

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ
Краевое государственное автономное нетиповое образовательное учреждение
«Хабаровский центр развития психологии и детства «Психология»

Конох М.А., Поздеева К.А., И Д.В, Олифер О.О.



"Азбука безопасности"



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХАБАРОВСКОГО
КРАЯ
краевое государственное автономное нетиповое образовательное
учреждение
«Хабаровский центр развития психологии и детства «Псилогия»

Конох М.А., Поздеева К.А., И Д.В, Олифер О.О.

Методическое пособие "Азбука безопасности"

Хабаровск, 2025

Авторы составители:

Конох М.А. – педагог-психолог КГАНОУ «Псилогия»,

Поздеева К.А. – руководитель ЛППОБ КГАНОУ «Псилогия»,

Олифер О.О. – генеральный директор КГАНОУ «Псилогия»,

И Д.В., заместитель генерального директора по научно-исследовательской и медицинской деятельности КГАНОУ «Псилогия».

Азбука безопасности. – Поздеева К.А., Конох М.А., Олифер О.О., ИД.В. – КГАНОУ «Псилогия», – Хабаровск, – 2025. – 48 с.

Наше пособие составлено по программе «Азбука безопасности» и предназначено для специалистов образовательных организаций для проведения социально-просветительских занятий с учащимися 1 – 4 классов и их родителями (законными представителями) с целью развития ответственного и безопасного поведения у детей младшего школьного возраста, профилактики буллинга, как в обычной жизни, так и в интернет-пространстве, повышению коммуникативных навыков и уверенности в себе.

Методическое пособие по программе «Азбука безопасности» разработано в рамках реализации мероприятий, предусмотренных государственной программой Хабаровского края «Обеспечение общественной безопасности и противодействие преступности в Хабаровском крае» (Постановление правительства Хабаровского края от 31 декабря 2013 года № 482-пр), и призвано обеспечить педагогов необходимым материалом для проведения социально-просветительских занятий с обучающимися.

© КГАНОУ «Псилогия»

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	5
Занятие №1 «Знакомство с самим собой»	8
Занятие №2 «На страже своих границ»	11
Занятие №3 «Один на улице»	14
Занятие №4 «Осторожно-буллинг»."	19
Занятие №5 «Один в интернете»	23
Занятие №6 «Уверенное поведение»	25
Занятие № 7 «Как говорить о том, что не нравится»	28
Занятие №8 «Ты важнее, чем любая вещь»	31
Занятие № 9 «Страна эмоций»	34
Занятие №10 «Завершение»	37
Приложение 1.....	40
Приложение 2.....	41
Приложение 3.....	42
Приложение 4.....	44
Список литературы.....	46

Пояснительная записка

Изменения в современном мире затрагивают самые разные сферы человеческой жизни. Современные дети и подростки погружены в новую реальность, часто сильно отличающуюся от той, которая была близка и понятна их родителям и педагогам. Меняется социальная ситуация развития, появляются новые источники знаний и передачи опыта, инструменты общения делают необязательным реальные встречи и позволяют людям учиться и работать, не выходя из дома. Проблема оскорблений, запугиваний и других форм психологического насилия среди детей становится все более актуальной и распространенной. Дети могут столкнуться с травлей в школе, на улице, в интернете или даже среди друзей. Поэтому обучение детей навыкам самозащиты, уважению себя и других, а также эмоциональной грамотности становится важным и актуальным.

В младшем школьном возрасте у ребенка меняется восприятие своего места в системе отношений. Меняются интересы, ценности ребенка, весь его уклад жизни. Укрепляется новая внутренняя позиция. Изменяется система взаимоотношений ребенка с окружающими людьми. Ребенок становится более самостоятельным, и достаточно много времени проводит один. Именно в этот период в образовательных учреждениях и дома детей начинают обучать навыкам безопасного поведения на улице. Формирование основы эффективного, продуктивного и безопасного общения, является одним из базовых навыков будущего, и необходимо для успешной социализации ребёнка. Дети развиваются и учатся, вступая в отношения с окружающей их средой. У ребенка есть три учителя: взрослый, другой ребенок и среда, которая его окружает. Взаимодействуя с другими людьми, предметами и, исследуя их, свободно двигаясь в пространстве, прислушиваясь, присматриваясь к окружающей среде, ребенок строит свои собственные знания о мире и о себе. Окружающая ребёнка социокультурная среда должна быть наполнена возможностями для творческих экспериментов и самовыражения. В связи с этим актуальна разработка комплексных программ, которые будут направлены на изучение таких тем, как

правила личной безопасности, эмоциональная грамотность, умение находить поддержку у взрослых и т.д.

Программа, которая обучает детей безопасному поведению и помогает им развивать навыки противостояния оскорблениям и запугиваниям, шантажу, вербальным и физическим нарушениям границ, может значительно повысить уровень асертивного поведения у детей. Что в свою очередь поможет им лучше понимать свои границы, уметь выражать свои эмоции и эффективно реагировать на сложные ситуации.

Таким образом, программа по безопасному поведению для детей 7-12 лет, нацеленная на развитие асертивных навыков, является актуальной и важной и может значительно помочь детям справиться с негативными ситуациями и развить навыки самозащиты.

В ходе реализации программы специалисты нашего центра стремятся создать безопасное и поддерживающее обучающее окружение, где каждый ребенок может чувствовать себя защищенным и уважаемым. Наша программа основана на принципах эмпатии, взаимного уважения и сотрудничества.

Цель программы: развитие ответственного и безопасного поведения у детей младшего школьного возраста, профилактика буллинга в школьной среде.

Задачи:

1) способствовать развитию навыков безопасного поведения среди сверстников и взрослых в потенциально опасных ситуациях.

2) способствовать развитию представлений учащихся о ценности и уникальности собственной жизни и своих возможностях.

3) обучить детей навыкам самоорганизации и саморегуляции действий, поступков, эмоциональных состояний.

4) способствовать развитию навыка находить нестандартные творческие решения.

5) создать условия для развития коммуникативных способностей учащихся.

6) обогатить опыт общения навыками конструктивного поведения.

7) способствовать формированию навыков конструктивного решения конфликтных ситуаций у младших школьников.

Целевая группа участников Программы: дети младшего школьного возраста, обучающиеся 1 – 4 классов.

Программа состоит из десяти тренинговых занятий по 45 минут.

Формы работы на занятиях: мини-лекция, дискуссия, мозговой штурм, ролевая игра, групповые задания, тест, анкета.

Методическое пособие адресовано педагогам, классными руководителям, социальным педагогам, педагогам-психологам, а также психологам и другим специалистам, работающим с кровными и приемными семьями по вопросам развития навыков безопасного поведения и психологического сопровождения младших школьников. Материалы пособия могут быть использованы в работе с детьми в представленной ниже последовательности или вариантах, а также изменяться и дополняться специалистами с учетом индивидуальных особенностей участников занятий и собственных возможностей организации и проведения мероприятий. При проведении и подготовке мероприятий Программы рекомендуется консультационная поддержка педагога-психолога образовательной организации.

Занятие 1 «Знакомство с самим собой»

Цель: знакомство с программой занятий, повышение уровня информированности о себе, формирование положительной самооценки, создание положительного микроклимата в группе.

План занятия:

1. Приветствие. Знакомство (15 мин.)

Правила работы в группе (5 мин.)

Игра «Имя + 3 мои любимые вещи / действий» (5 мин.)

Упражнение «Найди свою пару» (5 мин.)

2. Основная часть.

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца» (15 мин.)

Упражнения «Мои права» (10 мин.)

3. Заключение. Рефлексия (5 мин.).

Оборудование: цветные карандаши и листы А 4 по количеству участников, фломастеры, краски, непроливайки, игрушка или мяч.

Ход занятия.

1. Приветствие.

Игра «Имя + 3 мои любимые вещи / действий» (5 мин).

Цель: формирование положительной самооценки, создании положительного микроклимата в группе.

Ход проведения: участники передают по кругу какой-нибудь предмет (игрушку, мяч), тот, у кого в руках оказывается предмет, называет свое имя (если участники знакомы между собой, то сразу каждый из них называет 3 вещи или три действия, которые он / она любит. Ведущий начинает с себя. Например: «Меня зовут ..., я люблю своего кота, кататься на велосипеде, смотреть на воду, слушать музыку».

