



Комплекс мер "Повышение эффективности социальных практик, направленных на оказание помощи детям, пострадавшим от жестокого обращения, обеспечение безопасности детей в Алтайском крае "Безопасное детство" на 2022-2023 гг."



# ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ

программа  
по обучению позитивным навыкам личной  
безопасности и асертивного поведения

# ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ

Алтайский край  
2022



краевой  
кризисный  
центр  
для мужчин



краевой  
кризисный  
центр  
для мужчин



Программа по работе с несовершеннолетними и их родителями направлена на формирование и отработку практических навыков безопасного, уверенного и ответственного поведения у детей младшего школьного возраста, формирование благоприятной семейной среды, гармонизацию детско-родительских отношений. «Школа безопасности» представляет собой авторскую интегрированную социально-психологическую программу, предназначенную для реализации в учреждениях социального обслуживания населения.

Программа «Школа безопасности» разработана в рамках реализации Комплекса мер Алтайского края «Повышение эффективности социальных практик, направленных на оказание помощи детям, пострадавшим от жестокого обращения, обеспечение безопасности детей в Алтайском крае «Безопасное детство» на 2022-2023 годы».

Авторский коллектив:

● **Боровкова Наталья Сергеевна,**

заведующая отделением профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних КГБУСО «Краевой кризисный центр для мужчин»

● **Баёва Анастасия Александровна,**

методист КГБУСО «Краевой кризисный центр для мужчин»

Барнаул  
2022



краевой  
кризисный  
центр  
для мужчин

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы с описанием проблемной ситуации, на решение которой она направлена

Современный мир, предлагающий ребенку возможности для самореализации, таит массу рисков и проблем для несформировавшейся личности ребенка.

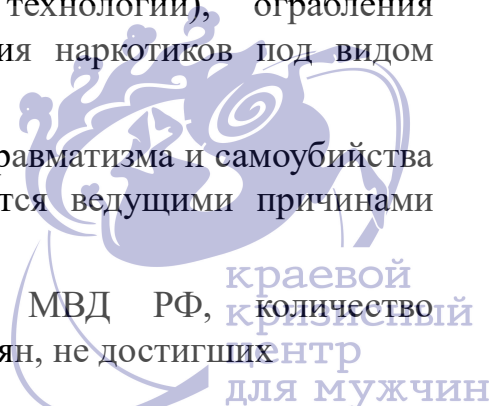
Самое ценное – здоровье и жизнь ребенка. Часто, втягиваясь в круговорот повседневности, мы забываем о том, сколько неожиданных опасностей подстерегает человека на жизненном пути. А ведь человек может предотвратить беду, уберечь себя и своих близких от опасности, если будет владеть элементарными знаниями основ безопасности жизнедеятельности.

Количество несчастных случаев и правонарушений, совершаемых в отношении детей вне дома, от года к году не уменьшается. Беззащитный ребенок может пострадать от грабителя, которого интересуют только деньги и ценности, или от хулиганов, которым зачастую достаточно просто покуражиться над безобидной жертвой, или от насильника либо маньяка. Подвергнуться нападению как бродячей, так и вполне благополучной собаки, причем в присутствии хозяина последней; получить травму в результате дорожно-транспортного происшествия и многое другое.

К сожалению, когда дети покидают улицу, степень риска для них зачастую не уменьшается, а наоборот, увеличивается. Дети часто получают травмы в результате пользования бытовыми электроприборами дома. Нарушают правила пожарной безопасности, подвергая свою жизнь и жизнь окружающих серьезной опасности. В пределах дома ребёнок нередко становится жертвой: разбойного нападения на квартиру или ограбления во время проникновения в жилище с просьбой о помощи; сексуального или иного домогательства в подъезде здания (лифте, на лестничной площадке, этаже) или при общении в сети Интернет. Отметим, что во многом привычными в последнее время стали случаи школьного буллинга (терроризирования) и кибербуллинга (издевательства над ребенком, преследования его с использованием цифровых технологий), ограбления в общественном транспорте или магазине, предложения наркотиков под видом безобидных таблеток на дискотеках и т.д.

Риски насилия, жестокого обращения, физического травматизма и самоубийства остаются актуальными на сегодняшний день и являются ведущими причинами детской смертности.

Согласно показателям статистических данных МВД РФ, количество преступлений против половой неприкосновенности россиян, не достигших





совершеннолетия, выросло на 42% за последние пять лет. За минувший 2021 год было зарегистрировано более 14 тыс. случаев изнасилований. При этом пострадавшими от деятельности педофилов признали 11 тыс. детей.

Между тем, статистика гибели несовершеннолетних от насилия взрослых пугает. Только в прошлом году следователями СК России возбуждено 20642 уголовных дела о преступлениях в отношении несовершеннолетних. Есть тенденция к снижению: их стало на 3,5% меньше, чем в 2020 году.

За тот же год в судах было рассмотрено 10470 уголовных дел, где жертвами насилия стали дети. Из этого числа 955 детей стали жертвами грабежа, 419 пострадали от истязаний, 276 от побоев, 277 были убиты. 6417 несовершеннолетних были изнасилованы, подвергнуты насильственным действиям сексуального характера, стали жертвами развратных действий и половых сношений.

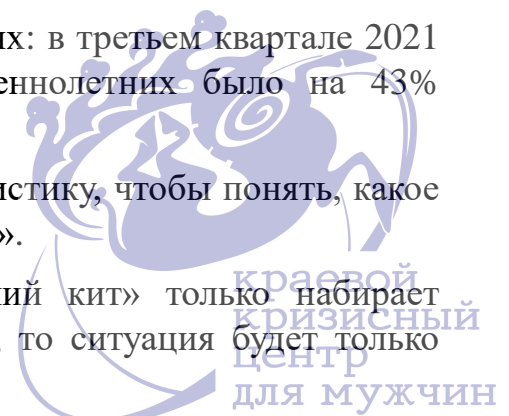
Отличаются данные и о количестве пропавших детей: разные структуры по-разному считают число исчезнувших граждан. Так, по данным МВД, в 2018 году пропало почти 6500 детей, а по оценкам Следственного комитета – 13 600.

Каждый второй подросток в России сталкивался с травлей в школе. О буллинге со стороны сверстников рассказали 52% опрошенных в возрасте от 10 до 18 лет – в первую очередь они жалуются на психологическую агрессию (32%) и физическую, проявляющуюся в толчках и побоях (26,6%). По мнению подростков в возрасте от 16 до 18 лет, школьников чаще всего травят за их внешний вид (43,8%) или принадлежность по национальности (33,6%). Каждый пятый опрошенный (19,7%) говорит о случаях агрессии со стороны учителей. 22% респондентов заявили о буллинге учителей учениками. При этом 65% подростков считают атмосферу в своей школе дружелюбной. Столкнувшись с агрессией в школе, 63% подростков расскажут об этом родителям, 29,9% – друзьям, 19,2% – учителю, а 15,2% предпочтут не говорить о произошедшем. В полицию обратятся только 0,5% российских школьников. В свою очередь, школьники посоветуют тому, кто стал жертвой травли, рассказать об этом родителям (56,3%), обратиться за помощью к друзьям (23,6%) или учителям (20,2%), проявить агрессию в ответ (17,1%) или вообще никак не реагировать (24,8%).

Также усиливается буллинг детей в социальных сетях: в третьем квартале 2021 года резонансных случаев интернет-травли несовершеннолетних было на 43% больше, чем за весь 2020 год.

На данный момент нет возможности составить статистику, чтобы понять, какое количество детей уже погибло от подобных «развлечений».

Эксперты уверены, что суицидальная игра «Синий кит» только набирает обороты и, если родители не обратят внимания на это, то ситуация будет только усугубляться.

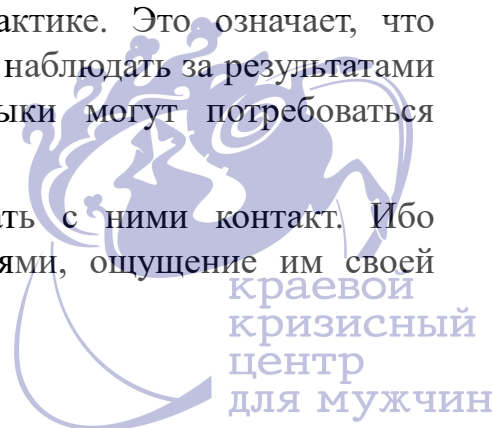


Сохранение физического и психического здоровья детей, формирование культуры ответственного и безопасного поведения детей рассматриваются на сегодняшний момент как одна из основных задач системы образования, социальной защиты, органов системы профилактики, а также здравоохранения. Безопасность детей представляет собой процесс защищенности его жизненно важных интересов от внешних и внутренних угроз для полноценного развития личности ребенка в обществе.

Осознавая, что в современном мире растут преступность и насилие по отношению к детям, многие родители воспитывают своих детей по типу «птицы в клетке». Вместе с тем тотальный контроль и откладывание расширения границ самостоятельности на юношеский возраст – «станет постарше, будет больше понимать – тогда дадим свободу» – часто приводит к непредсказуемым и даже плачевным последствиям. Движимые страхом мамы и папы в результате практически полностью теряют контроль над почувствовавшим свободу подростком, ибо в этот период на первый план выходит признание сверстников и компании. Вероятен и иной вариант развития событий – невозможность попробовать независимость «на вкус» в младшем школьном возрасте приводит к тому, что ребенку становится ненужным уличное общение с друзьями, а отдых в свободное время ограничивается просмотром телевизора, развивается зависимость от Интернета и компьютерных игр.

Выход из этой ситуации один – предоставить детям необходимую информацию и обучить основным навыкам безопасности, то есть приучить к определенному образу жизни в условиях, когда они все больше времени будут проводить одни дома или за его пределами. Причем как в привычных ситуациях, например, при переходе проезжей части, при катании на велосипеде, роликовых коньках, так и в экстремальных – при совершении над ними насилия или иного преступления. Можно сказать, что процесс обучения детей безопасному поведению – это одна из основных обязанностей родителей, который надо исполнять постоянно. При этом нужно не только рассказывать, но и защищать детей, пока они не повзрослеют достаточно, чтобы самостоятельно применять навыки безопасности и оценивать ее меру; тренировать в овладении каждым навыком под наблюдением взрослых; мотивировать использовать полученные знания на практике. Это означает, что желательно повторять пройденные правила, внимательно наблюдать за результатами их применения, стараться предугадывать, какие навыки могут потребоваться ребенку в ближайшем будущем.

Судьбоносно важно любить детей и поддерживать с ними контакт. Ибо отсутствие у ребенка эмоциональной связи с родителями, ощущение им своей ненужности значительно увеличивает его уровень риска.

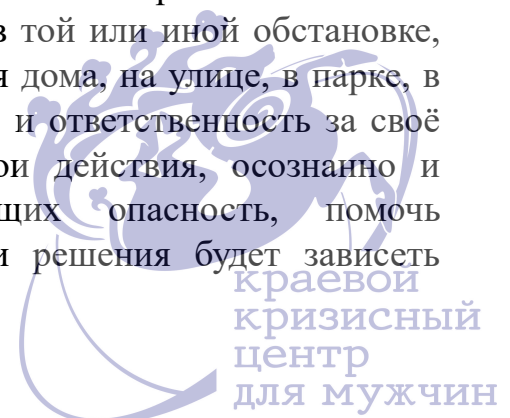




Благодаря контакту можно узнать о проблемах и вопросах, которые волнуют несовершеннолетнего, при этом решая с ним его проблемы, помочь ему научиться правильно вести себя в той или иной ситуации. Следует, не перебивая, очень внимательно слушать ребёнка, когда он рассказывает о прожитом дне. И не только слушать, но и анализировать все сказанное им, интересоваться книгами, которые он читает, вместе смотреть с ним фильмы. Необходимо также совместно с несовершеннолетним решать не только его проблемы, но и свои, рассказывая ему о том, что вас волнует, как вы находили ответы на возникшие вопросы. Поэтому, особое место в реализации программы отведено занятиям с родителями с целью повышения родительских компетенций и улучшения взаимоотношений между родителями и детьми.

Для обучения детей младшего школьного возраста навыкам бесконфликтного поведения требуются дополнительные усилия специалистов по объяснению, помощи в усвоении, закреплении новых навыков поведения. В основном проблему формирования безопасного поведения пытаются решить родители: в семье с ребёнком проводятся беседы о том, как вести себя в той или иной ситуации, но в пику беседам родители порой демонстрируют совершенно обратное поведение. В таком случае ребёнку еще сложнее понять те правила безопасного поведения, которые им пытаются привить родители. Порой родители терпят неудачу из-за того, что опираются на привычные методы объяснения правил поведения. Также нельзя не отметить, что недостаточен поддерживающий методический материал по детской безопасности: мультфильмы, детские книги, игры и т.д. Родители не могут доступно объяснить новые понятия детям, а дети, в свою очередь, не усваивают новые требования и навыки. Родители действуют привычным способом объяснений и запретов, но такой метод недостаточно эффективен и не учитывает возрастные особенности детей. Поэтому можно утверждать, что на низкий уровень развития у детей навыков безопасного поведения влияет отсутствие у родителей определённых инструментов, техник и методов, способствующих эффективному усвоению знаний и навыков из этой области.

Для того чтобы обеспечить безопасность и сохранность здоровья своих детей, нужно дать детям необходимую базу знаний об общепринятых нормах безопасного поведения, научить адекватно и осознанно действовать в той или иной обстановке, помочь им овладеть элементарными навыками поведения дома, на улице, в парке, в транспорте. А также развить у детей самостоятельность и ответственность за своё поведение. Важно научить ребёнка анализировать свои действия, осознанно и уверенно действовать в ситуациях, представляющих опасность, помочь сформировать понимание того, что от принятого ими решения будет зависеть дальнейшее развитие ситуации.



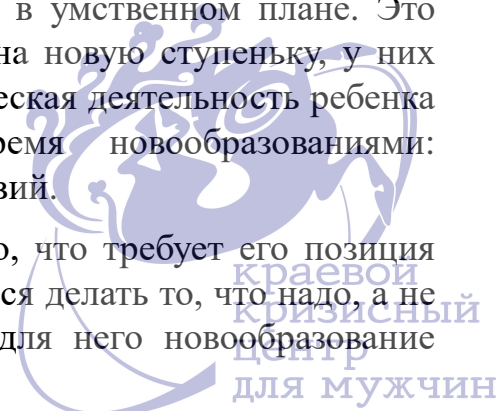
Программа «Школа безопасности» по праву может называться комплексной, так как способствует формированию и развитию у детей навыков безопасного поведения в любых опасных ситуациях. В программу включены блоки по развитию навыков безопасного поведения: в быту, на улице, в школе, в общении с незнакомыми людьми, в общении в сети Интернет. А это – одна из важных задач, которая будет способствовать сохранению жизни и здоровья детей. Полученные знания и закреплённые навыки станут своеобразным щитом, который уберёжёт их в ситуациях, представляющих опасность для их жизни.

### Возрастные особенности целевой группы

Программа разработана для детей младшего школьного возраста с учётом того, что несовершеннолетние уже с младшего школьного возраста научаются управлять своим поведением, преодолевать трудности, двигаться к поставленной цели, искать лучшие пути ее достижения. Обучение безопасности дает возможность делать выбор относительно применения навыков асертивного поведения. Ассертивность – навык уверенности в себе. Умение самостоятельно регулировать свое поведение и за него отвечать вне зависимости от оценок и влияния других людей. Другими словами, человек, который придерживается модели асертивного поведения, защищает свои собственные права, выражает свои мысли и чувства прямо, честно и открыто средствами, уважающими права других. В качестве примера можно привести тот факт, что важным умением у школьников начальных классов является рефлексия. Оно постепенно формирует способность у ребенка осознавать, отдавать себе отчет в том, что он делает, что сделал. Больше того – оценить, а правильно ли он сделал, и почему он считает, что правильно. Это расширяет понимание детьми безопасного поведения. Таким образом, ребенок постепенно научается смотреть на себя как бы глазами другого человека со стороны и оценивать свою деятельность; у детей формируется осознание, что именно они несут ответственность за свои действия и поступки.

В начальный период жизни ребенку требуется опора на внешние предметы, модели, рисунки. Постепенно он научается заменять предметы словами (устный счет, например), удерживать в голове образы предметов. К окончанию начальной школы дети уже могут выполнять действия про себя – в умственном плане. Это означает, что их интеллектуальное развитие поднялось на новую ступеньку, у них сформировался внутренний план действий. Итак, психическая деятельность ребенка младшего школьного возраста характеризуется тремя новообразованиями: произвольностью, рефлексией, внутренним планом действий.

В результате того, что ребенок ежедневно делает то, что требует его позиция ученика (слушает объяснения, решает задачи), он научается делать то, что надо, а не то, что ему хотелось бы, и это формирует значимое для него новообразование произвольности.







Благодаря, развитию этого умения ребёнок готов выстраивать внутренний план действий, способен к рефлексии. Эти способности учтены в планировании занятий по программе «Школа безопасности». Занятия разбиты по блокам и построены таким образом, чтобы навыки безопасного поведения были развиты у детей на уровне автоматизма.

Раннее воспитание культуры личной безопасности относится к числу новых направлений профилактического и воспитательного процесса. Значительную часть времени на занятиях уделяется усвоению в играх нового понятия и закреплению навыка. Поэтому в программе присутствуют формы определённых дидактических игр.

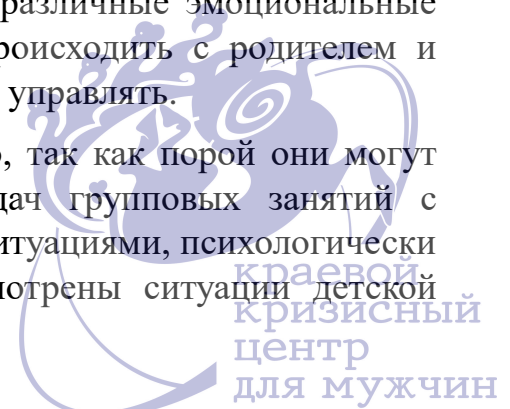
Прохождение тренинговых занятий по программе «Школа безопасности» расширяет возможности формирования культуры безопасности и формирует асертивное мышление у детей младшего школьного возраста.

### Работа с родителями

В программе «Школа безопасности» запланированы занятия с родителями. Основной акцент этих занятий направлен на формирование благоприятной семейной среды, гармонизацию детско-родительских отношений, повышение родительских компетенций. Поскольку, в первую очередь, семья влияет на формирование личности ребёнка, его уверенность в себе, оказывает влияние на формирование ответственности за свои поступки. Именно через родителей ребёнок учится ценить свою жизнь. Следовательно, у него не возникнет желания подвергать её каким-либо угрозам. Ведь чаще всего в ситуации, угрожающие жизни и здоровью детей, попадают несовершеннолетние из семей, в которых наблюдаются проблемы в детско-родительских отношениях, где ребёнок предоставлен сам себе, когда у ребёнка наблюдается дефицит внимания со стороны родителей, или, наоборот, гиперопека, из которой он стремится вырваться, чтобы проявить свою самостоятельность.

Порой конфликтные ситуации между родителем и ребёнком возникают по причине низкой родительской компетенции. Когда родитель в определённых ситуациях не знает как себя вести, как реагировать на различные эмоциональные реакции ребёнка. А между тем эти ситуации будут происходить с родителем и ребёнком систематически, пока родитель не научится ими управлять.

Научиться управлять подобными ситуациями важно, так как порой они могут нести угрозу жизни ребёнка. Поэтому одной из задач групповых занятий с родителями будет развитие навыков управления такими ситуациями, психологически грамотно на них реагировать. Среди них будут рассмотрены ситуации истерики, агрессии со стороны ребёнка и т.д.



Также будет уделяться внимание эмоциональному выгоранию родителей. Ведь даже самый любящий родитель может уставать от объёма обязанностей, возложенных на него, в том числе по воспитанию ребёнка. Эмоциональное состояние родителей передаётся детям, а в силу возраста они во многом зависят от настроения родителей. Родителю жизненно важно быть в ресурсном состоянии, как ради себя, так и ради своих детей. Важно учиться жить в ресурсе, управлять своим эмоциональным состоянием, от которого зависит комфортное пребывание детей и родителей вместе. В рамках занятий с родителями предусмотрен информационный блок, направленный на проработку роли родителя в формировании безопасного поведения ребёнка в различных жизненных ситуациях. Особое внимание будет обращено на организацию безопасности ребёнка в сети Интернет. Так как за последние годы участились случаи киберагрессии и груминга в отношении несовершеннолетних.

### Тиражирование опыта реализации программы «Школа безопасности»

С целью распространения реализации программы «Школа безопасности» предусмотрено обучение специалистов, осуществляющих работу с семьями с детьми в муниципальных образованиях Алтайского края.

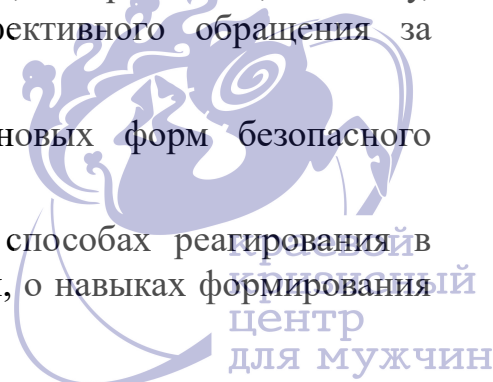
Данная программа рекомендована для реализации на всей территории Алтайского края. Специалисты по социальной работе, психологи учреждений социальной защиты населения Алтайского края ознакомятся с инструментами и техниками работы в рамках реализации программы «Школа безопасности», которые они смогут использовать при проведении занятий.

### Целевые установки программы

Цель программы – формирование и отработка практических навыков безопасного, уверенного и ответственного поведения у младших школьников.

### Задачи программы

- 1 Формирование у детей понятия о личной безопасности и способах действия в сложных жизненных ситуациях; противостояния насилию, оскорблениям, шантажу, вербальным и физическим нарушениям границ, эффективного обращения за помощью
- 2 Проведение практических проб применения новых форм безопасного поведения в различных жизненных ситуациях
- 3 Оснащение родителей основными знаниями о способах реагирования в ситуациях проявления неконтролируемых эмоций у детей, о навыках формирования психологически безопасной семейной среды





**4** Встраивание в воспитательную систему семьи практических навыков безопасного взаимодействия родителей с ребенком в различных стрессовых ситуациях

### Целевая группа

Программа рассчитана:

- » на детей младшего школьного возраста 6-10 лет.
- » родителей участников

### Условия реализации

Программа рассчитана на 13 занятий. Десять групповых занятий для несовершеннолетних, два раза в неделю по 90 минут. И 3 групповых занятия с родителями участвующих в проекте несовершеннолетних. Количество участников в группах – не более 15 человек.

Программу реализовывают: психолог, педагог-психолог и специалист по социальной работе.

### Требования к специалистам, реализующим программу

Высшее психологическое образование, высшее образование по направлению социальная работа.

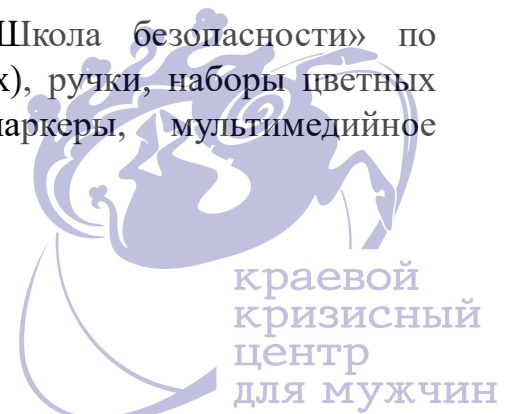
Для эффективной реализации программы необходимо:

- » знание семейно-ориентированного подхода в социальной работе;
- » знание основ семейной психологии и психотерапии;
- » знание возрастной психологии.

### Требования к материально-технической оснащенности учреждения для реализации программы

Занятия с участниками необходимо проводить в отдельном, свободном и светлом помещении. Это может быть комната для групповых форм работы.

**Необходимое оборудование:** рабочая тетрадь «Школа безопасности» по количеству участников программы (несовершеннолетних), ручки, наборы цветных карандашей, флипчарт, листы для флипчарта, маркеры, мультимедийное оборудование.



### Этапы реализации программы

1 Организационный этап. Проходит в течение одной-двух встреч.

**Функции:**

- » знакомство участников друг с другом, с ведущими группы;
- » адаптация к условиям новой групповой работы;
- » разработка, фиксация правил и традиций группы совместно с участниками;
- » освещение участникам сути и целей работы в группе;
- » проведение первичной психолого-педагогической диагностики.

2 Основной этап. Реализация содержательных компонентов проходит в этот период. Здесь важно понимать, отслеживать и, при необходимости, корректировать формы и методы работы, исходя из индивидуальных, половозрастных особенностей детей.

**Функции:**

- » обеспечение условий для работы по достижению целей программы;
- » формирование детского коллектива;
- » реализация основных мероприятий программы;
- » освоение и закрепление навыков безопасного поведения;
- » снятие эмоционального напряжения участников группы.

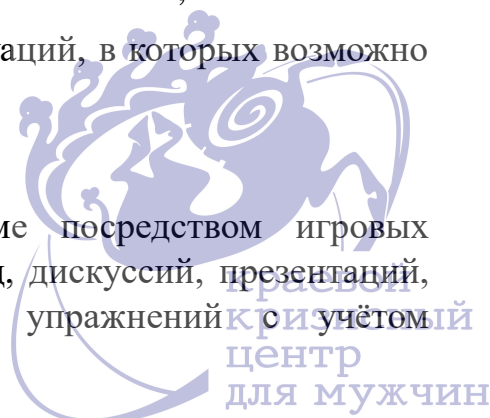
3 Заключительный этап. На данном этапе важно подведение итогов, с учетом полученного опыта и возможности его применения в жизни. Подготовить ребят к расставанию, зафиксировать и отметить достижения каждого ребенка.

