое занятие	1	
8.	"Профилактика злоупотребления детьми в киберпространстве"	Занятие-беседа	1	
9.	"Профилактика агрессивного поведения подростков" у	Тренинговое занятие	1	
10.	"Способы саморегуляции эмоционального состояния"	Практическое занятие	1	

Конспекты практических занятий (для несовершеннолетних от 7 до 10 лет)

Практическое занятие "Правила безопасного поведения в ситуациях, связанных с насилием"

Цель занятия: обучение несовершеннолетних правилам поведения в опасных ситуациях, связанных с насилием.

Необходимое время: 40 мин.

Материалы: проектор, ноутбук (ПК), видеофильм, презентация.

Формы работы: медиа-урок, мини-лекция, групповое обсуждение, практические упражнения

Ход занятия

I. Организационный этап (приветствие, постановка задач)

II. Основной этап.

Занятие проходит с использованием презентации (по возможности)

1. Психолог/ социальный педагог предлагают посмотреть детям на экран и назвать одним словом все ситуации, которые они видят (на слайде изображены опасные ситуации для детей).

2. Далее специалисты дают определение понятию "опасность" и разбирают совместно с детьми, где могут возникнуть опасные ситуации: дома, в подъезде, на улице, в лифте, в школе, при общении по телефону или при появлении незнакомой машины.

3. В процессе групповой дискуссии несовершеннолетние обсуждают, как нужно правильно поступать в опасных ситуациях:

- Как нужно вести себя в ситуации, когда тебя преследует человек?
- Можно ли садиться в машину к незнакомым людям?
- Если к тебе позвонили в дверь незнакомые люди, что ты будешь делать?
- Если ты ждешь лифт и к тебе подошел незнакомец, что ты будешь делать?

4. Специалисты предлагают несовершеннолетним рассмотреть правила безопасного поведения: на улице, в доме, в подъезде, в лифте, в школе, при разговоре по телефону, или при появлении незнакомой машины.

Очень часто дети, забывая об опасности, могут заговорить с незнакомым человеком, в худшем случае пойти с ним (например, незнакомый мужчина просит помочь ребенку отыскать его котенка, который убежал в соседний двор).

Чтобы минимизировать риск насилия, необходимо, чтобы несовершеннолетние знали, как безопасно прекратить разговор с незнакомым человеком. Для этого нужно выполнить несколько шагов:

Шаг 1. Оцениваем ситуацию.

Нужно сказать себе, что передо мной – незнакомый человек. Неважно кто это – девочка, мальчик, женщина, бабушка. С любым незнакомым человеком ведем себя одинаково.

Шаг 2. Держим дистанцию.

Вести краткую беседу с незнакомцем можно только на безопасном расстоянии. Если человек приближается – надо уходить или убежать в безопасном направлении.

Специалист предлагает выполнить упражнение, направленное на определение личной границы безопасности.

Упражнение: "Преступник и жертва"

Цель – развитие чувства дистанции (личной границы безопасности).

Группа разбивается по парам. Дети становятся лицом друг напротив друга. Первый ребенок выступает в качестве преступника, который хочет навредить жертве (второму ребенку).

Инструкция для преступника: "Необходимо двигаться на стоящего перед тобой человека, и остановиться, как только услышишь от него слово "СТОП".

Инструкция для жертвы: "Необходимо стоять на одном месте, когда к тебе будет приближаться преступник, и ты почувствуешь, что тебе не комфортно и появится желание, чтобы идущий на тебя остановился, необходимо вытянуть руки перед собой и крикнуть "СТОП".

То расстояние, на котором остановился преступник от жертвы, будет являться личной границей.

Затем пары меняются ролями.

Шаг 3. Умело пресекаем разговор на 5-ой секунде.

Среди злоумышленников попадаются прекрасные психологи, которые могут "заболтать" как взрослого, так и ребенка. Поэтому разговор может длиться 5-10 секунд, после чего необходимо прервать беседу на полуслове и уходить.

Шаг 4. Уходим в безопасное место.

Нужно громко окликнуть кого-либо из знакомых взрослых, привлечь их внимание или сделать вид, что вы к кому-то обращаетесь и быстро уходить.

III. Подведение итогов

1. Для закрепления материала несовершеннолетним предлагается посмотреть видеоролик по правилам безопасного поведения.

2. В конце занятия специалисты предлагают несовершеннолетним ответить на вопросы анкеты, позволяющие определить насколько детьми усвоен материал по правилам безопасного поведения (*Приложение 5*).

Практическое занятие

"Гнев и агрессия. Причины возникновения гнева, агрессии и ситуаций, при которых они возникают"

Цель занятия: знакомство детей с понятием "гнев", "агрессия", формирование умений конструктивного общения.

Необходимое время: 40 минут.

Материалы: проектор, ноутбук (ПК), мел, доска.

Формы работы: групповое обсуждение, мини-лекция, практические упражнения

Ход занятия

I. Организационный этап (приветствие, постановка задач)

II. Основной этап.

1. Специалист предлагает несовершеннолетним совместно обсудить понятие "гнев" и "агрессия" (*групповая дискуссия*).

Гнев – это чувство сильного негодования, которое сопровождается потерей контроля над собой, отрицательная эмоция, направленная против переживаемой несправедливости.

Испытывая гнев, можно ощутить, как "вскипает кровь", "горит" лицо и напрягаются мышцы. Иногда это похоже на вулкан или ураган. Гнев – очень сильная эмоциональная реакция, которая возникает в ряде ситуаций, например, в случае физической боли, причинения ущерба и т.д. Часто гнев определяется совокупностью физических реакций, включая определенную мимику, жесты, позы.

Агрессия – это поведение, нацеленное на причинение физического или морального вреда другому человеку. Каждый из нас сталкивался с данным явлением.

2. Специалист называет основные причины возникновения гнева:

- боль;
- неприятные ощущения;
- голод;
- усталость;
- стресс;
- ограничение физической свободы;
- психологическое ограничение ("нельзя", "не смей", ...);
- неправильные, несправедливые действия и поступки окружающих (с точки зрения ребенка);
- препятствие в достижении цели (кто-то "влез" в интересную игру без разрешения);
- депрессия;
- чувство отвращения к себе и к другим.

3. Специалист предлагает детям вспомнить примеры ситуаций, когда они были разгневаны.

Упражнение "Лицо"

Цель – определение связи эмоционального состояния с мимикой лица.

Детям предлагается изобразить человека в различных эмоциональных состояниях (радости, грусти, обиды, гнева).

В конце упражнения дети отвечают на вопрос: "Можно ли по лицу человека узнать, в каком эмоциональном состоянии он сейчас находится: разгневан или радуется, или испытывает еще что-то?".

Способы распознавания гнева

- **Мимическое выражение гнева** включает в себя характерные сокращения лобных мышц и бровей: брови опущены и сведены, кожа лба стянута и образует на переносице или прямо под ней небольшое утолщение.

При мимическом выражении гнева отмечаются изменения в области глаз: они сужаются и приобретают угловатую, заостренную форму, утрачивают мягкость, которая присуща округлой форме. Взгляд фиксирован на источнике раздражения, и это важно, так как указывает, куда будет направлена агрессия. Взрослея, человек может научиться отводить взгляд, чтобы скрыть выражение гнева.

Дети и взрослые в гнев часто стискивают зубы и сжимают плотно губы. Оскаленные зубы прячутся под плотно сжатыми губами.

На поведенческом уровне можно выделить позу, жесты, действия.

Поза. Общее напряжение тела как бы демонстрирует готовность к нападению. Мышцы шеи и спины напрягаются, голова немного опущена (взгляд

"исподлобья"), плечи тоже напряжены и слегка приподняты, руки сжимаются в кулаки, ноги напрягаются и немного сгибаются в коленях, туловище слегка наклонено вперед или направлено в сторону раздражителя. Все это можно наблюдать у детей во время сильной ссоры, драки. В процессе взросления дети учатся контролировать выражение гнева, и у них наблюдаются, как и у взрослых, одно или несколько характерных проявлений позы гнева.

Жесты. Сжимание, разжимание кулаков, держание в руках различных предметов и манипулирование ими, как бы подготовка к удару, угрожающее движение руками (замахивание, показывание кулаков, фиг и др.) можно наблюдать у маленьких детей. У взрослых жесты имеют тенденцию к "снижению амплитуды" проявлений, что является результатом неприятия обществом проявления гнева и агрессии.

- **Вербальное выражение гнева.** Выражается в виде ссор, визга, криков, угроз, ругани и т.п. Наиболее информативным является не столько содержание речи, сколько ее эмоциональная окраска.

4. Гнев – это отрицательная эмоция, он бывает исходящий – когда мы выплескиваем свою отрицательную энергию на кого-то и входящий – когда такая энергия выплескивается уже на нас. Входящий гнев более вреден потому, что зачастую вызывает сразу две отрицательные энергии – гнев и обиду. Для того чтобы избавиться от гнева, можно использовать различные упражнения (*специалист совместно с детьми выполняет упражнения*).

Упражнение "Считалочка".

Цель – развитие умения контролировать свои эмоции.

Когда вы чувствуете, что в вас "закипает" гнев, вспомните какой-нибудь детский стишок или считалочку (например, раз-два-три-четыре-пять вышел зайчик погулять). Если проделать данное упражнение несколько раз, то можно заметить, как гнев отступает.

Упражнение "Дыхание".

Цель – развитие умения контролировать свои эмоции.

В приступе гнева попробуйте закрыть рот и глубоко вдохнуть носом (не обязательно это делать с шумом), затем медленно выдохнуть.

5. Вся наша жизнь построена на ежедневном общении с другими людьми (с родными, соседями, друзьями, учителями, одноклассниками и др.). Умению общаться необходимо учиться. Конструктивное общение – это способность выразить свои мысли без оценок, не приписывая личной точки зрения к поведению другого человека. Это умение слушать и слышать, смотреть и видеть. Это умение управлять своими эмоциями и работать со своей реакцией на сказанное или увиденное.

Конструктивное общение необходимо для того, чтобы:

- решить возникшую проблему (неприятную ситуацию);
- обсудить совместные действия с кем-либо (родителями, учителями, сверстниками);
- для получения поддержки, одобрения;
- для получения новой информации, опыта;
- для приятного общения.

Специалист предлагает выполнить несколько упражнений, которые помогают понять, что такое конструктивное общение.

Игра "Похожие и разные"

Цель – демонстрация индивидуальных особенностей человека.

Группа (класс) делится на две команды. От каждой команды вызывается по одному добровольцу. Двум командам предстоит в течение одной минуты находить сходства и различия в добровольцах. Одна команда находит только сходство, а другая – различия (например, сходства – у обоих мальчиков светлые волосы, оба одеты в синие брюки; различия – у одного мальчика рубашка в клеточку, у другого – в полосочку). За каждый правильный ответ на доске ставится плюс. Данная игра позволяет понять сходства и различия двух разных людей.

При желании можно повторить с другими участниками.

Упражнение "Разожми кулак"

Цель – развитие умения конструктивного общения между людьми.

Инструкция: Дети разбиваются на пары. Один из них зажимает руку в кулак. Задача второго – сделать так, чтобы первый разжал кулак, не прикасаясь к нему.

Обсуждение: что понравилось в упражнениях, что не понравилось? Какие выводы мы можем сделать?

Выводы: все люди разные, но у них есть много похожего. Поэтому необходимо к каждому человеку находить подход в общении.

III. Подведение итогов.

Практическое занятие "Правила медиабезопасности"

Цель: проанализировать медиаугрозу здоровью детей 7-10 лет; ознакомить с правилами медиабезопасности.

Ход занятия

Сегодня мы поговорим с вами о компьютерах и Интернете.

1. Анкетирование детей:

- есть ли у Вас дома компьютер?
- любите ли Вы сидеть за компьютером?
- подключен ли Ваш компьютер к Интернету?
- что Вы делаете на компьютере?
- сколько времени Вы можете находиться в день за компьютером?

Вопросы для обсуждения с детьми:

1) Как вы думаете, сколько времени находиться за компьютером не опасно для здоровья?

2) Какими Вы станете, если большую часть своего свободного времени вы потратите на общение с компьютером? (представить хилого или неуклюжего ребенка, робкого, неповоротливого, уверенного только в Интернет-игре)

2. Сказка о дружбе с компьютером

Представьте себе обычную семью с ребёнком вашего возраста: мама и папа, ребенок – Васька, уютный дом.

Какой дом можно назвать уютным? (*ответы детей*)

Васька учился во втором классе, был худеньким, даже щупленьким ребенком. Он не любил гонять на велосипеде, бегать на физкультуре. Его занимали

только телевизор и компьютер. А любимая игра была сражаться с героями. Но компьютер был старый и никудышный, и Васька давно уговаривал маму и папу купить ему новый. Однажды родители пришли с работы.

Мама: "Здравствуй, сынок!"

Папа: "Как дела? Чем ты без нас занимался?"

Васька: "Чем, чем... Эту рухлядь пытаюсь расшевелить. Купите, пожалуйста, новый компьютер, я буду делать все, что скажете."

Мама: "И зачем тебе он нужен? От его стрекотанья голова болит".

Папа: "Лучше бы спортом занялся, а то хлюпиком каким-то растешь."

Как вы думаете, ребята, родители купят ему новый компьютер? *(ответы детей)*

Родители ушли заниматься своими делами, Васька до ночи мучил старый агрегат. А дальше по режиму: спать, утром в школу, уныло из школы (получил по затылку от здорового Даньки), представлял себе новую игру и старый компьютер. Зашел в свою комнату, а там – ЧУДО!

Какое чудо его ожидало в комнате? Представьте. Расскажите о нем *(ответы детей)*.

Уселся Васька скорее за стол, вставил диск, чтобы поиграть. Только кнопку нажал, на экране надпись: "ПРИВЕТ, ВАСЯ! ПОМОЙ РУКИ!"

Почему компьютер потребовал, чтобы Вася вымыл руки? *(ответы детей)*

Щелкал Васенька по кнопкам, щелкал – ничего не выходит. Пришлось идти руки мыть. Снова уселся за стол, а компьютер на экране вопрос задает: "ТЫ ПОКУШАЛ, ВАСЯ?".

Почему компьютер задал такой вопрос? *(ответы детей)*

Подумаешь, не покушал? "Покушал! Покушал!" – решил схитрить Васька. Но и тут у него ничего не вышло. Сколько ни давил он по кнопкам, компьютер игру не выдавал.

Как себя чувствовал Васька? Пошел есть или нет? *(ответы детей)*

Пришлось идти кушать. Доедая котлету, Васька снова двинулся к компьютеру, возмущаясь: "Полчаса прошло, а я ещё не посражался, никого не победил".

Как, вы думаете, встретил мальчика компьютер? *(ответы детей)*

Нажал он тихонечко на кнопку, а компьютер снова большими буквами пишет: "ВАСЯ, ТЫ УРОКИ СДЕЛАЛ?"

– Да что ж это такое! – в сердцах крикнул Вася и давай домашнее задание скорей в школу готовить. Всё, закончил! Портфель собрал, снова к компьютеру. А он: "ВАСЕНЬКА, НАДО ЧАСИК НА УЛИЦЕ В ФУТБОЛ ПОИГРАТЬ!" Что было делать? Кеды натянул, мяч взял и на улицу.

Почему он послушался компьютера? *(ответы детей)*

Понял он уже – по-другому компьютер с места не сдвинешь. Когда назад воротился – компьютер уже ничего не спрашивал. Игру Васька получил, азарт был велик, **НО ТОЛЬКО ЧАСА НЕ ПРОШЛО**, компьютер написал: "ВАСЕНЬКА, ПОРА СПАТЬ. ЖДУ ТЕБЯ ЗАВТРА, ПОСЛЕ ШКОЛЫ". На следующий день все повторилось сначала.

Как вы думаете, Васька стал меняться? *(ответы детей)*

У Васьки щеки стали розоветь, мышцы на руках расти. Через полгода из худенького "воробышка" Васька превратился в сильного мальчика. На физкультуру стал ходить с большой охотой.

3. *Рефлексия: что важного для себя можно взять из этой сказки?* (раздать правила медиабезопасности ребятам, совместно с ребятами назвать "плюсы" и "минусы" работы с компьютером, опираясь на правила).

Полезные ссылки для проведения занятий с детьми 7-10 лет:

– на сайте интерактивного курса по Интернет-безопасности (<http://www.microsoft.com/eesti/education/veebivend/koomiksid/rus/html/etusivu.htm>) в разделе "Для учащихся" рассказы для детей 7-10 лет, а также в разделе "Тесты" (можно организовать on-line тестирование школьников 7-10 лет);

– на сайте (<http://www.onlandia.org.ua/ru-RU/>) Он-ляндия. Безопасная веб-страна в разделе "Для детей 7-10 лет" рассказы в картинках, задания и вопросы.

Сценарии тренингов, конспекты практических занятий для несовершеннолетних от 11 до 14 лет

Занятие с элементами тренинга "Жизнь без насилия"

Цель: углубить знания детей о насилии и его видах, об отношениях между людьми.

Задачи:

- формировать навыки правомерного поведения, умение самостоятельно принимать решения, отстаивать собственное мнение;
- воспитывать терпеливость в отношении к окружающим.

Продолжительность занятия: 40-45 минут в зависимости от количества присутствующих.

Оборудование: раздаточный материал в виде "тучек", ручки, бумажное солнце, рисунок человека (силуэт), чистые листы бумаги.

Ход занятия:

Отношения вообще очень сложная вещь. И не важно, где в семье, школе, классе, на улице. Ведь такие понятия как дружба, любовь, да и просто, понимание и уважение не возникают на пустом месте и просто так. Должно пройти определенное количество времени, чтобы мы узнали человека, а уж потом и возникают к нему какие-либо чувства.

Вот давайте представим, что Солнце – это тепло отношений с близкими людьми, с одноклассниками, с друзьями.

Солнце – это тепло наших отношений, его лучи согревают наши души, дарят нам понимания, поддержку. Но очень часто в отношениях нас не всё устраивает, так как мы оцениваем новое общение с позиций своего "Я".

У вас на столах лежат вот такие "тучи" – это причины, по которым наше общение с людьми может становиться как бы "не безоблачным". Этих причин может быть огромное количество, вот давайте каждый на своей тучке напишет причину, по его мнению, главную, которая и мешает нам в отношениях.

Вот такое у нас получилось солнце, все в тучах.

Иногда такие причины могут приводить не только к разногласиям и конфликтным ситуациям с одноклассниками, друзьями, с близкими людьми, но и быть причиной жестокого отношения к вам и даже к насилию.

Так давайте же разберемся в таком понятии как "насилие", каким оно бывает, как его предупредить и если же он произошло, то, что с этим делать?

По вашему мнению, насилие - это что? Как вы его понимаете?

Насилие – это по определению Всемирной Организации Здравоохранения, - преднамеренное применение физической силы или власти, действительное или в виде угрозы, направленное против себя, против иного лица, группы лиц или общины, результатом, которого являются (либо имеется высокая степень вероятности этого) телесные повреждения, смерть, психологическая травма, отклонения в развитии или различного рода ущерб.

А каким оно бывает? Его можно разделить на 2 вида:

Физическое насилие .

- удары, толчки, шипки, пинки, побои, бросание предметов, удары в стену
- угрозы причинить вред кому-либо
- разрушение личной собственности человека, нанесение вреда его домашним животным
- угрозы его семье

Моральное, эмоциональное, умственное насилие

- обвинять в чем-либо
- знать "правду" и верить, что другой человек всегда неправ
- оказывать давление, все переворачивать
- высмеивать
- контролировать во всем: отдавать приказы, принимать решения за двоих, постоянно критиковать
- не уважать мнение другого человека
- дискриминация по отношению к женщине
- держать кого-то в страхе
- обидные клички
- ругательства
- оскорбления

Какие формы может приобретать моральное насилие?

1. Как вы считаете, почему кто-то проявляет насилие по отношению к другому человеку (дразнит, пинает, высмеивает)? (У насильника, т.е. у того, кто проявляет жестокость по отношению к другим, свои проблемы. Он хочет решить их, унижая других (может быть, он сам унижен другими), он привлекает к себе внимание, дразня товарища, высмеивая его. Так насильник пытается выглядеть значимым, важным, т.к. считает, что, унижая товарища, можно стать главным, завоевать уважение окружающих, стать их вождем (лидером)).
2. А уважают ли его другие дети на самом деле? Те, при ком он унижает других ... или боятся?
3. Кого чаще всего обижают? Кто чаще всего становится объектом нападков таких горе-вождей? (Кто младше, слабее, чем-то отличается от других).
4. Каким может быть это отличие? (Внешность, одежда, физические недостатки, ношение очков, нестандартная фигура и т.п.).
5. Если жертва нападков очень умный ученик, как вы считаете, почему обидчик нападает на него? (Завидует, хочет ущемить его самолюбие).
6. Давайте поговорим о том, что может являться причиной жестокого обращения? Почему некоторые проявляют жестокость, становятся обидчиками? (Плохая атмосфера дома, недостаток внимания и любви со стороны близких, сиротство,

развод родителей, унижение и оскорбление со стороны других, плохая успеваемость - все это ведет к вымещению злости и обиды на других людях).