Далее ведущий делает вывод о том, какие все разносторонние и интересные, и предлагает участникам проверить их внимательность.

Упражнение «Найди свою пару» (5мин).

Цель: активизация участников, формирование толерантности, принятие личностных различий.

Ход упражнения: все участники находятся в кругу, им предлагается поменяться местами по определенному признаку. Каждый участник должен побывать в роли ведущего. Ведущий на своем примере встает в круг и называет признак, по которому другие участники ищут свою пару и меняются местами. Каждый раз обращение начитается со слов: «Поменяйтесь местами те, у кого один цвет глаз», «один цвет волос», «есть белый/ красный/ синий цвет в одежде», «любят плавать», «слушать музыку в наушниках».

Далее предлагается подумать, что еще общего может быть у участников – интересы, увлечения, черты характера – и также поменяться по этим признакам.

Выработка правил занятия:

Цель: принятие правил групповой работы, повышение мотивации участников к работе на занятиях.

Ход проведения. На доске размещаются изображения правил занятия, ученики комментируют смысл каждого из них, добавляя, при желании свои варианты. На протяжении всех последующих занятий правила находятся в зоне видимости участников.

2. Основная часть.

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца» (10 мин).

Цель: выявление индивидуальных свойств и развитие уверенности в себе.

Оборудование: листы формат А4, цветные карандаши, карточки-подсказки (Приложение 2).

Ход проведения: детям предлагается нарисовать солнце, а затем в центре солнечного круга написать свое имя. Затем предлагается нарисовать лучики и вдоль них написать свои достоинства, что-то хорошее о себе.

Ведущий в помощь ребятам предлагает список психологических качеств, который лежит в доступном для ребят месте, чтобы у каждого участника была возможность узнать что-то новое о себе.

Примечание: для детей 1-2 классов рекомендуется заранее подготовить шаблоны с изображением солнца и имени каждого ребенка.

Упражнения «Мои права» (15 мин).

Цель: актуализация знаний учащихся, укрепление уверенности в себе.

Ход проведения: участники разбиваются на 3-4 подгруппы, каждая из которых разрабатывает и пишет «Декларацию своих прав».

Ведущий напоминает о том, что, заявляя о своих правах, надо помнить, что они есть и у остальных людей. Поэтому составляя свою «Декларацию», обратите внимание на обязательные правила:

1. Ваши права не должны ущемлять прав других людей.
2. Осуществление этих прав должно зависеть только от вас.

Далее происходит обсуждение прав в подгруппах. Участники по очереди зачитывают их, с каждой подгруппой происходит обсуждение.

В итоге, при совместном обсуждении со всеми участниками составляется окончательный список прав участников данной группы и фиксируется на доске (флипчарте) ведущим.

После списка, предложенного группой участников, ведущий знакомит участников со списком прав человека, составленным американским психологом К. Д. Заслофф.

3. Заключение. Обратная связь, подведение итогов занятия.

Цель: получение обратной связи от группы.

Ведущий подводит итоги занятия.

Обсуждение: что узнали нового? Что делали на занятии? Что понравилось больше всего?

Занятие 2 «На страже своих границ».

Цель: формирование понятия «личные границы», обучение способам тактичного поведения в потенциально или реально фрустрирующих ситуациях.

План занятия:

1. Приветствие.

Упражнение «Молекулы» (5 мин.)

2. Основная часть.

Мини-лекция «Личные границы» (10 мин.)

Мультфильм «Про Миру и Гошу: мне так не нравится»
<https://yandex.ru/video/preview/2467442977120724484> (5 мин.)

Разминка «Ручеек» (10 мин.)

Упражнение «Стоп» (5 мин.)

Ролевая игра «Нарушения» (10 мин.)

3. Завершение.

Упражнение «Комплименты» (5 мин.)

Оборудование: цветные карандаши и листы А4 по количеству участников, фломастеры, краски, непроливайки, примерные ситуации (Приложение 1), мультимедиа.

Ход занятия.

1. Приветствие.

Упражнение «Молекулы».

Цель: тренировка личной адаптивности, развитие позитивного настроения и контактности участников.

Ход проведения: все участники становятся в круг и по команде ведущего объединяются в то число молекул, которое было названо. После того, как вся группа создала максимально возможное количество молекул, разминка заканчивается.

Примечание: перед началом упражнения необходимо кратко рассказать про молекулы и их свойства (движение и объединение).

Обсуждение.

2. Основная часть. Мини-лекция «Личные границы»

Цель: знакомство участников с понятием личных границ.

Ведущий: «Только что в упражнении вы столкнулись с нарушением ваших личных границ. Вы, действуя по моей ко-

манде, плотно прижимались к телу друг друга. Личную границу человека нельзя пощупать, можно только ощутить. Граница – это наше понимание, где наше, а где не наше. Подобное осознание помогает человеку более адаптивно взаимодействовать в окружении».

Информация для ведущего

Границы бывают разные.

Физические – подразумевают прикосновения. Есть люди, которые не переносят обнимашек, а есть те, кто обнимается с удовольствием. Если вам неприятны прикосновения, можно сообщить об этом, это вполне нормально и естественно. Можно сказать и наоборот: «я люблю обниматься, мне это нравится, а тебе?».

При нарушении эмоциональных границ происходит игнорирование эмоций другого человека. Допустим, если человек нервничает и переживает, а ты обращаешься к нему с какими-то своими вопросами или предложениями, видя, что у него плохое настроение, это и есть нарушение границ.

Помимо этого, есть временные границы. Самое дорогое, что есть у каждого человека, это бесценное время. Чтобы эти границы не нарушались, можно объяснить: «у меня есть 30 минут, я бы хотел уложиться в это время, потому что мне нужно заниматься делами».

Нарушение интеллектуальных границ, когда, например, человек просит поговорить с ним, а у его собеседника другие планы. Здоровые отношения строятся на прямых высказываниях. В последней ситуации можно сказать: «у меня сейчас другие планы, но, когда я закончу, мы обсудим твой вопрос». Также существуют материальные границы, когда нельзя трогать чужие вещи или входить в чужое пространство, и духовные, когда уважаются разные вероисповедания. Один мудрый человек сказал, что чужие границы начинаются там, где заканчиваются мои. У нарушителя границ есть целый арсенал инструментов – от криков и угроз до обесценивания мнения или игнорирования эмоций. В данной ситуации важно дать понять нарушителю, что граница охраняется. Допустим, сказать, что «мне неприятно, когда ты говоришь такие слова в мой адрес». Чтобы чувствовать

себя в безопасности, нужно говорить прямо. Защищая личные границы, мы учимся уважать чужие».

Видео «Про Миру и Гошу: мне так не нравится»
<https://yandex.ru/video/preview/2467442977120724484>

Разминка «Ручеек» (5 мин.)

Участники встают в две шеренги, образуя коридор. Один участник закрывает глаза и идет через этот коридор. Задача остальных участников – здороваться с ним за руки и поглаживать по другим частям тела. Нельзя трогать низ живота, грудь, голову. Прошедший коридор участник становится в конец шеренги. Затем в коридор входит следующий участник, стоящий в начале шеренги. Так коридор проходит вся группа. Важно, чтобы прикосновения участников были легкими и нежными.

Обсуждение.

Упражнение «Стоп» (5 мин.)

Цель: помощь в определении индивидуальных безопасных границ вокруг тела, и осознании права на защиту этих границ.

Ход проведения: дети делятся на пары. Их задача – по очереди приближаться друг к другу до тех пор, пока кому-то из них это приближение не покажется дискомфортным. Если ребенок считает, что к нему приблизились слишком близко, он говорит: «Стоп!» и его партнер должен остановиться. Дети меняются ролями. В завершении упражнения происходит обсуждение.

**Примечание:* эта игра позволяет определить личную зону каждого человека, нарушение которой также можно расценивать как проявление насилия.

Ролевая игра «Нарушения» (10 мин.).

Цель: осознание собственной роли в ситуациях давления группы.

Ход проведения: ведущий приглашает желающих участников, которым по очереди предлагается ситуация для проигрывания и варианты поведения в этих ситуациях (приложение 2).

Обсуждение: сложно ли было отказаться от предложения? Что вам помогло отказаться?