**Функции:**

- » подведение итогов работы;
- » проведение итоговой психолого-педагогической диагностики;
- » осознание полученного опыта и обсуждение ситуаций, в которых возможно его применить.

### Формы и методы работы

Основная работа строится в тренинговой форме посредством игровых упражнений, диагностических методик, групповых бесед, дискуссий, презентаций, просмотра видео роликов, фильмов, практических упражнений с учётом образовательно-познавательного аспекта.





Указанные методы и технологии дают возможность привести в занятия атмосферу психологического комфорта и позволяют в доступной форме овладеть знаниями и навыками безопасного поведения. Просмотр детьми специально разработанного фильма увеличивает доступность и усвоение нового материала. Использование наглядных материалов и игровых элементов обеспечивает включенность детей в процесс.

Моделирование ситуации через наглядный материал, слайды с картинками сюжетов или предметов в зависимости от темы программы, позволит в доступной форме закрепить полученные знания и навыки.

Немаловажным преимуществом данной программы является активное применение технологии «равный-равному». В рамках тренинговой работы участники получают максимальное раскрепощение, что способствует лучшему усвоению информации за счет снижения уровня психологического напряжения и давления. Также технология «равный-равному» способствует увеличению уровня доверия среди участников.



## Содержание программы

### План занятий

#### Занятие 1

#### Тема «Знакомство»

#### Цели занятия:

- » Знакомство участников друг с другом и ведущими, информирование участников о целях группы, создание атмосферы комфорта и доброжелательности в группе, создание условий для ее сплочения
- » Знакомство с ситуациями, которые могут представлять опасность для жизни и здоровья ребёнка
- » Формирование понимания важности развития у себя навыков защиты и безопасного поведения
- » Повышение мотивации на участие в программе «Школа безопасности»
- » Формирование осознания ответственности за предполагаемые результаты работы
- » Создание безопасной эмоциональной атмосферы для работы в группе

#### План занятия:

- 1 Знакомство и установление контакта с участниками
- 2 Работа с кейсами «Опасные ситуации»
- 3 Практическое задание «Кто я?»
- 4 Рефлексия. Подведение итогов занятия

#### 1 Знакомство и установление контакта с участниками

На первом этапе встречи с участниками группы специалистам необходимо:

- » Представиться, кратко рассказав о себе и своем центре
- » Дать возможность представиться членам группы
- » Рассказать о программе «Школа безопасности»
- » Сформулировать и установить «Правила работы группы»

#### Что важно обсудить

Для того чтобы познакомиться с несовершеннолетними и прояснить ожидания от участия в программе, специалистам важно обсудить следующие вопросы с участниками группы:

- Чем вы сейчас занимаетесь в свободное время? Что нравится делать больше всего?





- В каких сферах жизни чаще всего дети подвергаются опасности?
- Как вы считаете, насколько у вас развиты навыки безопасного поведения?
- Что будет результатом вашего участия в программе «Школа безопасности»?
- С кем вам приходилось разговаривать на тему безопасного поведения?
- Кто может вам оказать поддержку? К кому в случае опасности вы в первую очередь обратитесь за помощью?

**2** Работа с кейсами «Опасные ситуации». Обсуждение ситуаций, которые могут представлять опасность для жизни и здоровья участников, с целью мотивации к работе, направленной на развитие навыков безопасного поведения.

» Сергей после школы делал уроки, ждал возвращения родителей. В дверь позвонили. Сергей взглянул в глазок. Там стоял молодой мужчина, которого он не знал. Мальчик спросил: «Кто там?». Мужчина представился знакомым папы Сергея, сказал, что пришел забрать инструмент. Сергей открыл дверь, ведь он знал, где лежат папины инструменты, и мог помочь.

» Андрей играл во дворе один. К нему подошла незнакомая девочка и предложила поиграть вместе. Через некоторое время она рассказала, что в подвале дома, который находится неподалеку, живет кошка с маленькими котятами. Девочка предложила Андрею сходить поиграть с ними. Андрей сказал, что ему нужно сначала спросить у мамы. Девочка продолжала настойчиво уговаривать мальчика, говоря, что они быстро вернуться, никто даже не заметит. Андрей все же решил поступить по-своему и пошел домой.

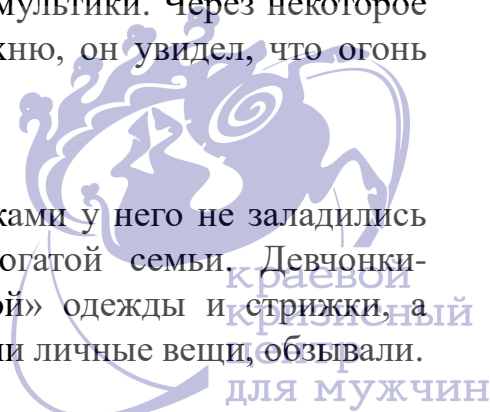
» Влад жил на 5 этаже. Был теплый летний день. Мальчик скучал, смотрел мультики. Тут Влад услышал знакомый голос за окном. Выглянув, он увидел своего друга Петьку, он что-то кричал. Чтобы лучше слышать, Влад сильнее открыл окно и высунулся подальше.

*Что мальчики сделали не так?*

» Максим отдыхал после тренировки дома. Было уже время обеда, он поставил разогревать себе еду и ушел в другую комнату смотреть мультики. Через некоторое время Максим почувствовал запах гари. Выбежав на кухню, он увидел, что огонь медленно расползлся по шторам.

*Какие действия должен был предпринять мальчик?*

» Рома учится в 5а классе. Отношения с одноклассниками у него не заладились еще с начальной школы, так как Рома был из небогатой семьи. Девчонки-одноклассницы его постоянно дразнили из-за «немодной» одежды и стрижки, а ребята могли жестоко подшучивать: отбирали, выбрасывали личные вещи, обзывали.



» Сам Рома защитить себя не мог, потому что не знал, куда обращаться, думал, что ему не поверят.

*Что нужно делать в данной ситуации? Куда мальчик может обратиться?*

» Дети ранней весной играли на тротуаре в «классики», а пешеходам приходилось их обходить по талому снегу и лужам. Так можно промочить ноги и простудиться.

*Как должны были поступить ребята?*

» Однажды зимой дети катались на санках с горки. Один мальчик выехал на проезжую часть. В это время проезжала машина и, не успев затормозить, наехала на него. Мальчика увезли в больницу с травмой ноги, ему было очень больно.

» Дети играли в мяч рядом с проселочной дорогой, машин не было, и они вышли на середину дороги. Вдруг из-за поворота показался грузовик. Дети едва успели отбежать, а мяч попал под колеса и лопнул.

*Какие правила необходимо соблюдать при нахождении рядом с проезжей частью?*

### 3 Творческое задание «Кто я?»

**Инструкция:** «Нарисуй свой портрет, вокруг себя размести свои любимые вещи: игры, еда, книги, фильмы, мультфильмы».

Участники, по желанию, могут представить свои работы.

### 4 Рефлексия. Подведение итогов занятия

- Просмотр и обсуждение видеороликов по безопасному поведению:
- Что нового вы сегодня узнали?
- Какие правила поведения для себя вынесли?
- О чем, как вам кажется, всегда нужно помнить в опасной ситуации?







## Занятие 2

## Тема «Самоисследование»

**Цели занятия:**

- » Проведение первичной психолого-педагогической диагностики
- » Мотивация участников на активную работу в группе
- » Формирование первичных знаний о личной безопасности

**План занятия:**

- 1 Приветствие. Обсуждение плана работы в группе на сегодняшний день
- 2 Практические задания:
  - методика «Самооценка»
  - методика «Незавершённые предложения»
  - анкета «Я и моя безопасность»
- 3 Рефлексия. Подведение итогов занятия

**1** Приветствие. Обсуждение плана работы в группе на сегодняшний день

- » Повторное представление членов группы
- » Обсуждение прошлого занятия
- » Повторение «Правил работы группы»

**2** Практические задания

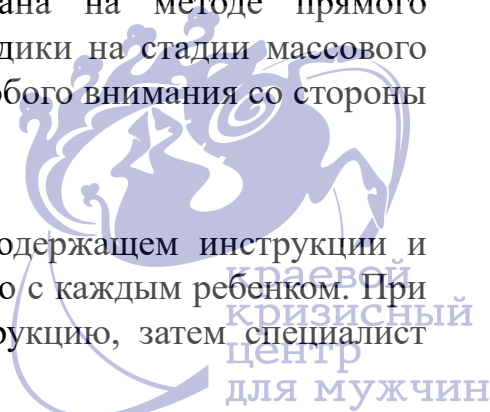
**Методика Дембо — Рубинштейн для измерения самооценки**

**Краткая информация о методике**

Предлагаемая методика измерения самооценки представляет собой вариант известной методики Дембо — Рубинштейн, модифицированной и нормированной на отечественной выборке А.М. Прихожан. Она основана на методе прямого оценивания. Оптимальным является использование методики на стадии массового опроса для выявления детей и подростков, требующих особого внимания со стороны педагога и психолога.

**Описание методики и процедура проведения**

Методика предлагается респондентам на бланке, содержащем инструкции и задание. Может проводиться с группой или индивидуально с каждым ребенком. При групповом опросе ребятам предлагается прочесть инструкцию, затем специалист должен ответить на все задаваемые ими вопросы.



После этого детям предлагается выполнить задание на первой шкале (здоровый — больной). Затем следует проверить, как каждый из них выполнил задание, обращая внимание на правильность использования значков, точное понимание инструкции, а потом вновь ответить на вопросы. После этого ребята работают самостоятельно, а специалист ни на какие вопросы не отвечает. Заполнение шкалы вместе с чтением инструкции занимает 10-15 минут.

**Инструкция:** «Все люди оценивают свои возможности, способности, характер. Уровень развития качеств человека можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя — наивысшее. Ниже нарисовано семь линий. Под каждой линией написано, что она обозначает.

На каждой из них черточкой (–) отметь, как ты оцениваешь развитие у себя этого качества сейчас. Затем крестиком (x) отметь, как бы ты хотел, чтобы у тебя это качество было развито, чтобы чувствовать за себя гордость».

|          |        |                          |                  |             |            |                  |
|----------|--------|--------------------------|------------------|-------------|------------|------------------|
| Здоровый | Умный  | Авторитет у сверстников  | Хороший характер | Способный   | Красивый   | Уверен в себе    |
|          |        |                          |                  |             |            |                  |
| Больной  | Глупый | Презирается сверстниками | Плохой характер  | Неспособный | Некрасивый | Не уверен в себе |

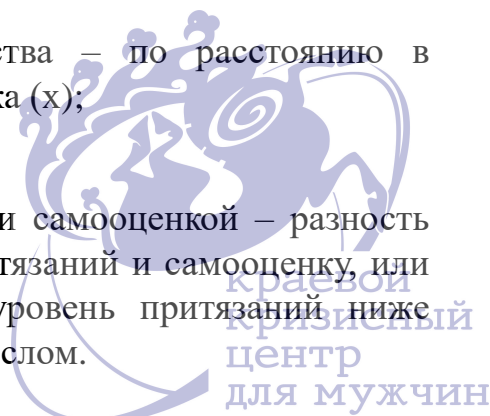
### Обработка и оценка полученных результатов

Обработке подлежат результаты на шкалах 2-7. Шкала «Здоровье» рассматривается как тренировочная и в общую оценку не входит. При необходимости данные по ней анализируются отдельно.

Для удобства подсчета оценка переводится в баллы. Размеры каждой шкалы равны 100 мм, в соответствии с этим начисляются баллы (например, 54 мм = 54 балла).

По каждой из шкал (за исключением шкалы «Здоровье») определяется:

- уровень притязаний в отношении данного качества – по расстоянию в миллиметрах (мм) от нижней точки шкалы (0) до знака (x);
- высота самооценки – от (0) до знака (-);
- величина расхождения между уровнем притязаний и самооценкой – разность между величинами, характеризующими уровень притязаний и самооценку, или расстояние от (x) до (-); в тех случаях, когда уровень притязаний ниже самооценки, результат выражается отрицательным числом.





Записывается соответствующее значение каждого из трех показателей в баллах по каждой шкале.

Особое внимание обращается на такие случаи, когда притязания оказываются ниже самооценки, пропускаются или не полностью заполняются некоторые шкалы (указывается только самооценка или только уровень притязаний), значки ставятся за границами шкалы (выше верхней или ниже нижней части), используются знаки, не предусмотренные инструкцией и т.п.

Для оценки средние данные испытуемого и его результаты по каждой шкале сравниваются со стандартными значениями, приведенными ниже в таблице.

### *Показатели самооценки и уровня притязаний*

| Параметр           | Количественная характеристика, балл |         |         |                |
|--------------------|-------------------------------------|---------|---------|----------------|
|                    | Низкий                              | Норма   |         | Очень высокий  |
|                    |                                     | Средний | Высокий |                |
| Уровень притязаний | Менее 68                            | 68-82   | 83-97   | 98—100 и более |
| Уровень самооценки | Менее 61                            | 61-72   | 73-85   | 86—100 и более |

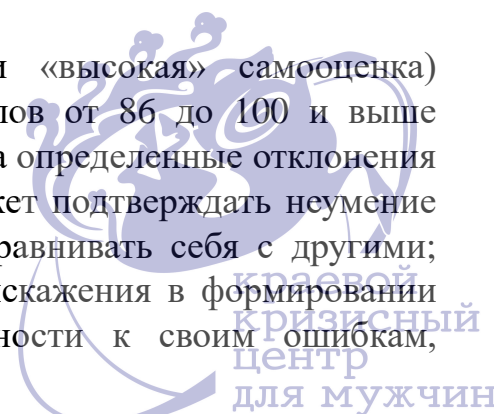
## **Интерпретация**

### *Уровень притязаний*

Норму притязаний характеризует результат от 68 до 97 баллов. Наиболее оптимальный – сравнительно высокий уровень – от 83 до 97 баллов, подтверждающий оптимальное представление о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития. Результат от 98 до 100 баллов – обычно удостоверяет нереалистическое, некритическое отношение детей к собственным возможностям. Результат менее 68 баллов свидетельствует о заниженном уровне притязаний, он – индикатор неблагоприятного развития личности.

### *Высота самооценки*

Количество баллов от 61 до 85 («средняя» и «высокая» самооценка) удостоверяют адекватную самооценку. Количество баллов от 86 до 100 и выше свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определенные отклонения в формировании личности. Завышенная самооценка может подтверждать неумение правильно оценивать результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может показывать на существенные искажения в формировании личности – «закрытости для опыта», нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих.



Количество баллов ниже 61 указывает на заниженную самооценку и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Эти испытуемые составляют «группу риска», их, как правило, мало.

За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и «защитная», когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и т.п. позволяет не прилагать никаких усилий.

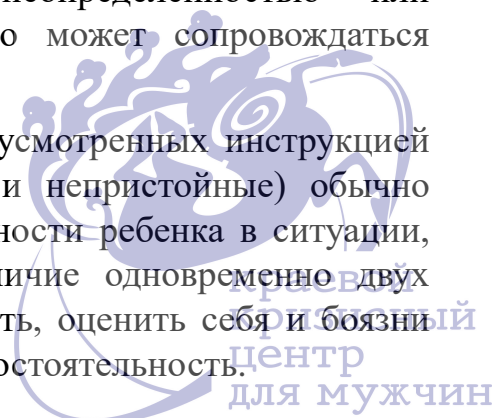
### Дополнительные показатели

При качественном анализе материала особое внимание следует уделить редким ответам. К таким ответам, как уже отмечалось, относятся прежде всего случаи, когда уровень притязаний ребенка оказывается ниже уровня его самооценки. Подобная позиция («Могу, но не хочу»), как правило, указывает на конфликтное отношение ребенка к той или иной стороне своей личности или конфликтное отношение к себе в целом и свидетельствует о неблагополучии ребенка в той или иной области. Обычно это такие области, которые наиболее значимы для ребенка, а его успешность в них намного ниже его притязаний. Если подобные ответы ребенок дает по большинству или всем шкалам методики, это может свидетельствовать о существенных искажениях в его отношении к себе и к окружающему, о нарушениях в формировании его личности.

Пропуски отдельных шкал или их неполное заполнение (только самооценка или только уровень притязаний) могут свидетельствовать как о недостаточной внимательности ребенка, так и о том, что здесь имеет место низкая (предельно низкая) самооценка при крайне высоких, часто скрытых, притязаниях. Переживания, связанные с таким отношением к себе, бывают столь сильны у ребенка, что он не может или не хочет «обнародовать» это отношение. Но одновременно оно столь значимо, что он не может дистанцироваться, дать формальный ответ. Причины пропусков можно выяснить в ходе специальной беседы, проводимой после обследования.

Многочисленные поправки, зачеркивания, как правило, указывают на затрудненность в оценке себя, связанную с неопределенностью или неустойчивостью самооценки. У некоторых детей это может сопровождаться попыткой найти «правильный» ответ.

Комментарии, постановка дополнительных, не предусмотренных инструкцией знаков (например, «?», «!!!»), рисунки (в том числе и непристойные) обычно свидетельствуют о повышенной напряженности, тревожности ребенка в ситуации, когда ему надо оценить себя. Это характеризует наличие одновременно двух разнонаправленных тенденций – сильного желания понять, оценить себя и боязни проявить, прежде всего для себя самого, собственную несостоятельность.





### Метод незаконченных предложений

В современной классификации проективных методов обследования личности метод незавершенных предложений (МНП) находится среди тех, которые основаны на дополнении (требуется завершить предложенный рассказ, предложения и т.п.). В основе всех этих методик лежит положение о том, что отвечая на исходный неоднозначный и неопределенный стимул, индивид дает информацию, касающуюся его собственной личности, т.е. он проецирует свои особенности на свои ответы.

Большая индивидуальная свобода и богатство ответов определяются также минимумом осознания со стороны испытуемого истинной цели исследования и традиционным для проективных методов принятием любого ответа без оценки как правильного или неправильного.

**Цель:** Выявление отношения испытуемого к жизненным обстоятельствам, самому себе, окружающим; получение общего представления о скрытых переживаниях, которые не удастся выявить в свободной беседе.

**Инструкция:** «Прочитайте эти незаконченные предложения. Завершите их письменно первой пришедшей вам в голову мыслью. Делайте это как можно быстрее. Если не можете закончить какое-нибудь предложение, оставьте его и займитесь им позже. Будьте правдивы. Это задание необходимо для тренировки вашей памяти и внимания».

Таким образом, независимо от варианта МНП инструкция не раскрывает испытуемому истинную цель исследования. Мотивировкой становится изучение или тренировка памяти, внимания.

#### Материал для проведения МНП

В основном используется сокращенный вариант Rayne – Ronde, состоящий из 20 фраз, простых по содержанию:

1. Моя специальность \_\_\_\_\_
2. Моя семья \_\_\_\_\_
3. Боюсь \_\_\_\_\_
4. Деньги \_\_\_\_\_
5. Моя мечта \_\_\_\_\_
6. Работа \_\_\_\_\_
7. Мои сны \_\_\_\_\_
8. Бороться \_\_\_\_\_
9. Больше всего люблю \_\_\_\_\_
10. Дома \_\_\_\_\_



11. Моя голова \_\_\_\_\_

12. Дети \_\_\_\_\_

13. Меня беспокоит \_\_\_\_\_

14. Смерть \_\_\_\_\_

15. Мой вид \_\_\_\_\_

16. Друзья \_\_\_\_\_

17. Если б я мог \_\_\_\_\_

18. Мои планы \_\_\_\_\_

19. Скрываю \_\_\_\_\_

20. Когда мыслю \_\_\_\_\_

### **Обработка данных предполагает качественный и количественный анализ**

*Качественный анализ* весьма разнообразен и определяется тремя моментами:

- 1) содержанием личностной проблемы, исследуемой с помощью данного метода;
- 2) теоретическими представлениями, имеющимися у исследователя, его опытом;
- 3) конкретным вариантом используемых незаконченных предложений.

*При количественном анализе* оценивается, как правило, то отношение, которое выражено испытуемым в ответе к субъекту или объекту, названному в первой части предложения. Выделяют 3 типа отношения:

- нейтральное, оцениваемое как «0»;
- положительное, оцениваемое как «+»;
- отрицательное, оцениваемое как «-».

### **Анкета «Моя безопасность»**

#### **Цель**

Анкета позволит прояснить аспекты поведения ребенка в сложной ситуации. Полученные данные позволят понять специалисту и родителям сформированность навыков безопасного поведения у ребенка, какие «пробелы» в знаниях необходимо восполнить, на что обратить внимание.

**Инструкция:** «Прочитай предложения и выбери тот ответ, который больше всего подходит тебе. Помни, здесь нет правильных и неправильных ответов».





**1** Незнакомый человек постучался в дверь, он был в форме полицейского, попросил его впустить, сказав, что родители очень переживают за тебя. Ты:

- а) обязательно разрешу ему войти, он же полицейский
- б) скажу, что сейчас позвоню папе или маме, сообщу, что у меня все хорошо
- в) молча убежу от двери и спрячусь где-нибудь, подожду, пока уйдет
- г) свой вариант \_\_\_\_\_

**2** К тебе подошла незнакомая женщина, угостила шоколадкой и попросила помочь донести пакеты до машины, которая стоит за углом. За это она угостит тебя еще одной шоколадкой. Ты:

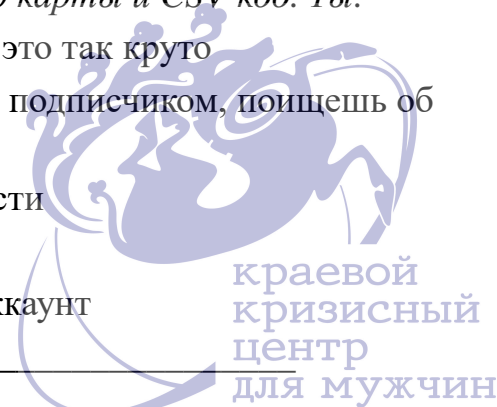
- а) с радостью помогу, она такая добрая, да и шоколадка вкусная
- б) скажу, что приглашу помочь еще одного друга, который играет со мной во дворе
- в) позвоню родителям, скажу, что отлучусь ненадолго
- г) отвечу, что не знаю ее, и не стану брать шоколадку
- д) молча убежу домой и спрячусь в подъезде, подожду, пока она уйдет
- е) свой вариант \_\_\_\_\_

**3** Тебе поступил звонок с незнакомого номера, женщина представилась маминной подругой и спросила, дома ли ты, а то ей нужно забрать свою сумку. Ты был дома один. Женщина попросила напомнить ваш домашний адрес, чтобы срочно заехать за сумкой. Ты:

- а) назову свой адрес, ей же срочно надо, да и голос вроде знакомый
- б) скажу, что позвоню маме, уточню, где найти сумку
- в) сброшу звонок и не буду больше отвечать на незнакомые номера
- г) свой вариант \_\_\_\_\_

**4** В Контакте тебе пришло сообщение от известного сообщества. В сообщении было указано, что ты стал миллионным подписчиком, и тебе полагается небольшое вознаграждение. Но для выплаты нужно сообщить номер карты и CSV-код. Ты:

- а) отправишь данные; самостоятельный заработок — это так круто
- б) проверишь, а действительно ли ты стал тем самым подписчиком, поищешь об этом информацию в интернете
- в) сначала расскажешь другу о такой радостной новости
- г) позвонишь родителям, сообщишь о выигрыше
- д) проигнорируешь это сообщение и заблокируешь аккаунт
- е) свой вариант \_\_\_\_\_



**5** На площадке во дворе к тебе подошел мальчик, твой ровесник, предложил поиграть вместе. Через некоторое время он предложил пойти к нему в соседний дом, поиграть в приставку, как раз вышла новая игра. Ты:

- а) не раздумывая согласишься, ведь дома будешь до возвращения родителей
- б) позвонишь сначала родителям, спросишь разрешения
- в) предложишь новому знакомому позвать друга с собой
- г) не согласишься и пойдешь домой, потому что вы мало знакомы, да и уроки еще делать
- д) свой вариант \_\_\_\_\_

**6** Перед тем как разогреть свой обед в микроволновой печи ты увидел, что розетка слегка расплавилась. Ты:

- а) продолжишь спокойно разогревать обед, очень хочется кушать
- б) позвонишь родителям, спросишь, как лучше поступить
- в) разогреешь свою еду на плите
- г) съешь еду холодной, лучше лишний раз не рисковать
- д) свой вариант \_\_\_\_\_

**7** В кухонном шкафу ты увидел красочные мармеладки, которые очень захотелось попробовать. Они лежали в неподписанной упаковке. Ты:

- а) съешь пару штук, уж очень сильно хочется
- б) попробуешь найти упаковку от них, интересно с каким вкусом
- в) спросишь у родителей, что это за мармеладки
- г) не станешь их трогать и поищешь что-то другое из сладостей
- д) свой вариант \_\_\_\_\_

**8** В социальной сети тебе пришло сообщение от анонима. Он предложил сыграть в одну необычную игру. Тебе нужно будет выполнять небольшие задания, а затем скидывать отчеты в виде фотографий в чат. Ты:

- а) с удовольствием поиграешь в эту игру, такой азарт
- б) расскажешь другу, предложишь ему поиграть вместе
- в) поделишься необычным предложением с родителями
- г) проигнорируешь сообщение и добавишь аккаунт в «Черный список»
- д) свой вариант \_\_\_\_\_

**9** Твои одноклассники постоянно задирают одного мальчика, обижают его, обзывают, разбрасывают его вещи. Ты:

- а) заступишься за него, поможешь дать отпор одноклассникам







- б) расскажешь родителям о происходящем в классе
- в) будешь участвовать в этом вместе с одноклассниками, это же так весело
- г) будешь держаться от всего в стороне
- д) свой вариант \_\_\_\_\_

**10** Ты с родителями пошел на городскую площадь на «День города». Людей вокруг было очень много. Ты засмотрелся на палатку с различными светящимися и мигающими игрушками и потерял маму с папой из вида. Ты очень разволновался и испугался. Как поступить?