7. Как можно помочь своему товарищу, если он выглядит уставшим, находится в плохом настроении, запуган, плаксив, прогуливает уроки, опаздывает? (Попытаться завязать разговор, выяснить, что его беспокоит, выслушать его - это уже проявление внимания, поддержка).
8. А если сам не решаешься это сделать, то какой выход из этой ситуации можно найти? (Попроси друзей, кого-то из старших, близких людей, учителей, родственников).
9. Как можно понять товарища? Что нужно сделать, чтобы его понять? (Поставить себя на его место и ответить на вопрос: "Какое отношение к себе ты желал бы в такой ситуации почувствовать?", попытаться сблизиться с товарищем, который находится в трудной ситуации. Если не можешь сам это сделать, попроси кого-то другого помочь тебе).
10. Как вы считаете, нуждается ли в помощи обидчик? Как это узнать? (Спросить его самого или с товарищами, что заставляет его портить настроение другим, поговорить о его проблемах).
11. Если разговор не поможет, что делать? (Поделиться со старшими – учителем, близким, другими взрослыми, которые помогут уладить конфликт).
12. Является ли ябедничеством такая помощь пострадавшему от насилия?
13. Как можно разрешить конфликт? (Обсудить его в группе).
14. Чье мнение, на ваш взгляд, важнее при разрешении конфликта – преподавателя или ребят? (Обеих сторон).
15. Может быть, лучше не рассказывать о насилии сразу, а подождать какое-то время? (О насилии надо говорить сразу, т.к. оно имеет свойство расти).
16. Достаточно ли одного разговора с обидчиком, чтобы он все понял? (НЕТ!)
17. Нуждается ли жертва жестокого обращения после обсуждения и разрешения конфликта в поддержке товарищей? (Да). Нужно ли следить за изменением ситуации? (да).

Ну, я думаю, мы поняли какие основные причины насилия и жестокого обращения. Правильно?

У нас нарисован человек. Пока он у нас без ничего, просто силуэт, так вот давайте все вместе подумаем, чего не хватает ему для того, чтобы он смог избежать и мирно решать конфликтные ситуации.

Я считаю, что ему необходимо понимание, доброта, сочувствие, желание всегда прийти на помощь... и т.д.

Я думаю, у нас получился идеальный человечек, наверное, таких не бывает...

Давайте стараться хоть немного быть похожими на него и тогда возможно и тогда возможно мы сможем избежать различных конфликтных ситуаций не только в наших семьях, но и в обществе, и в мире в целом.

Рефлексия "Метод руки" - предлагается обвести на листе бумаги свою руку и указать:

На большом пальце - что понравилось

На указательном - на что обращаю внимание

На среднем - с чем не согласен

На безымянном - с чего начну

На маленьком - что нужно изменить (модели собирает тренер)

Прощание: спасибо всем за участие. Желаю вам быть всем счастливыми. До новой встречи.

Тренинг по профилактике агрессивного поведения и насильственных действий "Путь к безопасности"

Цель тренинга: создание условий для предупреждения агрессивных поведенческих проявлений и формирования навыков безопасного поведения.

Целевая аудитория: подростки 11-14 лет.

Численность группы: 12-15 человек.

Методы работы: анализ конкретной ситуации, работа в группах, информирование (мини-лекции), тематические упражнения, упражнения-разминки, метод интерпретации притчи.

Материалы и оборудование: столы, стулья, бейджи (по количеству участников), ватман (2 шт.), маркеры (по количеству участников), бланки с описанием ситуаций (по количеству подгрупп), плакат "Формы агрессии" с изображением схемы форм агрессии, листы бумаги и карандаши (по количеству участников), списки с содержанием способов выражения гнева (по количеству подгрупп), музыкальный центр, диск с записью спокойной музыки.

Продолжительность тренинга: 5-5,5 часов – 3 занятия (продолжительность тренинга может изменяться по усмотрению ведущего).

Кадровое обеспечение: психолог.

Занятие 1. "Договор с собой"

№	Этап	Время (мин)	Цель	Содержание	Материалы
<i>Цель:</i> обучение способам адекватного и безопасного выражения гнева и формирование представлений об эффективных социальных навыках.					
1	Начальный	5	Информирование о целях тренинга	Вступительное слово ведущего	Не требуются
1.1	Начальный	10	Снятие эмоционального напряжения, формирование позитивного настроения на занятие, приобщение к работе всех участников	Разминка "Копирование движений"	Не требуются
1.2	Знакомство	10	Знакомство участников, подготовка к дальнейшей работе	Упражнение "Наши имена"	Бейджи, маркеры (по количеству участников)
2	Работа по теме	5	Создание условий для определения	Принятие правил в группе	Ватман – 1 лист, маркер

			правил работы в группе		– 1 шт.
2.1	Работа по теме	30	Выявление и коррекция представлений участников тренинга об агрессивном поведении	Упражнение "Агрессия, как она есть"	Листы бумаги формата А 4, наборы цветных карандашей (по количеству подгрупп), бланки с содержанием ситуаций (по количеству подгрупп), плакат "Формы агрессии", со схемой форм агрессии
2.2	Работа по теме	20	Осознание своего отношения к агрессии и знакомство с моделями поведения, которые не приносят вреда, а помогают дать отпор и приводят к разрядке накопившейся энергии по отношению к человеку, вызывающему неприязнь	Анализ притчи	Не требуются
3.	Завершающий	15	Подведение итогов занятия	Получение обратной связи от участников	Не требуются
	Итого	95			

1. Вступительное слово ведущего: "Здравствуйте! Сегодня мы начинаем работу в тренинге "Путь к безопасности". Каждый человек на протяжении своей жизни испытывает определенные эмоции и чувства: радость, грусть, гнев, любовь, обида, вина, совесть, уважение. Эти чувства и эмоции, так или иначе, влияют на поведение и общение. Поступки, которые совершает человек под действием своих мыслей, эмоций и чувств могут как позитивно, так и негативно отражаться на

важных жизненных составляющих: успех, учеба, работа, дружба, семья, счастье и пр. В некоторых случаях, своим поведением человек наносит вред себе и другим людям, живым существами и неодушевленным предметам. Как вам кажется, о каком поведении я сейчас говорю? (*Пауза*) Поведение, которое несет разрушение, это – агрессивное поведение.

Этот тренинг направлен на то, чтобы понять, что такое агрессия, агрессивное поведение и как научиться управлять своей агрессией, чтобы она не причиняла вреда ни себе, ни другим.

Первое занятие тренинга называется "Договор с собой". Оно посвящено тому, как научиться управлять своей агрессией и безопасно выражать гнев, то есть, без вреда себе и другим. Также вы познакомитесь с некоторыми способами предупреждения проявления агрессии, это в том случае, когда "повод" уже есть, но вопрос можно решить иначе, без использования агрессии. Одно из условий – это "договориться с собой" о том, чтобы никому и ничему не причинять ущерба (себе, людям, окружающему миру, вещам). Ведь любой вред, нанесенный себе и другим, отражается на здоровье, успехах и, в конце концов, лишает радости в жизни.

Знакомиться с информацией и отвечать на поставленные вопросы вы будете при помощи игр и упражнений, проявляя собственную активность и делаясь впечатлениями. Итак, сегодня у вас первое занятие".

1.1. Разминка "Копирование движений"

Цель: снятие эмоционального напряжения, формирование позитивного настроения на занятие, приобщение к работе всех участников.

Время: 10 мин.

Материалы: не требуются.

Содержание: разминка проводится в одном из предложенных вариантов.

Вариант 1.

Участники встают в круг. Выбирается водящий, который временно выходит за дверь. Без него группа выбирает участника, чьи движения будут копироваться. Тот начинает делать какое-то несложное упражнение (наклоны, движения руками, вращения головой и т. п.), группа копирует это движение. Водящий входит и внимательно наблюдает за действиями группы. Каждые 10-15 секунд участник, упражнение которого копируется, меняет выполняемое движение, и вслед за ним новое движение начинают воспроизводить остальные участники. Задача водящего – понять, за кем группа повторяет упражнения.

Вариант 2.

Участники стоят в кругу. По условному сигналу ведущего каждый из них начинает выполнять какое-нибудь несложное физическое упражнение по своему выбору. Через 5-10 секунд ведущий подает очередной условный сигнал, по которому каждый участник начинает выполнять то упражнение, которое до того выполнял сосед слева. Игра продолжается, пока каждое упражнение не пройдет полный круг и не вернется к своему автору (скорее всего, в сильно искаженном виде).

1.2. Упражнение "Наши имена"

Цель: знакомство участников, подготовка к дальнейшей работе.

Время: 10 мин.

Материалы: листы бумаги, ручки (по количеству участников).

Содержание: ведущий предлагает всем участникам группы встать в круг. Каждый по очереди делает шаг к центру круга и произносит свое имя в той форме, которая ему самому особенно нравится. После этого по сигналу ведущего все тоже делают шаг к центру и повторяют его имя. Сам участник не двигается и молча наблюдает за этим.

Комментарии для ведущего: по окончании упражнения каждый оформляет свою визитку – бейдж (крупно и разборчиво пишет свое имя).

2. Принятие правил в группе

Цель: создание условий для определения правил работы в группе.

Время: 5 мин.

Материалы: ватман – 1 лист, маркер – 1 шт.

Содержание: ведущий объясняет особенности предстоящей формы работы и выносит на обсуждение правила тренинга.

Инструкция: "Итак, на тренинге вы будете обмениваться мнениями, решать важные задачи, выполняя упражнения. Время тренинга ограничено, и для того, чтобы достигнуть результата, важно соблюдать определенные правила".

Правила

1. Активность. Принимать участие в работе группы (играх, упражнениях, обсуждениях).

2. "Здесь и теперь". Говорить только о том, что волнует в данный момент и обсуждать то, что происходит в группе.

3. Ответственность. Говорить от своего имени: "Я считаю...", "Я думаю...".

4. Искренность. Открыто выражать свои чувства по отношению к действиям других участников.

5. Конфиденциальность. Не обсуждать то, что происходит на занятии за пределами группы.

6. Позитивность. В ходе обсуждения обязательно подчеркивать положительные качества выступившего.

7. "Без оценок". Не оценивать личные качества, слова и фразы другого человека.

8. Поднятая рука. Если кто-то хочет высказаться, поднять руку и не перебивать говорящего.

9. "Выключенный телефон". На время занятия выключить мобильный телефон.

"Посмотрите еще раз на содержание правил. Все ли понятно? Может быть хочется что-то добавить. Если нет, давайте подумаем о том, что можно сделать, чтобы правила соблюдались? Это могут быть какие-то санкции, своего рода наказания за их несоблюдение".

Комментарий для ведущего: правила записываются на ватмане в "памяти группы". Во время занятий они находятся в помещении, где работает группа, постепенно пополняются, что облегчает возможность возвращаться к ним по мере необходимости. Также нужно записать санкции. Например, за нарушение правила "нарушитель" выполняет задание, придуманное группой (поёт песни, танцует, читает стихи, отжимается, пожимает руку и пр.)

2.1. Упражнение " Агрессия, как она есть "

Цель: выявление и коррекция представлений участников тренинга об агрессивном поведении.

Время: 30 мин.

Материалы: листы бумаги формата А 4, наборы цветных карандашей (по количеству подгрупп), бланки с содержанием ситуаций (по количеству подгрупп), плакат "Формы агрессии", со схемой форм агрессии.

Содержание:

1 этап: вначале ведущий предлагает участникам тренинга заполнить анкету, относящуюся к тематике занятий (*Приложение 1*). После этого – разделиться на подгруппы по 4-5 человек. Каждая подгруппа изображает с помощью рисунка агрессивное поведение (можно схематично) так, как она это понимает. Время на работу 5 – 7 минут. После этого подгруппы демонстрируют рисунок и поясняют его содержание;

2 этап: участники тренинга продолжают работать в подгруппах. Им предлагается в течение 10 минут познакомиться с содержанием ситуаций, определить, какие из них содержат агрессивное поведение и объяснить свой выбор.

Содержание ситуаций:

1. Олег внезапно подбежал к Сергею и стукнул его кулаком по спине.
2. На внеклассном мероприятии Ирина бросает язвительные реплики в сторону Оксаны и настолько выводит ее из себя, что та, в конце концов, выбегает из кабинета вся в слезах.
3. Алексей угрожает расправой своему однокласснику по телефону за то, что тот не дал списать контрольную работу.
4. Светлана с усмешкой рассказывает Анастасии о том, как "глуповато" выглядела Аня на вечеринке в этом "отстойном" платье.
5. Ученик говорит учителю: "На два ближайших урока, которые вы проводите, я не пойду, так как в это время хочу сходить на концерт (варианты: погулять с друзьями, побывать на спортивных состязаниях, отдохнуть от школы).
6. Классный руководитель делает объявление: "Сегодня в 3 часа уборка территории. После школы все собираемся перед крыльцом". Один из учеников: "Вам нужно, вы и подходите. Каждый раз что-нибудь".

3 этап: ведущий дает определение агрессивного поведения, размещает таблицу "5 видов агрессии" на доске и просит участников тренинга еще раз оценить содержание представленных ситуаций с точки зрения проявлений агрессивного поведения. В процессе переоценки возможно обсуждение. По завершении работы участники тренинга отвечают на вопросы к обсуждению. Ведущий при подаче информации ориентируется на возрастные и индивидуальные особенности сформированной группы участников тренинга. Так, например, для подростков 10-12 лет можно ограничиться перечислением 5 форм агрессии в упрощенной интерпретации (физическая, раздражение, речевая, косвенная: сплетни, крики в толпе). Можно не называть отдельные формы агрессии, а лишь перечислить отдельные действия из этих форм (драка, грубость, угрозы, крики, ругань, злобные шутки, сплетни, неприятие взглядов, мнения другого человека и противостояние его взглядам).

Комментарии для ведущего: анкета для участников тренинга (*Приложение 1*) может использоваться по усмотрению ведущего как один из инструментов для изучения результативности проведенных занятий вначале и по окончании работы в тренинге.

Информация для ведущего

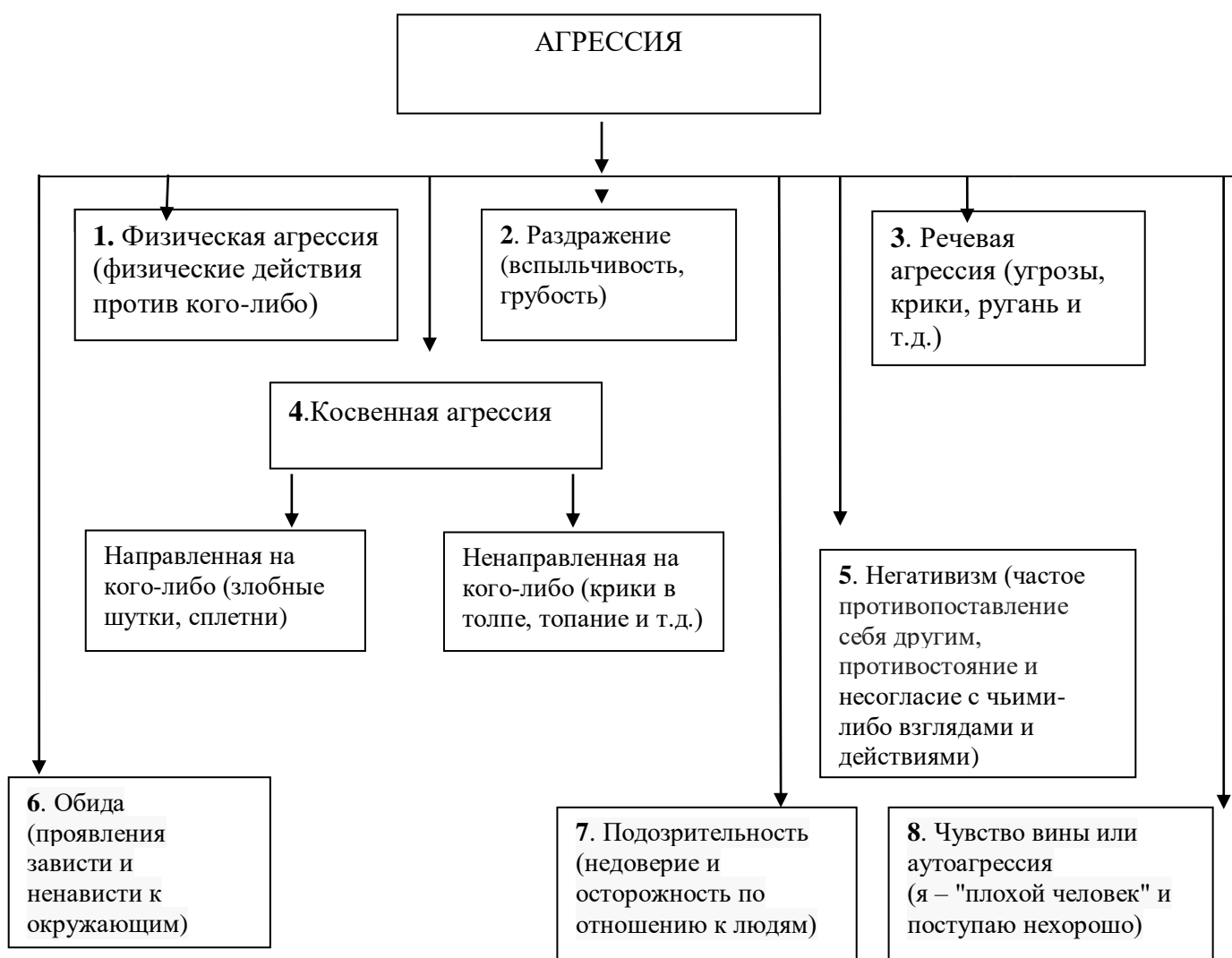
Агрессия – это любая форма поведения, нацеленная на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения.

ИЛИ

Агрессия – это акты враждебности, атаки, разрушения, которые вредят другому существу или объекту.

Основные отличия агрессивного поведения: нанесение вреда и намерение (желание навредить).

5 форм агрессии (схема) (А. Басс и А. Дарки, адаптированный вариант)



1. Физическая агрессия (нападение) – использование физической силы против другого лица. Исключается лишь уничтожение неодушевленных предметов.

2. Склонность к раздражению – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость, брюзжание, обидчивость, резкость).

3. Речевая агрессия– выражение негативных чувств как через форму (ссора, крик, визг и т. п.), так и через содержание словесных ответов (угроза, проклятия, ругань).

4. Косвенная агрессия– агрессия, которая окольным путем направлена на другое лицо (злые сплетни, шутки), и агрессия без направленности (неупорядоченные взрывы ярости, проявляющиеся в крике, битье кулаками по столу, топании ногами).

5. Негативизм– оппозиционная форма поведения, направленная обычно против авторитетов или руководства; это поведение в границах от пассивного сопротивления до активной борьбы, против устоявшихся традиций, против требований, правил или законов.

6. Обида– проявления зависти и ненависти к окружающим, обусловленные чувством горечи, гнева, недовольства кем-то именно или всем миром за действительные или мнимые страдания.

7. Подозрительность– склонность к недоверию и осторожности по отношению к людям, основанные на убеждении в том, что окружающие намерены причинить вред.

8. Чувство вины или аутоагрессия– убеждение человека в том, что он является плохим, поступает плохо, вредно, злобно или бессовестно (наличие у него угрызений совести).

Комментарии для ведущего: при обсуждении ведущий обращает внимание на то, что агрессия носит разрушительный характер, так одна из целей – намерение принести вред. Исходя из того, что агрессия сама по себе разрушительна и связана с намерением нанести вред, не следует ее использовать. В случае, когда необходима защита, важно уметь давать отпор. Далее он предлагает участникам тренинга прослушать содержание притчи.

Вопросы к обсуждению

1. Часто ли вы встречаетесь в жизненных ситуациях с проявлениями агрессии?

2. Какие формы агрессии вы наблюдаете чаще всего?

3. Какая из форм агрессии, на ваш взгляд, самая разрушительная (больше всего наносит вред)? Как вам кажется, почему?

4. Можно ли обойтись без агрессии?

2.2. Анализ притчи

Цель: осознание своего отношения к агрессии и знакомство с моделями поведения, которые не приносят вреда, а помогают дать отпор и приводят к разрядке накопившейся энергии по отношению к человеку, вызывающему неприязнь.

Время: 20 мин.

Материалы: текст притчи.

Содержание: ведущий зачитывает содержание притчи, после чего идет обсуждение по заданным вопросам.

Текст притчи:

На одном поле жила большая ядовитая змея, и никто не решался ходить мимо нее. Раз по дороге проходил святой мудрец, и змея бросилась к нему, чтобы укусить его. Но когда она приблизилась к нему, она потеряла всю свою злобу и ярость, так подействовала на нее его душевная мягкость.

Увидев змею, мудрец спросил: "Ну хорошо, мой друг, ты хочешь укусить меня?"