3. Завершение.

Упражнение «Комплименты».

Цель: позитивное завершение занятия.

Ведущий: «Вы наверняка знаете, что очень важно уметь выражать свои чувства, но порой мы говорим много плохого, и боимся говорить комплименты друг другу. Сделайте соседу справа комплимент. Соседа слева поблагодарите за что-нибудь».

Ведущий подводит итоги занятия.

Занятие 3. «Один на улице».

Цель: формирование культуры персональной безопасности ребенка, тренировка навыков безопасного поведения на улице, навыков отстаивания своих границ.

План занятия.

1. Приветствие.

Актуализация знаний, полученных на предыдущем занятии (личные границы – это?) (5 мин.)

2. Основная часть.

Упражнение «Таинственный незнакомец» (15 мин.)

Дискуссия на тему «Возможные опасные ситуации на улице» (15 мин.).

Игра «Знакомый, свой, чужой». (5 мин.)

3. Завершение.

Упражнение «Тряпичная кукла и солдат» (5 мин)

Оборудование: флипчарт, маркер, ручки, фломастеры, цветные карандаши, листы формата А4, мяч/игрушка.

Ход занятия.

1. Приветствие (5 мин). Актуализация полученных знаний на предыдущем занятии (личные границы – это...).

2. Основная часть. Упражнение «Таинственный незнакомец» (10 мин.)

Оборудование: большой лист плотной бумаги и цветные карандаши, фломастеры каждому участнику.

Ход проведения:

Ведущий: «Я хочу предложить вам игру, в которой вам, как детективам, надо будет догадаться, о ком идет речь. Я буду

постепенно давать вам все больше подсказок о загадочном Таинственном незнакомце (Таинственной незнакомке), которого я выберу из вас. Если вам покажется, что вы знаете, кого из детей я загадал(а), пожалуйста, не разглашайте эту тайну, а просто начинайте улыбаться...»

Инструкция: Крупными буквами напишите на листе бумаги заголовок «Таинственный незнакомец». Загадайте какого-нибудь ребенка и напишите первую подсказку, например: «У меня голубые глаза». Чтобы облегчить процесс чтения, вы можете добавлять в текст подходящие графические элементы, например, можете написать слово «голубые» голубым мелком или пририсовать рядом пару голубых детских глаз. Затем предложите детям прочитать подсказку. Продолжайте и добавляйте все новые и новые подсказки о Таинственном незнакомце: есть ли у него домашние животные, какая у него семья, какие игры он любит, его личные достоинства и т.д.

Напомните детям, что, если они думают, что уже знают ответ, им надо улыбаться. Внизу под списком подсказок напишите вопрос: «Кто я?»

Затем прочитайте еще раз все подсказки и попросите Таинственного незнакомца встать. Подсказки должны быть очень четкими и однозначными. В заключение этот ребенок может нарисовать на листе свой портрет и потом унести этот лист домой.

Дискуссия на тему: «Возможные опасные ситуации на улице» (15 мин).

Цель: повышение уровня информированности об опасных ситуациях с незнакомцами, отработка навыков безопасного поведения.

Ведущий: «Ребята, вы знаете, кто такой незнакомец? Незнакомец – это любой человек, который приходит в отсутствие родителей, бабушек, дедушек и пытается с вами заговорить (иногда называет вас по имени). Сейчас мы вместе проиграем несколько ситуаций, которые могут произойти с вами на улице».

Ситуация 1. Незнакомый человек угощает ребёнка конфетой, мороженым, уговаривает девочку или мальчика с ним

куда-либо пойти, предлагает что-нибудь интересное, представляется маминим знакомым.

Во время обсуждения необходимо довести до сознания детей, что с незнакомыми лучше не вступать в разговор, а если всё-таки разговор состоится, то отвечать нужно вежливо, кратко, всем видом показывая, что тебя этот человек не интересуется, что ты спешишь, тебя ждут.

Вопросы для обсуждения: Кто из вас пойдет с ним? Что вы ему ответите?

Примерные ответы детей: «Извините, я тороплюсь»; «Спасибо, но мне мама не разрешает разговаривать с незнакомыми людьми»

Ситуация 2. Из-за забора незнакомая тетя зовет ребенка: «Пойдём в магазин, я тебе куплю конфет»; «У меня живёт канарейка и хочет с тобой подружиться» и т. д. «Ты такой хороший, ты мне очень нравишься. Пойдем со мной, я дам тебе игрушку».

Вопросы для обсуждения: Кто из вас пойдет с ней? Что вы ей ответите?

Для закрепления безопасного поведения можно предложить следующее стихотворение:

«Если тётя подошла
И в сторонку отвела,
И конфетку подарила,
И с тобой поговорила,
Про родителей спросила:
«Папа с мамой на работе?»
Вдруг она плохая тётя?
Дам один тебе совет:
Говори почаще: нет.
«Мне с чужим без разрешенья
Не велели говорить».
Можешь это предложенье
Раз двенадцать повторить.»

Работа в парах.

Примеры заданий:

1. просят помочь донести что-то до дома;
2. предлагают сняться в кино;

3. предлагают конфету (шоколад);
 4. просят сесть в машину, чтобы показать дорогу;
 5. предлагают снять на видео свой день;
 6. просят помочь собрать букет «для мамы»;
 7. просят опознать «плохих мальчиков», которые совершили преступление;
 8. предлагают пойти поиграть в компьютерные игры.
- Вопросы для обсуждения:* удалось ли вам отказаться? Какой способ отказа вы использовали?

Информация для ведущего:

- объяснили причину отказа?
- предложили сделать что-то другое?
- попытались убедить свою пару отказаться от нежелательного действия?
- какие есть варианты, если с тобой заговорил незнакомый человек? (*Извиниться и пройти мимо. Не вступать в разговор, что бы тебе ни сказали, потому что никто не сможет заранее тебе объяснить все хитрости злодея;*
- а если от тебя не отходят? (*Надо вырываться и кричать: «Я его не знаю!», пусть это услышат другие взрослые, они помогут и вызовут полицию.*)

Правило «Нет, Уйди, Расскажи» (5 мин.)

Цель: развитие навыка обращения к взрослым в опасных ситуациях.

Ведущий: «Иногда посторонние взрослые нарушают наши границы. Поэтому в любой опасной и сомнительной ситуации, особенно с посторонними людьми нужно сказать «нет», покинуть опасное место и рассказать все взрослому. Ребята, кому из взрослых Вы можете рассказать о своих проблемах?»

Обсуждение. Ребята делятся своим опытом.

Игра «Знакомый, свой, чужой». (5мин.)

Цель: формирование точного понятия, кто является «своим», «чужим» и «знакомым»

Ход игры:

Ведущий: «Встаньте в круг на небольшом расстоянии друг от друга. Я буду бросать мяч кому-либо из вас и называть одно из слов – свой, чужой, знакомый, а вы – ловить его и назы-

вать соответствующего человека по имени (свой: мама, папа, дедушка, бабушка, брат, сестра, тетя, дядя...; чужой: прохожий, незнакомец, водитель автомобиля, человек на скамейке...). Молодцы! Теперь я уверена в вас – вы научились различать людей, своих – близких и чужих – посторонних».

3. Завершение.

Упражнение «Тряпичная кукла и солдат»

Ведущий: «Пожалуйста, все встаньте и расположитесь так, чтобы вокруг каждого из вас было свободное место. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку, как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь, примерно вот так... (Покажите детям эту позу)

А теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. (Покажите детям и эту позу.) Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными...

Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. (10 секунд.)

Теперь опять станьте тряпичной куклой, мягкой, ослабленной и подвижной.

Снова станьте солдатом... (10 секунд.)

Теперь опять тряпичной куклой...»

Просите детей попеременно быть солдатом и тряпичной куклой до тех пор, пока у Вас не сложится впечатление, что они уже вполне расслабились.

Теперь встряхните руками, как будто вы хотите стряхнуть с них капельки воды. Стряхните капельки воды со спины... Теперь стряхните воду с волос... Теперь – с верхней части ног и ступней...»

Ведущий подводит итоги занятия и прощается с участниками.

Занятие 4. «Осторожно-буллинг».