- а) будешь стоять на месте и ждать, когда родители сами тебя найдут
- б) будешь громко плакать, чтобы родители тебя услышали
- в) поищешь полицейского, чтобы он помог найти родителей
- г) пойдешь гулять дальше, встретитесь как-нибудь
- д) свой вариант \_\_\_\_\_

### 3 Рефлексия. Подведение итогов занятия

Просмотр и обсуждение видеоролика «Волшебная книга МЧС. Правила безопасности». В процессе обсуждения акцентируем внимание участников на важности формирования первичных знаний о личной безопасности. С этой целью обсуждаем в группе вопросы:

- » В каких жизненных ситуациях наблюдается самый высокий риск для жизни и здоровья человека?
- » Куда надо обращаться при возникновении опасных ситуаций (пожар, травма или угроза жизни и здоровью, кибербуллинг, буллинг в школе и т.д.)?
- » Какие действия могут обезопасить человека от опасности, исходящей от незнакомых людей?

В завершении обсуждения раздаём участникам памятки с указанием телефонов служб экстренной помощи.



### Занятие 3

#### Тема «Безопасность в быту»

#### Цели занятия:

- » Информирование об источниках представляющих опасность в быту
- » Развитие навыков безопасности в обращении с бытовыми предметами
- » Развитие навыков безопасности в обращении с огнём
- » Развитие навыков безопасности в обращении с водой в быту
- » Развитие навыков безопасности в обращении со средствами бытовой химии
- » Развитие навыков безопасности в обращении с рабочими инструментами

#### План занятия:

- 1 Беседа о правилах безопасного поведения в быту
- 2 Выполнение практических заданий, направленных на развитие навыков безопасности в обращении с предметами быта:
  - «Найди ошибки»
  - «Осторожно, ГАЗ!»
  - Обсуждение ситуации из кейса
  - «Ответь на вопросы»
  - «Правильно – неправильно»
  - «Использование инструментов»
- 3 Рефлексия. Подведение итогов занятия
- 4 Домашнее задание

#### 1 Беседа о правилах безопасного поведения в быту

На этом занятии познакомимся с некоторыми опасностями, которые могут возникнуть в быту, и научимся правильно вести себя в непредвиденных ситуациях для того, чтобы оградить свою жизнь от опасности.

Быт – это повседневный уклад жизни человека. Во всех домах с хорошими благоприятными бытовыми условиями подключено электричество, горячая и холодная вода, а также, в некоторых случаях, газ. В домах с большим количеством этажей работает лифт. В каждом доме и квартире есть множество различных устройств и бытовых приборов, которые потребляют для своей работы электричество, воду или газ. Все это для нас является обыденными и привычными вещами.

*Обсуждение вопросов:*

- Что такое быт?



- Что значит благоприятный быт в квартире/доме?
- Как быт влияет на нашу жизнь?
- Какие опасные ситуации могут произойти в быту при несоблюдении правил безопасности?
- Какие опасные ситуации могут произойти в быту независимо от нас?

## 2 Выполнение практических заданий, направленных на развитие навыков безопасности в обращении с бытовыми предметами

### Упражнение «Найди ошибки»

Участники в рабочей тетради, рассматривают картинки следующего содержания:

- с неисправным электроприбором
- несколько приборов в одной розетке
- электроприборы в ванной комнате

Каждую картинку участники обсуждают с точки зрения опасности данной ситуации. Затем предлагают альтернативные образы к каждой картинке.

В завершении упражнения выводим общие правила безопасности обращения с электричеством:

*«Никогда нельзя тушить водой горящие приборы, работающие от электричества и подключенные в электросеть! Для этого используются плотная ткань, которой необходимо накрыть прибор сверху. Если это возможно, отключите электроприбор от сети!»*

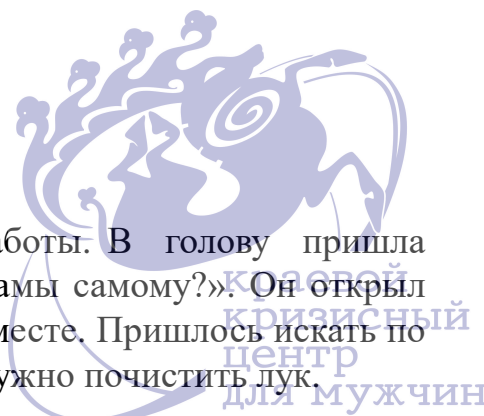
### Упражнение «Осторожно, газ!»

В рабочих тетрадях участникам предлагается описать порядок обращения с бытовым газом. Какие правила вы знаете? Можно задавать вопросы для наведения на мысли.

- Как обращаться с газовой горелкой?
- В какой последовательности правильно зажигать газ?
- Если горелка потухла, что делать?
- Если вы почувствовали запах газа, как поступить?

### Обсуждение ситуации из кейса

➤ После школы Егор был дома один, ждал маму с работы. В голову пришла прекрасная мысль: «А что если приготовить ужин для мамы самому?». Он открыл газ на плите, потянулся к спичкам, но их не оказалось на месте. Пришлось искать по другим шкафам. Когда Егор нашел спички, подумал, что нужно почистить лук.



После того, как лук был очищен, настало время моркови. Но тут мальчик почувствовал какой-то неприятной запах.

*Что Егор сделал не так? Какой запах он мог почувствовать?*

### Упражнение «Ответ на вопрос»

Обсуждение с участниками вопросов из рабочей тетради по безопасному обращению с водопроводной системой.

- Почему нельзя оставлять без присмотра открытый водопроводный кран?
- Почему нельзя оставлять открытый кран, если отключили воду?
- Почему нельзя бросать мусор в унитаз, раковину и т.п.?
- Что нужно сделать, если вы увидели подтекающую воду из трубы, крана и т.п.?
- Что делать, если вы заметили капающую воду с потолка?
- Что нужно делать, если вас затопило?

Подведение итогов и обобщение правил обращения с водопроводной системой.

### Упражнение «Правильно – неправильно»

Участники отмечают верные варианты обращения с бытовой химией, указанные на картинках в рабочей тетради. Совместно с участниками формулируем общие правила хранения бытовой химии. Каждый участник фиксирует их в рабочей тетради, ведущий на флипчарте.

### Упражнение «Использование инструментов»

Ведущий предлагает участникам в рабочих тетрадях описать правила использования колющих и режущих предметов и инструментов. При необходимости задает наводящие вопросы. Ответы участников параллельно фиксирует на флипчарте.

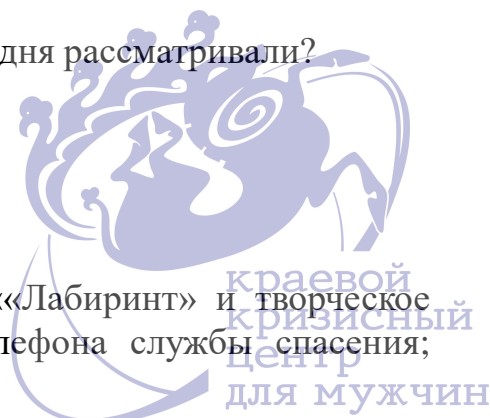
### 3 Рефлексия. Подведение итогов занятия

В завершении занятия специалисты организуют подведение итогов работы. В этом могут помочь следующие вопросы:

- Какие правила безопасного поведения в быту мы сегодня рассматривали?
- Что между ними есть общего?
- Как вы себя чувствуете?

### 4 Домашнее задание

Участникам предлагается выполнить упражнение ««Лабиринт» и творческое задание: помочь мальчику Ване дойти до единого телефона службы спасения; нарисовать опасную бытовую ситуацию.





## Занятие 4

### Тема «Безопасность на дороге»

#### Цели занятия:

- Информирование об источниках опасности на дороге
- Развитие навыков безопасности поведения на дороге
- Отработка навыков безопасности с помощью дидактических игр и упражнений

#### План занятия:

- 1 Приветствие. Обсуждение домашнего задания
- 2 Выполнение практических заданий, направленных на развитие навыков безопасного поведения в контексте дорожного движения:
  - «Ответь на вопросы»
  - Разбор ситуаций из кейсов
  - Обсуждение правил перехода дороги
  - «Угадай что»
  - «Дорожные знаки»
  - «Да – нет»
- 3 Формулирование правил безопасного поведения на дороге
- 4 Рефлексия. Подведение итогов занятия
- 5 Домашнее задание

#### 1 Приветствие. Обсуждение домашнего задания

Эта тема посвящена правилам поведения на проезжей части. Ведь ты знаешь, что дорога — это место повышенной опасности. С каждым годом увеличивается количество автомобилей, наушники и смартфоны отвлекают внимание водителей и пешеходов. Нам с тобой важно знать и уметь пользоваться правилами безопасного поведения на дороге.

*Обсуждение вопросов:*

- Удалось ли найти выход в лабиринте?
- Получилось ли нарисовать опасную бытовую ситуацию?
- Какие возникали сложности во время выполнения домашнего задания?

#### 2 Выполнение практических заданий, направленных на развитие навыков безопасного поведения в контексте дорожного движения



### Упражнение «Ответ на вопрос»

Участникам предлагается раскрасить кружки на картинке соответствующим цветом:

- Зеленым – тех, кто соблюдает правила дорожного движения
  - Красным – всех нарушителей правил дорожного движения
- Специалист совместно с группой разбирает, чем опасны эти нарушения.



### Разбор ситуаций из кейсов

#### Ситуация 1

Из автобуса вышли шесть человек. Трое из них перешли дорогу по пешеходному переходу, двое обошли автобус спереди, и один остался на остановке.

*Сколько человек поступило правильно? Почему?*

#### Ситуация 2

Семеро ребят играли в мяч на проезжей части дороги. Двое ушли домой. Остальные остались играть на дороге.

*Сколько ребят поступило правильно? Почему?*

#### Ситуация 3

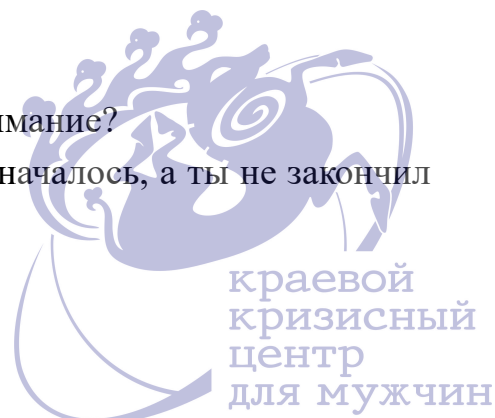
По разным сторонам дороги идут мальчики и девочки. Мальчики идут по ходу движения машин, а девочки, наоборот, против движения машин. Все двигаются в одном направлении. Кто из них прав? Почему?

### Обсуждение правил перехода дороги

- Что нужно делать, прежде чем переходить улицу?
- Когда можно переходить дорогу по «зебре»?
- Когда переходишь дорогу, на что нужно обращать внимание?
- Где можно переждать, если движение по дороге уже началось, а ты не закончил переходить дорогу?

### Упражнение «Угадай что...»

**Инструкция:** «Вставьте пропущенные слова».





- » Пешеходы должны ходить только по \_\_\_\_\_. Идти по нему нужно, придерживаясь правой стороны.
- » Если дорога небольшая, пешеходы по обочинам идут \_\_\_\_\_ транспорту.
- » При переходе улицы нужно посмотреть сначала \_\_\_\_\_, а потом \_\_\_\_\_.
- » Запрещается переходить дорогу в неположенном \_\_\_\_\_!
- » А где можно переходить улицу? \_\_\_\_\_ переходам.
- » Правильно переходить дорогу на перекрёстке помогает "трехглазый командир улицы" — \_\_\_\_\_.

### Творческое задание «Дорожные знаки»

#### Инструкция

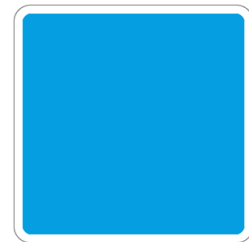
Участникам необходимо дорисовать недостающие элементы дорожных знаков. Специалисты направляют участников, при необходимости дают подсказки.



«Осторожно, дети»



«Движение пешеходов запрещено»



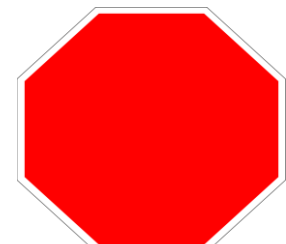
«Пешеходный переход»



«Пункт первой медицинской помощи»



«Пункт питания»



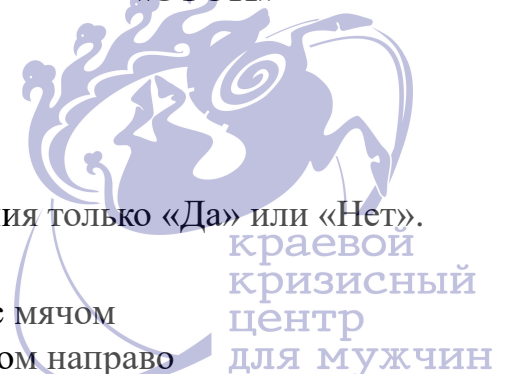
«СТОП»

### Упражнение «Да - нет»

#### Инструкция

Участники должны ответить на указанные предложения только «Да» или «Нет».

- Подойдя к дороге, остановись
- На тротуаре рядом с проезжей частью можно играть с мячом
- Прежде чем переходить дорогу посмотри налево, потом направо



- Будь внимателен не только на проезжей части, но и на тротуаре
- Если опаздываешь, можно быстро перебежать через дорогу
- На желтый сигнал светофора можно начинать переходить проезжую часть
- Двигаясь по тротуару, нужно придерживаться правой стороны
- Запрещающие знаки – треугольной формы с красной каймой
- Нельзя цепляться за транспорт, даже если он едет медленно
- За пределами города можно идти навстречу транспорту по проезжей части
- Если долго нет транспорта, можно выйти на дорогу и посмотреть
- При входе в автобус нужно как можно быстрее занять место
- Если регулировщик стоит лицом или спиной к пешеходам, руки опущены – это означает «можно переходить дорогу»
- В транспорте можно громко разговаривать, если тебя плохо слышно
- Знак «Пешеходный переход», означающий место перехода дороги – это знак треугольной формы в красной рамке
- Если на перекрестке стоит действующий светофор и на этом же перекрестке находится регулировщик, то нужно подчиняться сигналам регулировщика

### 3 Формулирование правил безопасного поведения на дороге

Специалист совместно с участниками формирует и обсуждает основные правила безопасности на дороге:

- » Можно ли выбегать на дорогу перед приближающимся автомобилем? Почему?
- » Где нужно переходить дорогу?
- » Когда можно выходить на проезжую часть?
- » Какие правила нужно соблюдать, выйдя из автобуса на остановке?
- » Можно ли выезжать на проезжую часть на скейте и роликах? Почему?
- » Можно ли играть в мяч рядом с проезжей частью?

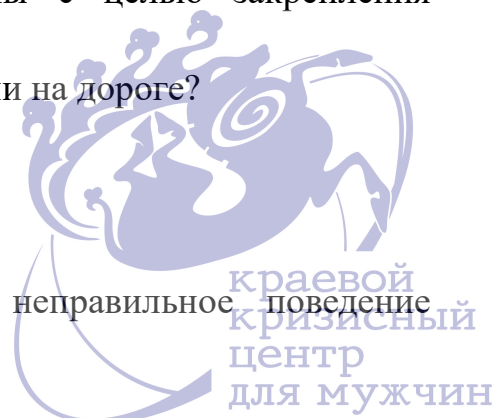
### 4 Рефлексия. Подведение итогов занятия

Получение обратной связи от участников группы с целью закрепления изучаемой темы

- Что вы сегодня смогли понять о безопасном поведении на дороге?
- Что было важно для вас на сегодняшнем занятии?

### 5 Домашнее задание

Нарисовать дорожные ситуации (правильное и неправильное поведение пешеходов) и заполнить кроссворд по теме занятия.







## Занятие 5

### Тема «Безопасность в школе»

#### Цели занятия:

- » Развитие навыков асертивного поведения
- » Развитие коммуникативных способностей
- » Формирование навыков безопасного поведения в школе

#### План занятия:

- 1 Приветствие. Обсуждение домашнего задания
- 2 Проведение психологической диагностики, направленной на выявление распространенности и специфики буллинга в образовательной среде
- 3 Проведение психологической диагностики, направленной на определение уровня комфортности обучающегося в школьной среде
- 4 Исследование вариантов поведения участников в ситуации теракта
- 5 Выполнение практических заданий
  - «Найди связь»
  - «Лабиринт»
- 6 Формулирование и закрепление алгоритма действий в случае угрозы террористического акта
- 7 Дискуссия на тему: «Формирование асертивного поведения» и «Как научиться говорить «НЕТ»
- 8 Рефлексия. Подведение итогов занятия

#### 1 Приветствие. Обсуждение домашнего задания

Школа — это место, где дети проводят много времени: получают знания, отдыхают во время перемен, посещают кружки. Чтобы школьная жизнь была интересной и безопасной, существует определенный ряд правил. Рассмотрим их далее.

*Обсуждение вопросов:*

- Удалось ли разгадать кроссворд?
- Какие рисунки дорожных ситуаций у вас получились?
- Били сложности во время выполнения домашнего задания?



**2** Проведение психологической диагностики, направленной на выявление распространенности и специфики буллинга в образовательной среде

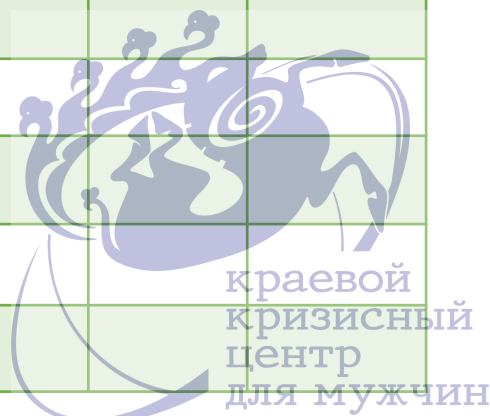
**Опросник Д. Олвеуса «Буллинг»**

**Цель:** Выявление распространенности и специфики буллинга в образовательной среде

**Описание:** Измеряет два отдельных аспекта: проявления буллинга и подверженность ему.

**Инструкция:** «Прочитайте утверждения, выберите вариант ответа и отметьте его любым знаком».

|   | Никогда не было | Было раз или два | Бывает иногда | Бывает раз в неделю | Бывает несколько раз в неделю |
|---|-----------------|------------------|---------------|---------------------|-------------------------------|
| 1. Я кого-то обозвал  |                 |                  |               |                     |                               |
| 2. Я с кем-то специально не разговаривал                        |                 |                  |               |                     |                               |
| 3. Я нанес кому-то физический вред, например, толкнул или дарил |                 |                  |               |                     |                               |
| 4. Я распространял о ком-то сплетни                             |                 |                  |               |                     |                               |
| 5. Я угрожал  |                 |                  |               |                     |                               |
| 6. Я украл или испортил чьи-то вещи                             |                 |                  |               |                     |                               |
| 7. Меня обзывали  |                 |                  |               |                     |                               |
| 8. Обо мне распространяли сплетни                               |                 |                  |               |                     |                               |
| 9. Никто не хочет сидеть со мной или проводить свободное время  |                 |                  |               |                     |                               |
| 10. У меня украли вещи  |                 |                  |               |                     |                               |
| 11. Мне нанесли физический вред (ударил, толкнули)              |                 |                  |               |                     |                               |
| 12. Никто не говорит со мной                                    |                 |                  |               |                     |                               |
| 13. Мне угрожали  |                 |                  |               |                     |                               |





## Обработка данных

За каждый вариант ответа присваиваются баллы:

- никогда не было – 0 баллов;
- было раз или два – 1 балл;
- бывает иногда – 2 балла;
- бывает раз в неделю – 3 балла;
- бывает несколько раз в неделю – 4 балла.

## Ключ к опроснику:

» активный буллинг (проявление агрессии): 1, 3, 5, 6 – прямой буллинг, а 2 и 4 – косвенный буллинг;

» для выявления виктимизации (пассивный буллинг, т.е. подверженность агрессии): 7, 10, 11, 13 – прямая виктимизация, а 8, 9, 12 – косвенная виктимизация

## Интерпретация:

Полученные баллы группируются в соответствии с ключом, и подсчитывается количество баллов по каждой шкале. Сумма баллов делится на количество вопросов в данной шкале.

Показатель выраженности проявлений активного и пассивного буллинга колеблется в диапазоне от 0 до 4:

- 0 - 1 балл – показатель слабо выражен
- более 1 балла- менее 3 баллов – умеренно выражен (эпизодически)
- 3 - 4 балла – ярко выражен (регулярно, систематически)

**3** Проведение психологической диагностики, направленной на определение уровня комфортности обучающегося в школьной среде

**Определение уровня комфортности обучающихся. Методика Щурковой Н.Е. «Круги»**



**Инструкция:** «Эти круги помогают понять хорошо или плохо тебе в школе. Если тебе хорошо в школе, тебя никто не обижает, у тебя есть друзья, поставь свой значок (+) в центре кругов. Если тебе в школе очень плохо, поставь свой значок в последнем круге. Если бывает по-разному, значок можно поставить во втором или третьем круге. Запомни, чем дальше от центра круга стоит значок, тем хуже тебе в школе».

#### 4 Исследование вариантов поведения участников в ситуации теракта

##### Методика «Поступай правильно»

**Инструкция:** «Выберите ответ, который, по вашему мнению, больше всего подходит».

**1** Если ты увидел забытые вещи или подозрительный предмет, категорически запрещается:

- смотреть на подозрительный предмет
- касаться подозрительного предмета
- рассказывать о подозрительном предмете

**2** При получении сигнала об эвакуации из помещения ты должен:

- продолжать свое занятие, т.к. просто могут проверять оборудование
- подождать, что скажут взрослые, потом прослушать указания, собрать личные вещи, после чего эвакуироваться
- быстро покинуть помещение, не брать с собой никаких вещей

**3** Чем опасен ничейный (подозрительный) пакет?

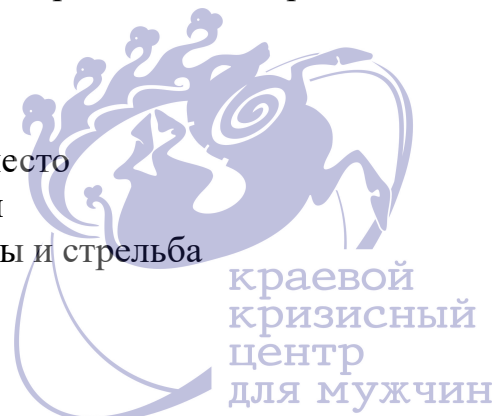
- он может содержать взрывное устройство; брать в руки нельзя, нужно сообщить взрослым
- опасность отсутствует; это просто забытый чей-то пакет, надо взять и отнести руководителю
- заглянуть внутрь; всегда интересно, что находится внутри пакета

**4** Если ты случайно попал в заложники, твои действия:

- постараться выбраться из сложившейся ситуации самостоятельно, действуя по принципу «И один в поле воин»
- попытаться договориться с террористами
- объединиться с другими заложниками и своими усилиями постараться
- захватить оружие у террористов
- не возражать, соглашаться со всеми требованиями, стремиться выиграть время и собрать как можно больше информации

**5** Если ты попал под стрельбу, что делать?

- короткими перебежками добраться в безопасное место
- упасть на землю или пол, прикрыть голову руками
- встать за угол и подождать, пока закончатся взрывы и стрельба





**6** С какой целью людей берут в заложники?

- показать окружающим кто круче
- деятельность террористов
- чтобы прославиться в средствах массовой информации и заявить о себе
- чтобы получить выкуп

**Интерпретация данных:** Проводится качественный анализ ответов участников. Необходимо обратить внимание, выбирает ли ребенок безопасные варианты поведения или опасные. На основе этих данных формируем представление о сформированности навыков безопасного поведения при теракте.