Змея была поражена и ничего не могла ответить.

Мудрец продолжал: "Слушай, друг, не кусай никого на будущее время".

Змея склонила голову перед ним и обещала повиноваться. Мудрец пошел своей дорогой, а змея уползла в свою норку и с этого дня стала жить невинной жизнью, не пытаясь более кусать кого-нибудь.

Через несколько дней все кругом уже знали, что змея потеряла свой яд и перестала быть опасной, и все стали мучить ее. Ее забрасывали камнями, таскали за хвост, не было конца ее мучениям.

К счастью, мудрец опять проходил по этой дороге. Увидав избитую и измученную змею, он очень удивился и спросил в чем дело. "Святой господин – ответила змея – это потому, что я хочу следовать вашему совету и никого больше не хочу кусать. Но, увы, они все так безжалостны".

Мудрец улыбнулся и сказал: "Мой друг, я советовал тебе не кусать никого, но я не сказал тебе, чтобы ты никого не пугала. И на будущее время ты не должна кусать никакого живого существа, но ты можешь показывать им зубы и шипеть и этим держать всех на расстоянии от себя. Нет никакого вреда в "шипении" – это выражение твоего гнева по поводу того, что кто-то хочет тебе навредить и твоя реакция на злых людей. Так ты можешь защищать себя и знаешь, как противиться злу. Но ты должна быть осторожна, чтобы не впустить свой яд в кровь других людей. Не стоит отвечать злом на зло".

Вопросы к обсуждению

О чем эта притча?

Как вам кажется, правильно ли поступила змея, отказавшись реагировать на зло?

Как можно справиться со злом?

Комментарии ведущего: "Мораль притчи состоит в том, что можно научиться противостоять злу, не причиняя зла в ответ. Как можно противостоять агрессии, дать отпор? Во-первых, показать, что ты защищен: можно обратиться за помощью и поддержкой к взрослым, во-вторых, использовать приемы самозащиты и, в-третьих, попробовать выйти из ситуации, не используя ответную агрессию: договориться, пойти на уступки, уйти от конфликта, не провоцируя усиление агрессии другого. Также нужно уметь управлять собственным гневом, уметь выражать его так, чтобы не наносить вред другим (например, прямо заявить о своих чувствах: словами, не оскорбляя и не провоцируя другого на усиление агрессии). Если же использовать агрессию, особенно физическую, в качестве "ответа" на агрессию другого человека, то можно нанести повреждения, как ему, так и себе. Необходимо учиться таким способам, которые помогут в дальнейшем избегать агрессии. Также важно не поддаваться на очевидные провокации. Обычно агрессор и сам не уверен в своих силах и боится одержать позорный проигрыш в драке при очевидцах, потому очень часто звучат фразы вроде "приходи после школы на стадион, если не испугался". Но кому таким образом можно доказать свою смелость? Человеку, который не уважает вас, и которого не уважают вы? И что от этого толку? В итоге можете пострадать вы. Агрессия порождает ответную агрессию, а не любовь и уважение. Отказ от "схватки" в таких ситуациях не трусость, а разумное, взвешенное решение. О том, как реагировать на агрессию другого человека, мы более подробно узнаем на следующем занятии".

3. Подведение итогов занятия.

Цель: подведение итогов занятия.

Время: 15 минут.

Материалы: не требуются.

Содержание: ведущий предлагает участникам ответить на следующие вопросы:

- Что нового вы узнали?
- Что показалось вам наиболее интересным, полезным?

Приложение 1

Экспресс-опрос "Что вызывает во мне агрессию"

1. Я терпеть не могу, когда _____
2. Я не могу слышать _____
3. Я очень сильно раздражаюсь, когда _____
4. Когда я злюсь, _____
5. Для преодоления агрессии родители мне помогают таким советом или действием _____
6. Для преодоления агрессии я использую (буду использовать) следующие приемы:

Занятие 2. "Что, если? Дать отпор!"

№ п/п	Этап	Вре-мя (мин)	Цель	Содержание	Материалы
<i>Цель:</i> знакомство со способами адекватного реагирования на агрессивные поведенческие проявления, развитие навыков безопасности.					
1	Начальный	5	Информирование о целях тренинга	Вступительное слово ведущего	Не требуются
1.1	Разминка	5	Создание доброжелательной атмосферы в группе	Упражнение "Передача предметов по кругу"	Не требуются
2	Работа по теме	30	Актуализация представления о насилии как об агрессивных действиях в отношении другого человека в контексте нарушения основных прав человека, информирование о последствиях насильственных	Упражнение "Мои права"	Доска (ватман), маркер

			действий		
3	Разминка	10	Развитие воображения, снижение напряжения и переключение внимания	Упражнение "Вездеходы"	Не требуются
4	Работа по теме	10	Актуализация на невербальном уровне ролей "агрессор" и "жертва", выбор конструктивных способов поведения	Упражнение "Агрессор и жертва"	Не требуются
4.1	Работа по теме	30	Расширение стратегий поведения в ситуации проявления агрессии	Работа в подгруппах "Анализ конфликтной ситуации"	Бланки с содержанием ситуации (Приложение 2,3), листы бумаги и авторучки по количеству подгрупп
5	Разминка	5	Снятие напряжения, переключение внимания	Упражнение "Карандаши"	Карандаши по количеству участников
5.1	Работа по теме	25	Обобщение и закрепление полученной информации	Упражнение "Есть выбор!"	Листы бумаги и авторучки из расчета количества подгрупп (3-4 человека)
6	Завершающий	10	Подведение итогов тренинга, получение обратной связи	Итоговая рефлексия	Не требуется
	Итого	130			

Содержание

Вступительное слово ведущего: "Здравствуйте! Сегодня мы продолжаем работать в тренинге "Путь к безопасности". Тема сегодняшнего занятия "А что, если? Обстоятельства требуют". На предыдущем занятии вы получили представление о том, что такое агрессия, насколько она необходима в повседневной жизни, а также узнали о том, как справиться со своей агрессией. Сегодня мы поговорим о том, как реагировать на агрессивное поведение других людей, чтобы максимально сохранить собственную безопасность. Вы продолжите работать в активном режиме тренинга. Поэтому давайте вспомним те правила, которые были прописаны на прошлом занятии".

Комментарии ведущему: ведущий, совместно с участниками тренинга, записывает содержание правил на доске или напоминает содержание правил, записанных ранее на ватмане.

Упражнение "Передача предметов по кругу"

Цель: создание доброжелательной атмосферы в группе.

Продолжительность: 5 мин.

Материал: не требуется.

Содержание: участники стоят в кругу. Ведущий последовательно меняет задание. Сначала предлагается передавать по кругу тяжелую гирию, затем арбуз, хрупкую снежинку, горячий блин, грязь. По завершении участники закрывают глаза, "моют" руки в чистом горном ручье и "брызгают" друг на друга хрустально чистой водой.

Упражнение "Мои права"

Цель: актуализация представления о насилии как об агрессивных действиях в отношении другого человека в контексте нарушения основных прав человека, информирование о последствиях насильственных действий

Время: 30 мин.

Материалы: доска (ватман), маркер.

Содержание:

1 этап: ведущий актуализирует представление участников об основных правах человека, фиксируя содержание высказываний на доске (ватмане). После этого он предлагает участникам тренинга дополнительную информацию и просит их назвать права в соответствии с определением и информирует участников тренинга о содержании отдельных прав *Всеобщей декларации прав человека*. При выполнении упражнения "Есть выбор!" ребята могут воспользоваться данным содержанием.

Инструкция: "Прежде чем поговорить о том, как реагировать на агрессивное поведение других людей, чтобы максимально сохранить собственную безопасность, предлагаю вам вспомнить о ваших правах и, вообще, о правах человека. Что это значит, когда я говорю "права"? Приведите мне пример того, какие права у вас, у ваших знакомых, близких? Кто может назвать мне свои права?"

Комментарии для ведущего: ребята могут говорить о праве играть за компьютером, смотреть телевизор, гулять, общаться со сверстниками или праве быть выслушанным. Ведущему важно помочь им осознать, что права также включают право кушать и ходить в туалет. Если права отбираются, то возникают проблемы. Важно обратить внимание ребят на право на жизнь, свободу и личную неприкосновенность, право на свободу от унижающего достоинство обращения и, одновременно, на обязанности перед обществом.

Информация для ведущего:

"Право – правила (нормы), которые регулируют поведение и отношения людей. Права всегда одинаковы для всех людей в любой точке мира. Вы обладаете правами человека не потому, что вы гражданин какой-либо страны, а потому, что вы член человеческой семьи. Это значит, что дети обладают правами человека так же, как и взрослые. Права человека являются неотъемлемыми: вы не можете потерять эти права, как и не можете прекратить быть человеческим существом. Никто не может отобрать у человека какое-либо право, потому что оно "менее важное" или "несущественное". Права человека отражают основные потребности человека. Они устанавливают стандарты, без которых люди не могут жить, сохраняя человеческое достоинство. Нарушение прав какого-либо человека означает, что с ним обращаются так, как будто он или она не является человеческим существом. Выступать в защиту прав человека – значит требовать уважения к человеческому достоинству всех людей. Заявляя об этих правах, каждый человек также принимает на себя обязанности: уважать права других и защищать, и поддерживать людей, чьи права нарушаются. Выполнение этих обязанностей означает проявление солидарности со всеми человеческими существами.

Права всех членов человеческой семьи впервые были сформулированы во *Всеобщей декларации прав человека* (ВДПЧ), принятой 10 декабря 1948 года Генеральной Ассамблеей ООН. Тридцать статей Всеобщей декларации составляют всестороннее заявление, охватывающее экономические, социальные, культурные, политические и гражданские права. Декларация является как всеобщей (она применяется повсюду ко всем людям и к каждому человеку), так и неделимой (все права равно важны для полной реализации человеческих качеств каждого человека).

Разминка "Вездеходы"

Цель: развитие воображения, снижение напряжения и переключение внимания.

Время: 10 мин.

Материалы: не требуются.

Содержание: ребята в быстром темпе передвигаются по помещению. Важно быть сосредоточенным на голосе ведущего, который, время от времени, даёт задание, меняющее смысл ходьбы, перенося участников тренинга в самые неожиданные места. Каждый, услышав новую информацию, в кратчайший срок анализирует её и меняет свои действия в зависимости от условий, поставленных ведущим.

Инструкция: "Прежде чем продолжать работу дальше, по теме, нам следует размяться, отдохнуть. Для этого я предлагаю вам следующее упражнение. Сейчас, вы в быстром темпе будете передвигаться по помещению. Одновременно, вам важно быть сосредоточенными на моем голосе, так как я, время от времени, буду давать вам задание, меняющее смысл ходьбы, перенося вас в самые неожиданные места. Каждый, услышав новую информацию, должен ее проанализировать и поменять свои действия в соответствии с моим заданием. Ваша задача – быстро, без разговоров и обсуждения, приспособиться к новым обстоятельствам. Итак, начали..."

Идем через лес! Птицы щебечут, бабочки порхают, высокая трава на опушке... Крапива больно стегает по голым ногам... Комары заели!!! А всё потому, что попали в болото. Топко! Страшно! Противно!!! Сумерки сгущаются...

Снежное поле, пронизывающий зимний ветер... И пули свистят над головой. Ещё и ещё! Где бы укрыться?! В окоп! Нет, это не окоп, это пруд с приятной, освежающей и очень чистой водой... Но очень холодной, градусов 8-10 от силы!!!

Выбираемся на берег и попадаем в окружение пауков... Паутина липнет к лицу, цепляется в волосах... Ею наполнено пространство... Нет, показалось!

Идём через цитрусовый сад. На деревьях зреют фрукты, сорвем один, внюхаемся... Вдохнем чудо-аромат упругой кожи, возьмём в рот освежающую дольку! Скулы свело от кислоты - ну и лимон!!! Вперёд через наполненный пузырьками лимонада искристый и пузырящийся сад!

Берег моря, закат, идём по кромке воды... Отдыхаем. Возвращаемся".

Упражнение "Агрессор и жертва"

Цель: актуализация на невербальном уровне ролей "агрессор" и "жертва", выбор конструктивных способов поведения.

Время: 10 мин.

Материалы: не требуются.

Содержание: участники тренинга в парах выполняют инструкцию ведущего, обмениваются впечатлениями от выполненного задания.

Инструкция: "Есть ли среди ваших сверстников ребята, которые любят раздавать приказы и ведут себя как большие начальники? Не называя имен, расскажите, как ведут себя эти ребята, когда пытаются другим навязать свою волю? А знаете ли вы таких детей, которые позволяют делать с собой все, что угодно (толкать, дразнить, издеваться), и не находят в себе мужества сказать: "Нет! Я не хочу!?" Опять же, не называя никаких имен, расскажите, как ведут себя такие дети, с каким выражением лица они ходят, как говорят, как ведут себя? Теперь разбейтесь на пары. Решите, кто из вас будет "А", а кто "Б". "А" должен стать чрезвычайно деспотичным человеком, который диктует, как надо себя вести и что делать. "Б" должен сыграть роль ребенка, с которым можно делать все, что угодно (который не может сказать "нет"). Время работы в парах – 5 минут. А теперь поменяйтесь ролями. Время работы – 5 минут. *(Ведущий следит за соблюдением регламента)*"

Вопросы к обсуждению

Как вы чувствовали себя в роли "А"?

Как вы чувствовали себя в роли "Б"?

Какая роль вам понравилась больше?

Играете ли вы подобные роли в своей жизни? Если да, то с кем?

Видели ли вы когда-нибудь других детей или взрослых, играющих такие роли?

Когда эти роли вредны и причиняют лишь зло?

Когда эти роли могут оказаться полезными?

Комментарии для ведущего: ведущему рекомендуется обратить внимание на то, что данные роли, возможно, являются полезными. Например, в случае, когда экстренная ситуация требует быстрого принятия решения и его исполнения или, когда обстоятельства складываются так, что человек, несущий ответственность за жизнь и здоровье другого, настойчиво требует от него безоговорочного подчинения. Например, в следующих случаях: военное положение; необходимость соблюдения дисциплины и точного следования инструкции для сохранения безопасности; при выполнении служебного задания. В большинстве же случаев, когда один человек или группа людей стремятся подчинить кого-либо против его воли, данные роли могут наносить лишь вред.

Работа в подгруппах "Анализ конфликтной ситуации"

Цель: расширение стратегий поведения в ситуации проявления агрессии.

Время: 30 мин.

Материалы: бланки с содержанием ситуации (*Приложение 2,3*), листы бумаги и авторучки по количеству подгрупп.

Содержание: ведущий предлагает поделиться на подгруппы по 4-5 человек и каждой подгруппе познакомиться с содержанием конкретной ситуации (*Приложение 2*). Задача каждой подгруппы - ответить на заданные вопросы. Время на работу – 15 минут. После этого каждая подгруппа по очереди представляет свой вариант. Ведущий фиксирует на доске варианты выбранных стратегий поведения, вносит комментарии, в заключении подводит итоги.

Инструкция: "Сейчас вы поработаете над поиском выхода из конкретной ситуации. Возможно, подобные ситуации встречаются у вас в школе. Может быть, вы слышали от кого-то о такой же ситуации. Разделитесь, пожалуйста, на подгруппы. Каждой подгруппе я даю содержание ситуации (*Приложение 2*). Ваша задача – познакомиться с ее содержанием и ответить на вопросы: было ли проявление насилия в сторону одной из участниц ситуации? Как нужно было поступить с Ириной? Как реагировать Ане на ее выходки? Время на работу – 15 минут. После этого каждая группа по очереди представит свой вариант".

Вопросы к обсуждению

Как вам кажется, как чувствовала себя Аня? Какие права Ани были нарушены? Была ли нарушена ее безопасность?

Случались ли подобные ситуации с вашими знакомыми, в вашем ближайшем окружении?

Слышали ли вы когда-нибудь о похожих ситуациях? Какие варианты выхода из данной ситуации вам показались правильными?

Комментарии для ведущего: ведущему необходимо быть уверенным, что в классе нет детей с таким именем. Если есть, выбрать другое имя. Задача ведущего подвести ребят к мысли, что были нарушены права Ани в безопасности. При выборе наиболее приемлемых способов реагирования на поведение Иры следует отметить, что не нужно использовать варианты поведения, которые также могут нарушить права Иры в безопасности. Ведь важно уважать других, а, например, проявляя агрессию в отношении другого человека, мы нарушаем его права в безопасности, в свободе от унижающего достоинство обращения. Обратить внимание на то, что у Иры тоже есть и право на безопасность, как и у других. Человек, который хочет беречь свои права, должен уважительно относиться к правам других, иначе, он будет делать то же самое, что и хулиганы, нарушающие права. При выборе способов реагирования на поведение Иры, ведущему следует обратить внимание на отказ, умение сказать "Нет! Нет, у тебя нет права отбирать мои деньги! ". Также возможные варианты: попросить друга пойти вместе в школу, рассказать родителям, учителю. Если ребята сочтут это "ябедничеством", обратить внимание, что в данном случае Аня идет к учителю не затем, чтобы сделать плохо Ире (в случае "ябедничества"), она идет просить о помощи. Так она отстаивает свои права на свободу, безопасность и защиту от унижающего достоинство обращения. Она – защищенный, сильный и свободный человек. В заключение ребятам можно предложить познакомиться с одним из вариантов выхода из данной ситуации (*Приложение 3*).

Упражнение "Карандаши"

Цель: развитие способности к координации совместных действий, смена деятельности, подготовка к продолжению работы по теме.

Время: 5 мин.

Материалы: карандаши по количеству участников.

Содержание: суть упражнения состоит в удержании карандашей, зажатыми между пальцами стоящих рядом участников. Сначала участники выполняют подготовительное задание: разбившись на пары, располагаются напротив, на расстоянии 70-90 см., и пытаются удержать два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев. Дается задание: не выпускать карандаши, двигать руками вверх – вниз, вперед – назад. После тренировки выполняются команды ведущего.

Содержание команд

1. Поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение.
2. Вытянуть руки вперед, отвести назад.
3. Сделать шаг вперед, два шага назад, шаг вперед.
4. Наклониться вперед, назад, выпрямиться.
5. Присесть, встать.

Комментарии для ведущего: можно усложнить команды, например, присесть и поднять руки одновременно.

Вопросы к обсуждению

Были ли трудности при выполнении упражнения? Как вам кажется, почему?

Испытывали ли вы раздражение, гнев в ходе его выполнения?

Хотелось ли повысить голос, нагрубить кому-либо из участников? Как вы с этим справлялись?

Упражнение "Есть выбор!"

Цель: обобщение и закрепление полученной информации.

Время: 25 мин.

Материалы: листы бумаги и авторучки из расчета количества подгрупп (3-4 человека).

Содержание: участники тренинга работают в подгруппах. Их задача – сформулировать варианты реагирования на агрессивное поведение. По завершении работы каждая подгруппа представляет свой вариант. Ребята из других подгрупп могут задавать уточняющие вопросы. Ведущий комментирует предложенное содержание, дополняет, подводит итоги.

Инструкция: "Итак, когда вы встречаетесь с тем, что кто-то проявляет агрессию в вашу сторону, всегда есть выбор, как поступить. Сейчас мы поработаем над этим. Объединитесь в группы по 3-4 человека и вместе ответьте на вопрос "Что делать, если в отношении тебя кто-то ведет себя агрессивно?" Ответьте на этот вопрос 3-4 раза. (3-4 варианта ответа). Но, ваша задача – выбрать такой способ, чтобы он не нарушал права другого человека. Время на работу – 10 минут. После этого каждая подгруппа зачитает свой вариант. Остальные могут задавать вопросы. Кроме того, участники других подгрупп могут выбрать и проголосовать за наиболее удачный, по их мнению, вариант (условие: ваше поведение не должно нарушать права другого человека). Вы можете опираться на краткое содержание прав, написанное на доске (ватмане). Возможно, нам вместе удастся написать памятку для ребят, которые сталкиваются с проявлениями агрессии в свою сторону".

Комментарии для ведущего: ведущему необходимо обратить внимание ребят на способы реагирования, исключая агрессивные и насильственные действия, так

как подобными действиями можно навредить себе, другому, окружающим людям, в том числе, родным и близким (родителям), которым, возможно, придется "расплачиваться" за подобное поведение. При выборе оптимального способа ведущий может воспользоваться содержанием "лестницы гнева". По окончании совместной работы ему следует подвести итоги, расширяя спектр поведенческих стратегий участников тренинга (информация для ведущего).

Информация для ведущего

Как реагировать на агрессию?

Умение дать отпор, постоять за себя – не значит уметь "махать кулаками".