Цель: формирование позитивных установок на взаимоотношения со сверстниками, обучение противодействовать негативному воздействию, буллингу.

План занятия:

1. Приветствие участников.

Упражнение «Запомни белый» (3 мин).

2. Основная часть.

Мини-лекция «Буллинг и его виды» (10 мин.)

Игра «Проверь себя» (10 мин.)

Упражнение «Правильные действия» (20 мин).

3. Завершение. Рефлексия.

Упражнение «Я рад, что знаю тебя, мне в тебе нравится...» (5 мин.)

Оборудование: цветные карандаши, фломастеры, краски, листы А 4 – по количеству участников, непроливайки.

Ход занятия

1. Приветствие участников.

Упражнение «Запомни белый» (3 мин.)

Цель: развитие способности к целостному восприятию человеческих качеств.

Ведущий: «Осмотрите аудиторию, в которой мы находимся, и сосчитайте «про себя» предметы белого цвета. Закройте глаза и назовите... сколько здесь зелёных предметов? Получилось ответить? Снова откройте глаза и посмотрите, сколько в действительности здесь предметов зелёного цвета.

Мы склонны замечать то, на чём сфокусировано наше внимание. Если мы привыкли замечать в людях только недостатки, то раз за разом мы будем находить этим отрицательным чертам подтверждение. И наоборот – находя в людях хорошее, мы даём возможность этому расцвести. Взаимодействие с людьми тогда становится более тёплым и приятным. Но для того, чтобы видеть в других хорошее, важно научиться видеть хорошее в себе. Как думаете почему?» (Ответы участников).

2. Основная часть. Мини-лекция «Буллинг и его виды» (10 мин.)

Цель: повышение уровня информированности про буллинг.

Ведущий: «Знаете ли вы, что такое буллинг или травля? Скорее всего, знаете. К сожалению, классы, в которых кого-то травят, встречаются чаще, чем классы, в которых все живут дружно. Когда кого-то постоянно обижают, дразнят, оскорбляют, когда с кем-то не здороваются и отказываются сидеть и стоять рядом, когда отнимают, прячут, портят чьи-то вещи, когда кого-то толкают, бьют, унижают, угрожают – это называется травля или буллинг! Хотя часто люди, которые кого-то травят, предпочитают говорить: «Мы просто его дразним. Мы так играем. Мы шутим, это же шутка». Но в игре весело должно быть всем. В игре роли меняются – сейчас ты вода, потом я. В ситуации с буллингом все наоборот».

Буллинг ведет к тяжелым последствиям для психического самочувствия человека. Первый шаг к преодолению травли – обратиться за помощью к взрослым, которые не осудят и помогут.

Игра «Проверь себя» (5 мин.)

Цель: выяснить отношение участников к буллингу.

Ход проведения: ведущий даёт задание участникам: «Сейчас я вам буду называть разные ситуации, а вы если считаете, что это ситуация относится к буллингу, то вытягиваете прямо перед собой руку и говорите «СТОП», если это ситуация не буллинговая, то вы хлопаете в ладоши».

1. Одноклассники постоянно издеваются над Колей: бьют, толкают, ставят подножки.

Ответ – это физический буллинг – применение любых физических действий к человеку против его воли. Всегда сопровождается психологическим давлением в адрес жертвы.

2. У друзей есть ритуал: при встрече они бьют друг друга по плечу и обмениваются грубыми приветствиями.

Ответ – это не буллинг. В данной ситуации все участники согласны, что они ведут себя именно так, например, обме-

ниваются грубыми приветствиями при встрече. При этом у них нет каких-либо неприятных переживаний.

3. Старшеклассники регулярно отнимают у Саши карманные деньги.

Ответ – это экономический буллинг – кража, вымогательство, умышленная порча личных вещей. Часто этот вид буллинга сопровождается физическим и психологическим насилием.

4. Весь год одноклассники игнорируют Катю, никто с ней не общается.

Ответ – это психологический буллинг – унижение человека, оскорбление, высмеивание, присваивание обидных прозвищ, распространение слухов.

5. Одноклассники создали в Интернете страничку, где публикуют оскорбительные посты и фотографии Маши.

Ответ – это кибербуллинг – запугивание, преследование, издевательства над человеком через различные электронные устройства.

6. Каждый день Зину оскорбляют одноклассники, дают ей обидные прозвища.

Ответ – это психологический буллинг – унижение человека, оскорбление, высмеивание, присваивание обидных прозвищ, распространение слухов.

Упражнение «Правильные действия» (20 мин.)

Ведущий делит участников на мини-группы по пять человек и предлагает каждой мини-группе нарисовать свой плакат рекламы на тему антибуллинговой кампании. На плакате необходимо изобразить любые действия, слова, призывы, предметы, направленные против буллинга.

Далее происходит презентация плакатов и обсуждение.

Вывод: ведущий делится информацией с участниками:

Неправильно при буллинге:

- Спорить («Я совсем не толстый, просто крупный», «Это новая кофточка, самая модная, ты просто не понимаешь»)

- Отвечать тем же («Ты сам дурак!», «Ты сама с помойки»)

- Угрожать («Я все расскажу учительнице!», «вы у меня получите!»)

- Делать вид, что не слышишь, но при этом краснеть и прятать глаза.

- Делать вид, что тебе смешно, если это не так.

- Убегать и прятаться.

- Плакать и жаловаться.

- Бросаться в драку и вообще пытаться непременно все это остановить.

- Зачем останавливать то, что не может тебе причинить вреда? Им нравится это делать – это информация о них, а не о тебе. Мало ли, кто вокруг чем занимается и что говорит! Они хотят так проводить свое время – это их дело. А у тебя своих дел полно.

Правильно:

- Перевести внимание на обидчиков («Да, я знаю, что тебе нравится так говорить»)

- Задать встречный вопрос («Тебе хочется так думать?»)

- Согласиться («Да, у меня полно недостатков, ты верно заметил»)

- Дать разрешение («Ты можешь так думать, если хочешь»).

3. Заключение. Рефлексия.

Упражнение «Я рад, что знаю тебя, мне в тебе нравится...».

Цель: формирование чувства близости среди участников, умения говорить комплименты, организация позитивного настроения.

Ход проведения:

Ведущий предлагает закончить следующую фразу, бросая при этом друг другу мяч: «Я рад, что знаю тебя, мне нравится в тебе...».

Занятие 5 «Один в интернете»

Цель: формирование навыков безопасного поведения в интернете, обучение противодействовать негативному воздействию в интернете.

План занятия:

1. Приветствие участников.

Упражнение ««Воздух – желе – камень» (5 мин).

2. Основная часть.

Дискуссия на тему «Возможные опасные ситуации в интернете» (15 мин).

Упражнение «Я сильный» (5 мин.)

Упражнение «Моя планета» (15-20 мин)

3. Заключение.

Рефлексия по занятию (3 мин).

Оборудование: цветные карандаши, фломастеры, краски, листы А 4 – по количеству участников, непроливайки.

Ход занятия.

1. Приветствие. Разминка.

Упражнение «Воздух – желе – камень» (5 мин).

Цель: создание позитивной атмосферы, проведение разминки, развитие навыков эмоциональной саморегуляции.

Ход упражнения. Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Участникам предлагается перемещаться в свободном темпе по аудитории. По команде ведущего «ВОЗДУХ!» необходимо попытаются сделать свое тело максимально «эфирным», лишенным самого малейшего напряжения, почти парящим. По команде «ЖЕЛЕ!» участники представляют себя в виде находящегося на тарелке желе: оно колышется, вибрирует, в нем присутствует структура. И наконец, последняя команда – «КАМЕНЬ!» – требует от группы и каждого участника застыть в позе, в которой застыла их команда, напрягая до предела все тело.

2. Дискуссия на тему «Возможные опасные ситуации в интернете» (15 мин).

Цель: развитие безопасного поведения в сети интернет.

Инструкция: Ведущий предлагает детям различные ситуации. Тот, кто считает, что сможет справиться с ситуацией, поднимает обе руки вверх, а кто не знает выхода, прячет руки за спину. Моделируем ситуацию знакомства и общения в сети в зависимости от ответов детей, записываем их ответы и по итогам анализируем поведение злоумышленника и ребенка.