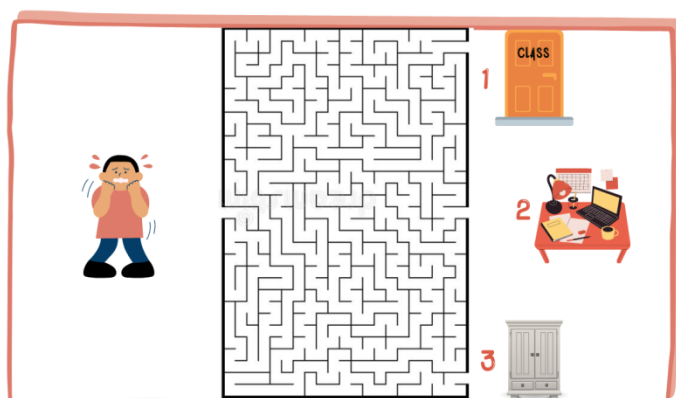
**5** Выполнение практических заданий

Упражнение «Найди связь»

**Инструкция:** «Соедините термины с их определением».

|                   |   |
|-------------------|---|
| <b>Опасность</b>  | Вероятность возникновения угрозы жизни  |
| <b>Террористы</b> | вывоз людей из опасной местности  |
| <b>Ужас</b>       | очень сильный испуг, сильная боязнь   |
| <b>Заложник</b>   | запугивание, обещание причинить кому-то зло   |
| <b>Страх</b>      | быстрый и резкий процесс горения, который ведет за собой моментальное разрушение объекта или даже нескольких объектов сразу |
| <b>Угроза</b>     | бандит, добывающий своих целей путем захвата заложников с угрозой их уничтожения, участник актов террора                    |
| <b>Взрыв</b>      | чувство сильного страха   |
| <b>Эвакуация</b>  | человек, удерживаемый силой с целью заставить выполнить какие-либо требования   |

Упражнение «Лабиринт»



**Инструкция:** «В каком месте спрячется мальчик от террористов?»

Обсуждение выполненных упражнений.



## 6 Формулирование и закрепление алгоритма действий в случае угрозы террористического акта

- Что делать, если, сидя в классе, вы услышали за дверью стрельбу/взрывы?
- Где нужно спрятаться?
- Чего стоит избегать во время теракта?
- Можно ли спорить с нападающим?
- Что делать тем, кто находится в коридорах, спортзале и туалетах?

## 7 Дискуссия на тему: «Формирование асертивного поведения» и «Как научиться говорить «НЕТ»»

- Что такое асертивность, как вы думаете?
- Что такое навыки асертивности, как их развивать, и зачем это нужно?
- Как отстаивать личные границы, не нарушая границ других?
- Из каких навыков состоит асертивность?
- Как понять, что всё хорошо с асертивностью?

### Что такое асертивность?

Если говорить в общем, это способность человека уверенно и с достоинством отстаивать свои права, не ущемляя права окружающих. Асертивный человек осознает и умеет выражать свои чувства, желания, может постоять за свои ценности, при этом комфортно чувствует себя в общении с другими.

Исследования психологов показали: уровень асертивности человека положительно коррелирует с его психологическим здоровьем и самооценкой. Если человек психологически здоров и у него нет проблем с самооценкой – он, скорее всего, асертивен, и наоборот.



### Как понять, что всё хорошо с асертивностью?

Нужно обратить внимание на то, насколько легко вам проявлять себя в разных ситуациях. Быть асертивным – значит комфортно чувствовать себя, общаясь с людьми разного уровня близости: родственниками, друзьями, одноклассниками, учителями, незнакомцами.

учителями,  
краевой  
кризисный  
центр  
для мужчин



Если взаимодействие не портит вам настроение, вы не тревожитесь, не пытаетесь манипулировать и можете влиять на то, что происходит, скорее всего, с ассертивностью у вас всё в порядке.

Все эти навыки отлично помогают в ситуациях, где требуется ваше участие. Развивая их, вы развиваете свою ассертивность – переходите из пассивной позиции по отношению к собственной жизни в активную, чувствуете себя уверенней.

### Как научиться говорить «НЕТ»?

Есть несколько способов отказать, если вы действительно не хотите или не можете чего-то сделать.

» *Просто «нет» – базовое право человека на отказ*

Иногда достаточно просто сказать «нет» и ничего не объяснять: «Нет, меня это не интересует». В каких-то случаях (например, вам навязывают услугу, которая не нужна) этого бывает достаточно – без объяснений и оправданий.

» *Сопереживающее «нет»*

Если вы не можете помочь, но понимаете собеседника и искренне сопереживаете, так и скажите: «Я вижу, это очень сложная ситуация, но сейчас не могу помочь». Человек, которому отказали, поймет, что его выслушали – и ему уже может стать легче.

» *Компромиссное «нет»*

Например, вас просят срочно помочь один из одноклассников. Сейчас взяться за задачу вы не можете, но в принципе готовы – в удобное для вас время и на удобных условиях. В таком случае можно сказать компромиссное «нет»: «Прямо сейчас не могу, но через неделю готов взяться». Решение останется за собеседником.

## 8 Рефлексия. Подведение итогов занятия

- » Насколько комфортно вы чувствуете себя в общении с одноклассниками?
- » Есть ли у вас опыт конфликтов с учащимися, в том числе из других классов?
- » Как вы считаете, человек владеющий навыками ассертивного поведения будет реже оказываться в конфликтных ситуациях?
- » Были для вас полезны полученные сегодня знания?
- » Что вызвало у вас особый интерес на занятии сегодня?



Занятие 6

Тема «Буллинг в школе и за её пределами»

**Цели занятия:**

- » Информирование о проблеме буллинга в образовательных учреждениях
- » Формирование навыков безопасного поведения в ситуации буллинга
- » Закрепление навыков безопасного поведения в ситуации буллинга, через алгоритм действий

**План занятия:**

- 1 Приветствие
- 2 Дискуссия о проблеме буллинга среди несовершеннолетних
- 3 Формирование навыков безопасного поведения в ситуации буллинга
- 4 Выполнение практических заданий, направленных на развитие навыков безопасного поведения в ситуации буллинга
  - «Агрессивное поведение»
  - «Шутливое письмо»
- 5 Рефлексия. Подведение итогов работы группы
- 6 Домашнее задание

**1** Приветствие

- Возникли ли у вас какие-то вопросы после прошлого занятия?
- Какие правила поведения при теракте вы запомнили?
- Что вы ждете от сегодняшнего занятия?

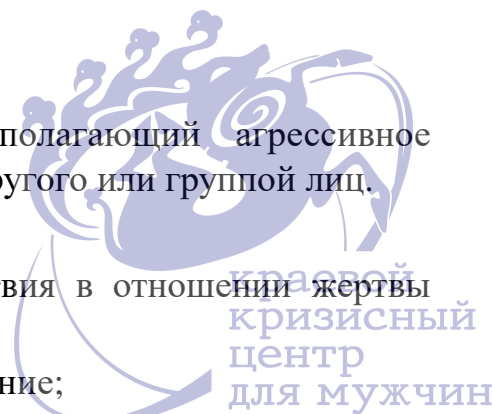
**2** Дискуссия о проблеме буллинга среди несовершеннолетних

- Что такое буллинг?
- Какие виды буллинга существуют?
- Какие могут быть мотивы буллинга?

Буллинг – это один из видов насилия, предполагающий агрессивное преследование одного из членов коллектива со стороны другого или группой лиц.

**Какие существуют виды буллинга?**

- » физический – непосредственные физические действия в отношении жертвы (толчки, пинки, побои, сексуальные домогательства);
- » вербальный – угрозы, оскорбления, насмешки, унижение;







- » социально-психологический – буллинг, направленный на социальное исключение или изоляцию (сплетни, слухи, игнорирование, бойкот, манипуляции);
- » экономический – вымогательство или прямой отбор денег, вещей, порча одежды;
- » кибербуллинг – травля в интернете через социальные сети, электронную почту. Предполагает распространение слухов и ложной информации, взлом личных страниц, отправку негативных сообщений и комментариев;
- » скулшутинг – массовое убийство учащихся, произведённое либо учеником, либо кем-то из посторонних, проникших в школу.

**К мотивам буллинга можно отнести:**

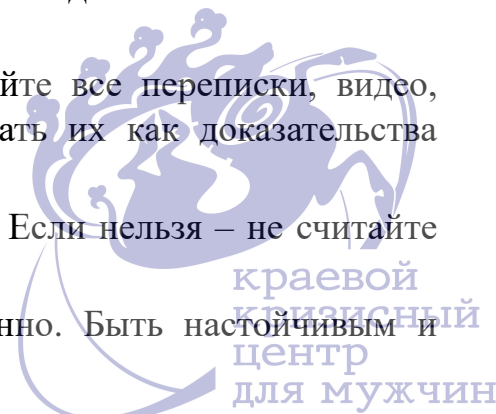
- » зависть;
- » месть (когда жертва травли сама становится буллером, стремясь наказать обидчиков за причинённые страдания);
- » самоутверждение в коллективе;
- » стремление быть в центре внимания, выглядеть «круто»;
- » желание нейтрализовать соперника посредством его унижения.

**3 Формирование навыков безопасного поведения в ситуации буллинга**

- Что делать ребёнку – жертве травли?
- Куда ребенок может обратиться?
- Что делать, если вас «травят» в интернете?
- Может ли уверенность влиять на то, окажется ли ребёнок жертвой?

**Что делать ребёнку – жертве травли?**

- 1** Если вас травят в школе, обзывают, портят одежду и вещи, обязательно расскажите об этом взрослому: родителям, учителю, старшему товарищу.
- 2** Не стоит бояться, что «будет хуже», если вы кому-то расскажете о том, что происходит. Будет действительно хуже, если вы останетесь один на один со своей проблемой. Всегда найдется тот, кто сильнее ваших обидчиков и сможет вас защитить.
- 3** Если вас травят в интернете, обязательно сохраняйте все переписки, видео, голосовые сообщения, чтобы в дальнейшем использовать их как доказательства совершаемого кибербуллинга.
- 4** Если предмет травли можно исправить – исправьте. Если нельзя – не считайте себя виноватыми.
- 5** Нужно укреплять самооценку и вести себя уверенно. Быть настоящим и сильным (хотя бы внешне).



**6** Нельзя надеяться отомстить с помощью ещё большей жестокости. Это приведёт к новым проблемам. Лучше искать друзей среди сверстников и использовать самое мощное оружие против агрессии — юмор.

**7** Необходимо избегать ситуаций, в которых возможна травля, и отклонять предложения поучаствовать в ней.

**4** Выполнение практических заданий, направленных на развитие навыков безопасного поведения в ситуации буллинга

### Упражнение «Агрессивное поведение»

В ходе этой игры дети могут разобраться в том, что они называют агрессивным поведением, исследовать как собственное, так и чужое агрессивное поведение.

**Инструкция:** «Напишите, что такое «агрессивное поведение»? Перечислите все, что делает человек, о котором можно сказать: "Да, он действительно агрессивный". Какие проявления агрессивного поведения вы встречаете в школе? Что кажется вам агрессивным? Каким образом можно вызвать агрессию по отношению к себе?»

#### Вопросы для обсуждения:

- Вы можете представить, что кто-нибудь из вас станет драчуном или подобным агрессором?
- Бывают ли такие дети, которые проявляют свою агрессию не кулаками, а каким-то другим способом?
- Почему и дети, и взрослые так часто пытаются почувствовать свое превосходство, унизив других?
- Как ведет себя жертва агрессии?
- Как становятся жертвой? Что можно сделать, чтобы не быть жертвой?
- В чем проявляется равноправие между детьми? Как бы вы описали собственное поведение?

### Упражнение «Шутливое письмо»

Часто проблему решить легче, если подходить к ней не только оптимистически, но и с чувством юмора. В ходе этого упражнения дети могут написать шутливое письмо знакомому, в общении с которым они испытывают трудности. Это письмо относится к разряду тех, которые можно писать, но не стоит отправлять.

**Инструкция:** «Выберите кого-нибудь, на кого вы недавно рассердились, с кем у вас сложные отношения. Напишите этому человеку шутливое письмо, в котором выразите все свои чувства по отношению к нему. Старайтесь писать настолько смешно, чтобы вам самому захотелось посмеяться над этой проблемой/конфликтом».



**Вопросы для обсуждения:**

- Как вы себя чувствовали, когда писали шутливое письмо?
- Что было при этом труднее всего?
- Легко ли вам было преувеличить свои чувства?
- Можете ли вы иногда смеяться над собой?
- Как вы думаете, что бы сказал человек, которому вы писали, если бы прочитал ваше письмо?
- Когда полезно смеяться над конфликтом? (Например, когда конфликт возникает по недоразумению)

**5** Рефлексия. Подведение итогов занятия

- Как вы себя чувствуете?
- Приходилось ли вам, сталкиваясь с ситуацией буллинга в школе?
- Какая информация была для вас сегодня особенно полезна?
- Удалось ли вам понять и запомнить, какие действия необходимо предпринимать в ситуации буллинга?

**6** Домашнее задание

**Инструкция:** «Нарисуйте свою школу, какой вы ее представляете. Какие дети там учатся, какие учителя – добрые или злые? Какая атмосфера царит в ее стенах?»



Занятие 7

Тема «Общение в социуме»

**Цели занятия:**

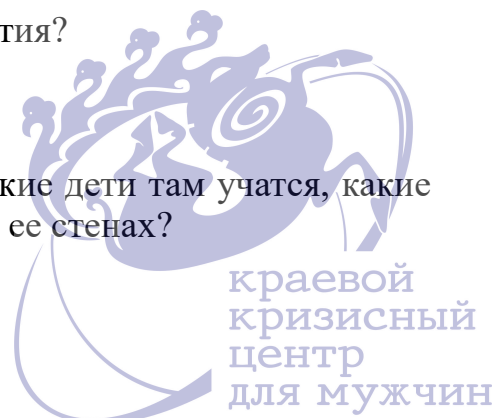
- » Формирование основных нравственных норм поведения в общественных местах и учреждениях
- » Формирование навыков безопасного поведения в общении с незнакомыми людьми
- » Информирование о понятии «личные границы»
- » Развитие навыков заботы о своих личных границах
- » Формирование осознания важности личной ответственности за свои действия в опасных ситуациях при взаимодействии с незнакомыми людьми

**План занятия:**

- 1 Приветствие. Обсуждение домашнего задания
- 2 Дискуссия об основных нравственных нормах поведения в общественных местах и учреждениях
- 3 Выполнение практических заданий, направленных на развитие навыков безопасного поведения при взаимодействии с незнакомыми людьми:
  - «Найди ошибки»
  - Разбор ситуаций из кейсов
  - «Незнакомый человек»
- 4 Информирование о понятии «личные границы» у участников, выполнение практических заданий на данную тему
- 5 Рефлексия. Подведение итогов занятия
- 6 Домашнее задание

**1** Приветствие. Обсуждение домашнего задания

- Появились ли какие-то вопросы после прошлого занятия?
- Удалось ли выполнить домашнее задание?
- Какие трудности возникали?
- Какая школа у вас получилась? Расскажите о ней: какие дети там учатся, какие учителя – добрые или злые? Какая атмосфера царит в ее стенах?





**2** Дискуссия об основных нравственных нормах поведения в общественных местах и учреждениях

- Какие общественные места вы знаете?
- Какие правила поведения в общественных местах вы можете назвать?
- Можно ли выкидывать мусор на улице, если никто не видит?
- Можно ли разрисовывать скамейки/памятники/стенды ?
- Важно ли знать наизусть свой домашний адрес, номер телефона родителей? Почему?
- Нужно ли предупреждать родителей, отправляясь на прогулку? Почему?

**3** Выполнение практических заданий, направленных на развитие навыков безопасного поведения при взаимодействии с незнакомыми людьми

Упражнение «Найди ошибки»

**Инструкция:** «Закрасьте зеленым цветом кружки у тех картинок, где можно спрятаться от преследователей».



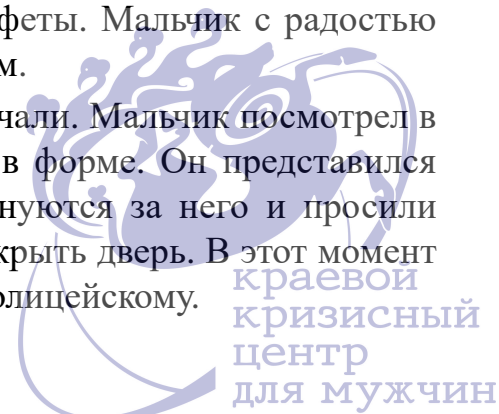
Объясните, почему эти места безопасны?

Разбор ситуаций из кейсов

» К Васе подошёл незнакомый мужчина и попросил показать, где находится улица Ленина. За это он обещал Васе подарить игрушку и конфеты. Мальчик с радостью согласился, ведь улица Ленина совсем рядом, за поворотом.

» Витя отдыхал дома после тренировки. В дверь постучали. Мальчик посмотрел в глазок, спросил: «Кто там?». За дверью стоял мужчина в форме. Он представился сотрудником полиции и сказал, что родители Вити волнуются за него и просили проверить, все ли с ним хорошо. Полицейский просил открыть дверь. В этот момент мальчик уже звонил своим родителям, о чем сообщил и полицейскому.

*Правильно ли поступили мальчики? Почему?*



» Миша гулял один, ждал друзей. К нему подошёл незнакомый мальчик, сказал, что его зовут Саша, и предложил пойти к нему, чтобы поиграть в новую игровую приставку. Миша с радостью согласился. Своих родителей предупредить не стал, так как знал, что вернется домой до их прихода с работы.

» К Пете подошла женщина, представилась знакомой его родителей и позвала Петю к себе в машину, сказав, что его родители попросили подвезти Петю до дома. Она сказала, что в машине у нее есть замечательные щеночки, которых она разрешит погладить. Но Петя понял, что ни разу не видел эту женщину, засомневался, убежал в ближайший магазин и сразу позвонил родителям.

*Правильно ли поступили мальчики? Почему?*

### Упражнение «Незнакомый человек»

**Инструкция:** «Опишите правила поведения при взаимодействии с незнакомым человеком (в подъезде, у лифта, у вашей входной двери). Какие способы отказа незнакомцам ты можешь назвать?»

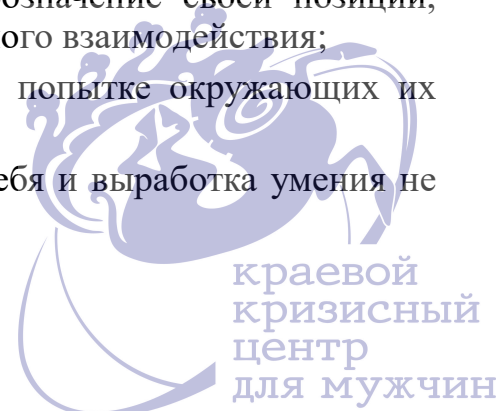
**4** Информирование о понятии «личные границы» у участников, выполнение практических заданий на данную тему

Личные границы – это правила общения с другими людьми, в рамках которых нам комфортно и хорошо.

Формирование границ происходит в течение всей жизни человека. С момента рождения человек учится осознавать себя, свое тело, свои желания, эмоции и чувства. В процессе взросления ребенок расширяет карту своих контактов, вступает в новые взаимодействия с другими людьми, оказывается в новых ситуациях и каждый раз снова и снова определяет свои границы, устанавливая баланс между своими личными потребностями и требованиями общества.

#### Этапы формирования личностных границ

- » Определение и осознание собственных границ – где они проходят, что является пределом, линией очерчивающей собственную личность;
- » Обозначение своих границ для окружающих – обозначение своей позиции, донесение до окружающих своих «правил» допустимого взаимодействия;
- » Умение отстаивать и защищать свои границы, при попытке окружающих их нарушить;
- » Осознание границ других людей, отделение их от себя и выработка умения не нарушать их.





### Творческое задание «Мои личные границы»

**Инструкция:** «Нарисуй свое личное пространство в виде какого-нибудь образа. Дай этому образу название, очерти его границы».

#### Ответьте на вопросы:

- Где проходит граница твоего личного пространства?
- Имеет ли кто-нибудь право нарушать эту границу?
- Кого ты можешь пустить на более близкое расстояние в твоём личном пространстве?

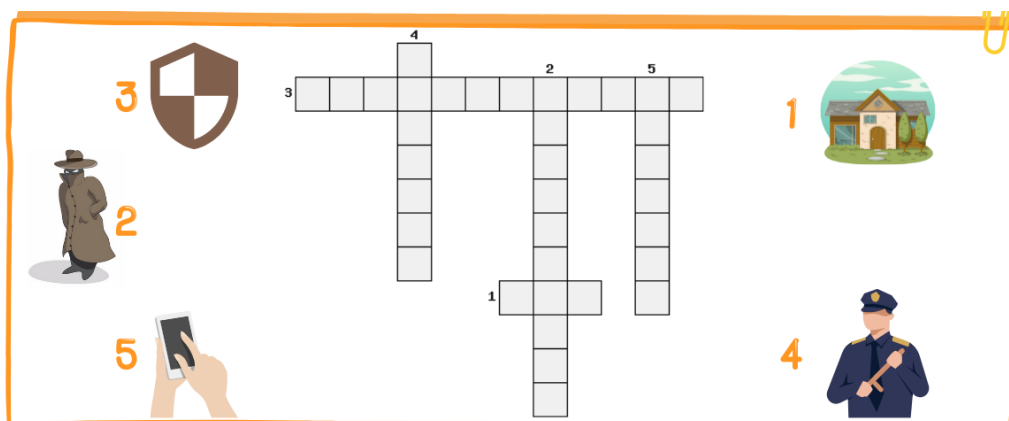
#### 5 Рефлексия. Подведение итогов занятия

##### Вопросы для обсуждения:

- Как вы себя чувствуете?
- Какая информация была для вас сегодня наиболее полезна?
- Какие новые способности вы открыли для себя сегодня?
- Что для вас значит «личные границы»?

#### 6 Домашнее задание

#### Кроссворд



Занятие 8

Тема «Безопасное общение в социуме»

**Цели занятия:**

- » Развитие умения контролировать ситуацию в социальном пространстве
- » Формирование навыков безопасного поведения с незнакомыми людьми
- » Развитие умения просить о помощи в ситуациях, представляющих опасность для жизни и здоровья
- » Отработка и закрепление навыков безопасного поведения с незнакомыми людьми
- » Формирование алгоритма действий в опасных ситуациях с участием незнакомых людей

**План занятия:**

- 1 Приветствие. Обсуждение домашнего задания
- 2 Выполнение практических заданий, направленных на развитие навыков безопасного поведения с незнакомыми людьми:
  - «Незнакомый человек»
  - «Беспечные герои сказок»
- 3 Изучение правил взаимодействия с незнакомыми людьми, представляющими опасность
- 4 Рефлексия. Подведение итогов занятия

**1** Приветствие. Обсуждение домашнего задания

- Удалось ли вам разгадать кроссворд?
- Возникли ли какие-то сложности?:
- Появились вопросы после прошлого занятия?

**2** Выполнение практических заданий, направленных на развитие навыков безопасного поведения с незнакомыми людьми

**Упражнение «Незнакомый человек»**

**Инструкция:** «Подумайте и напишите, какие правила безопасного поведения нужно соблюдать при поездке в общественном транспорте».

**Специалист может задавать наводящие вопросы:**

- Можно ли висеть и качаться на периллах?







- Можно ли громко слушать музыку в автобусе?
- Кому нужно уступать место в общественном транспорте?
- Как реагировать, если незнакомый человек настойчиво пристает с разговорами в автобусе?

### Упражнение «Беспечные герои сказок»

**Инструкция:** «Ответьте на вопросы о знакомых героях сказок».

1. Какое правило безопасности нарушила Красная шапочка?
2. Какую хитрость придумал волк в сказке «Волк и семеро козлят», для того, чтобы пробраться в дом козы?
3. Почему Петушок все время попадался в лапы лисы в сказке «Кот, петух и лиса»?
4. Какое правило безопасного поведения нарушил колобок?
5. Почему в сказке «Заюшкина избушка» заяц остался без жилья?
6. Героям каких сказок удавалось обхитрить и победить коварных злодеев?

### 3 Изучение правил взаимодействия с незнакомыми людьми, представляющими опасность

- Можно ли вступать в разговор с незнакомыми людьми?
- Можно ли принимать любые предложения от незнакомых людей?
- Что делать, если незнакомый человек взял тебя за руку и пытается увести?
- Кому нужно сообщить о происшествии?

#### Правила поведения с незнакомыми людьми:

- Никогда не вступай в разговор с незнакомым человеком.
- Не соглашайся на любые предложения незнакомых людей (куда-то пойти, сесть в машину), чтобы они не предлагали и не говорили.
- Никогда не верь незнакомцам, если они обещают что-то купить или подарить тебе.
- Если незнакомый человек взял тебя за руку и пытается увести, вырывайся и убегай, громко кричи и зови на помощь, брыкайся, царапайся, кусайся.
- О любой попытке тебя куда-либо увести обязательно расскажи родителям, учителю, знакомым взрослым.

**Всегда помните! От того, насколько вы будете соблюдать правила безопасного поведения при взаимодействии с незнакомыми людьми, зависит ваша жизнь и здоровье!**



### Инструкция для детей, которые ходят одни

**1** Учимся говорить с незнакомцами не ближе 1,5 м (проверено практикой, можно убежать, при приближении важно отступить), в случае если ребенок сидит – надо встать и использовать скамейку или стул как препятствие (заходим за нее) и спрашиваем «Что вам надо?». Поверьте, говорящий ребенок куда более неудобная жертва. А вдруг он еще и может кричать?

**2** Отдельно замкнутые пространства – тупики, гаражи, подъезды, лифт. Вот сюда нельзя заходить, если там группа или один взрослый. Лучше, в случае если это даже свой подъезд, пропустить вперед. Или вовсе сказать «Я родителей подожду», оставаясь на улице. Если человек совсем подозрителен, а домой надо, позвоните в домофон знакомой соседке, которая наверняка дома.

**3** Учимся обращаться за помощью. Лучше всего обратиться к человеку на «посту» – сотруднику магазина, куда можно забежать и объяснить ситуацию. Если его нет, обращаемся к прохожим (лучше к паре – женщина заступится, мужчина не покажет себя трусом) с фразой-приказом «Помогите, пожалуйста, на меня напал незнакомец, позвоните моим родителям и в полицию». Важно прохожего также использовать как препятствие и взять за руку – чтобы не убежал (знаете ли, взрослые трусы те еще). Важно в эту фразу вложить: суть происходящего, понимание того, что нападающий – не родитель, приказ к действию – позвонить.