1. Самому не действовать агрессивно, чтобы не усиливать агрессию другого.
2. Посмотреть на ситуацию со стороны и сохранить спокойствие. Человек, который грубит и ругается, выглядит со стороны очень глупо. Важно не дать агрессору вывести себя из себя. Самый лучший вариант – перевести тему, переключить его внимание и "выплеснуть" свой гнев тем способом, который никому не навредит, не переходить на агрессию. Если это произошло, то лучше выразить гнев в словесной форме, чем в физической.
3. Выразить собственное отношение к происходящему, назвав свои чувства. Например: "Мне неприятно, когда со мной разговаривают таким образом". Для этого нужно просто заменить разоблачительные высказывания, начинающиеся с местоимения "ты", на высказывания, начинающиеся с местоимения "я", например: "Я зол!" или "Когда ты так говоришь, я раздражаюсь". В этом случае можно выразить свои чувства так, что другому человеку будет легче отреагировать на них позитивно. Можно быть напористым без агрессии.
4. Перестать быть жертвой, не показывать, что страшно. Если агрессор видит страх и уж тем более слышит что-то вроде: "я больше не буду", "отпустите", "не бейте" то он становится еще более уверенным.
5. Игнорировать агрессора. Бывает, что единственным выходом из сложившейся ситуации становится игнорирование: не обращать внимания или уйти от агрессора. При этом можно просто выразить свое отношение к происходящему: "Мне не нравится... неприятно..." и уйти. Иногда это единственный способ избежать причинения вреда себе и другому.
6. Попросить помощи у друзей, родителей, учителя. Это не говорит о вашей слабости. Только по-настоящему сильный человек может просить о помощи.
7. Использовать слово. Если человек часто становится объектом едких шуток и "дразнилок", можно придумать оригинальные ответы (вроде "обзываешь ты меня, переводишь на себя" и пр.)
8. Не поддаваться на провокации. Необходимо развивать в себе такое качество, как уравновешенность. Для этого – ответить на вопрос: "Какие слова могут вывести тебя из себя?", затем – продумать спокойные и взвешенные ответы на эти слова-раздражители.
9. Обратиться за помощью к специалисту.

Если необходима помощь и поддержка – позвонить на детский телефон доверия 8-800-2000-122 (он работает круглосуточно, бесплатно, анонимно). Психолог-консультант на телефоне доверия никогда не осудит, не станет упрекать. Он выслушает и поможет определиться с тем, как быть дальше. Обращение за помощью на телефон доверия дает возможность человеку, переживающему

трудности, получить поддержку и разобраться в сложной ситуации, решиться на конкретные шаги.

Итоговая рефлексия

Цель: подведение итогов тренинга, получение обратной связи.

Время: 10 мин.

Материалы: не требуются.

Содержание: участникам тренинга предлагается ответить на следующие вопросы:

- Что понравилось и что не понравилось в занятии?
- Что было наиболее интересно и полезно?
- Что из того, что вы сегодня узнали, сможете применять?

Приложение 2

Содержание ситуации

Аня идет в школу. Ира догоняет и насккивает на нее...

Ира (агрессивно): "Эй, ты куда идешь?"

Аня (чуть испуганно): "В школу".

Ира: "А ну, иди сюда! Иди сюда!"

Аня неохотно, опустив глаза, подходит к Ире. Ира: "Что у тебя в кармане?"

Аня испуганно: "Ничего..."

Ира: "Нет, у тебя там что-то есть! У тебя там деньги на завтрак! Они мне нужны! Отдавай!"

Аня (робко протестуя): "Но у меня нет..."

Ира (еще агрессивнее): "Я сказала, гони сюда деньги за питание! Быстро!- она хватает Аню, которая роется в кармане, и выдергивает у нее деньги - Это что такое? Здесь только полтинник? Да на полтинник ничего не купишь! А ну, давай остальные!"

Аня, грустно глядя на Иру, отдает ей остальные деньги.

Ира: "А теперь слушай, Аня. Договоримся. Ты мне каждую неделю, в понедельник, отдаешь деньги, которые тебе дают за питание на неделю. Поняла?"

Аня, грустно опустив голову: "Да..."

Ира: "Отлично! А теперь пошла отсюда, ты, тупая!" (Уходит)

Вася: "Нет, мы вместе. Я остаюсь с Аней".

Аня кивает.

Ира (недоверчиво): "Аня, ты что, не собираешься отдавать деньги?"

Аня: "Нет, и если ты не перестанешь, мы собираемся рассказать родителям и учителю про тебя! Не смей трогать детей!"

Ира (изумленная и огорченная): "Только этого не надо! Я не хочу твоих паршивых денег! Сопляки несчастные!"

Приложение 3

Вариант выхода из ситуации

Аня (подходит к Василию): "Привет, Вася. Ты знаешь ту старшую девочку Иру?"

Вася: "Да, я ее знаю".

Аня: "Ну вот, она отобрала у меня деньги на завтрак и отбирает каждое утро по дороге в школу. Я хочу тебя спросить, ты можешь пойти со мной в школу сегодня, чтобы помочь мне сказать ей "Нет!""

Вася: "Конечно, Аня. У нее нет права отбирать твои деньги. И ни у кого другого тоже".

Аня и Вася отправляются в школу. Ира (заметив Аню, покровительственно кричит): Эй, Аня! Давай сюда! Я тебя жду! Ты прямо вовремя! Давай-ка мои деньги!"

Аня (настойчиво): "Нет!"

Ира (сердито): "Что? Какое еще "нет"? У нас договор!"

Аня: "Договор кончился, Ира".

Ира: "Это как понять, кончился?"

Вася: "Точно, Ира, договор кончился. У тебя нет права забирать деньги у Ани".

Ира (указывая на Васю): "Это еще кто?"

Аня: "Это Вася. Он мой друг".

Ира: "Мне твои деньги не нужны, Вася. Шел бы ты в школу. Это наше дело с Аней".

Вася: "Нет, мы вместе. Я остаюсь с Аней".

Аня кивает.

Ира (недоверчиво): "Аня, ты что, не собираешься отдавать деньги?"

Аня: "Нет, и если ты не перестанешь, мы собираемся рассказать родителям и учителю про тебя! Не смей трогать детей!"

Ира (изумленная и огорченная): "Только этого не надо! Я не хочу твоих паршивых денег! Сопляки несчастные!"

Занятие 3. "Выход есть!"

№	Этап	Вре- мя (мин)	Цель	Содержание	Материалы
<i>Цель:</i> знакомство со способами адекватного реагирования на агрессивные поведенческие проявления, развитие навыков безопасности.					
1	Начальный	5	Информирование о целях тренинга	Вступительное слово ведущего	Не требуются
1.1	Разминка	5	Создание доброжелательной атмосферы в группе	<i>Упражнение</i> "Дотронься до..."	Не требуются
2	Работа по теме	25	Создание условий для обсуждения разных способов разрешения и смягчения конфликтных ситуаций без использования агрессивных поведенческих проявлений	Упражнение "Небеса и ад"	Листы бумаги и карандаши по количеству участников.
2.1	Работа по теме	20	Знакомство с	Упражнение	Доска или

			безопасными способами выражения гнева	"Как справиться с гневом"	ватман, маркер, списки с содержанием способов выражения гнева, карандаши (по количеству подгрупп)
2.2	Работа по теме	15	Создание условий для осознания того, что к одному и тому же человеку можно испытывать одновременно разные чувства	Упражнение "Любовь и злость"	Музыкальный центр, диск с записью спокойной музыки
3	Завершающий	10	Подведение итогов тренинга. Обобщение информации	Притча "Два волка"	Не требуется
3.1	Рефлексия	10	Обмен чувствами и мнениями	Ответы на вопросы ведущего	Не требуется
	Итого	90			

Содержание

Вступительное слово ведущего: "Здравствуйте! Сегодня мы продолжаем работать в тренинге "Путь к безопасности". Тема сегодняшнего занятия "Выход есть!", в ходе него мы обсудим способы безопасного реагирования на агрессивное поведение других людей. Предлагаю вспомнить правила работы".

Комментарии ведущему: ведущий, совместно с участниками тренинга, напоминает содержание правил, записанных ранее на ватмане.

Упражнение "Дотронься до..."

Цель: создание доброжелательной атмосферы в группе.

Продолжительность: 5 мин.

Материал: не требуется.

Содержание: участники сидят в кругу. Ведущий последовательно меняет задание. Сначала предлагает участникам дотронуться до гладкого ("дотронься до гладкого"), затем погладить мягкое ("погладь мягкое") и в завершении обнять теплое ("обними теплое").

Упражнение "Небеса и ад"

Цель: создание условий для обсуждения разных способов разрешения и смягчения конфликтных ситуаций без использования агрессивных поведенческих проявлений.

Время: 25 мин.

Материалы: листы бумаги и карандаши по количеству участников.

Содержание: участники тренинга выполняют задание ведущего согласно инструкции. По завершении ведущий обобщает и дополняет предложенные варианты ответов на вопросы.

Инструкция: "В жизни случаются ситуации, когда так и хочется проявить агрессию в отношении другого человека: оскорбить, обзвать, а то и, еще хуже, ударить... подраться. Часто подобные ситуации возникают при споре. Так, время от времени, каждый из нас в разговоре с кем-то имеет другую точку зрения и хочет доказать свою правоту во что бы то ни стало. В таком споре нет ничего плохого, пока это не превращается в настоящую борьбу и не переходит в злокачественную агрессию: оскорбление, драку. Каждый из вас, вероятно, может вспомнить такой случай, когда спор с кем-нибудь чуть не закончился настоящей битвой. Может быть, вы были настолько возбуждены, что готовы были сами начать драку или другой спорщик в порыве ярости был готов наброситься на вас? Может быть, вы оба были готовы подраться, но что-то позволило вам избежать рукоприкладства? Предлагаю всем вместе ответить на вопросы:

* Что делать, если вы видите драку одноклассников?

* Как остановить себя, когда "чешутся руки" и хочется подраться;

* Как не дать вовлечь себя в драку?

Для этого вам нужно разбиться на 3 группы. (*С помощью жребия ребята разбиваются на 3 группы*). Каждая группа в течение 10 минут отвечает на свой вопрос, а затем представляет и обосновывает его".

Комментарии ведущего: "Итак, нам удалось выработать следующие рекомендации:

Если вы стали свидетелем драки между одноклассниками, то мы предлагаем:

- выяснить причину ссоры, попытаться объяснить ребятам, что это не повод для драки;
- уговорить драчунов продолжить разбор отношений на следующей перемене (есть надежда, что ребята забудут обиду и помирятся также за это время можно предложить оказать помощь в примирении);
- рассказать о возможных последствиях (моральные и физические травмы).

Если вы рассержены действиями одноклассника и хотите его ударить, то мы предлагаем следующее:

1. Снять напряжение с помощью:

* счета до 10-ти;

* умывания рук;

2. Перенаправить агрессию:

* отжаться, побегать, попрыгать;

* выйти в другое помещение, если можно – на улицу;

3. Обратиться к психологу;

4. Подумать о возможных последствиях (нанесение вреда себе и другому) и постараться не допустить, чтобы они стали реальными;

Если вас втягивают в драку:

1. Переведите конфликт в шутку;

2. Отойдите в сторону;

3. Если вы в школе, зайдите в класс;
4. Не нападайте первым.

Опишите свои чувства следующими словами:

"Я зол и рассержен, но отказываюсь драться с тобой".

"Я возмущен твоим поведением".

"Отойди от меня, я не хочу с тобой разговаривать".

"Я вижу, что ты хочешь втянуть меня в драку, я прав? Но я не хочу драться с тобой".

Вопросы к обсуждению

Что можно сделать, чтобы спор не превратился в оскорбления, драку?

Что делать, если кто-нибудь хочет что-то отобрать?

Что делать, когда кто-то оскорбляет словами?

Бывают ли случаи, когда приходится вступать в драку? Драка – это хороший способ разрешить спор?

В чем различие между спором и дракой?

Комментарии ведущего: "В ситуациях спора важно взвесить все "за" и "против" и прийти к мудрому решению. Прежде всего, если вы не хотите проявлений агрессии со стороны другого человека, не провоцируйте его и сами демонстрируйте образцы неагрессивного поведения: одним словом, ведите себя с ним так, как бы хотели, чтобы он вел себя с вами. Если у вас все же возникло желание оскорбить другую сторону или ударить, вовремя отследите это желание, мысленно скажите себе "стоп" и выразите свой гнев таким способом, чтобы он не спровоцировал агрессивные действия другого. Например: скажите ему о том, что вы чувствуете, выразите свое отношение к ситуации (но не к человеку) словами, без обидных выражений. Помните, любое обидное слово может отразиться на вас с удвоенной силой. Если ничего не получается, просто прекратите спор, сказав: "Это твое мнение, твое право так думать. Вероятно, мы не придем к общему мнению, да этого и не нужно. Ведь каждый имеет право на свое мнение". После того, как вы прекратили спор, но обида и гнев еще переполняют вас, попробуйте с ней справиться безопасным для всех способом".

Упражнение "Как справиться с гневом"

Цель: знакомство с безопасными способами выражения гнева.

Время: 20 мин.

Материалы: доска или ватман, маркер, списки с содержанием способов выражения гнева, карандаши (по количеству подгрупп).

Содержание: группа делится на подгруппы по 4-5 человек, каждой из которых выдается список способов выражения гнева. Подгруппы в результате обсуждения выбирают из всего списка 5-6 приемов, которые, по их мнению, наиболее подходят для снятия напряжения и работы с гневом. Время работы в подгруппах - 10 минут. По окончании работы представитель каждой подгруппы выходит и записывает на доске (ватмане) те приемы, которые показались наиболее интересными. Ведущий подводит итог.

Инструкция: "Как мы выяснили, важно научиться выразить свой гнев, не нанося вреда себе и другим, и справляться со своим гневом, управлять им. Гнев не должен переходить в агрессию. Если вы научитесь вовремя "выключать" агрессию, это поможет наладить отношения с окружающими и избежать саморазрушения. Тем не

менее, в жизни бывает всякое. Мы все живые, иногда мы сердимся и обижаемся, после чего хочется как-то разрядить внутреннее напряжение. Как? Прежде всего, способ разрядки не должен никому и ничему навредить. Но как это сделать? В этом вам поможет следующее упражнение. Для его выполнения вам нужно разделить на подгруппы по 4-5 человек. Каждая подгруппа получит список со способами выражения гнева и снятия напряжения. В течение 10 минут вам следует ознакомиться с содержанием списка и выбрать 5-6 наиболее подходящих, как вам кажется, способов. Вы можете дописать и свой способ в данный список. Однако, подумайте, насколько его можно использовать, так как главное условие: не навредить. По завершении работы представитель каждой подгруппы выпишет содержание полученного списка на доску. А мы посмотрим, что получится".

Способы выражения (выплескивания) гнева

1. Напряжение и расслабление мышц.
2. Спортивные занятия.
3. Контрастный душ.
4. Стирка белья.
5. Мытье посуды.
6. Скомкать газету и выбросить ее. (*Усложнение*: скомкать вытянутой рукой)
7. Соревнование: свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше.
8. Газету порвать на мелкие кусочки, "еще мельче". Затем выбросить на помойку.
9. Закрасить газетный разворот, порисовать.
10. Спеть любимую песню.
11. Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и "буйную".
12. Смотреть на горящую свечу.
13. Погулять в лесу.
14. Пометать дротики в мишень.
15. Попрыгать на скакалке.
16. Используя "стаканчик для криков", высказать все свои отрицательные эмоции.
17. Налить в ванну воды, запустить в неё несколько пластмассовых игрушек и бомбить их каучуковым мячом.
18. Пускать мыльные пузыри.
19. Пробежать несколько кругов вокруг дома.
20. Поиграть в "настольный футбол" (баскетбол, хоккей).
21. Отжаться от пола максимальное количество раз.
22. Устроить соревнование "Кто громче крикнет", "Кто выше прыгнет", "Кто быстрее пробежит".
23. Представить, что гнев и напряжение замурованы в большую высокую стену. А затем то, что огромная сила разрушает эту стену, и от неё остаётся лишь пыль (можно представить себе великана или мощную машину, разрушающую стену).
24. _____

Комментарии для ведущего: в случае, если участники тренинга предложили свой способ, прокомментировать его содержание с точки зрения целесообразности. При этом важно учитывать, что выбранный способ не должен наносить вреда и формировать привычку агрессивного поведения. Например, дочка рассердилась и на родителей, и на себя, внутри нее все бурлит, злость внутри нее закипела. Что теперь ей делать? Первый, вполне разумный вариант – проговорить свои чувства: "Я очень злюсь и на себя и на вас, кажется, сейчас взорвусь". Второй, также вполне

приемлемый вариант: уйти в свою комнату, протопать ногами свою внутреннее напряжение или "утанцеваться" под музыку так, чтобы после этого хотелось только лечь и расслабиться. Третий вариант: проорать свои чувства, выплеснуть в самых энергичных выражениях свою злость на себя и на родителей. Вот это – недопустимо, даже если это звучит не в лицо родителям. Первое, что нужно учесть, – этот метод быстро перестает работать. Даже специалисты не все знают, что выплеск эмоций и разрядка агрессии всерьез облегчает внутреннее состояние только на первых порах, пока такая разрядка для человека нечто новое, пока это событие отвлекает его внимание. Чем более разрядка агрессии входит в привычку, тем в меньшей степени крики и даже удары помогают разрядиться. Метод разрядки перестает работать, а привычка орать остается. Или, довольно популярный прием, который заключается в визуализации фигуры обидчика и совершении с ним агрессивных действий в своем воображении: нарисовать и зачеркнуть, представить и нанести удар. Подобные приемы могут стать привычными и вызвать потребность оправдать враждебный акт и, одновременно, подготовить почву для агрессии.

Комментарии ведущего: "Как вы заметили, каждая подгруппа выбрала свои способы, и они могут различаться. Это и правильно, ведь как нет двух одинаковых людей, так и не может быть абсолютно одинаковых способов, подходящих абсолютно для всех. Каждый может выбирать. Важно, чтобы соблюдалось условие: способ работы с гневом не должен переходить в злокачественную агрессию (содержать в себе акты враждебности, атаки, разрушения, которые вредят другому существу или объекту). Полезно и нормально свою обиду (злость, недовольство) проговорить, полезно разрядить напряжение физической активностью (спорт, помыть посуду, отдраить полы). Выплескивать свои негативные эмоции, проживая воображаемую агрессию (в воображении побить обидчика, нанести ему вред...) не стоит. Такая разрядка, повторяясь, перестает работать и может лишь спровоцировать агрессию".

Упражнение "Любовь и злость"

Цель: создание условий для осознания того, что к одному и тому же человеку можно испытывать одновременно разные чувства (позитивные и негативные) и научиться не поддаваться этим чувствам.

Время: 15 мин.

Материалы: музыкальный центр, диск с записью спокойной музыки.

Содержание: звучит спокойная музыка. Участники тренинга располагаются по кругу и следуют инструкции ведущего. По завершении работы по инструкции проходит обсуждение.

Инструкция: "Сядьте, пожалуйста, в один общий круг и закройте глаза. Сделайте 3 глубоких вдоха и выдоха. Представь себе, что ты сейчас разговариваешь с кем-нибудь, на кого рассердился. Скажи этому человеку, за что ты на него рассердился. Может он не выполнил своего обещания или не сделал того, что ты ожидал от него. Поговори с этим человеком про себя так, чтобы никто не мог тебя услышать. Скажи очень четко и точно, на что именно ты рассердился. Если, к примеру, ты рассердился на своего младшего брата, то можешь сказать ему: "Денис, меня выводит из себя, когда ты без спроса берешь мои вещи". Если ты рассердился на своих родителей, скажи им как можно точнее, чем они тебя прогневали: "Мама, меня очень обижает, когда ты повышаешь на меня голос и навязываешь свое мнение"(1-2 минуты).

А теперь скажи человеку, с которым ты разговаривал, что тебе в нем нравится. Скажи об этом тоже как можно конкретнее. Например: "Денис, мне нравится, когда ты спрашиваешь разрешение, прежде чем что-то у меня возьмешь и прислушиваешься к моему мнению" или: "Мама, мне очень нравится, когда ты говоришь со мной спокойно, доброжелательно и прислушиваешься к моему мнению"(1-2 минуты). А теперь подумай о том, кто в классе тебя иногда злит. Представь, что ты подходишь к этому человеку и четко и конкретно говоришь ему, чем именно он тебя вывел из себя (1 минута). Теперь мысленно подойди к нему вновь и скажи, что тебе нравится в нем. (1 минута). Сделайте глубокий вдох и на выдохе откройте глаза".

Вопросы к обсуждению

Что получилось? Были ли затруднения при выполнении упражнения?

Как вы себя чувствовали, когда сообщали другому человеку о том, что рассердились?

А сможете ли вы выдержать, если кто-нибудь скажет, что он рассердился на вас?

Почему так важно точно говорить о том, на что рассердился?

Когда гнев проходит быстрее, когда замалчиваешь его, или когда рассказываешь?