Обсуждение. Дети рассказывают, как будут себя вести. Если предложенный вариант одобряет большинство детей, то следует положить фишку в коробочку «Я справился».

Информация для ведущего

Правила общения в интернете:

- Всегда спрашивайте родителей о незнакомых вещах в Интернете. Они расскажут, что безопасно делать, а что нет.

- Прежде чем начать дружить с кем-то в Интернете, спросите у родителей как безопасно общаться.

- Никогда не рассказывайте о себе незнакомым людям. Где вы живете, в какой школе учитесь, номер телефона должны знать только ваши друзья и семья.

- Не отправляйте фотографии людям, которых вы не знаете. Не надо чтобы незнакомые люди видели фотографии Вас, Ваших друзей или Вашей семьи.

- Не встречайтесь без родителей с людьми из Интернета вживую. В Интернете многие люди рассказывают о себе неправду.

- Общаясь в Интернете, будьте дружелюбны с другими. Не пишите грубых слов, читать грубости так же неприятно, как и слышать. Вы можете нечаянно обидеть человека.

- Если вас кто-то расстроил или обидел, обязательно расскажите родителям.

3. Упражнение «Я сильный» (3 мин)

Цель: развивать навыки эмоциональной саморегуляции, тренировать уверенное поведение.

Ведущий предлагает детям проверить, как слова и мысли влияют на состояние человека. Он подходит по очереди к каждому ребёнку и просит его вытянуть вперёд руку. Затем он старается опустить руку ребёнка вниз, нажимая на неё сверху. Ребёнок должен удержать руку, говоря при этом вслух: «Я силь-

ный!». На втором этапе выполняются те же самые действия, но уже со словами: «Я слабый».

Попросите детей произносить слова с соответствующей их смыслу интонацией. Затем обсудите, в каком случае им было легче удерживать руку и почему. Постарайтесь подвести детей к выводу о том, что поддерживающие слова помогают нам справиться с трудностями и побеждать.

4. Упражнение «Моя планета» (20 мин)

Цель: развивать воображение, снимать эмоциональное напряжение.

Инструкция: «Закрой глаза и представь себе планету в космосе. Какая планета? Кто населяет эту планету? Легко ли до неё добраться? По каким законам на ней живут? Чем занимаются жители? Как твою планету зовут? Как жители планеты защищаются от вторжения других цивилизаций? Нарисуй эту планету»

5. Завершение (3 мин). Выводы и обратная связь.

Ведущий подводит итоги занятия и собирает обратную связь от участников.

Занятие 6 «Уверенное поведение»

Цель: развитие у детей понимания себя и других, развитие уверенности в себе.

План занятия:

1. Приветствие участников.

Упражнение «Ветер дует на...» (5-7 мин)

2. Основная часть.

Упражнение «Закончи предложение» (5 мин).

Мини-лекция «Уверенный человек» (5-7 мин)

Игра «Хоровод» (5 мин).

Арт-терапевтическое упражнение «Создание картины неудач» (20 мин)

3. Заключение. Рефлексия.

Упражнение «Аплодисменты». 2 мин

Оборудование: цветные карандаши (наборы по количеству участников), фломастеры, краски, листы А 4 по количеству участников, непроливайки.

Ход занятия

1. Приветствие. Упражнение «Ветер дует на...» (5-7 мин).

Цель: разогрев, сплочение группы.

Ход упражнения.

Со словами «Ветер дует на...» ведущий начинает игру. Используются следующие вопросы: «Ветер дует на того, у кого светлые волосы» все светловолосые собираются в одну кучку. «Ветер дует на того, у кого... есть сестра», «кто любит животных», «кто много плачет», «у кого нет друзей» и т.д. Ведущего необходимо менять, давая возможность поспрашивать участников каждому.

Упражнение «Закончи предложение» (5 мин).

Цель: повышение уверенности в себе, в свои силы.

Дети заканчивают каждое из предложений: «Я умею...», «Я смогу...», «Я добьюсь...»

Обсуждение. Каждому участнику предлагается по очереди рассказать, что удалось написать о себе, было ли сложно дописывать предложения?

Мини-лекция «Уверенный человек» (5-7 мин)

Цель: развитие представлений участников об уверенном поведении человека.

Ведущий: «Ребята, вы знаете, как выглядит неуверенный в себе человек?»

Неуверенный в себе человек может быть агрессивным: кричать, оскорблять, размахивать руками, смотреть с презрением и т. п. Проявление агрессивности в поведении, как это ни покажется странным, показатель неуверенности. Такое поведение характеризуется требовательностью или враждебностью, человек «переходит на личности» и зачастую обращает внимание не столько на то, чтобы удовлетворить свои потребности, сколько на то, чтобы наказать другого».

Ведущий предлагает повторить еще раз признаки уверенного и неуверенного поведения.

Ведущий: «Молодцы ребята, нам удалось вместе составить список признаков уверенного и неуверенного поведения». (Ведущий может фиксировать ответы ребят и дополнять по своему желанию.)

Игра «Хоровод» (5 мин).

Цель: развитие чувства общности, выразительности движений, снятие напряжения.

Описание игры. Дети встают в круг и по команде ведущего показывают, двигаясь друг за другом, печального зайчика, злого волка, сердитого медведя, задумчивую сову, виноватую лису, счастливую ласточку, неуверенное животное (участник выбирает сам), уверенное животное.

Арт-терапевтическое упражнение «Создание картины неудач» (20 мин.)

Цель: снятие эмоционального напряжения, работа с самооценкой

Инструкция: создать из подручного материала / нарисовать (открытки, старые фломастеры, ленты, фантики и пр.) цельную картину прошлых неудач, того, что давно пора выбросить. Созданную композицию поблагодарить за полученный опыт и уничтожить, лучше образцово-показательно, например, порвать.

Упражнение «Аплодисменты». (2 мин.)

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Ход упражнения:

Ведущий: «Мы с вами сегодня хорошо поработали, и я предлагаю вам поаплодировать друг другу и тем, кто сегодня участвовал в играх. Спасибо за ваше внимание и участие!»

Занятие 7 «Как говорить о том, что не нравится».

Цель: формирование у детей младшего школьного возраста умения защищать свои границы, знакомство со способами противостояния насильственному поведению окружающих.

План занятия:

1. Приветствие участников.

Упражнение «Неожиданные рисунки» (5 мин).

2. Основная часть.

Просмотр и обсуждение видео про отказ (5 мин)

Дискуссия на тему «Сказать или промолчать?» (15 мин).

Упражнение «Я не люблю...» (10 мин.)

Упражнение «Быть спокойным» (5 мин).

3. Заключение. Рефлексия.

Выводы и обратная связь (5 мин).

Оборудование: цветные карандаши, фломастеры, краски, листы А 4, непроливайки – по количеству участников, мультимедиа.

Ход занятия

1. Приветствие.

Ведущий: «Здравствуйте, ребята! Помните, мы с вами учились быть уверенными и бдительными и демонстрировать уверенное поведение? Получилось ли у вас тренировать уверенное поведение? = пауза для ответа детей = Молодцы! Те, кто это делал – вдвойне молодец!»

Упражнение «Неожиданные рисунки».

Цель: развитие способности осознавать и принимать собственную уникальность и неповторимость каждого человека.

Ход проведения: участники сидят на местах.

Ведущий: «Возьмите себе каждый по листу бумаги и простой карандаш, подпишите свое имя с обратной стороны. Теперь начните рисовать какую-нибудь картину в течение 2-3 минут. По моей команде передайте начатый рисунок своему соседу слева. Пусть теперь он постарается увидеть что-то свое в вашей работе и дорисует то, что считает нужным. Возьмите тот лист, который передаст вам ваш сосед справа, и продолжите рисовать начатую им картину. Когда ваш рисунок сделает круг и

вернется к вам, попробуйте оценить, нравится ли вам то, что получилось. Какие чувства возникли при первом взгляде на работу? Если что-нибудь вас не устраивает, можно изменить рисунок. Представьте, что перед вами настоящее произведение искусства, и дайте ему название».

После того, как рисунки будут готовы, проводится обсуждение и выставка работ.

Вывод: все мы разные, у каждого свой собственный взгляд, свое видение. И это очень хорошо. Этим мы и интересны друг другу. Ведь как было бы скучно, если бы все думали и поступали одинаково.