#### **4** Рефлексия. Подведение итогов занятия

*Вопросы для обсуждения:*

- Насколько вы уяснили правила общения с незнакомыми людьми?
- Как вы будете действовать в ситуации, когда к вам на улице подойдет незнакомец и позовет за собой, пообещав что-то купить?
- Как вы будете действовать, если вас будут преследовать?





## Занятие 9

### Тема «Безопасность в интернете»

#### Цели занятия:

- » Исследование количества проводимого участниками времени в сети Интернет
- » Информирование о важности соблюдения временных границ в сети Интернет
- » Развитие культуры общения в социальных сетях
- » Формирование понимания о необходимости соблюдении конфиденциальности личных данных при общении с незнакомыми людьми в сети Интернет

#### План занятия:

- 1 Приветствие
- 2 Исследование количества проводимого участниками времени в сети Интернет
  - Опросник «Интернет»
  - Опросник «Я и сеть»
- 3 Выполнение практических заданий, направленных на развитие навыков безопасного поведения в сети Интернет
  - «Безопасный Интернет»
  - «Найди связь»
  - Разбор ситуации из кейса
- 4 Информирование о правилах безопасного поведения в сети и в ситуации кибербуллинга
- 5 Рефлексия. Подведение итогов работы группы
- 6 Домашнее задание

#### 1 Приветствие

- Как ваше настроение?
- Что вам запомнилось с прошлого занятия?
- Посещали ли вас какие-то мысли по прошлой теме?
- Что вы ждете от сегодняшнего занятия?



**2** Исследование количества проводимого участниками времени в сети Интернет и способов их взаимодействия в сети

**Опросник «Интернет»**

*Ответьте на вопросы:*

- Сколько времени в течение дня ты проводишь за компьютером?
- Для каких целей используете Интернет?
- В сети Интернет вы любите ...
- В социальных сетях вам нравятся ...
- Сколько у вас «виртуальных» друзей?
- В сети Интернет вас раздражает ...

**Опросник «Я и сеть»**

**Инструкция:** «Обведите правильный вариант ответа».

*1. Какую информацию нельзя разглашать в Интернете?*

- Свои увлечения
- Свой псевдоним
- Домашний адрес

*2. Чем опасны социальные сети?*

- Личная информация может быть использована кем угодно в разных целях
- При просмотре неопознанных ссылок компьютер может быть взломан
- Все указанное выше верно

*3. Виртуальный собеседник предлагает встретиться. Как следует поступить?*

- Посоветоваться с родителями и ничего не делать без их согласия
- Пойти на встречу одному
- Пригласить с собой друга

*4. Что в Интернете запрещено законом?*

- Размещать информацию о себе
- Размещать информацию других без их согласия
- Копировать файлы для личного использования





5. Действуют ли правила этикета в Интернете?

- Интернет – пространство свободное от правил
- В особых случаях
- Да, как и в реальной жизни

6. Если кто-то разместит фото- или видеоматериалы другого человека, это может обидеть или унижить его?

- Да, меня бы тоже это задело
- Нет, в этом нет ничего плохого
- Я не знаю

**Итог:** Интернет предлагает колоссальное количество возможностей для обучения, но есть и большая доля информации, которую никак нельзя назвать ни полезной, ни надежной. Это относится и к детям, которые склонны думать: «Раз в Интернете – значит, правильно. У газет или журналов есть проверяющие люди: корректор и редактор. Но Интернет не сможет проверить, насколько правдива размещенная информация.

Результаты опросника анализируем качественно, при необходимости подсказывая верные варианты ответа.

**3** Выполнение практических заданий, направленных на развитие навыков безопасного поведения в сети Интернет

Упражнение «Безопасный Интернет»

**Инструкция:** «Создайте облако со словами к теме «Безопасный Интернет». Напишите в облаке слова по данной теме».



## Упражнение «Найди связь»

**Инструкция:** «Соедините термины с определением».

|                           |   |
|---------------------------|---|
| <b>Интернет</b>           | изображение или текст на сайте, в письме выделяется синим цветом и подчеркиванием |
| <b>Электронная почта</b>  | средство просмотра веб-страниц  |
| <b>Браузер</b>            | правила поведения в компьютерных сетях  |
| <b>Сетевой этикет</b>     | всемирная компьютерная сеть, соединяющая вместе тысячи сетей                      |
| <b>Компьютерный вирус</b> | компьютерная программа или вредоносный код, способный к уничтожению данных        |
| <b>Гиперссылка</b>        | пересылка, получение электронных сообщений  |

## Разбор ситуации из кейса

» Олег любит сидеть в Интернете, общаться в соцсетях. Однажды ему пришло приглашение в друзья от незнакомого аккаунта. Олега очень заинтересовали записи, закрепленные в новостной ленте этого аккаунта. Там было много информации по его любимой компьютерной игре. Олег принял приглашение в друзья. От этого аккаунта начали приходить сообщения с требованиями и угрозами.

*Как Олегу избежать подобной ситуации? Что делать в этом случае?*

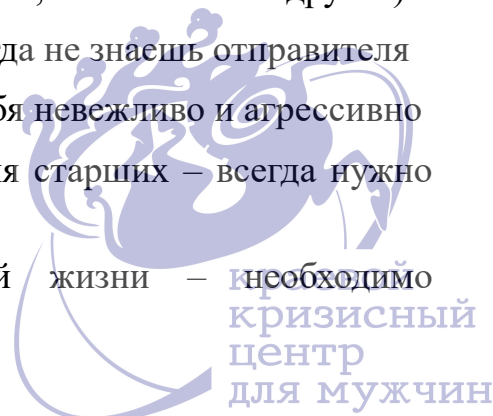
**4** Информирование об общих правилах безопасного поведения в сети и в ситуации кибербуллинга

## Общие правила безопасности сети Интернет

Важно помнить, что в Интернете есть свои правила и границы, свои «НЕЛЬЗЯ!», «ОСТОРОЖНО!», «МОЖНО!»:

## «НЕЛЬЗЯ»

- 1** Всем подряд сообщать свою частную информацию (настоящие имя, фамилию, телефон, адрес, номер школы, а также фотографии свои, своей семьи и друзей)
- 2** Открывать вложенные файлы электронной почты, когда не знаешь отправителя
- 3** Грубить, придирается, оказывать давление – вести себя невежливо и агрессивно
- 4** Распоряжаться деньгами твоей семьи без разрешения старших – всегда нужно спрашивать родителей
- 5** Встречаться с Интернет-знакомыми в реальной жизни – необходимо посоветоваться с взрослым, которому доверяешь





### «ОСТОРОЖНО»

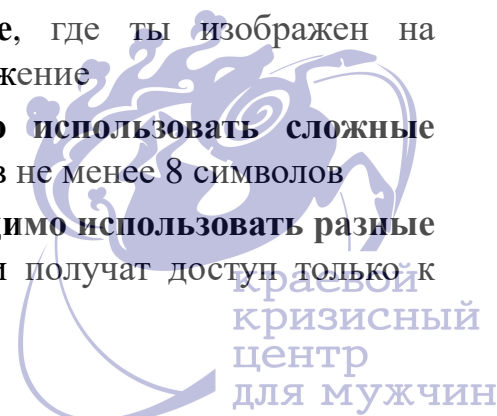
- 1 Не все пишут правду. Читаешь о себе неправду в Интернете – сообщи об этом своим родителям или близкому взрослому
- 2 Приглашают переписываться, играть, обмениваться – проверь, нет ли подвоха
- 3 Незаконное копирование файлов в Интернете – воровство
- 4 Всегда рассказывай взрослым о проблемах в сети – они всегда помогут
- 5 Используй настройки безопасности и приватности, чтобы не потерять свои аккаунты в соцсетях и других порталах

### «МОЖНО»

- 1 Уважай других пользователей
- 2 Пользуешься Интернет-источником – делай ссылку на него
- 3 Открывай только те ссылки, в которых уверен
- 4 Общайся за помощью взрослым – родители, опекуны и администрация сайтов всегда помогут

### СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ

- » **Ограничь список друзей.** У тебя в друзьях не должно быть случайных и незнакомых людей
- » **Защищай свою частную жизнь.** Не указывай пароли, телефоны, адреса, дату рождения и другую личную информацию
- » **Защищай свою репутацию** – держи ее в чистоте и задавай себе вопрос: хотел бы ты, чтобы другие пользователи видели, что ты загружаешь? Подумай, прежде чем что-то опубликовать, написать и загрузить
- » **Избегай групп и пользователей, говорящих на языке насилия и ненависти,** призывающих к тем действиям, которые никогда бы не одобрили твои родители
- » **Не используй свое реальное имя** и другую личную информацию, если ты говоришь с людьми, которых не знаешь
- » **Избегай размещения фотографий в Интернете,** где ты изображен на местности, по которой можно определить твоё местоположение
- » При регистрации в социальной сети **необходимо использовать сложные пароли,** состоящие из букв и цифр и с количеством знаков не менее 8 символов
- » Для социальной сети, почты и других сайтов **необходимо использовать разные пароли.** Тогда если тебя взломают, то злоумышленники получат доступ только к одному месту, а не во все сразу.



## КИБЕРБУЛЛИНГ

**Кибербуллинг** – преследование сообщениями, содержащими оскорбления, агрессию, запугивание; хулиганство; социальное бойкотирование с помощью различных интернет-сервисов.

### Основные советы по борьбе с кибербуллингом

» **Не бросайся в бой.** Лучший способ: успокоиться, посоветоваться со взрослыми как себя вести. Отвечать оскорблениями на оскорбления не нужно. Можно спровоцировать конфликт

» **Анонимность в сети может быть раскрыта.** Существуют способы выяснить, кто стоит за анонимным аккаунтом

» **Не стоит хулиганить в сети.** Интернет фиксирует все действия.

» **Игнорируй единичный негатив.** Обычно агрессия прекращается на начальной стадии

» **Бан агрессора.** В социальных сетях можно заблокировать отправку сообщений от определенных адресов

» **Ты – свидетель кибербуллинга.** Твои действия: выступить против преследователя, показать, что его действия оцениваются негативно, поддержать «жертву», сообщить взрослым о факте агрессивного поведения в сети

### 5 Рефлексия. Подведение итогов занятия

*Вопросы для обсуждения:*

- Внесёте ли вы изменения в свои аккаунты, используя полученные сегодня рекомендации по правилам безопасности в сети Интернет?
- Насколько актуальна для вас полученная информация?
- Какие из обсуждаемых сегодня рекомендаций по безопасности в сети Интернет вы уже знали?
- Сталкивались ли вы с ситуациями кибербуллинга?

### 6 Домашнее задание

Упражнение «Интернет: безопасно/опасно»

**Инструкция:** «Прочитайте утверждения. Поставьте отметку «безопасно»/«опасно».

- » Писать личную информацию: имя, домашний адрес, номер телефона, сведения о родителях







- » Использовать никнейм (личное вымышленное имя) в процессе регистрации на различных сайтах, форумах, чатах
- » Назначать встречу с интернет-другом в людном месте, идти на встречу в сопровождении нескольких друзей или родителей
- » Придерживаться правил пользования интернетом, разработанных в семье
- » Искать интересную информацию на официальных сайтах
- » Ограничивать время проведения в сети Интернет
- » Открывать вложения, присланные с неизвестных адресов
- » Размещать фото с друзьями без их разрешения
- » Добавлять незнакомых людей себе в социальную сеть
- » Учить иностранный язык, делать развивающие задания
- » Доверять интернет-розыгрышам
- » Рассказывать пароль друзьям и знакомым
- » Посылать свои фото незнакомцам
- » Читать новости на сайте школы
- » Идти на встречу с интернет-другом

### Упражнение «Профиль в социальной сети»

**Инструкция:** «Представь, что вам нужно зарегистрироваться в сети «Kidsbook». Заполните профиль информацией о себе».

- Имя и фамилия \_\_\_\_\_
- Мой никнейм \_\_\_\_\_
- День рождения \_\_\_\_\_
- Город/поселок \_\_\_\_\_
- Мои друзья \_\_\_\_\_
- Любимая музыка \_\_\_\_\_
- Любимые фильмы \_\_\_\_\_
- Любимые книги \_\_\_\_\_
- Место учебы \_\_\_\_\_
- Я люблю \_\_\_\_\_
- Мне нравится \_\_\_\_\_



## Занятие 10

### Итоговое занятие

#### Цели занятия:

- » Отслеживание результатов динамики при получении результатов вторичной психолого-педагогической диагностики
- » Закрепление всех правил безопасного поведения: дома, на дороге, в школе, в обществе, в сети
- » Рефлексия

#### План занятия:

- 1 Приветствие. Обсуждение домашнего задания
- 2 Проведение вторичной психологической диагностики (см. занятие 2)
- 3 Подведение итогов по прошедшим занятиям. Обсуждение всех правил безопасного поведения: дома, на дороге, в школе, в обществе, в сети
  - «Я и безопасность»
  - «Контакты»
- 4 Рефлексия. Подведение итогов работы группы
- 5 Оценка уровня удовлетворенности от участия в программе

#### 1 Приветствие. Обсуждение домашнего задания

- Удалось ли выполнить домашнее задание?
- Какие варианты опасного поведения в Интернете вы выделили?
- Какой профиль в социальной сети «Kidsbook» у вас получился?
- Были ли какие-то сложности во время выполнения домашнего задания?

#### 2 Проведение вторичной психологической диагностики (см. занятие 2)

#### 3 Подведение итогов по прошедшим занятиям. Обсуждение всех правил безопасного поведения: дома, на дороге, в школе, в обществе, в сети

#### Упражнение «Я и безопасность»

**Инструкция:** «Вот и подошло к концу обучение по «Школе безопасности». Это – итоговое задание, в котором вам нужно написать небольшое сочинение на тему «Моя безопасная жизнь». Как вы будете использовать полученные знания в жизни?»





### Упражнение «Контакты»

**Инструкция:** «Найдите и запишите телефоны тех служб и организаций, в которых вы можете получить помощь по различным вопросам (защита ваших прав и интересов, оказание неотложной медицинской помощи, психологическая помощь и поддержка, экстренная служба)».

#### 4 Рефлексия. Подведение итогов работы группы

- Изменилось ли ваше представление о безопасности?
- Что вам запомнилось/понравилось больше всего на протяжении «Школы безопасности»?
- Что вам не понравилось на протяжении «Школы безопасности»?
- Какие советы вы можете дать своим друзьям по безопасному поведению?
- Поздравление, награждение участников.

#### 5 Оценка уровня удовлетворенности от участия в программе

**Инструкция:** «На отдельном листе нарисуйте смайлики, которые соответствуют вашему мнению относительно пройденных тем программы «Школа безопасности».



– очень понравилось



– что-то понравилось, что-то нет



– ничего не понравилось

- Безопасность дома
- Безопасность на дороге
- Безопасность в школе
- Безопасность в обществе
- Безопасность в сети



## Занятия с родителями

### Занятие 1

#### Тема «Формирование безопасной семейной среды»

#### Цели занятия:

- » Знакомство участников друг с другом и ведущими, информирование участников о целях занятий, создание атмосферы комфорта и доброжелательности в группе
- » Проведение диагностики для родителей с включением сравнительного анализа по идентичной диагностике ребёнка
- » Информирование о важности формирования психологически безопасной семейной среды
- » Развитие у родителей конструктивных навыков общения, способствующих формированию навыков безопасного поведения ребёнка

#### План занятия:

- 1 Приветствие. Знакомство участников
- 2 Проведение диагностики для родителей «Безопасность моего ребенка»
- 3 Дискуссия на тему формирования психологически безопасной семейной среды как одного из важных факторов, способствующих эффективному обучению своего ребёнка безопасному поведению
- 4 Формирование навыков безопасного поведения через развитие конструктивного общения между родителями и детьми
- 5 Рефлексия. Подведение итогов занятия
- 6 Домашнее задание

#### 1 Приветствие. Знакомство участников

- » Краткий рассказ специалистов о себе, о своем центре
- » Знакомство участников и специалистов друг с другом
- » Рассказ о программе «Школа безопасности»

#### 2 Проведение диагностики для родителей «Безопасность моего ребенка»

**Цель:** проведение сравнительного анализа с ответами детей по идентичному диагностическому материалу.





### Анкета «Безопасность моего ребенка»

1. Ваш ребенок дома один. К нему в дверь постучался незнакомый человек в форме полицейского, попросил его впустить, так как вы очень переживаете за него. Ваш ребенок:

- а) откроет ему дверь, так как вы всегда говорили, что к полицейским можно обращаться за помощью;
- б) сначала позвонит вам, сообщит, что у него все хорошо;
- в) спрячется где-нибудь в доме и будет ждать, когда он уйдет, а вечером вам все расскажет;
- г) ваш вариант \_\_\_\_\_

2. К вашему ребенку на улице подошла незнакомая женщина и попросила помочь донести пакеты до машины, которая стоит за углом. За это она обещала угостить его шоколадкой. Ваш ребенок:

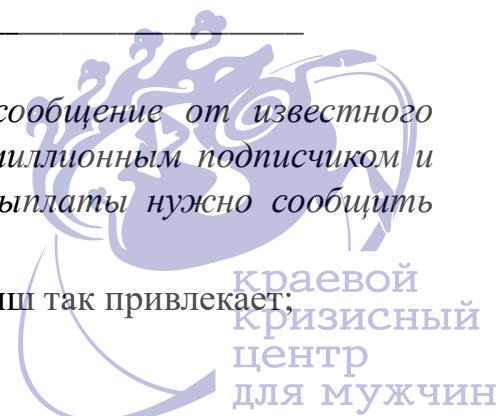
- а) не откажет женщине в помощи, ведь вы хорошо его воспитали;
- б) пригласит кого-то из друзей тоже помочь, так больше сладостей достанется;
- в) позвонит вам, сообщит, что ненадолго отлучится со двора;
- г) ответит, что не разговаривает с незнакомыми женщинами и уйдет;
- д) убежит домой и спрячется в подъезде, подождет, пока она уйдет;
- е) ваш вариант \_\_\_\_\_

3. Вашему ребенку позвонила женщина, представилась вашей подругой. Она интересовалась, дома ли ребенок, потому как ей нужно было забрать у вас дома свою спортивную сумку. Ребенок был один. Женщина попросила напомнить ваш домашний адрес, чтобы срочно заехать за ней. Ваш ребенок:

- а) назовет ваш адрес, ей же срочно надо, да и голос вроде знакомый;
- б) сначала позвонит вам, уточнит, действительно ли вы кого-то послали;
- в) сбросит звонок и не будет больше отвечать на незнакомые номера;
- г) ваш вариант \_\_\_\_\_

4. Вашему ребенку в социальных сетях пришло сообщение от известного сообщества. В сообщении было указано, что он стал миллионным подписчиком и ему полагаются небольшие вознаграждения. Но для выплаты нужно сообщить номер карты и CSV-код. Ваш ребенок:

- а) отправит данные, ведь паблик известный, а выигрыш так привлекает;



- б) проверит, а действительно ли он стал тем самым подписчиком, поищет об этом информацию в интернете;
- в) поделится с другом такой радостной новостью;
- г) позвонит вам, сообщит о выигрыше;
- д) проигнорирует это сообщение и заблокирует сообщество;
- е) ваш вариант \_\_\_\_\_

5. На площадке во дворе к вашему ребенку подошел мальчик-ровесник, предложил поиграть вместе. Через некоторое время он предложил пойти к нему, буквально в соседний дом, поиграть в приставку, как раз новая игра вышла. Ваш ребенок:

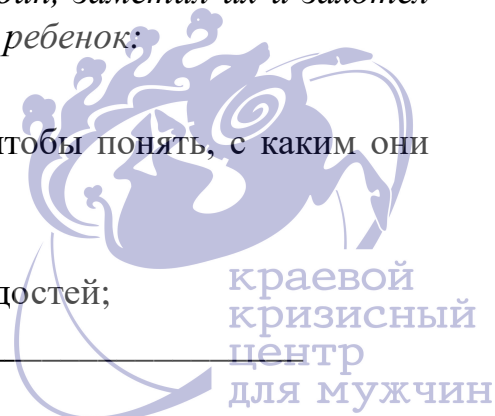
- а) с радостью согласится, домой придет до вашего возвращения, потом вам все расскажет;
- б) сначала позвонит вам, спросит разрешения;
- в) предложит новому знакомому позвать еще своего друга с собой;
- г) откажется и пойдет домой, потому что они мало знакомы, да и уроки еще не сделаны;
- д) ваш вариант \_\_\_\_\_

6. Ваш ребенок решил разогреть свой обед в микроволновой печи, но увидел, что розетка слегка расплавилась. Ваш ребенок:

- а) продолжит спокойно разогревать обед, ведь он очень голоден;
- б) позвонит вам, спросит, как лучше поступить;
- в) разогреет свою еду на плите;
- г) съест еду холодной, лучше лишний раз не рисковать;
- д) ваш вариант \_\_\_\_\_

7. Вы оставили в кухонном шкафу свои витамины и лекарства, внешне похожие на мармелад, на видном месте. Ваш ребенок был дома один, заметил их и захотел попробовать. Они лежали в неподписанной упаковке. Ваш ребенок:

- а) съест пару штук, очень любит сладости;
- б) попробует найти этикетку или упаковку от них, чтобы понять, с каким они вкусом;
- в) спросит у вас, что это за мармелад;
- г) не станет их трогать и поищет что-то другое из сладостей;
- д) ваш вариант \_\_\_\_\_





8. Вашему ребенку ВКонтакте пришло сообщение от анонима. Он предложил сыграть в одну необычную игру: нужно выполнять небольшие задания, а затем скидывать отчеты в виде фотографий в чат. Ваш ребенок:

- а) с удовольствием поиграет в эту игру, на вид ничего безобидного;
- б) поделится с другом, предложит ему поиграть вместе;
- в) поделится необычным предложением с вами;
- г) проигнорирует сообщение и добавит аккаунт в «Черный список»;
- д) ваш вариант \_\_\_\_\_

9. Одноклассники вашего ребенка часто задирают одного мальчика в классе, обижают его, обзывают, разбрасывают вещи. Ваш ребенок:

- а) будет заступаться за него, поможет дать отпор одноклассникам;
- б) расскажет вам о происходящем в классе, попросит помощи;
- в) будет участвовать в этом вместе с одноклассниками, чтобы не выбиваться из коллектива;
- г) будет держаться от всего в стороне;
- д) ваш вариант \_\_\_\_\_

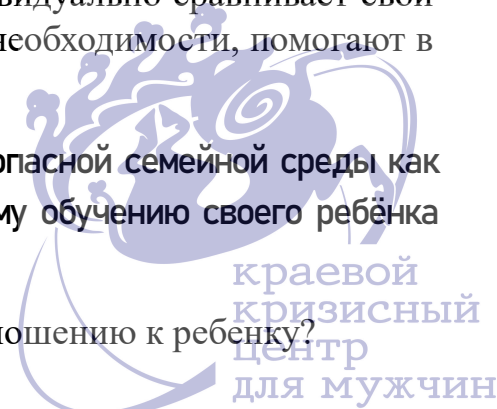
10. Вы всей семьей пошли на городскую площадь на «День города». Людей вокруг было очень много. Ребенок засмотрелся на палатку с различными светящимися игрушками и потерял вас из виду. Он очень взволнован и напуган. Как он поступит?

- а) будет стоять на месте и ждать, когда вы сами его найдете;
- б) будет громко плакать, чтобы вы его услышали;
- в) будет искать полицейского, чтобы он помог найти вас;
- г) пойдет гулять дальше, встретитесь как-нибудь;
- д) ваш вариант \_\_\_\_\_

После заполнения опросника каждый родитель индивидуально сравнивает свои ответы с тем, как ответил их ребёнок. Специалисты, при необходимости, помогают в сравнительном анализе.

**3** Дискуссия на тему формирования психологически безопасной семейной среды как одного из важных факторов, способствующих эффективному обучению своего ребёнка безопасному поведению

- Как вы думаете, какая главная задача родителя по отношению к ребёнку?



- С чего стоит начинать изучение безопасного поведения с ребенком?
- С какого возраста нужно начинать изучать безопасное поведение с ребенком?
- Как вы считаете, влияют ли доверительные отношения между ребенком и родителем на безопасное поведение ребенка? Как?

Прежде, чем вы будете говорить со своим ребёнком о безопасности, хотелось бы напомнить, что основная задача родителей: «Научить детей жить без родителей».

В идеале начинать с ребёнком изучение безопасности уже в возрасте 3-х лет. Но не переживайте, если вы ещё никогда об этом не говорили с ребёнком – никогда не поздно начать. Только когда вы начинаете разговор с взрослым ребёнком, в начале уточните, какой информацией по данной теме он уже владеет. Если необходима корректировка, то используйте примерно такие фразы:

- » Я знаю, что ты уже взрослый, но я хотел(а) бы рассказать тебе правила безопасности, так как я очень люблю тебя, и переживаю за тебя, как папа/мама.
- » Я желаю тебе только добра, поэтому хочу проговорить важные моменты ...
- » Думаю, тебе полезно будет знать, что ...

### Доверительные отношения с ребёнком

Каждый родитель хочет всегда быть в курсе жизни ребёнка, но ответы детей на вопросы: «Как дела? Что нового?», чаще расстраивают. Так как, как правило, они короткие и не дают никакой полезной информации. Иногда даже зарождают мысль, что ребёнок прекратил вам доверять. Но это не обязательно именно так (хотя исключать этот вариант тоже нельзя).