Комментарии для ведущего: если кто-то из присутствующих допускает обидные замечания в адрес другого, тут же потребовать, чтобы он сказал в адрес этого же человека что-то позитивное. Также ведущему необходимо внимательно отслеживать, чтобы присутствующие выражали свою злость или обиду без обобщений и оценок, то есть, чтобы никто не говорил ничего типа: "Ты дурак!". Допустимо только выражение своих чувств в отношении другого в виде описания фактов и чувств, например: "Я обижаюсь, когда ты в присутствии всех указываешь на мои недостатки". Таким способом участники тренинга могут ощутить свои агрессивные эмоции. Благодаря содержательно точному называнию причин своей обиды и злости, присутствующие могут заметить, что отвергают не человека, а только определенный способ его поведения. В этом случае человек не подпадает столь сильно под воздействие гнева.

Подведение итогов тренинга. Заключительное слово ведущего.

Цель: подведение итогов тренинга. Обобщение информации.

Время: 10 мин.

Материалы: не требуются.

Содержание: ведущий рассказывает содержание притчи и обобщает информацию, полученную участниками тренинга во время занятия.

Слова ведущего:

"Когда-то давно старый индеец открыл своему внуку одну жизненную истину: в каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло - зависть, ревность, сожаление, эгоизм, ложь. Другой волк представляет добро - мир, любовь, надежду, доброту. Маленький индеец, тронутый до глубины души словами деда, на несколько мгновений задумался, а потом спросил: "А какой волк в конце побеждает?" Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил: "Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь". В каждом человеке живут два волка и между ними происходит борьба. Это борьба между обидой и прощением, ненавистью и любовью, пустотой и творчеством. Важно вовремя совершить выбор в пользу светлой, созидающей стороны и научиться не "подкармливать" и не "выращивать" свои негативные качества. А для этого важно научиться управлять своими эмоциями.

Предлагаю вам вспомнить некоторые способы:

1. Будьте добрее и терпимее к окружающим;
2. Найдите способ избавляться от чувства гнева и раздражения: попробуйте мысленно поставить себя на место другого человека, и подумайте, почему он ведет себя именно так.
3. Вместо того, чтобы винить других, попробуйте их простить, ведь у каждого есть свои недостатки.
4. Обрывайте агрессивный ход мыслей: неприятным для себя действием, например, несильно прикусите губу; сильно сожмите руки в кулак затем разожмите и встряхните; можно приказывать себе: "Стоп! Спокойно!". Со временем вы сможете контролировать агрессию.
5. Научитесь расслабляться и сбрасывать напряжение. Для этого используйте рисование, спорт, дела по дому, пение.
6. Один из способов справляться с агрессией и гневом: научиться представлять себе различные, провоцирующие гнев случаи и затем попытаться наладить глубокое дыхание и по очереди напрягать и расслаблять отдельные мышцы: мышцы лба, шеи, плеч, спины, рук, ног.
7. По возможности, слушайте других и понимайте, что же они хотят.
8. Не обвиняйте других.
9. Не поддавайтесь на провокации.
10. Чаще смейтесь.

Рефлексия

Цель: обмен чувствами и мнениями.

Время: 10 минут.

Материалы: не требуются.

Содержание: ведущий предлагает участникам ответить на следующие вопросы:

Что вы сейчас чувствуете?

С какими трудностями столкнулись при выполнении заданий?

Что нового вы узнали?

Что показалось вам наиболее интересным, полезным?

Список литературы:

1. Агрессия у детей и подростков: Учебное пособие / Под ред. Н.М. Платоновой. – СПб.: Речь, 2006.
2. Бэрн Р., Ричардсон Д. Агрессия. — СПб: Питер, 2001.
3. Земляных М., Заиченко Е. Жестокое обращение с детьми: диагностика, коррекция, профилактика. Методическое руководство для врачей, психологов, педагогов, социальных работников и студентов ВУЗов // <http://literatura.kg/articles/?aid=894>.
4. Классные часы. 11 класс. Изд. 2-е, переработанное / Сост. Н.И. Еременко. – Волгоград: ИТД "Корифей".
5. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб.: "Речь", 2001.
6. Д. Майерс Социальная психология. – СПб.: Питер, 2010.
7. Практикум по возрастной психологии // Под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко.- СПб.: Речь, 2001.
8. Столяренко Л.Д. Основы психологии.- М.: Феникс, 1997.

9. Фопель К. Как научит детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие: Пер. с нем.: В 4-х томах. Т.1. – М.: Генезис, 1998.
10. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. - М, 1994.
11. Компасито – пособие по обучению детей правам человека/
www.eycb.coe.int/compasito/ru/

Занятие-беседа

"Безопасность в связи с возможной деятельностью религиозных тоталитарных организаций, сект"

Цель: дать подросткам информацию о тоталитарных сектах и культах, сформировать определенную точку зрения на проблему.

Задачи:

- сформировать у учащихся представление о тоталитарных сектах и культах;
- акцентировать внимание учащихся на необходимости проявления бдительности с целью исключения возможности вовлечения подростков в эти организации;
- развивать активную познавательную деятельность учащихся;
- воспитывать ответственное отношение к своей жизни и жизни окружающих.

Целевая группа: подростки 11-14 лет.

Продолжительность занятия: 40 минут.

Оборудование: мел, доска.

Ход занятия.

Вступление.

Вряд ли среди вас найдется тот, кто ни разу не слышал о проблеме "тоталитарных сект". На сегодняшний день в России действует множество различных сект, абсолютное большинство которых можно отнести к тоталитарным.

Тоталитаризм определяется как режим, когда кто-то полностью старается контролировать людей, все аспекты (стороны) жизни. При этом любое проявление беспокойства, несогласия или даже проявление своего мнения жестоко карается.

Численность людей, вовлеченных, в эти организации достигает, по самым разным оценкам, до одного миллиона человек, и огромное число среди них – дети и подростки.

В настоящее время указанные религиозные организации достаточно изучены и хорошо известны их признаки, в т.ч.:

- контроль над сознанием и поведением;
- подавление личности;
- запрет на получение информации извне;
- фиксирование внимания на определенном противнике, что должно содействовать некритическому сплочению сторонников одной идеологии;
- культ харизматического лидера, вождя, который наделяется чертами абсолютной прозорливости, "данной свыше" и выводится из-под всяких нравственных оценок его поведения, деятельности;

- призывы жертвовать реальными интересами семьи, общества и государства ради безраздельного "служения" организации;

- всеобщее личностное порабощение, которое, однако, в сознании членов культа иллюзорно воспринимается как "самопринуждение" ради общих интересов.

Давайте рассмотрим, какое определение дается понятию тоталитарная секта и деструктивный культ

Секта (от лат. Sekta – учение, направление, школа) – религиозная группа, община, отколовшаяся от господствующей церкви. В США и Европе используют термин деструктивный культ, в России – тоталитарная секта.

Деструктивный культ – любая авторитарная иерархическая организация (религиозная, психотерапевтическая, образовательная или коммерческая), которая:

- Практикует обманную вербовку;
- Прибегает к использованию контроля сознания, чтобы сохранить своих последователей зависимыми и покорными лидеру и доктрине.

Слышали ли вы что – либо об этой проблеме, сталкивались ли сами с ней или ваши знакомые рассказывали вам о ней? (ответы детей)

В настоящее время в России секты можно разделить на *три основных типа* по способам воздействия и степени опасности:

1. Зомбирующие секты, наиболее опасны – "ловят" подростков от 12 до 16 лет, обещая самые невероятные вещи. Причем многие из подобных вещей действительно выполняются.

Основные признаки:

а) используя как древние, так и современные психотехники, вводят человека в "пограничное состояние", почти полностью "отключая" разум, превращая в неполноценное существо, хорошо поддающееся дрессировке;

б) "жертва" изымается из-под контроля родителей и родственников, вырывается из семьи и живет в религиозной общине, беспрекословно выполняет любые приказы, часто совершает хищение у своих близких в пользу секты

2. Условные (имеющие сомнительное отношение к религии), наименее опасны.

Основной признак: привлекают к себе людей обещанием материальных благ.

А именно: улучшение благосостояния, рост личных доходов, обучение навыкам управления людьми, подчинение других людей своей воле.

3. Христианские секты, или секты средней опасности – стремятся заполучить в свои ряды людей, ориентирующихся на привычные ценности (христианская добродетель, крепкая семья, классическое воспитание).

Основные признаки – вербуют сторонников путем убеждения, стремятся доказать духовные преимущества своей веры, накладывают на последователей, некоторые ограничения в духовном плане (запрет определенного перечня развлечений), физическом (посты, молитвы) и личном (запрет на половые контакты, запрет вступать в брак с представителем иной конфессии). Используются легкие гипнотические методики.

Ведущий занятия:

Как происходит завлечения в подобные организации, в первую очередь тебе сообщат:

- что до прихода в секту твоя жизнь была совершенно напрасной, пустой тратой времени. Но теперь все по – другому, и секта очень хорошо знает, что тебе нужно.

- первый контакт с сектой для тебя откровение. У тебя открывается новый взгляд на вещи.

- секта имеет единственное, исключительное представление о мире, которое решает все проблемы.
- Очень трудно узнать правду о секте. В секте не принято думать, размышлять, тем более спрашивать и сомневаться. Если же, наберешься смелости и все – же спросишь, твои новые друзья ответят: "Этого мы не можем тебе сейчас объяснить, хочешь узнать, пошли с нами в наш центр".
- Секта имеет мастера, медиума, гуру, который единственный знает истину.
- Учение секты является единственно правильным, вечным истинным знанием. Наука, рациональное мышление и разум отбрасываются как негатив, сатанизм, глупость. "Личность становится безумной и счастливой".
- Конец света близок. Мир погибнет в страшной катастрофе, и только секта знает, как спастись от нее.
- Твоя секта – это элита, сливки общества, избранные. Участь остальных людей - погибель. "Хочешь спастись – немедленно стань членом секты".
- Секта оградит тебя от остального мира одеждой, особым питанием, собственным языком, строгими правилами отношений с людьми.
- Секта желает, чтобы ты порвал все прежние связи, они мешают твоему развитию.
- Секта полностью контролирует твою личную жизнь.
- Сексуальное насилие.
- Ты все время находишься под контролем секты. У тебя нет свободного времени. Ты занят продажей сектантской литературы, вербовкой новых членов, посещением бесконечных курсов и медитаций. Секта внимательно следит за дисциплиной и выполнением правил – ведь это единственный путь к спасению.
- Остаться одному просто невозможно, рядом с тобой всегда "брат" или "товарищ" из секты.
- Когда ты начнешь недоумевать, почему нет обещанного успеха, то получишь ответ: "Ты сам виноват, или плохо трудишься, или плохо веруешь".
- Со временем секта налаживает процесс выкачивания денежных средств от тебя.
- Цель всех тоталитарных сект – не только завербовать ничего не подозревающую молодежь (будущее страны), но прийти к власти, поэтому они стремятся заручиться поддержкой властей (подчас с подкупом должностных лиц), пытаются внедрить своих людей в высшие эшелоны власти, а также в СМИ, учебные и медицинские заведения, правоохранительные органы и коммерческие организации.
- Деструктивность и тоталитарность сект определяются не их верованиями, а их методами деятельности. Если кому – либо нравится верить, что господин Мун – мессия, или что по воле г-на Хаббарда перемещаются планеты – это их личное дело. Однако граждане должны быть защищены от воздействия тех, кто стремится заставить, вынудить их поверить, что Мун – мессия, а Хаббард – господин Вселенной.

Почему же люди, зачастую зная о вреде тоталитарных сект все – же попадают туда? Все ли могут стать потенциальными жертвами или это определенная категория людей? (ответы учащихся).

Давайте я вам расскажу, что думают об этом люди, занимающиеся этой проблемой (сообщение ведущего занятия):

- Новичков, как правило, вовлекают в секту обманом, все аспекты жизни группы, связанные с подчинением лидерам, фанатичной преданностью доктрине, нетерпимостью к оппонентам и т. п., скрываются от новичков.

- "Фасад" группы обычно представлен атмосферой любви, внимания, доброжелательности. Есть мнение, что новичок "ловится" именно на потребность в любви, одобрении.

- Считается, что особые ритуалы – коллективные молитвы, пение и т. д., состояния коллективного транса приводят к тому, что в психике новичка происходят изменения; человек начинает дорожить членством в группе больше, чем прежними связями – семьей, друзьями, работой. Появляется психологическая зависимость от культа, а за ней и физическая зависимость – человек связан с группой обязательствами, жертвует деньги, тратит больше времени на деятельность на благо группы.

Членство в группе приносит и психологический вред: эксплуатацию эмоциональной зависимости и привязанности, когда человек начинает идти на все большие уступки и жертвы из страха быть отвергнутым, изгнанным из группы, и социальную опасность. Под социальной опасностью понимают пренебрежение традиционными ценностями и нормами. Классический пример – Свидетели Иеговы, которые отказываются служить в армии.

-Некоторые ритуалы встреч могут включать возможности психологического манипулирования. Например, человека склоняют к согласию на что-нибудь, поскольку неудобно обидеть радушного хозяина – работают обычные нормы вежливости. Часто работает эффект конформизма: новичку становится неловко отличаться от присутствующих. Многие знают, что люди способны совершать несвойственные им поступки, чтобы не отличаться от окружающих.

- Существуют также и психологические предпосылки попадания в культовую группу. Есть данные о том, что вовлечение происходит в периоды стресса или в переходные периоды жизни человека. Есть свидетельства о том, что наиболее подвержены вербовке лица крайних возрастных групп (подростки, юноши и пожилые люди). Нельзя не принять во внимание и психологические особенности "подверженных", которые характеризуются инфантильностью, отсутствием личной защищенности при психологическом стрессе, переживании неудачи в повседневной жизни. Отмечается жажда признания, сочувствия и эмоциональной поддержки.

-Многих людей, особенно молодых, постигает чувство бессмысленности существования, недовольства собой. Иногда отчаяние от неудач – вроде живу как все, все делаю (работаю, учусь, общаюсь), а ничего не получается – порождает надежду на "чудо", и человек предпринимает попытку проникнуть к счастью "с черного хода". То есть прибегнуть к особым средствам, лучше к таким, которые никто не пробовал или пробовали не многие и сохраняют в тайне. Например, брошенная жена обращается к колдунье для "привораживания" мужа, столкнувшись с экзотическим учением и манящими обещаниями. Не "нуждающийся" человек иронически отвергнет их либо проявит краткое любопытство. Иное дело – "нуждающийся". Ситуация обещаний включает механизм надежды на чудо.

- Тогда человек стремиться слиться, с неким над индивидуальным сообществом. Войти в систему жестких норм и подчинения. В культовой группе жизнь четко регламентирована, не нужно принимать самостоятельных решений.

- Все люди в разной степени подвержены воздействию культов. Есть ли такие которые не подвержены влиянию? Это люди с высокой степенью независимости суждений и критичности мышления, рационализмом, личной

автономией, самостоятельностью, уважением к человеческому достоинству, восприятием других как равных партнеров, ориентацией на искренние, спонтанные отношения, гибкостью, оптимизмом, уверенностью в себе, терпимостью.

- По наблюдениям психологов, в культовые группы устремляются в основном дети авторитарных родителей; подростки и молодые люди, не имеющие достаточного душевного контакта с родными. Иной раз обнаруживается просто низкая психологическая совместимость между родителями и подростком.

Что же делать нам, чтобы не оказаться в роли жертвы тоталитарного культа? Давайте вместе попытаемся создать некий алгоритм действий, благодаря которому мы сможем уберечь себя, своих близких, родных друзей от этой напасти? Что бы вы могли предложить? (ответы учащихся, записываем на доске)

- Владеть нужной и достоверной информацией о тоталитарных сектах.

- Не разговаривать на улицах с незнакомыми людьми и уж тем более не пускать их в дом.

- О всех попытках быть завербованными рассказывать старшим: родителям, учителю, старшему другу, воспользоваться их помощью и советом.

- В случае стрессовой ситуации прибегать к помощи близких людей, профессиональных психологов, педагогов.

- По мере возможности наладить душевный контакт с родными и близкими.

- Стараться быть разносторонне развитой личностью, с самостоятельностью суждений, критичностью мышления.

- Всегда постараться поступать на основе разума.

Рефлексия.

Вопросы к учащимся: Что вы узнали нового для себя?

Что вы узнали полезного для себя?

Поделитесь ли вы информацией, полученной на уроке со своими знакомыми, близкими?

Воспользуетесь ли этой информацией в жизни?

Тренинговое занятие "Умей сказать "Нет"

Цель: формирование личных границ и развитие навыка отказа.

Длительность занятия: 40-45 минут в зависимости от количества присутствующих.

План занятия:

1. Вводная часть

- Упражнение "Приветствие на сегодняшний день"

2. Основная часть.

- Упражнение "Почему важно слово "НЕТ"
- Упражнение "Давление"
- Упражнение "Поиск слов"
- Упражнение "От перемены мест..."
- Упражнение "Похвала"
- Упражнение "Зеркало уверенности"
- Упражнение "Откажи, не обидев"
- Упражнение "Личное"

3. Заключительная часть.

- Упражнение "Прощание"

Ход занятия:

1. Вводная часть.

"Здравствуйтесь. Мы начинаем тренинг, который называется "Умей сказать "нет". Тренинг – это такая форма занятий, где люди много общаются, есть возможность открыто высказывать свое мнение и выслушивать мнение других участников, попробовать себя в разных ситуациях, узнать что-то новое о себе. Умение говорить "нет" – это навык, который в наше время необходим. К сожалению, далеко не всегда получается в нужный момент отказать другому человеку, при этом не испортить отношения и не чувствовать себя виноватым. С такими трудностями сталкиваются многие, даже в ситуации, когда им предлагаются что-либо неприятное, неинтересное или опасное. Но, как и другие навыки, умение отказываться можно развивать "

1.1 "Приветствие на сегодняшний день"

Цель: создание доброжелательной атмосферы в группе.

Материалы: маленький мягкий мяч.

Инструкция: "Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Пожелание должно быть коротким – желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить"

2. Основная часть.

2.1 "Почему важно слово "нет"

Цель: актуализация знаний о необходимости отказа в той или иной ситуации, о возможных сложностях отказа.

2.1.1 Участникам предлагается вспомнить или вообразить ситуации, в которых отказ важен для безопасности и пользы человека.

(Научиться говорить "нет" необходимо для того, чтобы жить своей жизнью, для того, чтобы сделать свою жизнь комфортной и безопасной, для того, чтобы не делать того, что ты не хочешь, не делать работу других и т.д.)

2.1.2 Участникам предлагается подумать и обсудить, что мешает отказать другим людям.

Возможные варианты (сначала называют участники, после ведущий при необходимости дополняет):

- я не могу отказать другу,
- я не могу отказать родственникам, семье,
- я должен этому человеку,
- сейчас я не откажу этому человеку, а потом он не откажет мне,
- если я откажу, то обижу человека/ подведу/ испорчу с ним отношения...
- культурные люди не отказывают,
- если я откажу, я буду эгоистом, который думает только о себе,
- если я выполню просьбу этих людей – они будут хорошо ко мне относиться,
- если я откажу человеку, то он будет хуже ко мне относиться,
- если я откажусь что-то сделать – все будут считать меня трусом/ слабаком/ человеком не способным на что-то,
- если я откажусь что-то сделать – я подведу человек,
- и т.д.

2.2 Упражнение "Давление"

Цель: моделирование ситуации давления и осознание ее особенностей.

Участники делятся на группы по 3-4 человека. Ведущий каждой группе определяет ситуацию, которую они должны обыграть (например, отказаться от предложения одноклассников прогулять урок).

Инструкция: "Сейчас в каждой группе один из участников в течение 2 минут будет пытаться отказаться от того, что предлагают ему остальные. Далее участники меняются ролями"

Обсуждение:

- Назовите способы влияния на мнение человека (убеждение, соблазн, лесть, подкуп, угроза, шантаж и т.д.)

- Перечислите виды поведения в ситуации давления (агрессивность, пассивность, боязливость, уверенность, решительность)

- Перечислите, что помогало отказаться? Что мешало?

2.3 Упражнение "Поиск слов"

Цель: расширение активного словарного запаса, необходимого в ситуации отказа.

Материалы: лист бумаги и ручка для каждой группы.

Участники делятся на группы по 5-6 человек.

Инструкция: "Иногда бывает сложно сказать само слово "нет". Сейчас каждая группа попытается придумать как можно больше вариантов отказа, не использующие это слово"

2.4 Упражнение "От перемены мест..."

Цель: разминка и разрядка

Инструкция: участники сидят на стульях по кругу, ведущий стоит. Ведущий говорит следующую фразу: "Сейчас меняются местами те, у кого..." в которой упоминается какой-либо признак во внешности, внутренних качествах, биографии (например: у кого темные волосы, хорошее настроение, есть домашний питомец, и т.д.). После участники, у кого названный признак присутствующим должны поменяться местами. Если таких участников больше, чем двое, меняться можно хаотично, главное, чтобы человек не остался на том же месте.

В варианте, когда ведущий выбирается из самой группы, он называет тот признак, который есть у него самого и старается занять одно из освободившихся мест. Тот, кто остался без стула после перемены мест становится новым ведущим.