2. Дискуссия на тему «Сказать или промолчать?»

Просмотр

видео-тренинга

№7.

<https://youtu.be/SLPhRcd3j6s>

Обсуждение.

Ведущий: «Думаю, вы не раз сталкивались с такой ситуацией в своей жизни, когда вам приходилось делать то, что вам не нравится.

Про какое важное правило мы узнаем сегодня?

Люди могут не знать, что вам нравится, а что нет, до тех пор, пока вы не скажете им об этом. Вам нужно учиться не бояться и не стесняться об этом говорить. Вы не должны себя плохо чувствовать из-за неудобства или бояться разочаровать или задеть другого человека, даже если это ваш любимый дедушка или ваша подруга или друг. Нужно учиться говорить об этом. Особенно, когда вам точно не нравится то, что пытаются сделать вам эти люди. С чем чаще всего мы сталкиваемся в жизни?

Например, расчесывать волосы, мылить голову, собирать рюкзак, есть что-то, что вы не любите, надевать вещи, которые вы не любите, и так далее. Давайте сейчас вы подумаете и вспомните похожие случаи в вашей жизни.

Подумайте!»

Пауза для ответа детей, обсуждение.

3. Упражнение «я не люблю...».

Цель: развивать способность осознавать свои желания и потребности.

Ход проведения: участники сидят на местах.

Ведущий: «Так вспомнили, хорошо! Теперь повернитесь к соседу и скажите, я не люблю, когда И добавьте, что вы не любите. Пусть сосед тоже скажет вам, что он не любит делать или есть.

А теперь повернитесь к другому соседу и скажите, что вам нравится или что вы любите есть. Отлично!».

4. Упражнение «Быть спокойным»

Ведущий: «Теперь мы с вами вспомним, как тренер Катя (из видео материала) учила справляться с переживаниями.

Когда ты расстроен, есть несколько способов, как успокоить свое тело.

Есть разные слова, действия или мысли, которые вызывают взрыв эмоций. В этот момент сложно мыслить и делать безопасный выбор. Поэтому очень важно успокоиться. Спокойствие начинается, когда ты чувствуешь свои ступни, ноги и другие части тела.

Давайте вместе это сделаем. Я буду говорить, а вы выполнять».

- Пошевелите пальцами ног

= пауза для детей =

- а затем рук

= пауза для детей =

выпрямитесь максимально прямо.

= пауза для детей =

Сосредоточьтесь на звуках в комнате

= пауза для детей =

Медленно вдыхаете и медленно выдыхаете.

= пауза для детей =

Воздух, который вы вдыхаете, звучит как море или легкий ветерок

= пауза для детей =

Когда вы чувствуете свое тело

= пауза для детей =

слышите и контролируете дыхание, значит вы спокойны.

= пауза для детей =

5. Выводы и обратная связь (5 минут).

Цель: получение обратной связи от участников.

Ход проведения. Участникам предлагается поделиться своими впечатлениями от занятия.

Занятие 8 «Страна эмоций»

Цель: расширить знания детей об эмоциональной сфере, особенностях переживания и проявления эмоций.

План занятия:

1. Приветствие участников.

Упражнение «Прикоснись к...» (3 мин.)

Просмотр отрывка из мультфильма «Головоломка» (5 мин.)

2. Основная часть.

Информационный блок: «ЭМОЦИИ – ЭТО ...» (5 мин.)

Упражнение «Театр эмоций» (10 мин.)

Упражнение «Автопортрет» (10 мин.)

3. Заключение. Рефлексия. (5 мин.)

Упражнение «Конкурс хвастунов» (5 мин.)

Оборудование: цветные карандаши, фломастеры, листы А4 по количеству участников, приложение 3.

Ход занятия

1. Приветствие участников. Упражнение «Прикоснись к...» (3 мин)

Цель: снятие эмоционального напряжения, подготовка к занятию.

Ведущий в этой игре называет случайные предметы из аудитории, а участники пытаются их найти. Например: коснись деревянного, серого, черного, мягкого, доброго, коснись забавного, блестящего, приличного, человеческого, серьезного, волшебного, бунтарского, прохладного, повседневного, настоящего.

Просмотр отрывка из мультфильма «Головоломка» (5 мин.)

Ведущий: «Прежде, чем озвучить тему и цель занятия, я предлагаю вам посмотреть мультфильм». («Головоломка»).

Обсуждение.

Ведущий: Исходя из просмотра видеофрагмента, как вы думаете, какова тема нашего занятия?

2. Основная часть. Информационный блок: «ЭМОЦИИ – ЭТО ...» (5 мин)

Цель: активизация представлений о эмоциях и чувствах.

Информация для ведущего

Эмоции – важнейший регулятор человеческого общения. Это переживание наших отношений к различным предметам и явлениям окружающего мира, а также к самому себе, это реакции на конкретные ситуации.

Любая активность человека сопровождаются эмоциональными переживаниями. Благодаря им мы лучше понимаем, друг друга, можем, не пользуясь речью, судить о состояниях друг друга и лучше настраиваться на совместную деятельность и общение.

Американский психолог Кэррол Изард выделил несколько «чистых», основных эмоций, понятных большинству людей: интерес, радость, удивление, печаль, гнев, а все остальные эмоции – это их различные сочетания.

Наши эмоции выполняют много важных функций:

1. Регулируют поведение человека (например, если поведение человека делает его сильнее, то это вызывает радость, интерес, а если человек действует во вред себе, то у него возникают неприятные переживания).

2. Толкают человека к развитию, получению нового опыта (обычно человек начинает что-то менять в своей жизни, когда чувствует, что уже не может жить так, как раньше).

3. Эмоции и чувства облегчают возможности взаимопонимания между людьми, способствуют сплочению и более тесному общению.

4. Жизнь без эмоций становится пустой и неинтересной.

Упражнение «Театр эмоций» (10 мин)

Цель: развитие способности понимать эмоциональное состояние окружающих людей, возможности к самовыражению, снятие барьеров в общении.

Участникам раздаются карточки с описанием этюдов, затем каждый участник по очереди выходит и показывает его, ста-

раясь изобразить ключевую эмоцию в представленном тексте (Приложение 3).

Упражнение «Автопортрет» (10 мин)

Цель: Развитие навыка чтения эмоций других людей, групповое сплочение.

Инструкция: ведущий выдает игровые листы участникам, которым в течение 5 минут, нужно нарисовать на верхней половине игрового листка (не согнутой на полоски) свой автопортрет, не подписывая его. По истечении времени на выполнение задания, участники сдают автопортреты ведущему, который перемешивает их и раздает участникам в произвольном порядке. Далее участники пишут на самой нижней полоске под автопортретом, какая, на его взгляд, эмоция подходит человеку, нарисованному на портрете и приятное пожелание на день. После этого участник загибает полоску, на которой писал, на обратную сторону игрового листка и передает его по кругу по команде ведущего, участники, получившие свой автопортрет, также заполняют полоску. Когда портреты «обошли» весь круг, ведущий собирает их. Затем, участники разбирают свои автопортреты. Каждый участник может высказаться о надписях под своим автопортретом, показать их другим.

3. Завершение. Упражнение «Конкурс хвастунов» (5 мин)

Цель: удовлетворение притязаний на признание, повышение самооценки детей, сплочение группы.

Инструкция.

Ведущий: «Сегодня мы проведем с вами необычное упражнение – конкурс хвастунов. Будем хвастаться соседом справа. Посмотрите внимательно на своего соседа. Подумайте, какой он, что он умеет делать, что у него хорошо получается, какие качества личности ему свойственны. Например, так: «Нина – очень, очень умная, отзывчивая, ироничная, красивая, быстро бегают и т.д.»

Ведущий подводит итоги занятия, собирает обратную связь.

Занятие 9 «Ты важнее, чем любая вещь»

Цель: сформировать у детей понимание ценности своей жизни.

План занятия:

1. Приветствие участников.

Упражнение «Совместный счет» (5 мин).

2. Основная часть.

Дискуссия на тему ценности собственной жизни (10 мин)

Игра «Лягушка» (5-7 мин).

Притча «Королевский сад» (5 минут).

Упражнение «Список молодца» (10 мин).

3. Заключение. Рефлексия.