Очень важно создать в семье атмосферу доверия и обучить детей видеть различия между хорошими и плохими тайнами. Расскажите ребёнку о том что: «Плохая тайна – это та, которая вызывает подавленность, дискомфорт, страх или отчаяние. Такой секрет нельзя хранить в себе! Необходимо как можно раньше рассказать взрослому, которому ты доверяешь (родителю, учителю, психологу, сотруднику полиции или врачу)».

### 4 Формирование навыков безопасного поведения через развитие конструктивного общения между родителями и детьми

- Что такое личные границы, как вы думаете?
- Какие виды личных границ вы знаете?
- Почему так важно защищать свои границы?
- Как родители нарушают границы своих детей?







### **Основа основ безопасности - это личные границы!**

Правилам соблюдения личных границ необходимо начинать учить ребёнка с раннего возраста. Однако часто приходится наблюдать ситуации, что очень многие люди и во взрослой жизни не научились отстаивать свои границы, и, как следствие, не берут во внимание важность соблюдения личных границ своих детей, близких родственников, друзей и т.д.

Вспомните политическую карту: у всех стран есть границы. Соответственно, когда ты понимаешь, где заканчивается твоё, и где начинается чужое, ты не лезешь и при этом не пускаешь к себе без спроса, а если и пускаешь, то только по своим правилам.

Например, результатом кризиса 3-х лет является осознание маленьким человеком себя как отдельной от мамы личности. И уже в этот период необходимо с уважением относиться к личным границам ребёнка. Необходимо давать детям некую свободу, возможность реализации их «Я сам».

#### **Виды границ по содержанию:**

- физические (телесные)
- пространственные
- собственности (в том числе и денежные)
- временные
- психологические (эмоциональные, ценностные и т.п.)

*Несоблюдение любой из этих границ ведёт к нарушению психоэмоционального состояния человека.*

Чтобы научить детей понимать свои границы и отслеживать их, сначала определите свои. Вы замечали за собой, что часто молчали там, где не нужно было? Это как раз про границы! Нас так научили — терпеть.

#### **Почему так важно защищать свои границы?**

*Границы нужны для:*

- осознания своей автономности и индивидуальности
- защиты себя и своих интересов
- определения пределов своей ответственности
- возможности контакта с другими

*Люди, которые этого не умеют:*

- боятся отказать в любой ситуации
- не могут дать отпор хамству
- страдают от любой критики



- боятся быть собой
- в отношениях отдают больше, чем получают
- зависят от мнения окружающих
- могут страдать психосоматическими заболеваниями

### Тест на определение ваших личностных границ

**Инструкция:** «Отвечая на вопрос, ставьте себе баллы:»

5

4

3

2

1

«никогда»

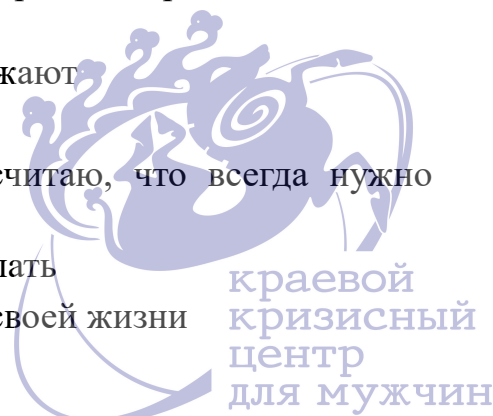
«редко»

«иногда»

«часто»

«всегда»

- 1 Мне сложно определить, чего я хочу
- 2 В каждой неприятной для меня ситуации я стараюсь находить плюсы, вместо того, чтобы просто переживать
- 3 Я довольно часто меняю свои взгляды и планы, поскольку стараюсь угодить окружающим
- 4 У меня есть ощущение, что чем больше я делаю для других, тем меньше получаю от этого удовлетворения
- 5 Я считаю с мнением других людей больше, чем со своим собственным
- 6 Мне все время кажется, что должно произойти что-то хорошее
- 7 Я думаю, что не имею права что-то требовать от других
- 8 Я наблюдаю за поведением окружающих и размышляю об этом
- 9 Я поддерживаю отношения с людьми, общаться с которыми мне неприятно
- 10 Если меня задевает поведение другого человека, мне кажется, что я сам являюсь тому причиной и приношу извинения
- 11 Я с легкостью поддаюсь на лесть
- 12 Я полагаюсь на людей, которые заботятся обо мне
- 13 Я не могу отказать и выполняю просьбу, даже если мне это доставляет дискомфорт
- 14 Мне очень сложно поставить на место человека, который оскорбляет меня или кого-то из моих близких
- 15 Ко мне часто относятся пренебрежительно, меня обижают
- 16 Мне знакомо чувство гнева
- 17 Я оказываю помощь другим только потому, что считаю, что всегда нужно помогать
- 18 Я испытываю страх и не понимаю, что мне нужно делать
- 19 Мне кажется, что не в моих силах что-то изменить в своей жизни
- 20 У меня ощущение, что я живу чужой жизнью





**Интерпретация:** Если вы набрали менее 40 баллов, значит, вам срочно нужно заняться выстраиванием своих личностных границ.

### Как родители нарушают границы своих детей?

- » Когда родители распоряжаются игрушками ребёнка. Вы вроде бы подарили игрушку ребёнку, и она вроде бы его... Однако вы удивляетесь, когда ребёнок не хочет её кому-то давать, а иногда настаиваете, чтобы он ее кому-то отдал, или вообще сами принимаете решение за ребёнка
- » Когда ребёнку не нравится, что его целует колючий дедушка, но все говорят: «Ну, ты чего, это же твой дедушка! Не обижай его!»
- » Когда ребёнок показывает, что ему не нравится, когда его так обнимают (тискают), но мы всё равно продолжаем обнимать (мы ж любя!)
- » Когда родители прилюдно отчитывают или читают нравоучения ребёнку
- » Когда родители забывают постучать в комнату к ребёнку («он же маленький»)
- » Когда родители насильно кормят ребёнка
- » Когда родители не позволяют ребёнку самостоятельно что-либо сделать (не верят в его силы)
- » Когда родители без предупреждения приезжают в гости к ребёнку («ну и что, что у него вчера была свадьба»)
- » Когда родители дают непрошенные советы

### Как формируются границы у ребёнка?

Границы начинают формироваться с рождения. В течение жизни они могут трансформироваться, но основа всё равно закладывается в детстве. Взрослые люди воспроизводят те способы отстаивания своих границ, которые были приняты в их родительской семье, или меняют их на противоположные.

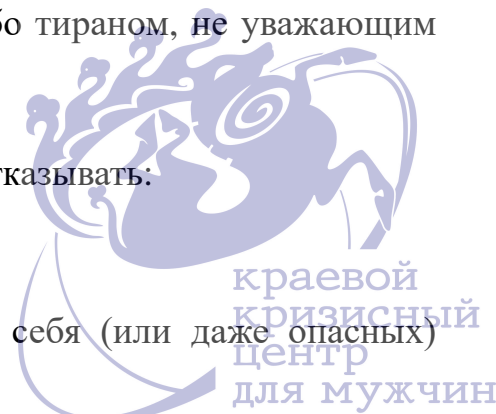
С 3 до 6 лет идёт одновременное отстаивание своей территории и стремление расширить свои границы. В возрасте 7-11 лет ребёнок уже чётко способен осознать чужие границы.

В результате, развитие личности с нарушенными границами может пойти по двум направлениям: ребёнок становится безвольным либо тираном, не уважающим личные границы окружающих людей.

### Учите говорить НЕТ!

Очень важно помнить, что люди, которые не могут отказывать:

- не пользуются авторитетом в группе;
- становятся удобным объектом для манипуляции;
- довольно часто оказываются в некомфортных для себя (или даже опасных) ситуациях.



### Важно, донести до ребёнка информацию!

» Говорить «нет» не страшно, не стыдно! Это его право! Если ребёнок уверен в том, что он имеет право говорить «нет», тогда всё его тело будет показывать «нет»: и взгляд, и голос, и руки, и спина, и поза.

» Слово «нет» должно быть услышано. Значит, его необходимо говорить чётко и громко без капли сомнения. Проговорите ребёнку, что иногда люди могут пробовать изменить твоё решение. Очень часто сами родители делают это, уговаривая и торгуясь, поэтому всегда ребёнок должен понимать, что мама/папа его «НЕТ» услышали. Проговорите ребёнку: «Если твоё решение пытаются изменить, можно задать прямой вопрос: «Что вы хотите от меня?», «Почему вы хотите, чтобы я это сделал?»»

» Донесите до ребёнка, что умение отказать - это не про трусость, а чаще про храбрость! В некоторых ситуациях умение отказать - это про безопасность.

» Услышав «нет» от ребёнка, не пытайтесь изменить его ответ, вызывая жалость или давя на чувство вины, не нужно обижаться. Если вам неприятно, вы можете использовать «Я - сообщения»: «Мне грустно, что ты отказался посидеть с младшим братом, но это твоё право». Кстати, очень часто дети меняют своё решение, потому что вы не заставляли это сделать, а просто озвучили свои эмоции, и, самое главное, уважительно отнеслись к его решению.

» Не транслируйте ребёнку то, что, если он вам отказал, вы с ним не будете дружить! Так он начнет бояться отказывать своим друзьям.

» Показывайте ребёнку, как вы используете «нет» в общении с друзьями, знакомыми, коллегами, домашними.

### 5 Рефлексия. Подведение итогов занятия

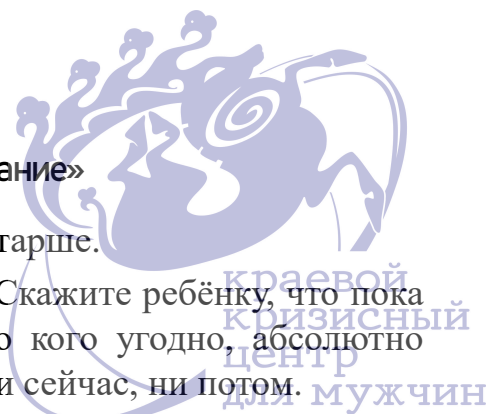
- Что вы нового для себя узнали?
- Была ли какая-то информация для вас полезна?
- Узнали ли что-то новое про свою семью, своего ребенка?
- Случались ли примеры нарушения личных границ ваших членов семьи?
- Как конструктивно отстаивать свои личные границы?

### 6 Домашнее задание

#### Техника «5-минутное молчаливое слушание»

Эту технику рекомендуется использовать с 5-6 лет и старше.

**Инструкция:** «Вам понадобится таймер на 5 минут. Скажите ребёнку, что пока идет время, он может вам говорить всё что угодно, про кого угодно, абсолютно любыми словами, а вы не будете ничего комментировать ни сейчас, ни потом.





Вы можете только мимикой и жестами показывать свои эмоции по поводу того, что вы услышали. Эту технику желательно использовать каждый день. Она позволяет ребёнку чувствовать себя в безопасности и доверять вам. Для родителей это – диагностическая техника: вы сможете всегда отслеживать, что необходимо с ребёнком обсудить, чему необходимо научить, где поддержать».

**!!!** После этой техники не надо обсуждать ни с ребёнком, ни с кем-то другим информацию, которую вы услышали. Лучше потом как-то незаметно дать ребёнку поддержку либо какие-то правила. При необходимости обратитесь к психологу.



## Занятие 2

### Тема «Детские эмоции. Реагируем конструктивно и безопасно»

#### Цели занятия:

- » Развитие у родителей эффективных методов реагирования в ситуации детской истерики
- » Формирование представлений о причинах и способах помощи ребёнку в ситуациях проявления детской агрессии
- » Развитие у родителей навыков оказания эффективной помощи и поддержки ребёнку в ситуациях буллинга и кибертравли

#### План занятия:

- 1 Приветствие. Обсуждение домашнего задания
- 2 Беседа на тему «Путеводитель по детским истерикам» (учимся конструктивно реагировать в ситуации детской истерики)
- 3 Беседа на тему «Агрессия» (изучаем причины проявления агрессии и способы её предупреждения)
- 4 Изучение способов развития у ребёнка эффективных навыков общения в ситуациях буллинга и кибертравли
- 5 Рефлексия. Подведение итогов занятия
- 6 Домашнее задание

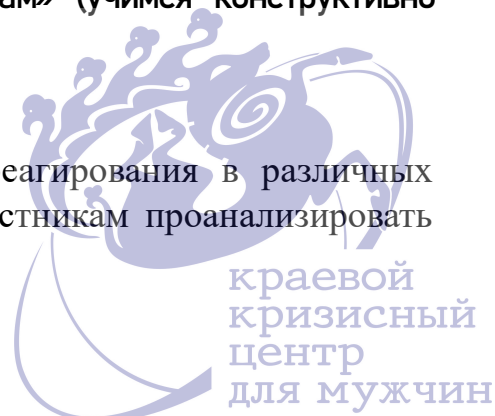
#### 1 Приветствие. Обсуждение домашнего задания

- Удалось ли вам выполнить упражнение?
- Возникали ли какие-то сложности?
- Легко ли вам было без комментариев и обсуждения выслушать ребенка?
- Что вы чувствовали во время упражнения?

#### 2 Беседа на тему «Путеводитель по детским истерикам» (учимся конструктивно реагировать в ситуации детской истерики)

См. Приложение 2.

В обсуждении подробно рассматриваем методы реагирования в различных ситуациях проявления детских истерик. Предлагаем участникам проанализировать их случаи, обсуждаем рекомендации.





### 3 Беседа на тему «Агрессия» (изучаем причины проявления агрессии и способы её предупреждения)

См. Приложение 3.

В обсуждении подробно рассматриваем методы реагирования в различных ситуациях проявления агрессии у детей. Предлагаем участникам рассмотреть их случаи, выявляем причины возникновения данного состояния у ребёнка и обсуждаем способы предупреждения, а также возможные методы профессиональной помощи.

### 4 Изучение способов развития у ребёнка эффективных навыков общения в ситуациях буллинга и кибертравли

- Вы знаете, что такое «буллинг» и «кибербуллинг»?
- Что, как вам кажется, важно говорить ребёнку про буллинг и кибербуллинг?
- Слышали ли вы о ситуациях буллинга в классе/школе, в которой учится ваш ребёнок?
- Как вы думаете, какие главные причины буллинга/кибербуллинга?

Буллинг – это один из видов насилия, предполагающий агрессивное преследование одного из членов коллектива со стороны другого или группой лиц.

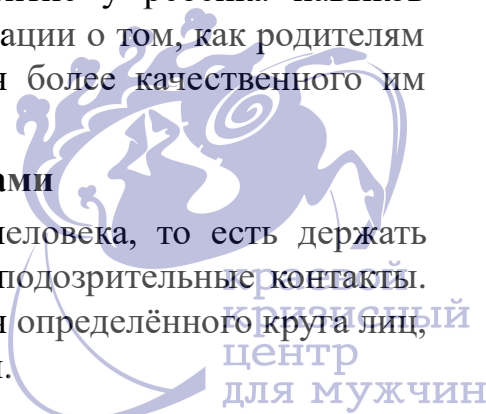
Кибербуллинг – преследование сообщениями, содержащими оскорбления, агрессию, запугивание; хулиганство; социальное бойкотирование с помощью различных интернет-сервисов.

Самое важное, о чём необходимо помнить всегда: чтобы ребёнок прислушивался к вашим словам и рекомендациям, вам необходимо выстроить с ним дружеские и доверительные отношения. Чтобы, при возникновении угрожающей его безопасности ситуации он незамедлительно мог к вам обратиться. Не боясь при этом наказания, раздражительности и обвинений с вашей стороны. А рассчитывая именно на помощь, участие, полезный совет и т.д.

Далее более подробно предлагаем разобрать информационные блоки, которые содержат важную информацию, направленную на развитие у ребёнка навыков безопасного поведения. В них также содержатся рекомендации о том, как родителям эффективней доносить эту информацию до ребёнка для более качественного им усвоения.

#### **Как общаться с недоброжелательными незнакомцами**

Самое главное – постараться физически уйти от человека, то есть держать дистанцию. В ситуации кибербуллинга – заблокировать подозрительные контакты. Сделать страницу в социальной сети доступной только для определённого круга лиц, отказывать в предложении дружбы незнакомым личностям.



- » Репетируйте с ребёнком дома фразы, которые должны остановить любые действия: «Я не хочу», «Мне не нравится», «Прекратите» и т. д.
- » Учите ребёнка отстаивать свои границы: тон голоса громкий, категорический отказ
- » Проговаривайте ребёнку, что, если ему что-то не нравится, он может кричать об этом, убежать от этого человека (кроме мамы и папы)
- » Предложите ребёнку запомнить фразы, которые помогут отвлечь внимание («Ой, а что это там?») для того, чтобы выиграть время и убежать в безопасное место
- » Старайтесь всегда быть максимально вовлечённым в беседу с ребёнком

### **Действия родителей, которые способны уберечь их ребёнка**

» Как правило, злоумышленники очень тонкие интуитивные психологи, и они точно знают, как общаться с детьми. Вы можете обезопасить ребёнка от нужды в таком знакомстве, если просто будете правильно его слушать:

- » Не отвлекаясь на телевизор, телефон, разговор с другим членом семьи и т.д.
- » Повернувшись лицом к ребёнку, смотря в глаза, при необходимости обняв или взяв за руку
- » Показывая свою заинтересованность
- » Не перебивая и не давая советов, не ругая, не показывая бурную негативную реакцию на рассказ, не анализируя поведение своего ребёнка, не оценивая, не стараясь поймать его на лжи

### **Также важно:**

- » Не нарушать самим физические границы ребёнка. То есть не бить, уважительно относиться к его физическому дискомфорту. Иначе, ребёнок будет в замешательстве – почему вы говорите одно, а делаете другое
- » Учитесь слышать «нет» ребёнка. Не старайтесь изменить его решение, не настаивайте, не навязывайте своё мнение
- » Доверительно общайтесь на любые темы (секс, алкоголь, наркотики, курение и т.д.) Это значит, что не надо стесняться разговаривать на эти темы, не окружайте их своими эмоциями страха и стыда. Не используйте фразу «подрастешь – узнаешь» (ведь на самом деле, знания не приходят сами с возрастом, если их где-то не получать). Ребёнку должно быть комфортно с вами обсуждать любую тему. Ваше смущение, стеснение, страх могут передаваться ему, и он постарается больше не подходить к вам с данным вопросом. При этом потребность в получении интересующей информации останется, поэтому он будет вынужден найти другого собеседника





- » Постарайтесь создать с ребёнком тёплые, доверительные отношения, чтобы он чувствовал ваше принятие, поддержку, понимание
- » Преподнося какую-либо информацию, не запугивайте ребёнка
- » Будьте максимально внимательными к состоянию ребёнка: если у него появился какой-то новый друг старше его, который дарит ему подарки, если, общаясь с другом, он прячется в квартире, то вам имеет смысл познакомиться с этим другом поближе, а также напомнить ребёнку о правилах безопасности

#### 5 Рефлексия. Подведение итогов занятия

- Что вам запомнилось из сегодняшнего занятия?
- Что оказалась полезным?
- Какие правила вы будете использовать в своей повседневной жизни?
- Что хотелось бы обсудить на следующем занятии?

#### 6 Домашнее задание

Предложите ребёнку поиграть совместно в игры, которые способствуют развитию навыков безопасного поведения.

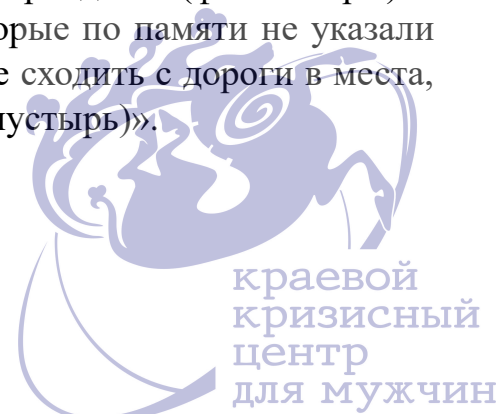
##### Игра «Кто громче»

**Цель:** развитие навыка громко кричать в случае опасности, когда надо привлечь внимание.

**Инструкция:** «Проведите на прогулке в парке с ребёнком мини-соревнование «Кто кого перекричит». После игры похвалите ребёнка и скажите, что он очень хорошо и громко кричит. Поясните, что когда ему нужна помощь, надо так же громко кричать, чтобы привлечь к себе внимание людей вокруг».

##### Игра «Маршрутная карта»

**Инструкция:** «Нарисуйте с ребёнком схему маршрута, по которому вы часто ходите вместе. Предложите на одну из прогулок взять карандаши (фломастеры) и пройти по маршруту по схеме, дорисовать детали, которые по памяти не указали изначально. Обсудите, как важно соблюдать маршрут и не сходить с дороги в места, которые неизвестны (например: стройка, высокие кусты, пустырь)».



### Занятие 3

#### Тема «Сохраняя себя, создаём безопасные отношения с ребёнком»

##### Цели занятия:

- » Информирование о последствиях эмоционального выгорания как факторе, негативно влияющем на развитие детско-родительских отношений и ухудшающем общее эмоциональное состояние в семье
- » Информирование о последствиях физического и психологического насилия
- » Снижение тревожности родителей за безопасность детей путём внедрения правил безопасности

##### План занятия:

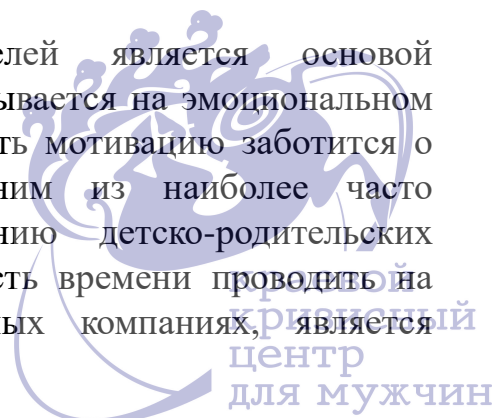
- 1 Приветствие. Обсуждение домашнего задания
- 2 Формирование у родителей понимания важности сохранения собственного ресурсного эмоционального состояния
- 3 Информирование о негативных последствиях применения физического и психологического насилия в семье
- 4 Внедрение в жизнь семьи, в том числе ребёнка, правил безопасности, способствующих снижению уровня родительской тревожности и закреплению сформированных навыков безопасного поведения ребёнка
- 5 Рефлексия. Подведение итогов работы группы

#### 1 Приветствие. Обсуждение домашнего задания

- Удалось ли провести совместные игры с ребенком?
- Были ли сложности в процессе игры?
- Что вы ждете от сегодняшнего занятия?

#### 2 Формирование у родителей понимания важности сохранения собственного ресурсного эмоционального состояния

Стабильное эмоциональное состояние родителей является основой благоприятного «климата» в семье и положительно сказывается на эмоциональном состоянии ребёнка. Это важно помнить, чтобы сохранить мотивацию заботиться о себе и о своём психологическом состоянии. Одним из наиболее часто встречающихся факторов, способствующих ухудшению детско-родительских отношений и «подталкивающих» ребёнка большую часть времени проводить на улице, удовлетворять свои интересы в сомнительных компаниях, является эмоциональное выгорание родителей.





Предлагаем побеседовать об этой проблеме, используя презентацию, в которой имеется информация о причинах, последствиях и методах профилактики эмоционального выгорания.

См. Приложение 4

### **3 Информирование о негативных последствиях применения физического и психологического насилия в семье**

В результате своего нестабильного эмоционального состояния, низкого уровня родительских компетенций родители часто используют в воспитании ребёнка физическое и психологическое насилие. О негативных последствиях психологических травм, которые приобретают дети, пройдя через физическое и психологическое насилие в семье, мы побеседуем, используя презентацию.

См. Приложение 5

В результате обсуждения важно сформировать у родителей негативное отношение к насилию в семье и мотивировать на применение ненасильственных методов воспитания.

### **4 Внедрение в жизнь семьи, в том числе ребёнка, правил безопасности, способствующих снижению уровня родительской тревожности и закреплению сформированных навыков безопасного поведения ребёнка**

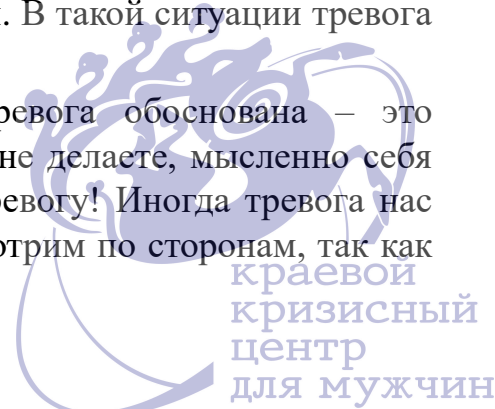
Почему родители сейчас так сильно тревожатся за своих детей?

Ответ прост: мало детей в семье (очень часто всего один), высокий процент неполных семей. То есть «цена» жизни ребёнка стала намного выше, чем когда-либо была в мире.

Мы первое детоцентрированное поколение. И действительно, сейчас к ребёнку относятся как к высшей ценности, что, конечно, повышает тревожность родителей. А огромный поток иногда даже противоречивой информации о том, как сделать ребёнка успешным, счастливым, здоровым и т.п. только усугубляет ситуацию.

И, конечно же, тревога за ребёнка может быть историей рода: когда в роду есть опыт смерти ребёнка, потери, какие-то несчастные случаи. В такой ситуации тревога означает «люблю тебя, поэтому тревожусь».

В целом, не всякая тревога «вредна». Когда тревога обоснована – это нормально, но если вы живёте с тревогой, ничего с ней не делаете, мысленно себя накручиваете ещё больше, то вы неверно используете тревогу! Иногда тревога нас спасает. Например, перед тем как перейти дорогу, мы смотрим по сторонам, так как тревожимся по поводу того, что нас может сбить машина.