2.5 Упражнение "Похвала"

Цель: формирование навыка самопоощрения

Инструкция: "Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны и готовы искать ее любыми способами. Поэтому важно поощрять себя самим. В случае любых успехов полезно хвалить себя, мысленно говоря: "Молодец!", "Умница!", "Здорово получилось!".

Каждый участник должен похвалить себя, желающие могут озвучить свою похвалу.

2.6 Упражнение "Зеркало уверенности"

Цель: тренировка уверенного поведения, его невербальных проявлений.

Инструкция: участники образуют два круга - внутренний и внешний. Тот, кто стоит во внутреннем круге изображает без слов, с помощью позы, мимики, жестов уверенного или неуверенного человека, а стоящий во внешнем круге должен догадаться, кого он изображал. Затем по сигналу ведущего стоящие во внешнем

круге делают шаг в сторону и оказавшись перед другим участником пытаются догадаться, кого изобразил тот. После того, как круг пройден, роли меняются.

После выполнения проводится обсуждение:

- Какие варианты чаще загадывались, почему?
- Какие было легче угадывать, почему?
- Какие было легче изображать, почему?

2.7 Упражнение "Откажи, не обидев"

Цель: тренировка навыка доброжелательного отказа.

Участники делятся на пары.

Инструкция: ""Бывают ситуации, в которых если мы говорим "нет", то чувствуем себя виноватыми и одинокими. Однако отказ не означает разрыва отношений с человеком. Для того чтобы не оттолкнуть другого, надо проявить сочувствие, сопереживание. Другими словами, "нет" надо говорить, учитывая чувства другого человека и при этом знать свои цели. Например: "Я вижу, вы очень расстроены, но у меня сейчас нет времени на это дело".

Шаги отказа:

1. Выслушай просьбу спокойно, доброжелательно.
2. Если что-то неясно, попроси разъяснения – так же, как и в случае критического замечания.
3. Оставайся спокойным и скажи "нет". Коротко объясни, почему ты отказываешь.
4. Если собеседник настаивает, повтори "нет" без объяснений. "Если вы отказали, человек может попытаться манипулировать вами, вызвать чувство вины. Важно не реагировать на манипуляции и оставаться внутренне сосредоточенным на главном содержании просьбы и причине вашего отказа. Лучший способ отказать настойчивому собеседнику – повторять "нет" в ответ на его попытки продолжить разговор".

Сейчас в каждой паре разыграем ситуацию, где один из участников что-то просит (подежурить за него, помочь с домашней работой, одолжить денег, сходить вместе куда-то и т.д.) а другой должен доброжелательно ему отказать. После пары меняются ролями"

2.8 Упражнение "Личное"

Цель: визуализация понятия "личное"

Материалы: лист бумаги для каждого участника, цветные карандаши/краски.

Инструкция: "На листе бумаги нарисуйте круг – это будет Ваше личное пространство. Внутри этого круга нарисуйте те вещи и явления, которые туда входят и распоряжаться можете только Вы. Это может быть предмет, явление (ваше время, творчество и т.д.), тема для обсуждения (семья, личная жизнь, интересы). "

3. Заключительная часть.

3.1 "Прощание"

Цель: завершение занятия

Инструкция: каждый из участников по очереди говорит, что ему запомнилось во время занятия, после чего протягивает руку в круг. После того, как все руки будут в кругу, участники и ведущий подходят ближе и прощаются тройным общим рукопожатием.

Занятие – беседа

"Профилактика злоупотребления детьми в киберпространстве"

Цель: донести информацию об опасностях, которым может подвергнуться ребенок, пользуясь, интернет ресурсами.

Задачи:

- ознакомить аудиторию с понятием киберпространство;
- акцентировать внимание на основные виды насилия в киберпространстве, их характерные особенности и их последствия;
- рассмотрение возможных видов защиты себя и близких от интернет-угроз.

Проблема насилия над детьми в киберпространстве становится актуальной для всех стран мира. Для нее не существует границ, и изображения пострадавших детей появляются в Европе, Америке, в бывших республиках Советского Союза.

Термин "киберпространство" был введен Уильямом Гибсоном, который впервые использовал его в 1984 году в романе "Neuromancer". В настоящее время под киберпространством понимается "виртуальная" совокупность информационных сетей: телефонные разговоры, чаты, другие онлайн-обсуждения, в целом вся компьютерная связь осуществляется в киберпространстве.

Сегодня для многих подростков общение в интернете стало важной частью их жизни. В этом виртуальном мире они вступают в такое же взаимодействие, как и в реальности, общаются со сверстниками, доверяют им свои секреты, ищут информацию и обмениваются ею. Более того, ребята вступают в контакт с незнакомыми людьми, заводят новых друзей, узнают и вырабатывают системы ценностей, играют и просто "болтаются", становясь при этом очень уязвимыми.

Согласно проведенным в некоторых странах опросам подростки в интернете чаще всего общаются:

- с родственниками – 44%;
- с "виртуальными друзьями" – 22%;
- с незнакомцами – 33%.

Причем "виртуальные друзья" – это, как правило, тоже незнакомые люди, которым доверяют и общение, с которыми носит регулярный характер. Следовательно, большая часть времени у ребят уходит на контакты с чужими людьми, поэтому виртуальный мир, как, впрочем, и реальный, может стать опасным.

Специалисты выделяют четыре основных вида насилия в киберпространстве:

- приставание, или "обхаживание", в сети (grooming) – вхождение взрослого человека в доверие к ребенку с целью использовать его в дальнейшем для сексуального удовлетворения;
- насмешки, оскорбления, запугивание, физический или психологический террор с целью вызвать страх и добиться подчинения (bullying);
- демонстрация материалов, способных нанести психологический или физический вред ребенку;
- производство, распространение и использование детской порнографии и материалов, изображающих сексуальное насилие над детьми.

Грумминг

Киберпространство даёт возможность устанавливать контакты с детьми без ведома взрослых, что часто бывает сложно сделать в реальном мире. Преступники, охотящиеся за детьми в киберпространстве, чаще всего устанавливают контакты с ними в чатах, при обмене мгновенными сообщениями, по электронной почте или на форумах. Они стараются привлечь подростка вниманием, заботой, добротой и даже подарками. Обычно они хорошо осведомлены о музыкальных новинках и увлечениях современной молодежи. Поэтому подростки часто обращаются к виртуальным друзьям за помощью в решении возникших проблем. Как правило, это дети, которые не находят понимания у своих близких, с трудом заводят друзей в школе, во дворе, поэтому ищут общения в сети. Именно такие дети чаще всего страдают от насилия как в реальной жизни, так и в виртуальном мире.

Схема действия преступников: взрослый может зайти в те места, где собираются подростки, включая чаты, форумы, онлайн-игры и т. д., и наблюдать за участниками и/или взаимодействовать с ними. Он определяет потенциально уязвимых детей, которые кажутся одинокими, чем-то расстроенными, или тех, кто ищет помощи и поддержки. Злоумышленник выслушивает проблемы подростков и сочувствует им, завоевывает доверие.

После установления контакта online взрослый может начать убеждать ребенка или подростка перейти из публичного чата в более уединенное место. Если подросток соглашается и продолжает общение, взрослый может приступить к более интенсивному процессу обхаживания. Он начинает постепенно втягивать подростка в обсуждение интимных вопросов, показывать материалы откровенно сексуального характера, пытаясь ослабить моральные запреты, сдерживающие молодых людей. Преступники постепенно оценивают возможность встречи с детьми в реальной жизни. Подобная тактика в дальнейшем приводит к тому, что ребенок не противится получению таких материалов и может согласиться на встречу вне сети.

Выбранный в качестве жертвы ребёнок может быть вовлечён в изготовление порнографии путем отправки своих фотографий или при помощи использования веб-камер. Впоследствии это даёт преступнику дополнительное средство для контроля над подростком, которому можно угрожать разоблачением перед широкой аудиторией. Кроме этого, шантажу могут подвергаться родители подростка, особенно если это ребенок из обеспеченной семьи.

Обхаживание – достаточно длительный процесс, и он может быть прерван на любом этапе, если злоумышленник почувствует, что он не сможет достичь своей цели.

Следующий вид насилия: **Буллинг** (английское слово bullying, от bully - хулиган, драчун, задира, грубиян, насильник). Этот вид насилия получил широкое распространение в среде подростков. Специалисты выделяют три основных вида буллинга:

- физический – агрессия с физическим насилием; поведенческий – жертву ставят в оскорбительные и унижающие достоинства обстоятельства, используя сплетни, бойкот, вымогательство, шантаж;
- словесный – унижение с помощью непристойных слов, издевательских ярлыков, кличек и т. д.
- новейшее "достижение" в этой области – так называемый кибербуллинг, осуществляемый с помощью электронных средств коммуникации. Преследование в киберпространстве намеренного подростка может осуществляться

путем передачи телефонных текстовых сообщений, изображений, посланий по электронной почте, а также через онлайн-овые дискуссионные группы по интересам и личные веб-страницы.

Специфика виртуального пространства способствует вовлечению подростков в преследование сверстников. Для этого создаются сайты, посвященные учащимся, по тем или иным причинам, ставшим "изгоями", им посылают анонимные оскорбительные и угрожающие сообщения, размещают в интернете компрометирующие фотографии, распускают неприличные слухи, сопровождаемые необоснованными уничижительными комментариями. Иногда наоборот – от имени того или иного подростка рассылаются оскорбительные сообщения в адрес других сверстников, зачастую сопровождаемые фотографиями.

Последствия насилия такого рода могут быть крайне разрушительными, поскольку:

- у подростков также могут начаться трудности межличностного общения, а также может возникнуть ощущение, что им некуда скрыться;
- они боятся того, что за их унижением может наблюдать большая аудитория в киберпространстве;
- жертвы буллинга впоследствии сами начинают преследовать других.

К сожалению, многие подростки не сообщают о преследовании, поскольку, во-первых, не верят, что взрослые способны понять их и помочь; во-вторых, боятся последующих еще больших издевательств; в-третьих, опасаются, что им запретят пользоваться компьютером.

Следующий вид насилия – **демонстрация материалов, которые могут нанести психологический или физический вред ребенку.**

Распространение интернета увеличивает вероятность того, что дети и подростки могут получить доступ к материалам, не соответствующим их возрасту и способным причинить вред. Подростки рассказывали, что получают информацию и приглашения в клубы самоубийц, предложения вступить в деструктивные секты, принять участие в нетрадиционных формах секса. В последнее время появилась новая опасность в виде так называемых "цифровых наркотиков" (Аудионаркотики, цифровые наркотики (I-Doser) – название для звуковых файлов, предположительно вызывающих психоактивное действие. Само явление появилось вместе с программой I-Doser в середине 2006 года, а в 2009 году испытало всплеск популярности в рунете).

Конечно, наибольшее распространение имеет продукция сексуального характера. Чаще всего подростки случайно наталкиваются на порнографические изображения, но кто-то получает эти изображения от потенциальных преступников, а кто-то сознательно выходит на порносайты.

Независимо от способа получения ребенком материалов, не соответствующих его возрасту, ему причиняется вред. У большинства детей и подростков откровенные сексуальные материалы вызывают беспокойство и тревогу, но для части ребят просмотр порнографии в дальнейшем становится стимулом к участию в изготовлении порноснимков. В последнее время все чаще звучат утверждения, что детская порнография в интернете приобретает угрожающие масштабы. Производство, распространение и использование детской порнографии или материалов, изображающих сексуальное насилие над детьми, является одним из видов насилия над детьми в киберпространстве. По данным ООН и ЮНИСЕФ: в интернете постоянно действуют 750 тысяч педофилов;

ежедневно в сети появляется свыше 200 новых детских порноизображений; в сети существует свыше 4 млн. порносайтов с изображением детей, причем число их постоянно растет.

Детская порнография – один из самых доходных видов криминального бизнеса. Причем распространение порнографических материалов представляет собой только верхушку айсберга, в основе которого – сексуальное насилие, торговля детьми с целью сексуальной эксплуатации.

Новейшие технологии, в т. ч. цифровые камеры, делают производство порнографии легче и дешевле, одновременно снижая риск обнаружения. Расширяются возможности воспроизведения, хранения и распространения: оцифрованные изображения не стареют и не теряют качества при копировании.

Кроме того, стало возможным объединить два изображения в одно или исказить их для получения нового изображения, т.е. трансформация. В результате непорнографические изображения детей можно преобразовать в порнографические, создать изображения виртуальных детей.

Как защитить детей от кибернасилия

Если вы считаете, что ребенок использует купленный компьютер нового поколения для развития интеллектуальных способностей, подумайте еще раз. В наше время самым модным течением среди детей становится использование клавиатуры для отправки через интернет отвратительных, ненавистнических и клеветнических сообщений о своих сверстниках. Насилие, когда-то ограничивавшееся игровыми площадками, сейчас переходит в виртуальное пространство, на мобильные телефоны и планшеты, становясь при этом все более серьезным и технологичным. Что следует предпринять родителям, если их ребенок подвергся кибернасилию (кибербуллингу)?

В первую очередь родителям необходимо осознавать, насколько распространено кибернасилие в наши дни. Когда-то мы думали, что должны защищать детей от взрослых злодеев в интернете, а теперь понимаем, что должны защищать детей друг от друга.

Кибернасилие наиболее распространено среди учащихся средних классов, но набирает популярность и у детей младшего школьного возраста. Дети теперь хорошо разбираются в компьютерах, и родители должны гораздо более бдительно отслеживать поведение, направленное на умышленное причинение боли или запугивание другого человека. Две самых больших ошибки, которые совершают взрослые, – это непринятие всерьез жалоб детей на кибернасилие и пособничество издевательствам.

Существуют некоторые конкретные способы защиты детей от издевательства в киберпространстве. Родители должны быть более осведомленными о течениях и направлениях виртуального пространства. Это не контроль, это хорошие воспитательные навыки. Вот что следует предпринять родителям, если их ребенок подвергся кибернасилию:

- **проводите беседы.** Если ваш ребенок не говорит о кибернасилии, это еще не значит, что он не пострадал от него. Начните обсуждение следующим образом: "Что ты слышал о...?", "Что другие дети говорят о...?". Пусть ваш ребенок знает, что вы в курсе последних трендов, вы начеку и проводите достаточно времени за компьютером для того, чтобы владеть нужной информацией.

- **утверждайте и прививайте общечеловеческие ценности.** Откажитесь от мнения, что ваш ребенок постепенно поймет сам, почему

кибернасилие жестоко и неправильно. Найдите время для объяснений: "В нашем доме мы верим в доброту. Я рассчитываю, что ты станешь добрым человеком". Четко и ясно объясняйте свои ценности.

- **копайте глубже.** Если кибернасилие продолжается, сообщите об этом должностным лицам школы или обратитесь в органы правопорядка. "Раскапывайте", фиксируйте факты насилия, чтобы разработать план спасения вашего ребенка: как часто это происходит, когда, где и кто это делает?

- **установите четкие "компьютерные" правила.** "Никогда не отправляй по телефону, соцсетям, через веб-сайт или по электронной почте оскорбительные сообщения". "Никогда не пиши что-то, что ты не хотел бы услышать в свой адрес".

- **сохраняйте доказательства кибернасилия.** Скажите ребенку, что, если он когда-либо получит оскорбительное, клеветническое, ненавистническое сообщение, его необходимо сохранить или распечатать. Вам это сообщение может понадобиться, чтобы уличить хулигана или представить доказательства его родителям.

- **препятствуйте дальнейшему общению.** Если ваш ребенок стал жертвой кибернасилия, поменяйте номер телефона или адрес электронной почты и обратитесь за помощью к вашему провайдеру. В случае угроз насилия и вымогательств обратитесь в правоохранительные органы или обратитесь на горячую "Дети онлайн" (8-800-25-000-15).

- **следите за компьютером.** Установите ваш компьютер на видном месте, подальше от комнаты вашего ребенка.

- **отключите от сети.** Если ваш ребенок использует мобильный телефон, компьютер, автоответчик или факс для рассылки грязных сплетен или ненавистнических сообщений, отберите у него эту электронную игрушку или просто вытяните вилку из розетки.

- **учите ребенка решительности, настойчивости и навыкам асертивности.** *Ассертивность – поведение, сочетающее внутреннюю силу и вежливость по отношению к окружающим. Это способность в ситуации внешнего давления корректно отстаивать свои интересы и свою линию поведения, спокойно говорить "нет" тому, что вас не устраивает, и продолжать в социально приемлемой форме эффективно настаивать на своих правах.* Исследование доказывают, что уверенные в себе дети, обладающие навыками асертивного поведения, реже становятся мишенью хулиганов. Также доказано, что чаще всего объектом кибернасилия становятся дети с поведением жертвы, а не дети, отличающиеся от своих сверстников своим внешним видом или поведением. Поэтому вооружите ребенка стратегиями обезвреживания хулиганов, а затем научите применять эти стратегии на практике самостоятельно.

- **принимайте ребенка всерьез.** Кибернасилие может сильно ранить, поэтому ваш ребенок нуждается в вашем сочувствии и поддержке. Внимательно наблюдайте за ребенком и старайтесь распознавать эмоциональные сигналы, которые он посылает вам. Не позволяйте вашему ребенку стать жертвой.

Тренинговое занятие "Профилактика агрессивного поведения у подростков"

Цель: Формирование адекватного поведения подростка в сложных жизненных ситуациях.

Задачи:

- 1) получить информацию об агрессии и агрессивном поведении;
- 2) расширить представление детей о своих психологических особенностях,
- 3) освоить "безвредные" способы разрядки гнева и агрессивности.

Стремительно, буквально за последние год-два подростковая агрессия из частно-семейной превратилась едва ли не в важнейшую общественную проблему. Сегодня от проблемы агрессивного поведения уже нельзя отмахнуться как от несуществующей или малозначимой. И начинать решать ее надо в школе.

Примеры реальных ситуации из школьной жизни.

В одной школе мальчишки из шестого класса обзывают и бьют одноклассника, который не умеет и не любит драться. Его фамилия им кажется смешной – они коверкают ее, придумывая обидные прозвища. Мальчишкам нравится чувствовать себя "сильными". Они думают, что драки и насмешки – это просто игра; жестокими и агрессивными они себя не считают.

Ученицы пятого класса не общаются с одной из девочек их класса. Им не нравится, что она носит немодную одежду; ее прическа кажется им смешной. Иногда они обзывают ее. Но обычно просто не замечают, а если и обращаются к ней, то только по фамилии. Когда, набравшись смелости, девочка все же предпринимает попытки присоединиться к разговору или игре, одноклассницы отворачиваются или уходят, после чего хихикают и сплетничают.

Когда Зина пришла в новую школу, Вика – классная заводила и командирша – решила сразу показать ей, "кто здесь хозяин". Она подговорила одноклассников не принимать новенькую в игры и не разговаривать с ней. Некоторым ребятам не нравилось, что девочку обижают просто за то, что она новенькая. Но все, же они боялись открыто говорить о своем мнении, ведь Вика и против них может подговорить ребят...

Классный руководитель пятого класса одной из школ маленького городка обратилась к психологу за советом. Дело в том, что ученики ее класса не умеют общаться. Они постоянно обзывают друг друга, дерутся. Новичкам достается особо: их не принимают в игры, не разговаривают с ними на переменах. Одной ученице этого класса просто так, "шутя", однажды разорвали учебник, который очень трудно достать - его нет в продаже. Некоторые родители уже подумывают о том, чтобы перевести своих детей в другой класс или даже в другую школу.

Что же делать? Являются ли описанные ситуации типичными для нашей школы? Как можно решить подобные проблемы? (Обсудить с учащимися).

Игра "Ассоциации". Участники получают инструкцию: "Ассоциации – это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово или видите какой-то предмет. Во время разминки вам нужно будет давать ассоциации на то слово, которое скажет предыдущий игрок. Например, если я начинаю и произношу слово "тумбочка", то Петя (называете ученика, продолжающего игру) говорит свою ассоциацию на это слово, на пример, "телевизор", а Маша дает свою ассоциацию на слово Пети и т.д. Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову. Итак, я начинаю: **агрессия...**"

Слово "Агрессия" произошло от латинского "agressio", что означает "нападение", "приступ". В психологическом словаре: это поведение, которое противоречит нормам и правилам существования людей в обществе, приносит физический и моральный ущерб людям, вызывает у них психологический дискомфорт (отрицательные переживания, состояние напряженности, страх, подавленность и т.п.).

Причины агрессии могут быть разные. Возникновению агрессивных качеств способствуют: воспитание в семье с первых дней жизни ребенка, некоторые соматические заболевания и заболевания головного мозга.

Агрессия – это форма поведения, направленная на оскорбление или причинение вреда другому человеку.

Рассмотрим более подробно акт агрессии.

Агрессор – тот, кто умышленно наносит вред другому: насмехается, дерётся, портит вещи и т.д.

Жертва – тот, кому умышленно наносит вред агрессор.

Зрители – наблюдают за действиями агрессора, не встают на сторону жертвы, прямо или косвенно помогают агрессору.

Агрессивность – свойство личности, она является как результатом генетической предрасположенности, так и влияния среды.