Выводы и обратная связь (5 мин).

Ход занятия:

1. Приветствие.

Ведущий: «Здравствуйте дорогие ребята! Мы с нетерпением ждали с вами встречи. На прошлом занятии мы с вами говорили о том, что люди могут не знать, что вам нравится, а что нет, до тех пор, пока вы не скажете им об этом. И что вам нужно учиться не бояться и не стесняться об этом говорить.

И еще узнали, как справляться с переживаниями. Для этого вам надо почувствовать пальцы ног, рук и слышать свое дыхание.

Домашнее задание у вас было практиковать безопасное поведение и говорить людям, что вам некомфортно.

Получилось ли сказать? Надеюсь, что получилось!

Сегодня мы вновь будем узнавать новые правила».

Упражнение «Совместный счет» (5 мин).

Цель: развитие групповой сплоченности и умение координировать совместных действий.

Ход проведения: Задание очень простое: следует всего лишь досчитать до 10. Хитрость состоит в том, что считать надо коллективно: кто-то говорит «один», кто-то другой – «два» и т. д., договариваться же о порядке счета нельзя. Если очередное число произносят одновременно два человека, счет начинается сначала. В простейшем варианте упражнение выполняется с от-

крытыми глазами, в более сложном – с закрытыми (открывать их разрешается только между попытками). Разговаривать по ходу выполнения упражнения запрещено. Ведущий фиксирует, до сколько удалось довести счет в каждой из попыток.

Обсуждение. В чем причина того, что такое, на первый взгляд, простое задание не очень-то легко выполнить? А что надо сделать, чтобы справиться с ним было легче?

3. Дискуссия на тему ценности собственной жизни (10 мин)

Цель: научить делать выбор в пользу своей безопасности в разных ситуациях

Ведущий: «Давайте посмотрим, какие предметы могут привлекать хулиганов, я буду показывать картинки, а вы будете называть, что видите. Ведущий показывает картинки: телефон, рюкзак, часы, карманные деньги, кроссовки, велосипед. (Приложение 2).

Все это могут отобрать хулиганы или дети постарше, а то и просто взрослые. Понятно, что все эти вещи будут вам важны, но ваша жизнь важнее любой вещи».

Просмотр видео-тренинга «Ты важнее, чем любая вещь» <https://youtu.be/6Bknb3PMFEE?list=PLapBOrHlaJwloO8HjiOgTgpQCU6Csq1Zj>

Игра «Лягушка» (5мин).

Цель: снятие эмоционального напряжение, развитие внимательности.

Ход игры: все дети становятся в круг, выбирается один ведущий-цапля, он становится в центр круга и ещё один ведущий, он выходит за круг.

Один участник Лягушка, остальные – комары. Ведущий, который выбирал лягушку сообщает: «Наступило утро и Лягушка, и Цапля вышли на охоту!» Все открывают глаза.

Задача Цапли: за 3 попытки определить, кто лягушка.

Задача Лягушки: съесть как можно больше комаров – показать им язык и сделать это настолько виртуозно, чтобы остаться незамеченным Цаплей. Лягушка побеждает если Цапля 3 раза выбрала не того, или если убила всех комаров. Если «комары», люди в кругу, увидели, что «лягушка» показала им язык,

они приседают, но не показывают, кто лягушка, ни взглядом, ни голосом.

Притча «Королевский сад» (5 минут).

Цель: развитие представлений о безусловной человеческой ценности.

Притча «Королевский сад».

Как-то король пошел в свой сад и обнаружил увядшие и умирающие деревья, кустарники и цветы.

Дуб сказал, что он умирает потому, что не такой высокий, как сосна. Обернувшись к сосне, король обнаружил, что она погибает оттого, что не может давать виноград. А виноградник умирает потому, что не может цвести так же прекрасно, как роза.

И король нашел лишь один цветок, анютины глазки, цветущий и свежий, как всегда. Ему было интересно узнать, почему так происходит.

Цветок ответил: «Я принял, как само собой разумеющееся, что когда ты посадил меня, то хотел именно анютины глазки. Если бы ты захотел видеть в саду дуб, виноградник или розу, ты бы посадил их. А я – если я не могу быть ничем иным, кроме того, чем являюсь, – я буду стараться быть этим как можно лучше» [18].

Вопросы для обсуждения: как вам кажется, о чём эта притча? Чему она может научить?

Вывод: «Каждый из нас подобен этому цветку в королевском саду. Когда мы принимаем свою уникальность и ценность, мы способны расцвести и дарить миру лучшее, что в нас есть. Как только мы начинаем сравнивать себя с другими, отрицая свою ценность, мы лишаемся возможности быть самими собой. Сегодня мы поговорим о том, что помогает нам сохранять ощущение собственной ценности и о том, как это связано с темами добра, уважения к другим и отказа от насилия».

Упражнение «Список молодца» (10 мин).

Цель: развитие самооценки и самоценности.

Ход проведения: Участникам предлагается заполнить колонки таблицы 1.

Таблица 1

Мои лучшие черты	Мои способности и таланты	Мои достижения
В этой колонке участникам предлагается записать свои черты характера, которые им в себе нравятся	Здесь участникам необходимо перечислить все свои умения, которыми они гордятся	В этой графе записываются значимые для участника достижения из разных областей

В случае возникновения затруднений при составлении списка участникам рекомендуется обращаться за помощью к друзьям и ведущему, которые к ним хорошо относятся и могут помочь им вспомнить свои лучшие черты и качества.

4. Завершение.

Ведущий предлагает ребятам рассказать двум друзьям о том, что они узнали сегодня на встрече. **Что жизнь важнее самой дорогой вещи.**

Ведущий подводит итоги занятия и собирает обратную связь.

Занятие 10 «Завершение»

Цель: подведение итогов, повторение пройденного материала.

Оборудование: два листа бумаги, старые журналы, ножницы, клей, ватман, карандаши, фломастеры.

План занятия:

1. Приветствие участников.

Упражнение «Коллективный счет» (5 мин).

2. Основная часть.

Упражнение «Закончи предложение» (10 мин)

Упражнение «Акулы» (5 мин).

Создание общего коллажа «Остановись и подумай» (20 мин).

3. Заключение. Рефлексия.

Выводы и обратная связь (5 мин).

Ход занятия:

1. Приветствие. Упражнение «Коллективный счет» (3-5 мин.)

Ведущий: «Данное упражнение покажет, насколько вы можете чувствовать друг друга. Сейчас я буду называть числа, вы, не договариваясь друг с другом, должны встать. При этом должно встать такое количество человек, которое я назову».

2. Упражнение «Закончи предложение» (10 мин.)

Цель: проверка усвоенных знаний и выработанных навыков.

Инструкция: «Сегодня мы завершаем наши занятия, и хотелось бы узнать, научились ли вы чему-нибудь новому, для этого предлагаю вам закончить следующие предложения...» (Приложение 4)

3. Упражнение «Акулы» (5 мин)

Цель: разминка, снятие эмоционального напряжения.

Ведущий: «Представьте себя в ситуации, когда корабль, на котором вы плыли, потерпел крушение, и вы находитесь в открытом океане. Но в океане есть один островок, на котором можно спастись от акул». (Каждая команда имеет свой «островок» – лист бумаги, на котором в начале игры могут поместиться все участники команды.)

Ведущий, увидев «акулу», должен крикнуть «Акула!» Задача участников – быстро попасть на свой островок. После этого игра продолжается – люди покидают остров до следующей опасности. В это время ведущий уменьшает лист бумаги наполовину. По окончании игры результаты сравниваются. Побеждает та команда, у которой осталось больше всего участников, после 5 сигнала.

Создание общего коллажа «Остановись и подумай» (20 мин)

Инструкция: Используя старые журналы, ножницы, клей, карандаши, фломастеры, ведущий предлагает сделать коллаж на тему «Остановись и подумай». Коллаж должен отражать все те знания, которые участники получили на занятиях.

5. Завершение. Подведение итогов (5 мин)

Цель: подведение итогов программы, получение обратной связи от участников.

Ход проведения. Участникам предлагается поделиться своими впечатлениями, эмоциями и осознаниями от состоявшейся встречи всей программы занятий по безопасному поведению младших школьников.