Несмотря на то, что тревога и беспокойство не самые приятные состояния, все же они приносят пользу. Беспокойство помогает довести работу до конца или показать лучшее, на что мы способны. Если бы не беспокойство из-за здоровья, например, мы бы не стали посещать врачей или придерживаться здорового питания.

Бывает, что беспокойство служит сигналом об опасности и помогает нам быть начеку. Однозначно не стоит полностью пытаться избавиться от тревоги и беспокойства – они здоровая составляющая нашей жизни. Но она должна быть адекватной, не ущемлять прав и свободы других людей, в том числе и ваших детей.

### Самоанализ тревоги

Можно попробовать самостоятельно проанализировать свою тревогу. Ощущение тревоги может быть разным.

Ответьте на следующие вопросы.

- » Я сильно тревожусь, когда ...
- » Я умеренно тревожусь, когда ...
- » Я слабо тревожусь, когда ...

Знание того, что вызывает у вас тревогу – первый шаг на пути к её преодолению. Во время тревоги нас всегда окружает два типа информации: от которой становится только тяжелее и от которой становится легче.

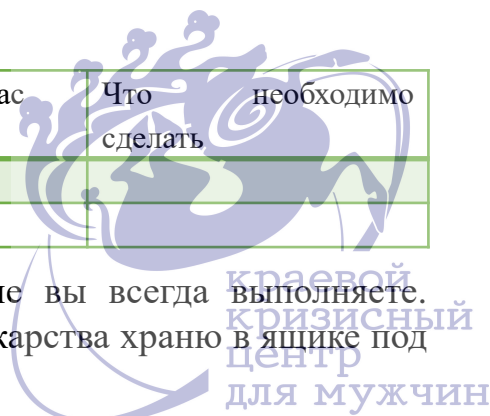
**Задание:** «Отследите, кто и что дает информацию, после которой вам становится еще тяжелее минимизировать контакты (прекратить слушать новости, прекратить читать статьи, отписаться от некоторых блогеров, не общаться с определёнными людьми и т.п.). А также определите, после общения с какими людьми вам становится легче. Постарайтесь максимально чаще контактировать с ними.

| Информация, от которой становится только тяжелее | Информация, от которой становится легче |
|--|---|
| Кто (какие именно люди)                          | Кто (какие именно люди)                 |
| Что (какие программы, источники и т.д.)          | Что (какие программы, источники и т.д.) |

**Задание:** «Заполните таблицу».

| Волнующая ситуация | Что нужно, чтобы она не произошла | Что я делаю сейчас | Что необходимо сделать |
|--------------------|-----------------------------------|--------------------|------------------------|
|                    |                                   |                    |                        |
|                    |                                   |                    |                        |

- 1 Составьте список правил по безопасности, которые вы всегда выполняете. Например: всегда использую ремни безопасности, лекарства храню в ящике под замком, не держу в доме магнитные шарики и т.д.





**2** Дополните этот список правилами, которые вы пока не всегда выполняете, но хотели бы относиться к ним более серьезно.

Пример:

| Волнующая ситуация      | Что нужно, чтобы она не произошла                     | Что я делаю сейчас        | Что необходимо сделать   |
|-------------------------|---|---------------------------|--|
| Ребёнка собьет машина   | Чтобы ребёнок не выбежал на дорогу, когда едет машина | Перевожу ребёнка за ручку | Проговорить, проиграть правила дорожного движения с ребёнком. Позволять ему демонстрировать усвоение этих правил |
| Ребёнок выпадет из окна | Чтобы ребёнок не вставал на подоконник                | Не открываю окна          | Поставить защиту от детей на окна. Ввести правило, что на подоконник нельзя вставать                             |

Наша задача не в том, чтобы постоянно избегать всевозможных ситуаций, а максимально понимать их и контролировать для того, чтобы минимизировать возможность возникновения.

**Это зона ответственности родителей.**

Максимально обезопасьте дом (защита на окна, убрать химикаты, убрать спички и т.д.) Но делайте это проговаривая значение своих действий, то есть готовя ребёнка к самостоятельной жизни.

Постоянно проигрывайте, проверяйте, как ребёнок запомнил правила.

### **5** Рефлексия. Подведение итогов работы группы

Участникам предлагается оценить уровень удовлетворенности от участия в программе следующим образом:

«Перед вами 4 шкалы. Оцените свой уровень удовлетворенности от вашего участия в программе и участия ребенка по 4 критериям: удовлетворенность содержанием программы, полученными знаниями, участием ребенка и ведущими программы. 10 – высшая оценка, 1 – низшая оценка»

**Содержанием:**

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

**Знаниями:**

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|



Участием ребенка:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Ведущими:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

- Какая информация запомнилась вам больше всего?
- Изменились ли ваши представления о необходимости тренировать безопасное поведение ребенка?
- Как участие в программе повлияло на вас и вашего ребенка?
- Каким образом планируете внедрять полученные знания в свою жизнь?
- Что хотите сказать после участия в программе?





### Ожидаемые результаты

- » Участники знают, как действовать в сложных жизненных ситуациях;
- » Дети умеют противостоять насилию, оскорблениям, шантажу, вербальным и физическим нарушениям границ;
- » Участники умеют эффективно просить помощь у взрослых, когда ситуация представляет опасность;
- » Участники «автоматически» проявляют жизнеспасающие реакции;
- » Ребята имеют навыки конструктивного общения;
- » Изменение в положительную сторону семейной среды участников с точки зрения безопасности: снижение травматизма, психического напряжения, конфликтов между родителями и детьми, несчастных случаев;
- » Улучшение эмоциональных взаимоотношений между родителями и детьми в стрессовых ситуациях, снижение психологического напряжения в семье.

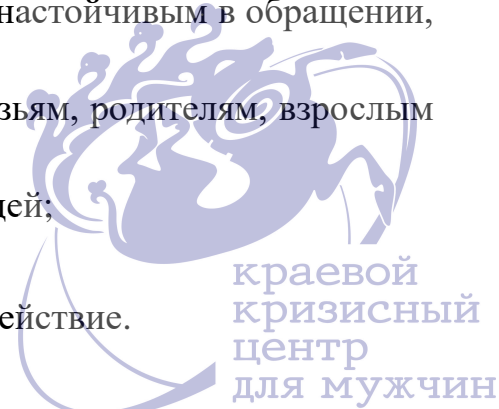
### Основные компетенции, которые получают дети по итогам прохождения занятий в рамках программы

В результате прохождения тренинговых занятий дети получают следующие знания:

- » Что такое уверенное и неуверенное поведение, каковы их признаки. Как демонстрация уверенного поведения влияет на безопасность;
- » Как быть настойчивым в обращении к взрослому, когда нужна помощь, и дело касается личной безопасности;
- » Как вести себя безопасно и осмотрительно в любой ситуации;
- » Что жизнь важнее, чем любая дорогая вещь;
- » Как делать проверку безопасности прежде, чем действовать.

### Дети усвоят следующие навыки:

- » Демонстрировать уверенное поведение через положение тела, головы, походку;
- » Обращаться к взрослому, когда нужна помощь, быть настойчивым в обращении, не стесняться и не смущаться это сделать;
- » Говорить о том, что не нравится или неприятно друзьям, родителям, взрослым и не бояться их обидеть;
- » Делать выбор в пользу своей жизни, а не дорогих вещей;
- » Заботиться о своей жизни;
- » Делать проверку, прежде чем совершать какое-либо действие.



**Методы диагностики результатов участия в программе:**

- » Обратная связь от участников группы;
- » Анализ результатов деятельности (анкетирование);
- » Наблюдение за эмоциональным состоянием и поведением участников группы;
- » Результаты проведённой диагностики.





## Ожидаемые результаты

| Задача  | Знания и представления   | Умения и поведение   | Показатели результатов  | Инструмент  |
|---|--|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Знакомство участников друг с другом и ведущими, информирование участников о целях занятия, создание атмосферы комфорта и доброжелательности в группе, создание условий для сплочения группы</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Имеют первоначальное представление о важности развития у себя знаний и навыков безопасного поведения;</li> <li>• Имеют представление о личной безопасности</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Понимают важность развития у себя навыков защиты и безопасного поведения</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Становление благоприятной атмосферы в группе, налаживание коммуникации между участниками</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Практическое задание «Кто я?»</li> <li>• Методика Дембо-Рубинштейн для измерения самооценки (модификация А. М. Прихожан)</li> <li>• Методика «Незавершенные предложения»</li> <li>• Анкета «Моя безопасность»</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование навыков безопасного поведения в быту</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Осознают важность соблюдения правил эксплуатации бытовых приборов;</li> <li>• Осознают важность соблюдения правил обращения с огнём;</li> <li>• Имеют первичные знания про использование средств бытовой химии</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Умеют правильно пользоваться водоснабжением и системой водоотведения в быту;</li> <li>• Знают, как обращаться с огнём;</li> <li>• Умеют пользоваться средствами бытовой химии;</li> <li>• Имеют представление о том, как обращаться с рабочими инструментами</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Развиты навыки безопасности в обращении с огнём;</li> <li>• Развиты навыки безопасности в обращении с водой в быту;</li> <li>• Развиты навыки безопасности в обращении со средствами бытовой химии;</li> <li>• Развиты навыки безопасности в обращении с рабочими инструментами</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа о правилах безопасного поведения в быту</li> <li>• Упражнение «Осторожно, ГАЗ»</li> <li>• Упражнение «Правильно-неправильно»</li> <li>• Упражнение «Использование инструментов»</li> </ul>                        |



| Задача   | Знания и представления  | Умения и поведение   | Показатели результатов  | Инструмент  |
|--|---|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Формирование навыков безопасного поведения на дороге</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Знают об источниках опасности на дороге;</li> <li>Знают правила поведения пешехода на дороге;</li> <li>Осознают важность безопасного поведения на дороге</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Умеют правильно переходить дорогу;</li> <li>Знают основные дорожные знаки;</li> <li>Умеют безопасно себя вести в транспорте</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Сформированы навыки безопасного поведения на дороге;</li> <li>Осознают личную ответственность за свое поведение на дороге/в общественном транспорте</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Кейсы по теме</li> <li>Упражнение «Дорожные знаки»</li> <li>Обсуждение правил перехода дороги</li> <li>Упражнение «Да-Нет»</li> </ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Формирование навыков безопасного поведения в ситуации террористической угрозы в школе, в ситуации буллинга</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Имеют первичные представления о поведении во время теракта;</li> <li>Знают, что такое буллинг;</li> <li>Имеют представление о поведении в ситуации буллинга</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Умеют применять на практике правила поведения во время террористического акта;</li> <li>Знают основные виды буллинга;</li> <li>Умеют обезопасить себя в ситуации буллинга;</li> <li>Применяют навыки асертивного поведения в жизни</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Закреплены эффективные навыки поведения в конфликтных ситуациях, возникающих в образовательном учреждении;</li> <li>Закреплено умение устанавливать бесконфликтные отношения в группе;</li> <li>Сформированы навыки асертивного поведения;</li> <li>Развиты коммуникативные способности</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Опросник «Д. Олвеуса «Буллинг»</li> <li>Методика Н.Е. Щурковой «Круги»</li> <li>Методика «Поступай правильно»</li> <li>Упражнение «Найди связь»</li> <li>Упражнение «Лабиринт»</li> <li>Дискуссия на тему асертивного поведения</li> <li>Упражнение «Агрессивное поведение»</li> <li>Дискуссия о проблеме буллинга среди несовершеннолетних</li> </ul> |



| Задача   | Знания и представления  | Умения и поведение   | Показатели результатов   | Инструмент   |
|--|---|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Формирование навыков безопасного поведения в социуме</li> </ul>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Знают, какие люди могут представлять опасность;</li> <li>Имеют представление о том, как себя вести с человеком, представляющем опасность;</li> <li>Знают, что такое «личные границы»;</li> <li>Осознают важность личной ответственности за свои действия в опасных ситуациях при общении с незнакомыми людьми;</li> <li>Знают основные нравственные нормы поведения в общественных местах</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Умеют применять на практике навыки безопасного поведения при общении с незнакомыми людьми;</li> <li>Понимают, что несут личную ответственность за свое поведение в социуме;</li> <li>Умеют отстаивать личные границы и не нарушать границы других людей;</li> <li>Могут попросить помощи у взрослого</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Соблюдают нравственные нормы поведения в общественных местах и учреждениях;</li> <li>Развито умение контролировать соблюдение своих «личных границ»;</li> <li>Сформированы навыки безопасного поведения при общении с незнакомыми людьми;</li> <li>Четко соблюдают жизнесберегающие действия в опасных ситуациях</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Дискуссия об основных нравственных нормах поведения в общественных местах и учреждениях</li> <li>Упражнение «Лифт и незнакомец»</li> <li>Разбор кейсов по теме</li> <li>Упражнение «Незнакомый человек»</li> <li>Беседа о правилах взаимодействия с незнакомыми людьми</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Формирование навыков безопасного поведения в сети Интернет</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Имеют представление о важности соблюдения временных границ при проведении времени в сети Интернет;</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Умеют соблюдать временные границы при проведении времени в Интернете;</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Активно демонстрируют способы безопасного общения в интернете;</li> <li>Используют несколько вариантов защиты своих данных в сети Интернет;</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Опросник «Я и сеть»</li> <li>Опросник «Интернет»</li> <li>Упражнение «Безопасный интернет»</li> <li>Кейс по теме</li> <li>Беседа о правилах безопасного поведения в ситуации кибербуллинга</li> </ul>   |

| Задача  | Знания и представления  | Умения и поведение  | Показатели результатов   | Инструмент   |
|---|---|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Формирование навыков безопасного поведения в сети Интернет</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Знают культуру общения в социальных сетях;</li> <li>Имеют представление о необходимости соблюдения конфиденциальности в сети</li> <li>Знают, что такое кибербуллинг</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Умеют применять правила этики в общении через соцсети;</li> <li>Соблюдают правила конфиденциальности в сети Интернет;</li> <li>Умеют безопасно себя вести в ситуации кибербуллинга</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Грамотно распределяют свое время, проводимое в Интернете;</li> <li>Корректно реагируют на ситуации кибербуллинга</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнение «Профиль в социальной сети»</li> </ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Оснащение родителей знаниями о способах реагирования в ситуациях проявления неконтролируемых эмоций у детей</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ознакомлены с различными видами эмоциональных состояний ребёнка, их причинами и способами урегулирования;</li> <li>Повышение психологической компетенции родителей в сфере детско-родительских отношений;</li> <li>Ознакомлены с ненасильственными формами воспитания</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Владеют новыми понятиями (ассертивное поведение, буллинг и т.д.);</li> <li>Владеют определёнными техниками и методами по оказанию помощи ребёнку в преодолении негативных эмоций (детская истерика, агрессия);</li> <li>Осознают важность ненасильственного воспитания в семье;</li> <li>Владеют навыками самопомощи при состоянии эмоционального выгорания</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Могут доступно объяснить новые понятия детям (ассертивное поведение, буллинг и т.д.);</li> <li>Способны справиться с ситуациями проявления повышенной эмоциональной возбудимости ребёнка, которые часто приводят к конфликту между родителем и ребёнком (детская истерика, агрессивность и т.д.);</li> <li>Способны продемонстрировать сформированность ненасильственных методов в воспитании;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Беседа на тему детских истерик</li> <li>Беседа на тему агрессии</li> <li>Беседа о физических наказаниях</li> <li>Задания на отслеживание информации, вызывающей/снижающей тревогу, и что с ней делать</li> <li>Задание на профилактику тревожных состояний</li> </ul> |



| Задача   | Знания и представления   | Умения и поведение  | Показатели результатов   | Инструмент   |
|--|--|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Оснащение родителей основами знаний о способах реагирования в ситуациях проявления неконтролируемых эмоций у детей</li> </ul> |  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Умеют своевременно диагностировать и оказывать себе помощь в ситуациях эмоционального выгорания;</li> <li>Родители создают обстановку в семье, способствующую улучшению и укреплению внутрисемейных связей и формированию здорового и безопасного образа жизни семьи</li> </ul>                         |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Формирование у родителей конструктивных навыков общения, способствующих развитию безопасной семейной среды</li> </ul>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Понимают необходимость развития у детей определенных качеств, которые окажут влияние на формирование безопасного поведения;</li> <li>Осознают свою ответственность за формирование психологически безопасной семейной среды;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Владеют навыками создания психологически комфортной и безопасной семейной среды;</li> <li>Освоили навыки формирования у детей норм безопасного поведения и самозащиты;</li> <li>Осознают важность родительской роли в формировании безопасного поведения ребёнка;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Способны оказывать эффективное воздействие на ребёнка с целью формирования навыков безопасного поведения;</li> <li>Способны создать психологически комфортную и безопасную среду в своей семье;</li> <li>Родители смогли сами для себя определить границы безопасного поведения для ребёнка;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Анкета «Безопасность моего ребенка»</li> <li>Дискуссия на тему формирования психологически безопасной семейной среды как одного из важных факторов, способствующих эффективному обучению своего ребенка безопасному поведению</li> <li>Тест на определение личностных границ</li> </ul> |

## Ожидаемые результаты

| Задача   | Знания и представления  | Умения и поведение  | Показатели результатов   | Инструмент  |
|--|---|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Формирование у родителей конструктивных навыков общения, способствующих развитию безопасной семейной среды</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Знают особенности родительского влияния на формирование безопасного поведения ребёнка</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Владеют определёнными знаниями, которые способствуют улучшению внутрисемейных связей и формированию культуры здорового и безопасного образа жизни семьи</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Демонстрируют развитие родительских компетенций в сфере безопасности</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Беседа о личных границах ребенка/родителя</li> </ul> |





### Критерии оценки эффективности программы

- » Анализ количественных показателей программы (посещаемость, наполняемость группы, сохранность количества участников);
- » Качественные изменения уровня сформированности навыков безопасного поведения, коммуникативных навыков (на основании данных психолого-педагогической диагностики, работы в группе);
- » Анализ освоения полученных знаний и отработки полученных навыков безопасного поведения;
- » Профессиональный анализ программы специалистами социальной сферы (профессионально-общественная экспертиза).



Учетный лист

1. Название учреждения:

---



---



---

2. Сроки реализации программы:

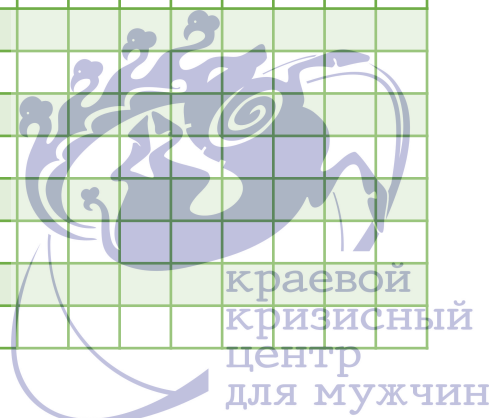
---



---

| 3. | ФИО руководителя        | должность | контактный телефон | e-mail |
|----|-------------------------|-----------|--------------------|--------|
|    |                         |           |                    |        |
|    | <b>ФИО специалистов</b> |           |                    |        |
|    |                         |           |                    |        |
|    |                         |           |                    |        |
|    |                         |           |                    |        |
|    |                         |           |                    |        |
|    |                         |           |                    |        |

| 4. | Список участников/отметка о посещении |               |                          |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----|---------------------------------------|---------------|--------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| №  | ФИО                                   | дата рождения | дата/отметка о посещении |  |  |  |  |  |  |  |  |
|    |                                       |               |                          |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1  |                                       |               |                          |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2  |                                       |               |                          |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3  |                                       |               |                          |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4  |                                       |               |                          |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5  |                                       |               |                          |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6  |                                       |               |                          |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7  |                                       |               |                          |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8  |                                       |               |                          |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9  |                                       |               |                          |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |                                       |               |                          |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |                                       |               |                          |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |                                       |               |                          |  |  |  |  |  |  |  |  |







6. Отзывы участников программы – детей и родителей





Комплекс мер «Повышение эффективности социальных практик, направленных на оказание помощи детям, пострадавшим от жестокого обращения, обеспечение безопасности детей в Алтайском крае «Безопасное детство» на 2022-2023 гг.»

# ПУТЕВОДИТЕЛЬ по детским истерикам

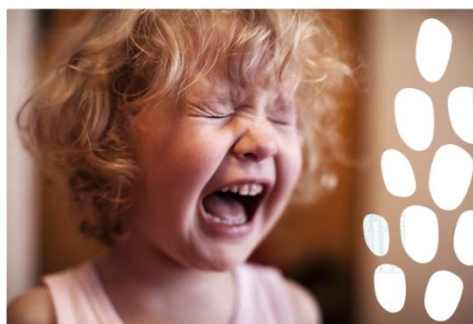
## Чек-лист для родителей



# ДЕТСКИЕ ИСТЕРИКИ

Когда речь заходит о детских истериках, то, как правило, подразумеваются дети до 3-3,5 лет.

Именно об этой возрастной категории пойдет речь в данном путеводителе. Истерики могут случаться и в более старшем возрасте, но там обычно другие причины и, соответственно, другие способы реагирования родителей



**Важно!**

**Истерики и плач для детей до 3-3,5 лет – это НОРМА**

краевой  
кризисный  
центр  
для мужчин

## ДЕТСКИЕ ИСТЕРИКИ



Нужно понимать, что в этом возрасте дети физиологически не способны реагировать иначе на сильные переживания

Каждому возрасту свойственен определенный тип реагирования, и для самых маленьких этот тип реагирования - эмоциональный

Разбег может быть от легкого гундежа до битья головой об стену, но принцип один - это эмоциональное реагирование

## ПОЧЕМУ ДЕТИ НЕ МОГУТ ИНАЧЕ

Потому что до 3-х лет лобные доли головного мозга совершенно не развиты, они только начинают свое формирование

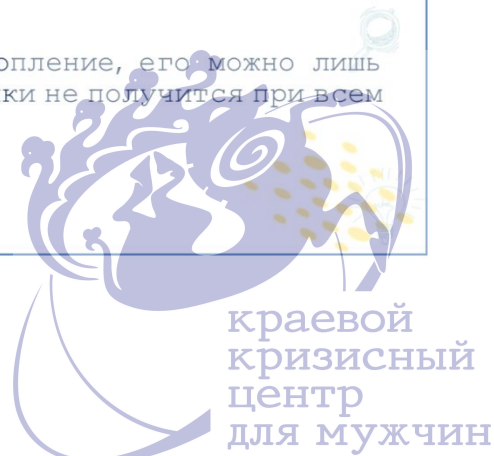
А лобные доли отвечают как раз за

- **самоконтроль**
- **способность терпеть какое-то время**
- **совершение волевых усилий над собой**



То есть, когда у ребенка случается эмоциональное затопление, его можно лишь переждать. Остановить его или переключить на пике истерики не получится при всем желании.

**Так что же в таком случае делать?**





# ИСТЕРИКА

## ПРОВЕРКА ГРАНИЦ ДОЗВОЛЕННОГО

Перед родителями стоит крайне важная задача: научиться корректно реагировать на детские истерики, чтобы дать ребенку опыт того, как правильно справляться со своими эмоциями

Дети всегда, запомните, ВСЕГДА будут проверять границы на прочность

Если мама с папой выдерживают меня не только хорошим, но и плохим, то во взрослом возрасте я сам себя выдержу любим и не сорвусь

А что будет, если я сейчас заплачу? А если упаду и начну орать? А если начну биться головой об стену?



Границы - это опора, это структура для ребенка, которая дает понимание того, где заканчивается можно и начинается нельзя

# ДВА ВИДА ИСТЕРИКИ

## ИЗ-ЗА ЧУВСТВ РЕБЕНКА

## ИСТЕРИКА-МАНИПУЛЯЦИЯ

КАК ИХ ОТЛИЧИТЬ?