Различают прямую, выраженную открытым наступлением на жертву, и непрямую (косвенную) агрессию, которые характеризуются следующими проявлениями:

Прямая агрессия	Косвенная агрессия
<ul style="list-style-type: none"> • вербальная (словесная) - когда насмешничают, иронизируют, обзывают, ругаются матом и т. д.; • материальная - когда вымогают деньги или другие вещи, воруют. портят личное имущество и т. д. • физическая - когда дерутся, толкаются, колот друг друга острыми предметами, дергают за волосы и т.д. 	<ul style="list-style-type: none"> • частичное игнорирование - неприятие в некоторые виды деятельности (игры, разговоры и т. д.); • полное игнорирование – бойкот; • другие виды психологического давления (когда заставляют делать за кого-то домашнее задание, давать списывать, принуждают к каким-то действиям и др.)

Основой агрессивного состояния является гнев, он может быть обусловлен:

- внешними событиями;
- мыслями ("это несправедливо", "это специально подстроили", "мне это неприятно и т. д.), формирующими твердую уверенность в их истинности;
- эмоциями (злость, огорчение, чувство вины, стыд, зависть);
- поведением других людей (поступки, высказывания).

Чтобы дети сами научились различать причины агрессивного поведения, целесообразно предложить им заполнить до конца таблицу.

Как отличить игру от агрессивного поведения?

Игра, шутка	Агрессия
1. Никому не обидно, весело ВСЕМ.	1.
2. В игре принимают участие все.	2.

3. Все участники соблюдают правила игры.	3.
4. Все участники соблюдают права других	4.

Правила "Я запрещаю себя обижать!", которые помогут вам не стать объектом агрессии:

- не бойся агрессора, держись уверенно;
- постарайся сохранять спокойствие, говори медленно, четко и твердо;
- не груби в ответ и не дерись.

Используй (выбери) следующие стратегии поведения:

- твердо и уверенно скажи, что тебе не нравится такое обращение;
- пошути в ответ;
- спокойно уйди (не убегай!);
- обратись за помощью к друзьям или старшим, если не можешь справиться сам.

Притча "Безвредная змея"

Жила-была невероятно свирепая, ядовитая и злобная змея. Однажды она повстречала мудреца и, поразившись его доброте, утратила свою злобность. Мудрец посоветовал ей прекратить обижать людей, и Змея решила жить простодушно, не нанося ущерба кому-либо. Но как только люди узнали про то, что Змея не опасна, они стали бросать в неё камнями, таскать её за хвост и издеваться. Это были тяжелые времена для Змеи. Мудрец увидел, что происходит, и, выслушав жалобы Змеи, сказал: "Дорогая, я просил, чтобы ты перестала причинять людям страдания и боль, но я не говорил, чтобы ты никогда не шипела и не отпугивала их".

Вопрос для обсуждения

1. В чем мораль этой притчи?

Комментарий

Нет ничего страшного в том, чтобы пошипеть иногда на нехорошего человека или врага, показывая, что вы можете постоять за себя и знаете, как противостоять злу. Только вы должны быть осторожны и не пускать яд в кровь обидчика. Можно научиться противостоять злу, не причиняя зла в ответ. А это очень важно, потому что зло никогда не приводит за собой добро. Другими словами, притча говорит о том, что каждая личность должна обладать определенной нормой агрессивности. В этом случае агрессивность выполняет защитную функцию. Отсутствие агрессивности приводит к пассивности, ведомости.

Психотерапевтические задания

Упражнение "Объект агрессии".

Цель выполнения задания состоит в освоении социально приемлемого способа разрядки гнева и отреагирования негативных эмоций. Существует несколько вариантов выполнения задания. Мы приведем два из них.

Сядьте поудобнее. Расслабьтесь, глубоко вдохните 3-4 раза и закройте глаза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней представлены фотографии людей, на которых вы разгневаны, которые вызывают у вас злость, которые вас обидели или по ступили с вами несправедливо. Походите по этой

выставке, постарайтесь рассмотреть эти портреты. Выберите любой из них и остановитесь у него.

Постарайтесь вспомнить какую-нибудь конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком. Постарайтесь мысленным взором увидеть самого себя в этой ситуации. Представьте себя говорящим с этим человеком. Представьте этого человека: он делает то, что вас злит. Послушайте, что говорит вам этот человек, что вы отвечаете. Прислушайтесь к своим ощущениям. Какие чувства испытываете? А теперь представьте, что в ходе разговора он уменьшается в росте, голос его становится все слабее и слабее, все неувереннее. Уменьшайте его в росте до тех пор, пока он не покажется вам менее значительным и величественным. А теперь понаблюдайте за вашим разговором как бы со стороны. Каким вы видите себя? Как вам видится ситуация? Что вы теперь слышите, чувствуете?

Если вы закончили упражнение, дайте знак головой. Глубоко вдохните 3-4 раза и откройте глаза.

Поделитесь с группой своим опытом. Что легко, что трудно было сделать в этом упражнении? Что понравилось, что не понравилось? На ком из галереи вы остановились? Какую ситуацию вы представили? Расскажите о ней. Как менялось ваше состояние в процессе упражнения? Что вы чувствуете теперь?

Обычно ребята говорят, что злость ушла, и даже стало жалко человека.

Упражнение "Храм тишины"

Примите максимально удобную позу. Глубоко вдохните и выдохните. На счёт семь закройте глаза.

Вообразите себя гуляющим на окраине многолюдного и шумного города... Постарайтесь ощутить, как ваши ноги ступают по мостовой... Обратите внимание на других прохожих, на выражение их лиц, на их фигуры... Заметьте, что некоторые из них выглядят встревоженными, другие спокойны и радостны... Обратите внимание на транспорт, на его скорость, шум... Гудят автомобили, визжат тормоза... Может быть, вы слышите и другие звуки? Обратите внимание на витрины магазинов, булочную, цветочный магазин... Может быть, вы увидели в толпе знакомое лицо? Вы подойдете и поздороваетесь с этим человеком? Или пройдете мимо?.. Остановитесь и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной улице?

Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по более спокойной улице. Пройдя немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от других. Большая вывеска его гласит: "Храм тишины". Вы понимаете, что этот храм - место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова. Вы подходите и трогаете тяжелые резные деревянные двери. Вы открываете их, входите и сразу же оказываетесь в полной и глубокой тишине...

Когда вы захотите покинуть это здание, толкните деревянные двери и выйдите на улицу. Как вы теперь себя чувствуете? Запомните дорогу, которая ведет к "Храму тишины", чтобы вы могли, когда захотите, вновь вернуться туда!

На счет семь медленно открываем глаза. Глубоко вдохните, выдохните. Поделитесь своими впечатлениями, ощущениями. Изменилось ли ваше состояние?

Упражнение "Поплавок в океане".

Если вы почувствуете, что в стрессовой ситуации у вас возникает внутреннее напряжение, если вы опасаетесь потерять контроль над собой, вам поможет это упражнение.

Примите максимально удобную позу. Глубоко вдохните и выдохните. На счёт семь закройте глаза.

Вообразите, что вы маленький поплавок в огромном океане... У вас нет цели, карты, компаса, руля, весел... Вы движетесь туда, куда вас несут ветер и океанские волны... Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность...

Попробуйте ощутить эти толчки и выныривания... Ощутите движение волны... тепло солнца... капли дождя... подушку воды под собой, поддерживающую вас... Прислушайтесь, какие другие ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане.

На счёт семь медленно открываем глаза. Глубоко вдохните, выдохните. Поделитесь своими впечатлениями, ощущениями.

Рефлексия

Встаньте, пожалуйста, в круг. Итак, мы с вами познакомились с понятиями: агрессия и ее видами, агрессивное поведение, акт агрессии и его участники. Научились выполнять психологические упражнения, помогающие снять напряжение, накопившуюся отрицательную энергию. Давайте зачерпнем из этого удивительного, волшебного круга чудесного опыта, который мы получили, то что нам пригодится в жизни. Пусть этот опыт помогает вам в жизни бережнее относиться к окружающим, быть настоящим хозяином в стране своих чувств, учиться безвредным способам разрядки напряжения, гнева и отрицательной энергии.

Практическое занятие

"Способы саморегуляции эмоционального состояния"

Мозговой штурм "Способы саморегуляции в ситуации стресса"

Цель: выяснение способов управления своими эмоциями.

Участники делятся на группы и отвечают на вопрос:

- Как боретесь с негативными эмоциями?

В процессе обсуждения составляется список способов борьбы с негативными эмоциями. Полученный список корректируется и дополняется тренером группы.

Дыхательная гимнастика

1. Дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом

Упражнение "Отдых"

Исходное положение – стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1-2 минут. Затем медленно выпрямиться.

Упражнение "Передышка"

Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания – один из способов расслабления. В течение

трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улечиваются.

2. Дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом

Упражнение "Мобилизующее дыхание"

Исходное положение – стоя, сидя (спина прямая). Выдохнуть воздух из легких, затем сделать вдох, задержать дыхание на 2 секунды, выдох – такой же продолжительности как вдох. Затем постепенно увеличивайте фазу вдоха. Ниже предложена цифровая запись возможного выполнения данного упражнения. Первой цифрой обозначена продолжительность вдоха, в скобки заключена пауза (задержка дыхания), затем – фаза выдоха:

4 (2) 4, 5 (2) 4; 6 (3) 4; 7 (3) 4; 8 (4) 4;

8 (4) 4, 8 (4) 5; 8 (4) 6; 8 (4) 7; 8 (4) 8;

8 (4) 8; 8 (4) 7; 7 (3) 6; 6 (3) 5; 5 (2) 4.

Дыхание регулируется счетом преподавателя, проводящего занятия, еще лучше с помощью метронома, а дома – мысленным счетом самого занимающегося. Каждый счет приблизительно равен секунде, при ходьбе его удобно приравнивать к скорости шагов.

Упражнение "Замок"

Исходное положение – сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении "замок". Вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (2-3 секунды), резкий выдох через рот, руки падают на колени.

Упражнение "Голосовая разрядка"

Сделать выдох, затем медленно глубокий вдох и задержать дыхание. Затем на выдохе выкрикнуть любые слова, пришедшие в голову, а если нет слов – издать резкий звук, например, "Ух!"

"Звуковая гимнастика"

Цель: знакомство со звуковой гимнастикой, укрепление духа и тела.

Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, ведущий рассказывает о правилах применения: спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

Припеваем следующие звуки:

А — воздействует благотворно на весь организм;

Е — воздействует на щитовидную железу;

И — воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О — воздействует на сердце, легкие;

У — воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я — воздействует на работу всего организма;

М — воздействует на работу всего организма;

Х — помогает очищению организма;

ХА — помогает повысить настроение.

Релаксационное упражнение (техника напряжения и расслабления)

Цель: Осознание, нахождение и снятие мышечных зажимов; определение и снятие излишнего напряжения.

Упражнение "Мышечная энергия" (выработка навыков мышечного контроля)

Инструкция участникам тренинга:

- Согните и изо всех сил напрягите указательный палец правой руки. Проверьте, как распределяется мышечная энергия, куда идет напряжение? В соседние пальцы. А еще? В кисть руки. А дальше идет? Идет в локоть, в плечо, в шею. И левая рука почему-то напрягается. Проверьте!
- Постарайтесь убрать излишнее напряжение. Держите палец напряженным, но освободите шею. Освободите плечо, потом локоть. Нужно, чтобы рука двигалась свободно. А палец – напряжен, как и прежде! Снимите излишки напряжения с большого пальца. С безымянного... А указательный – напряжен по-прежнему! Снимите напряжение.
- Напрягите левую ногу – как если бы вы вдавливали каблуком гвоздь в пол. Проверьте, как распределена мышечная энергия в теле. Почему напряглась и правая нога? А в спине нет излишков напряжения?
- Встаньте. Наклонитесь. Напрягите спину, как если бы вам положили на спину ящик с большим грузом. Проверьте напряжение в теле.

Упражнение "Напряжение – расслабление"

Участникам предлагается встать прямо и сосредоточить внимание на правой руке, напрягая ее до предела. Через несколько секунд напряжение сбросить, руку расслабить. Прodelать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой ногами, поясницей, шеей.

Упражнение "Огонь – лед"

Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Участники выполняют упражнение, стоя в кругу. По команде ведущего "Огонь" участники начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений выбираются каждым участником произвольно. По команде "Лед" участники застывают в позе, в которой застыла их команда, напрягая до предела все тело. Ведущий несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

Упражнение "Зажимы по кругу"

Участники идут по кругу. По команде ведущего напрягают левую руку, левую ногу, правую руку, правую ногу, обе ноги, поясницу, все тело. Напряжение в каждом отдельном случае сначала должно быть слабым, потом постепенно нарастать до предела. В таком состоянии предельного напряжения участники двигаются несколько секунд (15-20), потом по команде ведущего сбрасывают напряжение – полностью расслабляют напряженный участок тела.

После окончания этой части упражнения ведущий дает участникам задание прислушаться к ощущениям своего тела, и при этом продолжать спокойно идти по кругу, вспомнить обычное для себя напряжение (свой обычный зажим). Постепенно напрягая тело в этом месте, довести зажим до предела, сбросить его через 15-20 секунд. Напрячь до предела любой другой участок тела, обращая

внимание на то, что происходит с обычным зажимом. Повторить упражнение с собственными зажимами 3-5 раз.

После окончания упражнения участникам дается рекомендация повторять его самостоятельно хотя бы 1-2 раза в день.

Упражнение "Дождик"

Участники становятся в круг друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящему. Легкими прикосновениями каждый участник имитирует капли начинающегося дождя. Капли падают чаще, дождь становится сильнее и превращается в ливень. Большие потоки стекают по спине. Затем потоки становятся все меньше, капли реже и совсем прекращаются.

Телесно-ориентированная терапия: упражнения на снятие излишнего напряжения

Цель: Предлагаемые упражнения позволяют прочувствовать свое тело, осознать степень его напряжения, гармонизируют психофизические функции.

Упражнение "Броуновское движение"

Уникальность этого упражнения заключается в том, что в течение короткого отрезка времени действительно можно снять излишнее мышечное напряжение, обрести свободу и раскованность движений. Участники становятся в круг и начинают, вначале медленно, а затем во все убыстряющемся темпе двигаться навстречу друг другу, стараясь избежать столкновения. Дойдя до границы круга, они разворачиваются и выполняют движение по обратной траектории.

Задание имеет несколько уровней сложности: на первом этапе перемещение осуществляется с открытыми глазами лицом друг к другу. Постепенно движение убыстряется и переходит в бег; в работу вовлекаются руки, которые помогают участникам лавировать. На втором этапе упражнения они движутся спиной друг к другу, изредка поворачивая голову для ориентации в пространстве. На третьем – движение по траектории совершается в процессе вращения. На четвертом – все предыдущие задания выполняются с закрытыми глазами.

Для безопасности перемещения руки участников группы чуть выдвинуты вперед на уровне груди, и движение с закрытыми глазами осуществляется в малых группах по 3-5 человек. Выбор характера движения определяет ведущий, наблюдая за эффективностью работы группы и корректируя ошибки каждого из участников. Нарботка навыка перемещения в хаотичной, неопределенной, постоянно меняющейся обстановке производится в течение нескольких занятий. Внимание ведущего должно быть сконцентрировано, в первую очередь, на безопасности движения участников группы.

Упражнение "Моечная машина"

Все участники становятся в две шеренги лицом друг к другу. Первый человек становится "машиной", последний – "сушилкой". "Машина" проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. "Сушиллка" должна его высушить – обнять. Прошедший "мойку" становится "сушилкой", с начала шеренги идет следующая "машина".

Упражнение "Растем"

Участники находятся в круге. Исходное положение – сидя на корточках, голову нагнуть к коленям, обхватив их руками.

Инструкция ведущего: Представьте, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно распрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста.

Усложняя в будущем упражнение, ведущий может увеличить продолжительность роста до 10-20 стадий. После выполнения упражнения полезно сразу же перейти к упражнению "Потянулись – сломались".

Упражнение "Потянулись – сломались"

Исходное положение – стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать.

Инструкция ведущего: Тянемся, тянемся вверх, выше, выше,.. Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу)... А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, сломались в талии, подогнулись колени, упали на пол... Лежим расслабленно, безвольно, удобно... Прислушайтесь к себе. Осталось ли где-нибудь напряжение? Сбросили его!

Медитация

Цель: снятие эмоционального напряжения, умение останавливать поток мыслей; Медитация представляет собой состояние, при котором достигается высшая степень концентрации внимания или же, наоборот, полное его рассредоточение.

Использование медитативных техник приводит к формированию внутриспихических барьеров, которые могут дезактивировать действия отрицательных раздражителей, способствует положительной перестройке и укреплению психических функций, связанных с эмоционально-волевой сферой человека.

С точки зрения психологии ведущим моментом этого состояния является временное выключение комплекса психических процессов, составляющих сущность сознания, памяти. При выполнении медитации соблюдаются следующие правила: уединение; удобная, но не расслабляющая поза.

С участниками группы разбираются варианты медитационных упражнений:

Одно из упражнений (по выбору) или все упражнения по группам прodelьваются 5-10 минут. После выполнения – обсуждение.

Упражнение "Концентрация на счете"

Инструкция преподавателя:

Мысленно медленно считайте от 1 до 10 и сосредоточьтесь на этом медленном счете. Если в какой-то момент мысли начнут рассеиваться и вы будете не в состоянии сосредоточиться на счете, начните считать сначала. Повторяйте счет в течение нескольких минут.

Упражнение "Концентрация на нейтральном предмете"

В течение нескольких минут сконцентрировать свое внимание на каком-нибудь нейтральном предмете. Ниже приведены четыре возможности:

- Записать 10 наименований предметов, вещей, событий, которые доставляют удовольствие.

- Медленно сосчитать предметы, никак эмоционально не окрашенные: листья на ветке, буквы на отпечатанной странице и т. д.
- Потренировать свою память, вспоминая 20 осуществленных вчера действий.
- В течение двух минут запомнить те качества, которые вам больше всего в себе нравятся, и привести примеры каждого из них.

Рефлексия ощущений:

- Удалось ли вам длительно сосредоточить свое внимание на каком-либо объекте?
- На чем легче удерживать внимание — на предмете или звуке?
- От чего это зависит?
- Какие свойства внимания необходимы для концентрации?

Упражнение "Сосредоточение на эмоциях и настроении"

Инструкция преподавателя: Сосредоточьтесь на внутренней речи. Остановите внутреннюю речь.

Сосредоточьтесь на настроении. Оцените свое настроение. Какое оно: хорошее, плохое, среднее, веселое, грустное, приподнятое?

А теперь сосредоточьтесь на ваших эмоциях, попытайтесь представить себя в радостном, веселом эмоциональном состоянии. Вспомните радостные события вашей жизни.

Выходим из состояния релаксации.

Рефлексия вашего эмоционального состояния.

Правила безопасного поведения

Соблюдая данные правила безопасности, несовершеннолетний будет знать, что делать, если окажется в опасной ситуации, сможет подготовиться к возможной встрече с преступником, а значит, сможет свести к минимуму риск стать жертвой преступления.

Когда находишься один дома

- Придя домой из школы, обязательно позвони родителям. Скажи им, что ты дома, расскажи, что интересного было в школе, чем будешь заниматься.

- Оставаясь дома один, без взрослых, всегда закрывай дверь на замок. Уходя из дома, не забывай закрывать балкон, форточки и окна, особенно, если ты живешь на первом или последнем этажах.

- Если родители возвращаются домой поздно, всегда включай свет в тех комнатах, где ты находишься.

- Если человек за дверью говорит, что он врач, почтальон, сантехник, полицейский или знакомый твоих родителей, не открывай дверь, скажи ему, чтобы он зашел позже, когда родители будут дома. Преступники могут переодеться в любую форму.

- Если пришедший говорит, что он ваш сосед снизу и ты его заливаешь, скажи, что к нему сейчас придут. После этого проверь, нет ли воды на полу в ванной, туалете и кухне, позвони родителям или родственникам и объясни им ситуацию. Пусть они сходят к соседям ниже этажом и проверят.

- Если человек за дверью спрашивает, есть ли дома кто-то кроме тебя, скажи, что ты не один, а родители сейчас спят.

- Если тебя просят открыть дверь, чтобы срочно позвонить, узнай номер телефона и позвони сам. Дверь при этом не открывай.

- Если человек за дверью просит попить воды, объясни, где ближайший магазин, в котором он может купить воду, но дверь не открывай.

- Если ты кого-то ждешь, то перед тем, как открыть дверь, обязательно спроси: "Кто там?". Если тебе ответят: "Я!", не открывай дверь, попроси представиться.

- Если ты слышишь, что кто-то пытается открыть вашу дверь, сразу же звони в полицию и назови свой точный адрес. Если у тебя нет телефона, зови на помощь из окна или с балкона, при этом кричи: "Пожар! Горим!". Это должно отпугнуть преступников.