Ролевая игра «Нарушения»

Ситуация 1

1. К каждому по очереди подходит незнакомец и предлагает «вкусные конфеты». Задача участников – отказаться любыми способами, несмотря на уговоры. Задача незнакомца – уговорить любыми способами.

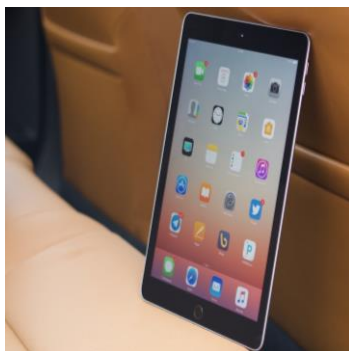
Ситуация 2

Кто-то из друзей просит сделать за него домашнюю работу по математике. Один из них отказывается, остальные пытаются заставить его, говоря, что не будут с ним дружить, или угрожают физической расправой.

Ситуация 3

Друзья предлагают вместе пойти на «заброшку». Один из них отказывается, остальные пытаются заставить его.

Приложение 2



Баба-Яга (этюд на выражение гнева).

Баба-Яга поймала Аленушку, велела ей затопить печку, чтобы потом съесть девочку, а сама уснула. Проснулась, а Аленушки и нет – сбежала. Рассердилась Баба-Яга, что без ужина осталась. Бегает по избе, ногами топает, кулаками размахивает.

Фокус (этюд на выражение удивления).

Мальчик очень удивился: он увидел, как фокусник посадил в пустой чемодан кошку и закрыл его, а когда открыл чемодан, кошки там не было. Из чемодана выпрыгнула собака.

Соленый чай (этюд на выражение отвращения).

Мальчик во время еды смотрел телевизор. Он налил в чашку чая и не глядя, по ошибке вместо сахара насыпал две ложки соли. Помешал и сделал первый глоток. До чего же противный вкус!

Новая девочка (этюд на выражение презрения).

В группу пришла новая девочка. Она была в нарядном платье, в руках держала красивую куклу, а на голове у нее был завязан большой бант. Она считала себя самой красивой, а остальных детей – недостойными ее внимания. Она смотрела на всех свысока, презрительно поджав губы...

Золушка (этюд на выражение печали).

Золушка возвращается с бала очень печальной: она больше не увидит принца, к тому же она потеряла свою туфельку...

Один дома (этюд на выражение страха).

Мама-енотиха ушла добыть еду, крошка-енот остался один в норе. Вокруг темно, слышны разные шорохи. Крошке еноту страшно – а вдруг на него кто-нибудь нападет, а мама не успеет прийти на помощь?

Опросник словесных ассоциаций по теме программы «Остановись и подумай!» (модификация опросника «Неоконченных предложений»)

Инструкция: дополните эти неоконченные предложения первой пришедшей Вам в голову мыслью.

1. Ты играешь на улице с мячом, он укатился далеко, и ты побежал за ним. Незнакомый мужчина поднял твой мяч и говорит: «Подойди и возьми свой мяч». Ты отвечаешь:
2. Ты идешь домой. Рядом останавливается машина, и женщина за рулем говорит: «Ты знаешь, где рядом магазин «Пятерочка?». Ты отвечаешь «Да» и в ответ женщина просит тебя «Сядь в машину, поехали вместе, покажешь, куда ехать». Ты отвечаешь:
3. Ты идешь домой, на улице к тебе подходит мужчина и говорит: «Мне нужна твоя помощь. Там, на чердаке, находятся доски, которые мне нужно перенести. Помоги, будь человеком». Ты отвечаешь:
4. Ты заходишь в свой подъезд, возле лифта стоит незнакомый мужчина, и предлагает тебе поехать в лифте с ним. Ты отвечаешь:
5. Ты находишься один дома. В дверь звонят. Тыходишь к двери и спрашиваешь: «Кто там?». Мужчина отвечает тебе: «Это электрик. От ваших соседей снизу поступила жалоба, на льющуюся воду. Мне необходимо проверить, в порядке ли у вас краны и трубы». Ты отвечаешь:
6. Ты находишься один дома. В дверь звонят. Тыходишь к двери и спрашиваешь: «Кто там?». Тебе отвечают: «Это почтальон. Для М. (называют твою фамилию) заказное письмо». Ты отвечаешь:
7. Тебе поступило предложение дружбы Вконтакте. Что ты будешь делать?
8. Твою фотографию оценили, написали комментарий и попросили отправить еще фотографии. Что ты будешь делать?
9. Твой знакомый начал обзывать тебя/толкать и подговаривать других ребят против тебя. Что ты будешь делать?

10. Один знакомый начал брать без спроса твои личные вещи и портить их. Что ты будешь делать?

11. Ты идешь по улице, и незнакомец пытается забрать у тебя твой телефон. Что ты будешь делать?

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. А. Лопатина, М. Скребцова. Мудрости. 50 уроков о добрых качествах: для занятий с детьми дошкольного и младшего школьного возраста / – 3-е изд., исп. и доп. – М.: Амрита-Русь, 2007. – 304 с. – (Серия «Образование и творчество»).
2. Баева И.А. Обеспечение психологической безопасности в образовательном учреждении: практическое руководство.-СПб., 2006
3. Битянова М.Р. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками. – С-П., 2007
4. Важенина К.Е. Как уберечь ребенка от опасных людей. Книга для родителей и не только. - СПб. Речь, 2010.
5. Васюкова Н.Е., Родина Н.М. Комплексно-тематическое планирование образовательного процесса, 2012г
6. Воробьева Т.В., Ялтонская А.В. «Профилактика зависимости от ПАВ. Руководство по разработке и внедрению программ формирования жизненных навыков у подростков группы риска» - М.; УНП ООН, 2008
7. В.П. Соломин «Психологическая безопасность»: Дрофа; М.; 2008
8. Гордиенко М.В. Воспитание личности безопасного типа поведения младшего школьника // Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. Омск, 2009. 25 с.
9. Герхардт С. Как любовь формирует мозг ребёнка. – 2-е изд. – Москва: "Этерна", 2018;
10. Дементьев Г.Г. Процесс формирования личности под влиянием социальной среды в современных условиях. Дисс. на соиск. уч. степени канд. социолог, наук. М., 2000.-191с.
11. Занятие с элементами тренинга "Интернет-зависимость" [электронный ресурс]: – режим доступа <https://infourok.ru/zanyatie-s-elementami-treninga-internetzavisimost-565289.html>;
12. Мир детских эмоций. Дети 5 - 7 лет, Кряжева Н. Л. - Я.: Академия развития, 2000г.

13. Минаева В.М. Развитие эмоций дошкольников. Занятия. Игры. Пособие для практических работников дошкольных учреждений. - М.: АРКТИ, 2001г.
14. Психогимнастические упражнения содержательного плана [электронный ресурс]: – режим доступа <http://psyfactor.org/traning8.htm> (12.01.18) (дата обращения 19.04.24);
15. Психология эмоций. Тексты. /Под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. — М., 1993.
16. Платформа-агрегатор «Гнездо» образовательных и просветительских проектов и программ <https://portal.gnezdo.live/school>;
17. Программа психолого-педагогических занятий для дошкольников «Цветик семицветик» (5-6 лет), Куражева Н.Ю., Вараева Н.В., Тузаева А.С., Козлова И.А. СПб.: Речь; М.: Сфера, 2019 г.
18. Слободяник Н.П. Сборник лучших практик профилактики травли в образовательных организациях «Каждый важен» 2020-2021 г.
19. «Травли НЕТ»: проект профилактики буллинга детей в школе [электронный ресурс]: – режим доступа <https://xn--80aejlonqph.xn--p1ai/> ;
20. Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е., Первушина И.М. Тропинка к своему Я: как сохранить психологическое здоровье дошкольников.- М.: Генезис, 2005.
21. Хухлаева О. В. Тропинка к своему Я: Программа формирования психологического здоровья у младших школьников. М.: Генезис. 2001. - 280 с. (Серия "Уроки психологии в школе");
22. Яковлева Н.Г. Психологическая помощь дошкольнику. СПб: Валери СПД; М: ТЦ Сфера,2002.
23. Я учусь владеть собой. Коррекционно-развивающая программа формирования эмоциональной стабильности положительной самооценки у детей. М., Генезис, 2000