чувства

злость, обида, негодование

столкновение с невозможным

слезы тщетности или бессилия

манипуляция

требование

плач, чтобы добиться своего

слезы для взрослых



краевой кризисный центр для мужчин

ОБИДА

ЗЛОСТЬ

НЕГОДОВАНИЕ

ЧУВСТВА



Формула реагирования  
на истерику из-за чувств

ФАКТ

ЧУВСТВА

ПРИНЯТИЕ

Такие истерики случаются

- когда ребенку больно
- когда у него что-то не получается
- когда он сталкивается с запретами в жизни
- когда он очень устал
- или из-за сильного нервного напряжения

## НАШИ ДЕЙСТВИЯ

- 1 Контакт глаза в глаза, присаживаемся к ребенку, если нужно
- 2 Если ребенок прямо захлебывается в слезах, то дождаемся утихания эмоций, находясь при этом рядом
- 3 Озвучиваем факт того, что произошло. Например: «Ты не хотел уходить с детской площадки»
- 4 Объясняем и проговариваем чувства. Например: «Ты не хотел уходить с детской площадки, и ты очень расстроился. Ты злишься, что я тебя забрала»



краевой  
кризисный  
центр  
для мужчин

### Принимаем эмоцию ребенка:





«Да, я понимаю, что это обидно. Но такое у нас правило: в 19 вечера мы идем домой. Правила не оспариваются, малыш. Я знаю, ты не любишь такие правила, лучше бы, чтобы их не было. Некоторые правила бывают неприятные, но, к сожалению, я не могу их отменить. Ведь нам нужно еще успеть поужинать, искупаться и прочитать книжку перед сном, поэтому пора уходить с детской площадки»





Такое принятие эмоций ребенка называется «контейнирование». Когда родитель буквально как в контейнер складывает в себя переживания ребенка и помогает ему принять их

## ИСТЕРИКИ-МАНИПУЛЯЦИИ

### В общественном месте (нужно быстро решить ситуацию)

-  Делаем 3 попытки отвлечь «Малыш побежали смотреть фонтан!»
-  Вопрос: «Ты пойдешь домой сам или я тебя понесу?»
-  Несем на руках, пока не успокоится. Даже если вырывается и орет.
-  Проговариваем: «Вот видишь, теперь мы идем домой». И идем домой

### Дома (если нужно торопиться)

-  Выходим из этой игры, ребенок плачет для нас
-  Эмоционально отключаемся от ребенка, можно позвонить кому-то или посмотреть сериал.  
**НЕ СМОТРЕТЬ НА РЕБЕНКА!**  
Иначе он начнет привлекать внимание не только к, конечно и действию

## ПРОФИЛАКТИКА

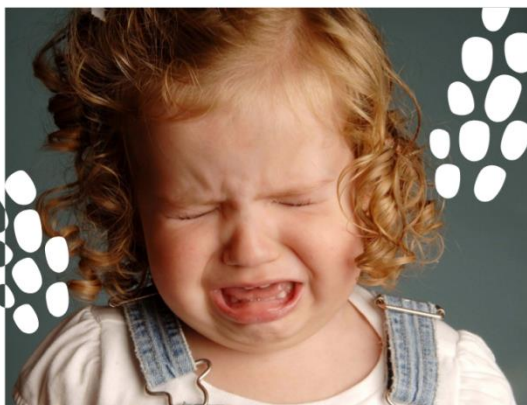
## ИСТЕРИК



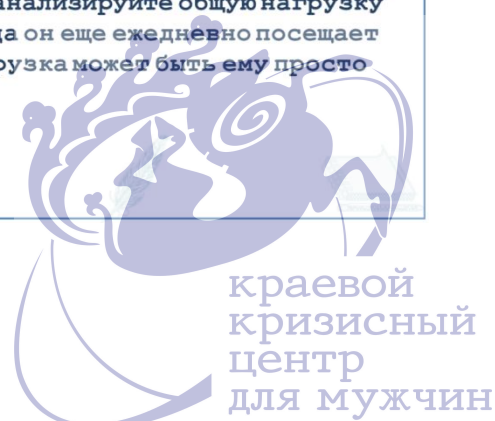
- Помните, что ребенок до 3-х лет не способен контролировать свои эмоции и порывы. Поэтому за ребенка ВСЕГДА отвечает взрослый
- Попробуйте переключить внимание ребенка на старте истерики
- Частые истерики после детского сада - дайте ребенку возможность выпустить напряжение, накопленное за день, безопасным способом. Например, разрешите ему побегать на площадке 15-20 минут после садика
- Не допускайте переутомление малыша

## ПРОФИЛАКТИКА

## ИСТЕРИК



- Попробуйте прижать к себе, напоить или накормить, но не навязывайте это
- Старайтесь избегать ситуаций, повлекших истерику в прошлом!
- Также стоит пересмотреть режим дня и убедиться, что у ребенка нет дефицита сна
- Частые истерики - проанализируйте общую нагрузку малыша. Если после сада он еще ежедневно посещает 2 кружка, то такая нагрузка может быть ему просто не по силам





## ЧЕГО СТОИТ ИЗБЕГАТЬ

Стараться предотвратить истерику: они нужны ребенку как эмоциональный опыт



После успокоения читать ребенку нотации и нравоучения, Вы эти можете перечеркнуть весь приобретенный опыт принятия и смирения

Пытаться успокоить истерику словами, увещеваниями и криками. Это не работает. Ребенок в таком состоянии Вас не слышит

Жалеть вообще за все и всегда, особенно после 3-х лет, чтобы подросший ребенок не искал во всем виноватых. Также это профилактика созависимых отношений в будущем. До 3-х лет поддерживать и жалеть - это хорошо

## ЧЕГО СТОИТ ИЗБЕГАТЬ

Грозиться тем, что Вы его бросите и уйдете или орать на ребенка в ответ. Новый сильный стресс действительно может перебить истерику, но такой ценой этого делать не стоит.

**Исключение:** ситуация опасности для жизни. Например, если ребенок в истерике не видит куда бежит и находится в опасной близости от проезжей части, то все средства хороши, чтобы его остановить.

Но таких ситуаций стараться не допускать



Если наорать и наказать, то какое-то время ребенок будет помнить об этом и НА СТРАХЕ не будет повторять нежелательное действие. Но это не имеет никакого отношения к самоконтролю и может перерасти в детские страхи

## ВЫВОДЫ

- Успокоить ребенка на пике истерики невозможно, поэтому успокаивать нужно себя
- Эмоциональное отключение нужно для того, чтобы иметь возможность дать опору и утешение ребенку после того, как истерика иссякнет
- Пожалейте себя, в первую очередь, а ребенку покажите свою спокойную силу и стойкость
- В конце ЛЮБОЙ истерики нужно похвалить ребенка за то, что он справился со своими эмоциями. Ведь ему было очень тяжело и горько, но он преодолел это испытание



Детям нужны наше терпение и любовь!

**ТЕРПЕНИЕ ГОРЬКО,  
НО ПЛОД ЕГО СЛАДОК**

Жан-Жак Руссо



краевой  
кризисный  
центр  
для мужчин



Комплекс мер «Повышение эффективности социальных практик, направленных на оказание помощи детям, пострадавшим от жестокого обращения, обеспечение безопасности детей в Алтайском крае «Безопасное детство» на 2022-2023 гг.»



# АГРЕССИЯ



Не всякая агрессия - это зло!



# АГРЕССИЯ

Биологически она нам дана, чтобы удовлетворять свои базовые потребности или защищаться

АГРЕССИЯ ОТВЕЧАЕТ

1 за выживание



2 за добычу



3 за развитие



краевой  
кризисный  
центр  
для мужчин

# АГРЕССИЯ РЕБЕНКА

## ЕЕ ПРИЧИНЫ

- 1 истощный крик младенца - реакция борьбы за выживание
- 2 у малышей 1,5-3 года: вспышки ярости и конфликты из-за обладания игрушками
- 3 крик, плач, кусание, топание ногами 3-летки - конфликт между ненасытной любознательностью и родительским «НЕЛЬЗЯ!»



# АГРЕССИЯ РЕБЕНКА

## ЕЕ ПРИЧИНЫ

- 4 непослушание, упрямство - при нетерпимости родителей к поведению ребенка и его эмоциям
- 5 в младшем школьном возрасте у мальчиков - стычки, у девочек - оскорбления, дразнилки, соперничество
- 6 у подростков-мальчиков - физическая агрессия (нападения, драки), а у девочек - негативизм и вербальная агрессия (сплетни, критика, угрозы, ругань)



краевой  
кризисный  
центр  
для мужчин

# ЗДОРОВЫЕ ЧЕРТЫ

## АГРЕССИИ



- настойчивость в достижении цели
- стремление к победе
- преодоление препятствий
- умение постоять за себя
- сказать «нет» тому, что неприятно или вредно

# ЧТО ПРОВОЦИРУЕТ

## АГРЕССИЮ

На проявление агрессии влияют биологические факторы: особенности нервной системы, наследственность



- унижение, сарказм и злая ирония
- физическое насилие
- ссоры родителей
- грубость и хамство ежедневного общения
- желание постоянно видеть в друг друга плохое и подчеркивать это

## НЕОБХОДИМА ПОМОЩЬ

### СПЕЦИАЛИСТОВ

ПСИХОЛОГА

НЕВРОЛОГА

ДЕТСКОГО  
ПСИХИАТРА

Если ребенок старше 5 лет получает удовольствие, мучая других детей и животных

Агрессивность ребенка с СДВГ по причине биохимического дисбаланса в коре головного мозга

Если ребенок проявляет немотивированную, ничем не обусловленную агрессию, а воспитание не помогает

Агрессивное поведение детей с особенностями психофизического развития

## КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ

### ДЕТСКУЮ АГРЕССИЮ?

- Лучший способ - проявлять к нему любовь
- Не делайте злость запретной эмоцией в семье. Все эмоции важны. Мы ставим ограничение именно на поведение
- Постарайтесь понять причины агрессивного поведения ребенка и по возможности устранить их (ревность, недостаток внимания, буллинг в школе...)
- Придумайте допустимые для вас способы «спустить пар» для ребенка. Бить подушку, пойти поорать в своей комнате, рвать бумагу и т.д.
- Эффективного времени должно быть достаточно - от 40 мин до 2 ч в день. Эффективное время - это когда вы с ребенком вдвоем, когда родитель эмоционально вовлечен в ребенка и следует за ним в выборе деятельности

краевой  
кризисный  
центр  
для мужчин

# КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ

## ДЕТСКУЮ АГРЕССИЮ?

- Давайте ребенку возможность выплескивать свою энергию через спорт и активные игры, любые эмоционально заряженные занятия
- Ограничьте доступ ребенка к сценам насилия и жестокости
- Не прибегайте к физическим наказаниям. Дети тут же это зеркалят
- Помогите ребенку найти друзей, приглашайте домой одноклассников или друзей «со двора», дети лучше учатся границам дозволенного в общении между собой
- Показывайте ребенку личный пример: не допускайте при нем вспышек гнева и ярости, оскорблений, разговоров о мести обидчикам и т.д.

Агрессивные люди – это, как правило, люди, которых не научили достигать согласия иным способом

Бернард Вербер



краевой  
кризисный  
центр  
для мужчин

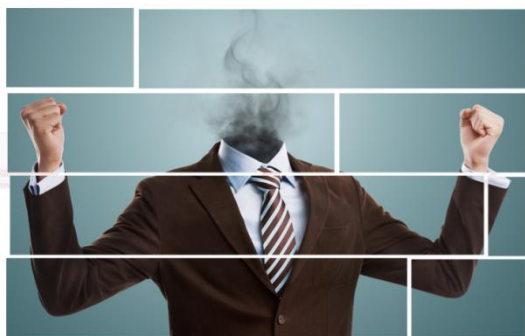







Комплекс мер «Повышение эффективности социальных практик, направленных на оказание помощи детям, пострадавшим от жестокого обращения, обеспечение безопасности детей в Алтайском крае «Безопасное детство» на 2022-2023 гг.»

## ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ

## ФАКТОРЫ РИСКА

**Эмоциональное выгорание** - это истощение, результат длительного стресса, когда наша психика сталкивается с нагрузками, превышающими ее способности к переработке



-  **трудоголизм (даже если вы любите свое дело)**
-  **нет любимого хобби, отдушины**
-  **нет поддержки от близких и доверительных отношений**
-  **депривация (потеря) сна**
-  **многозадачной, хаотичный поток дел, высокие нагрузки**

краевой  
кризисный  
центр  
для мужчин



## СТАДИИ ВЫГОРАНИЯ

### 1. МОБИЛИЗАЦИЯ

Я огурцом! Догнать и перегнать! Я все могу, все успеваю! Я мегапродуктивен! Накиньте еще задач!

### 2. ВЫДЕРЖИВАНИЕ

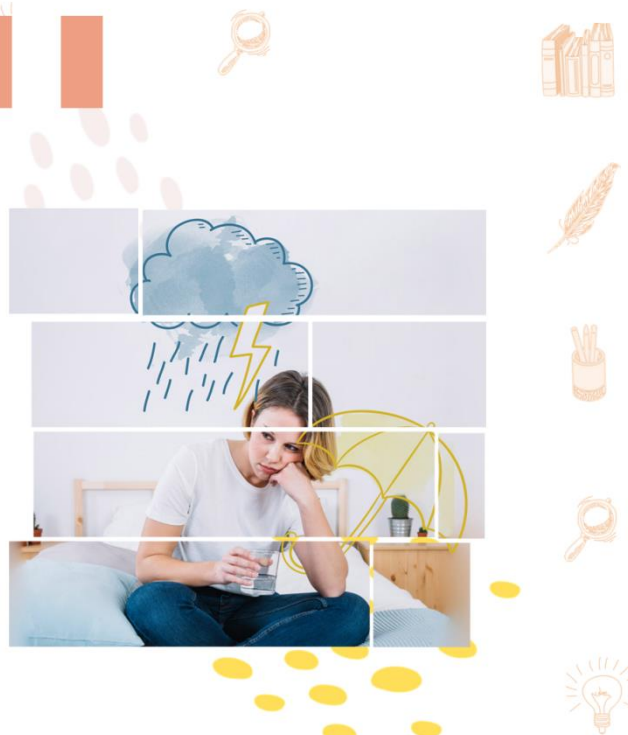
Что-то я подустал, ладно, надо поднапрячься и сделать

### 3. НЕВЫДЕРЖИВАНИЕ

Я так устал, что больше не могу

### 4. ДЕФОРМАЦИЯ

Я настолько опустошён, что мне уже все равно

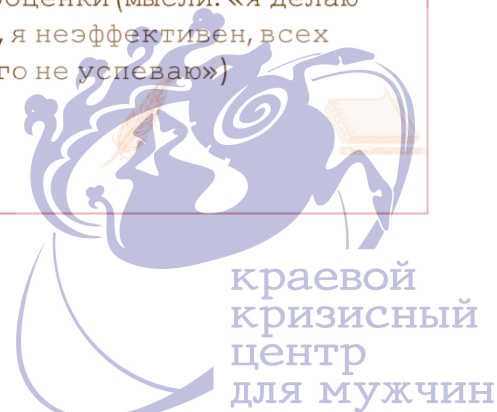


## ВЫГОРАНИЕ

- хроническая усталость
- снижение работоспособности
- откладывание задач/отказ от них
- раздражительность и агрессия
- равнодушие и потеря интереса к тому, что раньше приносило удовольствие
- невозможность расслабиться

## ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ

- нарушение сна (не могу уснуть /сонливость /прерывистый сон)
- ухудшаются память и концентрация
- напряжение и тревожные мысли («я не справлюсь, все достало», «не могу бросить, надо делать»)
- снижение самооценки (мысли: «я делаю недостаточно, я неэффективен, всех подвожу, ничего не успеваю»)



## САМОДИАГНОСТИКА

### 1 Определите основные стрессы

Постарайтесь понять, какие конкретные ситуации заставляют Вас чувствовать себя хуже всего?

Какие негативные эмоции Вас одолевают?



Попробуйте отследить свои мысли, которые возникают у Вас в эти минуты

Что Вы при этом ощущаете в теле (напряжение, дрожь, слезы и т.д)?

ЗАПИШИТЕ ВАШИ ОТВЕТЫ



## САМОДИАГНОСТИКА

### 2 Подумайте, какие минимальные шаги Вы можете предпринять по каждому из пунктов, чтобы почувствовать себя немного лучше

Например, Вам требуется проводить меньше времени с ребенком. Какие есть варианты для Вашей разгрузки? Муж, бабушки, детский сад, детская комната, договоренность с другими мамами о том, чтобы оставлять детей друг у друга?

Обсудите с близкими, поделитесь своими переживаниями



краевой  
кризисный  
центр  
для мужчин

## САМОДИАГНОСТИКА

3

Начните восполнять свой энергетический ресурс

Составьте список того, что бы Вас порадовало/могло радовать раньше

Какие занятия являются приятными для Вас (массаж, прогулки, ванна с пеной, книга в одиночестве и т.п.)?

Впишите эти дела в свою повседневную рутину. Хотя бы по чуть-чуть. Забота о себе должна стать такой же обязанностью, как забота о ребенке или об ужине для семьи

Разбивайте крупные задачи на мелкие и выполняйте их в комфортном темпе. Уберите дедлайны по возможности

## ПРОФИЛАКТИКА

### ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

- Удовлетворение базовых физиологических потребностей (сон, полноценное и разнообразное питание, физическая активность)
- Делегируйте все, что можете. Не отказывайтесь от помощи, а просите о ней. Это не стыдно. Это нормально
- Активный образ жизни (прогулки, спорт, выезды на природу)
- Общение по интересам с другими людьми
- Сокращение экранного времени и доступа к потоку информации
- Отказ от вредных привычек и психоактивных веществ



краевой  
кризисный  
центр  
для мужчин

## ПРОФИЛАКТИКА

### ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

- Планировать свой отдых в течение дня и выделять время на выходные для себя
- Вести дневник самонаблюдений: своего настроения/прилива и упадка сил
- Учиться отказывать другим в свою пользу
- Поверить, что не обязательно все контролировать и тянуть на себе, другие люди могут справиться с Вашими задачами, пока Вы отдыхаете
- Поменьше равняться на чей-то «успешный успех и продуктивную продуктивность»
- Забыть на то, что о Вас скажут или подумают другие люди

Самый опасный человек тот, у кого нет эмоций

Фрэнк Герберт

краевой  
кризисный  
центр  
для мужчин



Комплекс мер «Повышение эффективности социальных практик, направленных на оказание помощи детям, пострадавшим от жестокого обращения, обеспечение безопасности детей в Алтайском крае «Безопасное детство» на 2022-2023 гг.»

## НАСИЛИЕ физическое и психологическое



## ФИЗИЧЕСКИЕ НАКАЗАНИЯ

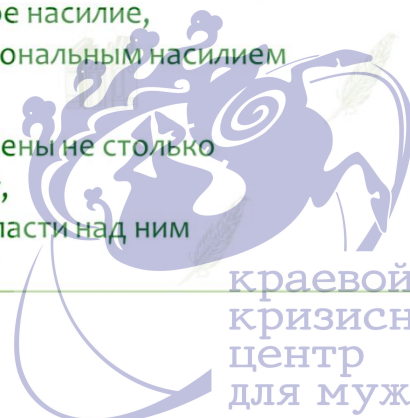


### ПОЧЕМУ ОНИ НЕДОПУСТИМЫ

#### ПРИМЕНЕНИЕ ЛЮБОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ ПО ОТНОШЕНИЮ К РЕБЕНКУ – ЭТО НАСИЛИЕ

Нередко родители считают, что схватить ребенка за ухо или за волосы – это не так уж и больно, и это правда, но эти действия – физическое насилие, которое сопряжено с эмоциональным насилием

Подобные действия направлены не столько на причинение боли ребенку, сколько на демонстрацию власти над ним



краевой  
кризисный  
центр  
для мужчин

## ПОСЛЕДСТВИЯ

### ФИЗИЧЕСКИХ НАКАЗАНИЙ

- Настороженное и недоверчивое отношение к взрослым и сверстникам
- Подавленность, безразличие к окружающему миру
- Депрессивные состояния в подростковом возрасте
- Жесткость по отношению к младшим детям / животным
- Раннее увлечение психоактивными веществами: алкоголем, никотином
- Уступчивость, угодливость, заискивание перед взрослыми людьми
- Низкая самооценка
- Суицидальное, аутоагрессивное поведение
- Преобладающие чувства – гнев и вина
- Зависимое поведение в целом
- Низкие социальные навыки, закрытость, невозможность установления коммуникации



## ПСИХИЧЕСКИЕ ТРАВМЫ

Как и любая психическая травма, насилие имеет свои последствия, которые не связаны с формированием устойчивых личностных качеств

Дети, которых родители воспитывали с применением физической силы, большей вероятностью в будущем будут иметь проблемы с воспитанием собственных детей



Жестокое обращение с детьми ведет к психическим травмам

краевой  
кризисный  
центр  
для мужчин

## ЕСЛИ ЭМОЦИИ ЗАШКАЛИВАЮТ

Если всё же в порыве гнева родитель ударил ребёнка, нужно извиниться и объяснить своё поведение



**Физические наказания негативно влияют и на детско-родительские отношения**

### РОДИТЕЛЬ ДОЛЖЕН ПРОГОВОРИТЬ СЛУЧИВШЕЕСЯ

ребёнок не виноват в том, что мама/папа не сдержали своих эмоций, что родители его любят и действительно сильно жалеют о том, что произошло



Если родитель решит не извиняться перед ребёнком и сделает вид, что всё хорошо, то у малыша закрепится чёткое чувство вины и стыда



Разговор о случившемся должен происходить на языке, понятном для ребёнка, чтобы донести до него свою любовь, ласку. Важен тактильный контакт



## ВИДЫ НАСИЛИЯ

Эмоционального и психологического

**угрозы, запугивание, шантаж**

Подвергаясь подобному давлению, ребенок теряет чувство защищенности – у него больше нет безопасного места, где он ощущал бы любовь и поддержку. В связи с этим развивается чувство страха быть наказанным за малейшую оплошность или непослушание

**сравнение с другими детьми**

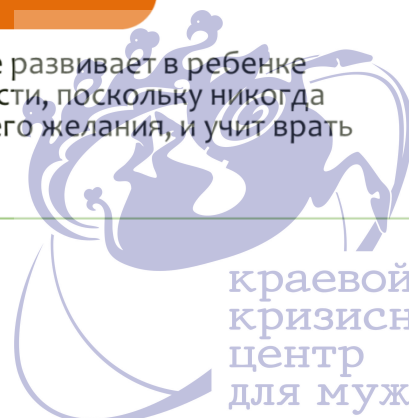
Такой подход в большинстве случаев заставляет ребенка почувствовать себя никчемным и ненужным. Ему кажется, что он не достоин любви

**игнорирование, отчужденность**

Ребенку очень важно чувствовать любовь папы и мамы. И когда родитель его демонстративно игнорирует, ребенок испытывает сильнейший стресс. Он чувствует себя брошенным, ненужным и нелюбимым

**невыполнение обещаний, обман**

Такое отношение развивает в ребенке чувство ненужности, поскольку никогда не учитываются его желания, и учит врать



краевой  
кризисный  
центр  
для мужчин

## ВИДЫ НАСИЛИЯ

Эмоционального  
и психологического

### Высмеивание, унижение

Подчеркнутая демонстрация неловкости или неуклюжести ребенка, его неспособности справиться с простым, по мнению взрослых, заданием, наносит серьезную психологическую травму и понижает самооценку

### Изоляция ребенка

Даже если запреты на прогулки, общение с друзьями аргументируются как защита от опасностей, они приводят к нарушению психоэмоционального развития ребенка: он теряет возможность приобрести навыки социального общения






### Гиперопека

Когда родители полностью лишают ребенка выбора, знакомства с окружающим миром путем проб и ошибок, самостоятельных решений и проявления инициативы, они практически подавляют его эмоциональное и психологическое развитие

## ПОСЛЕДСТВИЯ

эмоционального насилия



-  заниженная самооценка
-  отсутствие собственного мнения и подверженность постороннему влиянию
-  неспособность принимать самостоятельные решения
-  озлобленность и жестокость по отношению к окружающим
-  восприятие психологического насилия как нормы поведения

краевой  
кризисный  
центр  
для мужчин



## ПОСЛЕДСТВИЯ

### ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАСИЛИЯ



- неумение выстраивать взаимоотношения во взрослой жизни
- постоянное состояние стресса, страх, ожидание унижений и предательства
- суицидные наклонности
- проявление жестокости и психологического насилия по отношению к более слабым
- склонность к уходу от реальности через зависимости

## КАК ИЗБЕЖАТЬ

### ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАСИЛИЯ



- При каждом желании сорваться и накричать на ребенка, остановитесь и подумайте, что на самом деле стало причиной вашего гнева
- Поощряйте любые успехи ребенка, даже незначительные
- Обязательно проявляйте свою любовь к ребенку
- Будьте внимательны к словам ребенка
- Прислушивайтесь к желаниям и стремлениям ребенка
- Следите за интонацией: для ребенка очень важно, как разговаривает с ним самый значимый человек

## НАКАЗАНИЕ

Нельзя оправдывать суровые наказания и жестокость в человеческих отношениях. Однако, совсем без наказания, к сожалению, обойтись не получится. Чтобы наказание пошло ребенку на пользу, нужно руководствоваться некоторыми правилами

1

Наказание не должно вредить здоровью – ни физическому, ни психическому

4

Недопустимо запоздалое наказание

2

Если есть сомнение: наказывать или не наказывать – не наказывайте. Никакой «профилактики»

5

Ребенок не должен панически бояться расправы

3

За один проступок – одно наказание

6

Не унижайте ребенка

## НАКАЗАНИЕ

Задача родителей — вырастить ребенка самостоятельным, всесторонне развитым, адаптированным и полезным для общества. Любая форма насилия негативно отражается на личностном развитии

7

Если ребенок наказан, значит, он уже прощен

9

Очень часто наказание не исправляет ребенка, а лишь преобразует его

8

Нельзя наказывать едой; сильно бить; обзывать бранными словами; ставить надолго в угол; наказывать в публичном месте; повторять свои требования множество раз, «усиливая» их весомость криком

10

Вопреки бытующему мнению, не стоит наказывать ребенка трудотерапией



краевой  
кризисный  
центр  
для мужчин



Преувеличенную похвалу тотчас хочется «поставить на место», проявить свою истинную натуру

Похвала должна быть направлена на поступок ребенка, а не на его личность

Поощрение должно следовать за хорошим поступком, а не обещаться заранее: «Сделай это, тогда получишь вот это...»

Не выражайте свое одобрение в финансовом эквиваленте

В семьях, где несколько детей, родители должны следить, чтобы поощрение одного ребенка не вызывало у остальных чувства зависти или обиды

## ПООЩРЕНИЕ

- это искусство воспитания

Однозначно исключите метод поощрения – конфеткой и шоколадкой

Не хвалите ребенка за естественные вещи

Учите своего ребенка быть благодарным за любые знаки внимания, проявленные к нему, независимо от суммы денег, затраченных на подарок

**Акт насилия  
есть жест  
слабости**

Николай  
Бердяев



краевой  
кризисный  
центр  
для мужчин



Алтайский край



краевой  
кризисный  
центр  
для мужчин