- Если ты уходишь из дома в отсутствие родителей, позвони им, сообщи куда и с кем ты идешь и во сколько ты будешь дома.

- Если незнакомый человек внезапно оказался у тебя за спиной, быстро повернись к нему лицом. Спроси его: "Вы к кому?" Если ты видишь, что посторонний приготовился напасть на тебя, беги, крича "Пожар!", "Горим!" и стуча во все двери к соседям.

- Если тебя все-таки схватили, зажимают рот, бьют – кусайся, дерись ногами, царапайся и хватай за волосы напавшего. Главное – действуй.

- Если тебя хотят ограбить взрослые или сверстники – отдай все, что они просят, не сопротивляйся.

- Никогда не хвастайся, какие у вас в квартире есть ценные вещи, не приглашай к себе малознакомых ребят ни под каким предлогом.

- Возвращаясь домой, не открывай дверь при незнакомцах.

Когда оказался один в подъезде

- Перед тем как открыть дверь и выйти из квартиры, посмотри в глазок и убедись, что на лестничной площадке нет посторонних людей. Даже если на площадке стоит сосед, лучше воздержись от выхода из квартиры. Если ты никого не видишь, но слышишь голоса, подожди, пока люди не уйдут с площадки.

- Если, открыв дверь, ты увидел за ней неизвестных тебе людей, тут же захлопни ее. Если один из них поставил ногу, чтобы ты не смог закрыть дверь, урони на нее какой-нибудь тяжелый предмет, который должен быть заранее приготовлен для этих целей.

- Выходя из квартиры, не забывай закрывать за собой дверь, даже если ты выходишь на пару минут (например, вынести мусор).

- Не оставляй ключи под ковриком или над дверью.

- Не просматривай почту около ящика, лучше поднимись в квартиру.

- Подходя к дому, обрати внимание, не идет ли кто-то за тобой следом. Если кто-либо идет – не подходи к подъезду. Погуляй на улице 15-20 минут, а если незнакомец не уходит, то можно поступить следующим образом:

- позвони по телефону или в домофон и попроси родителей, чтобы тебя встретили, при этом расскажи причины своего волнения;

- не заходи в подъезд, если он плохо освещен. Попроси кого-нибудь из домашних встречать и провожать тебя;

- если незнакомец (женщина) уже находится в подъезде, то сразу выйди на улицу и дождись, когда в подъезд войдет кто-то из взрослых жильцов этого дома.

- Не открывай дверь подъезда, если рядом находятся посторонние люди. Отойди в сторону и сделай вид, что ты и не собирался заходить.

- Не входи в подъезд с незнакомыми людьми.

Когда ждешь лифт

- Никогда не заходи в лифт с посторонними, даже если это ваши соседи. Лучше резко разворачивайся и уходи.

- Ожидая лифт, постарайся встать так, чтобы за спиной у тебя была стена.

- Если ты ждешь лифт и к тебе подошел незнакомец, откажись от поездки под предлогом, что забыл что-то дома и вернись в квартиру.

- Если ты не успел вовремя уйти и на тебя напали, кричи: "Пожар! Горим!" и попытайся укусить нападающего за руку, которой тот будет пытаться закрыть тебе рот.

- Если незнакомец пытается затащить тебя в лифт, попытайся его ударить сумкой, мусорным ведром, любым предметом, оказавшимся под рукой.

- Если получилось так, что ты растерялся, и лифт уже поехал, встань к незнакомцу лицом, чтобы ты мог видеть все его действия. Встань рядом с дверью, ближе к кнопкам лифта, чтобы можно было выйти первым.

- Если незнакомец начал к тебе приставать, зажал тебя в угол и нажал на кнопку верхнего этажа или на кнопку "стоп", постарайся остаться спокойным. Не плачь, не проси о пощаде, и ни в коем случае не угрожай ему, что ты сообщишь в полицию или расскажешь родителям (но ты должен рассказать об этом в любом случае, даже если преступник угрожал смертью, если ты расскажешь о случившемся). Постарайся нажать две кнопки – ближайшего этажа и "вызов".

Неожиданный голос диспетчера напомним, что ты не один. Тебя услышит не только диспетчер, но и соседи, если ты будешь громко кричать.

Когда находишься один на улице

- Старайся избегать прогулок в одиночестве. Гуляй в группах или с другом.
- Изучи окрестности своего дома, микрорайона, мест, где часто бываешь. Продумай возможные варианты маршрута в школу, к друзьям и пр. Почаще меняй свои маршруты. Запомни местонахождение отделов полиции, опорных пунктов охраны порядка, куда можно было бы обратиться за помощью в случае необходимости.

- Перед выходом из дома спланируй свой будущий маршрут. Мысленно представь самый короткий и безопасный путь к пункту следования.

- Если у тебя изменились планы или ты задерживаешься, позвони родителям и предупреди их об этом. Если ты будешь возвращаться домой поздно вечером, договорись с родителями, чтобы они тебя встретили.

- Если приходится идти вечером одному – шагай быстро и уверенно, не показывая страх.

- Лучше на улице не слушать аудиоплеер: в наушниках невозможно распознать звуки, предостерегающие об опасности (например, шаги за спиной, шум в кустах и т.п.).

- Никогда и ни при каких обстоятельствах не вступай в перебранку в общественном месте.

- Если к тебе пристали в общественном транспорте (автобус, маршрутное такси), садись ближе к водителю, обратись за помощью к пассажирам, выходи в последний момент, не показывая заранее, что следующая остановка твоя.

- Обходи незнакомые компании и пьяных людей, и ни в коем случае не вступай с ними в разговор, так как пьяный человек сильно меняется, его поступки могут быть непредсказуемыми и жестокими.

- Если ты стал свидетелем спора, драки, или тебя пытаются в них втянуть, уходи немедленно.

- Если к тебе подошел незнакомый человек и спрашивает, как пройти, объясни на словах, но, ни в коем случае не провожай его, даже если тебе с ним по пути или он предлагает подвезти тебя на машине.

- Не соглашайся идти с незнакомыми людьми, ни на какие предложения (послушать музыку, сниматься в кино, посмотреть видеофильм, поиграть или показать собаку/ котенка, (любой другой предлог). Не принимай от него угощения. Обязательно сообщи об этом незнакомце родителям, учителю в школе, в полицию.

- Если тебя пытаются увести насильно, громко кричи, привлекай к себе внимание любыми способами.

- Если ты чувствуешь, что тебя преследует незнакомец, стараясь избавиться от него, не заходи в дома или незнакомые дворы, зайди в магазин или кинотеатр, обратись к администратору с просьбой позвонить, и сообщи родителям, где ты находишься, пусть они придут за тобой.

- Не играй вблизи дорог, стоящих автомашин, в подвалах и чердаках.

- Если ты оказался запертым в подвале, не кричи, тебя все равно не услышат, лучше стучи в дверь, и только если кто-то к ней подойдет, позови на помощь.

- Не играй в темных местах, на пустырях и свалках, рядом с железной дорогой, в пустых или разрушенных зданиях.

При разговоре по телефону

- Поднимая трубку, говори: "Алло!" или "Вас слушают!". Если тебя спрашивают о незнакомом человеке, отвечай: "Вы ошиблись!" и положи трубку.
- Никогда и никому не говори, что ты один дома. Когда взрослые вернуться с работы, расскажи им, кто звонил, куда просили перезвонить.
- На телефонные звонки с вопросом, есть ли дома родители или когда они вернуться с работы, отвечай, что они заняты, и подойти к телефону не могут.
- Не разговаривай по телефону долго. Договариваясь о встрече с друзьями, не назначай время, когда ты в квартире будешь один (Вспомни, как нужно правильно выходить из квартиры).
- Если тебе показалось, что ты узнал звонящего, не называй его по имени, пусть он представится сам.
- Если абонент ошибся номером и спрашивает, какой это номер, попроси собеседника назвать набранный им номер и ответь, что он ошибся. Ни в коем случае не сообщай ему свой номер.
- Если звонящий пытается выяснить, как тебя зовут, и просит назвать ваш домашний адрес (при этом он может сказать, что он друг твоих родителей или коллега по работе), не говори ему ничего, лучше всего положи трубку или попроси позвонить позже, когда родители будут дома. Никакие уговоры и соблазны в виде конфет, игрушек, которые якобы хочет привезти этот "знакомый", не должны влиять на твое решение не давать адрес.
- Если все-таки случилось так, что ты назвал адрес, то сразу же позвони родителям или родственникам, которые смогут подъехать к тебе домой.
- Если тебе звонят знакомые твоих родителей и говорят, что они скоро придут, скажи, чтобы они подошли позже, когда родители будут дома.
- Если незнакомец говорит по телефону непристойные вещи, положи трубку и сообщи об этом родителям.

Незнакомая машина

- Идя вдоль дороги, выбирай маршрут так, чтобы идти навстречу транспорту.
- Если ты увидел машину, которая начинает тормозить возле тебя, ты должен как можно дальше отойти от нее. Если тебя уговаривают подойти поближе и объяснить, как найти улицу, не поддавайся. Скажи, что ты не знаешь. Если кто-то вышел из машины, нужно как можно быстрее бежать. Вбежав в первый попавшийся двор, остановись и крикни: "Мама!", помахав рукой, будто ты ее увидел. И неважно, что ты живешь в другом доме или в окне никого нет.
- Не лови машину на дороге и не отвечай на предложение водителя подвезти. Игнорируй его, перейди на безопасное для тебя расстояние.
- Если тебя пытаются насильно затащить в машину, привлеки внимание окружающих тебя людей, крича: "Это не мои родители, я их не знаю, меня зовут... мой телефон... позвоните моим родителям!".
- Никогда не садись в чужую машину, даже если за рулем или в салоне сидит женщина.
- Не соглашайся на предложения случайных знакомых или посторонних людей остановить машину и вместе добраться до дома.
- Не садись в машину, если в ней уже сидят пассажиры.
- Не соглашайся на предложение водителя взять попутчиков, а если он настаивает, попроси проехать чуть дальше и выйди из машины.

- Если ты едешь в машине и понимаешь, что водитель едет не тем маршрутом: необходимо спросить, почему изменен маршрут.

- Если водитель начал к тебе проявлять сексуальный интерес, попроси остановиться у ближайшего магазина, сославшись, что забыл сделать какие-то покупки, попроси, чтобы тебя не ждали.

- Если водитель не останавливает машину после твоей просьбы, попытайся привлечь внимание других водителей, вывернув руль, открыв дверь машины (при этом крепко ухватившись за сиденье), или бей стекла в машине. Если ты увидел патрулируемый перекресток или полицейскую машину, постарайся вывернуть руль, чтобы обратить внимание сотрудника полиции. Когда водитель остановит машину, не теряй времени, выскакивай из нее и беги как можно дальше.

Когда находишься в школе

- В школе подросток – возможный объект для вымогательства со стороны физически сильных сверстников или старшеклассников. Никогда не защищай ценные вещи, не ставь под угрозу свою жизнь. Не спасайся от вымогателей бегством. Скорее всего, они догонят тебя и сильно избыют. При первом же требовании отдай деньги (кольцо, браслет, серьги, дорогую обувь, модную куртку, современный телефон или плеер), отдай их добровольно. Не дожидайся, когда начнут избивать.

- Если друзья подговаривают тебя показать свою смелость и уговаривают тебя украсть что-то в магазине или телефон у знакомого или ограбить пьяного прохожего и забрать у него деньги, ценные вещи, откажись и постарайся избавиться от таких компаний. Это серьезное уголовно наказуемое преступление.

- Если приятель предлагает ради шутки угнать чью-то машину или подержать в доме какие-то вещи, откажись под любым предлогом: отец "убьет", мать найдет чужое и устроит скандал.

- Не заходи в школьный туалет, если там находится большая компания или стоит незнакомый взрослый человек.

- Если в шумных компаниях, на вечеринке тебе предлагают употребить алкоголь, наркотики, сошлись на плохое самочувствие и уйди, не стоит вестись на провокации: "Что, слабо?", "Ты что, маменькин сынок". Необходимо помнить, что это противоправные действия, употребляя алкоголь или наркотики, ты подвергаешь себя опасности.

- Если ты увидишь подозрительное лицо, появляющееся в районе твоей школы, сообщи об этом администрации школы и обязательно своим родителям.

Анкета для детей

Если ты один остался в квартире, и в твою дверь кто-то позвонил, как ты поступишь:

- а) Откроешь дверь.
- б) Попросишь назваться человека, стоящего за дверью.
- в) Не будешь отзываться, имитируя, что дома никого нет.
- г) Позвонишь по телефону соседям или родителям.

2. Если ты один дома, и в вашу дверь звонят люди, называя себя специалистами различных служб, просят открыть дверь, как ты поступишь:

- а) Откроешь дверь.
- б) Сделаешь вид, что в доме никого нет.
- в) Позвонишь родителям или знакомым людям.
- г) Начнешь кричать и шуметь.

3. Если ты услышишь, что дверь вашей квартиры кто-то открывает, как ты поступишь:

- а) Будешь ждать того, кто в нее войдет.
- б) Спросишь, кто там.
- в) Сообщишь родителям.

4. Если к тебе на улице подойдет незнакомый человек, как ты поступишь:

- а) Вступишь с ним в разговор.
- б) Молча отойдешь в сторону.
- в) Подойдешь туда, где есть люди.
- г) Начнешь шуметь, чтобы обратить на себя внимание посторонних людей.

5. Если во дворе к тебе подойдут незнакомые тебе ранее ребята и предложат пойти к тебе домой поиграть, как ты поступишь:

- а) Охотно пригласишь их к себе домой.
- б) Откажешь им.
- в) Свяжешься с родными и спросишь у них разрешения.
- г) Пообещаешь пригласить их к себе в следующий раз, когда будут дома взрослые.

6. Если ты хочешь войти в подъезд, и за тобой идут один или несколько незнакомых тебе людей, как ты поступишь:

- а) Не пойдешь в подъезд.
- б) Дождешься знакомых или соседей и тогда пойдешь в подъезд.
- в) Пойдешь к ближайшему телефону – автомату или позвонишь родителям по мобильному телефону.
- г) Пройдешь мимо своего дома и пойдешь туда, где больше людей.

7. Если ты войдешь в подъезд и увидишь там одного или несколько незнакомых тебе людей, как ты поступишь:

- а) Немедленно выйдешь из подъезда.
- б) Пойдешь спокойно по лестнице домой.
- в) Позвонишь в любую квартиру.
- г) Начнешь звать на помощь.

Информация о службах, где можно получить помощь в случае, если было совершено насилие

- **Полиция:** т. 02 (020 или 002 с сотового телефона в зависимости от оператора).
- **Общероссийский единый телефон доверия для детей, подростков и их родителей:** 8-800-2000-122.
- **Бюджетное учреждение Омской области "Центр социальной помощи семье и детям (с социальной гостиницей)":** 54-15-79 (социальная гостиница).
- **Управление опеки и попечительства департамента образования администрации города Омска:** 20-10-50.
- **Социальная служба экстренного реагирования:** 48-72-85, 48-72-86.
- **Телефон доверия для подростков и молодежи:** 26-42-41.
- **"Линия помощи "Дети онлайн"** (оказание психологической и практической помощи детям и подросткам, столкнувшимся с опасностью или негативными ситуациями во время пользования Интернетом или мобильной связью): 8-800-250-00-15 (с 9 до 18 по рабочим дням, время московское, звонки по России бесплатные).

Рекомендации родителям "Как защитить детей от насилия"

1. Чаще говорите с детьми, интересуйтесь, что происходит в детском саду или школе, как складываются у ребенка отношения с педагогами и сверстниками. Насторожитесь, если ребенок рассказывает о несправедливом отношении педагогов, о постоянных драках в школе. Не исключено что ребенок может вскоре стать жертвой подобных происшествий.

Прислушивайтесь к вашему ребенку. Простые слова типа: "Мне больше не нравится этот учитель музыки" или "Я не хочу, чтобы дедушка приезжал к нам в гости" могут нести в себе важное сообщение.

2. Поддерживайте связь с педагогами. Равнодушные родители способны развязать руки насилию и оскорблениям. Внимательно следите за настроением ребенка. Если вдруг он стал замкнутым, раздражительным, приходит домой со следами побоев, списывая это на случайные травмы, выясните, что может быть причиной подобного поведения. Разговор с одноклассниками или друзьями ребенка поможет получить более ясную картину, чем выяснение обстоятельств у взрослых.

3. Следите, какие интернет-ресурсы посещает школьник. Подростки зачастую становятся жертвами своих новых знакомых в социальных сетях. Объясните, что невозможно предугадать, кто сидит по ту сторону монитора. Запретите или ограничьте доступ (сделать это можно с помощью антивирусной программы) ко взрослым ресурсам.

4. Не разрешайте детям ходить в школу или из школы по малолюдным дорогам. Встречайте ребенка, когда он в одиночестве возвращается поздно вечером по слабо освещенной улице. Младшие школьники склонны в большей степени доверять незнакомым людям. Беспечность и доверчивость в отношении незнакомых людей недопустимы. Напоминайте об этом. Хорошую помощь в формировании правильного отношения к незнакомым или малознакомым людям окажет проигрывание возможных ситуаций. Помогите ребенку придумать различные причины для отказа пойти куда-то со взрослым человеком: "Меня ждет мама. Я уже позвонил ей, мне надо идти, а то она будет волноваться", "Бабушка всегда ругает меня, если я задерживаюсь...", "Я привык ходить по этой дороге пешком" (в ответ на предложение подвезти), "Мама мне купит мороженое" (если предлагают угощение).

5. Воспитывайте в ребенке уверенность, умение постоять за себя и других. Часто жертвой насилия становятся слабые, неуверенные в себе дети. Почаще хвалите, поощряйте ребенка. Старайтесь быть его другом, с которым можно поделиться любыми проблемами и опасениями.

Расскажите вашему ребенку....

1. Твое тело принадлежит только тебе, никто, кроме родителей и врача, не имеет права прикасаться к нему без разрешения.

2. Люди трогают друг друга по-разному. Большинство прикосновений приятны – это хорошие прикосновения. Некоторые прикосновения вроде щекотания могут тебя смутить, потому что вначале они как будто даже приятны, а потом, если их не прекратят, могут стать очень неприятными, нехорошими. Некоторые прикосновения болезненны – они не хорошие. Если ты сомневаешься в

каком-нибудь прикосновении, в том, хорошее оно или плохое, спроси кого-нибудь, кому ты доверяешь.

3. Если кто-нибудь потрогает тебя так, что тебе это не понравится, или попросит тебя потрогать его "плохим" способом, тебе не надо разговаривать и общаться с этим человеком.

4. Никакой взрослый не должен трогать твои интимные части тела, если только это не доктор, который делает это для твоего здоровья. Объясните ребенку слова, которыми в словаре обозначаются интимные части тела, включая гениталии.

Если взрослый потрогает тебя и скажет: "Это наш секрет", – мы хотим, чтобы ты все равно об этом рассказал. При плохих, смущающих и тайных прикосновениях ты должен громко сказать "нет", глядя взрослому прямо в глаза, убежать и рассказать обо всем близкому человеку. Нельзя хранить "нехорошие" тайны. Определите безопасные и небезопасные секреты. Подготовка к празднованию дня рождения или другого торжества, которые держатся в тайне, или спрятанный подарок – это безопасные секреты, они не заставляют ребенка испытывать чувство страха. Такие секреты, в конечном итоге, доверяются кому-нибудь. Небезопасные секреты часто заставляют детей испытывать страх или стеснение. Небезопасным секретом всегда нужно поделиться со взрослым, который поможет тебе.

Насторожьтесь, если:

– ребенок без причины стал слишком тревожен, плохо спит, ему снятся кошмары или он кричит по ночам;

– появилось нарушение привычек (к примеру, энурез), ребенок жалуется на зуд или боль в области гениталий;

– у детей (как правило, маленьких) может проявиться страх при виде взрослого с определенной фигурой или цветом волос;

– очевидное нежелание оставаться наедине с кем-то из знакомых взрослых или членов семьи (к сожалению, и такие случаи нередки).

Не всегда сохранение секрета насилия сопровождается запугиванием. Бывает, насильник пытается переложить чувство вины за случившееся на ребенка, "бьет на жалость", близкий родственник может просить молчать, "потому что его посадят в тюрьму".

Если вы обнаружили, что ребенок подвергся насилию, в первую очередь сохраняйте спокойствие. Не осуждайте его, ведь он ни в чем не виноват. Если вашей реакцией будут гнев или осуждение, это нанесет ему еще большую травму. Спокойно и внимательно выслушайте ребенка, покажите, что понимаете всю тяжесть его переживаний. Успокойте, скажите, что он ни в чем не виноват, дайте понять, что вы его любите, и он может вам доверять. Постарайтесь узнать факты, но не вымогайте сведения насильно, ребенок должен все рассказать добровольно. Ошибкой будет говорить что-то вроде "ничего страшного не случилось, все пройдет".

Обсудите с ребенком (это можно сделать в силу его возраста), что вы собираетесь делать, и согласен ли он пойти к психологу, в полицию.