



ЦЕНТР
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
ПОДДЕРЖКИ
РОДИТЕЛЕЙ



ДЛЯ КЛАССНОГО
РУКОВОДИТЕЛЯ

ЛУЧШИЙ ОПЫТ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ЦЕНТРА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ РОДИТЕЛЕЙ

СБОРНИК МЕТОДИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ
И ПРАКТИЧЕСКИХ РАЗРАБОТОК



Сотрудничество
семьи и школы



Поддержка
родителей –
поддержка детей



Практические решения
для воспитания
и развития



Безопасность
и благополучие
каждого ребенка



Вместе растим будущее!



Алматы, 2026

Рекомендовано Научно-методическим советом НАО «Национального научно-практического института благополучия детей «Өркен»».
Протокол № 8 от 10 августа 2026г.

Сборник для классного руководителя «Лучший опыт деятельности «Центра педагогической поддержки родителей» - Алматы: НАО ННПИБД «Өркен», 2026 - 206 стр.

Рецензенты:

1. Кадырова.С.У – классный руководитель гимназии №130 имени И. Жансугурова г. Алматы.
2. Джаханов Р.И. – директор КГУ «Гимназия 34» г Алматы, учитель русского языка и литературы, магистр психолого-педагогического образования, педагог-мастер.
3. Тюкачева Е.В. – к.ф.н. Преподаватель русского языка и литературы КГУ «Спортивная школа-интернат-колледж для одаренных в спорте детей» г Алматы.

В сборник вошли занятия, проводимые в Центре педагогической поддержки родителей (ЦППР), вызвавшие наибольший интерес родителей обучающихся с 1-11 классы по вопросам физического, эмоционального, психологического и социального благополучия ребенка. По итогам ежегодного мониторинга деятельности ЦППР особый интерес родители обучающихся уделили содержанию занятий по обеспечению безопасности ребенка, формированию его безопасного поведения, профилактики насилия, цифровой безопасности и поддержки детей с особыми образовательными потребностями. Представленные сценарии занятий, кейсы, чек-листы, и методические рекомендации существенно сокращают время подготовки классного руководителя к проведению родительских собраний, обеспечивая единый подход к организации работы с родителями и способствуют повышению эффективности воспитательной работы.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
Глава 1. Развитие деятельности Центра педагогической поддержки родителей (ЦППР) с учетом современных потребностей семьи	6
Занятия для родителей обучающихся 1-4 классов	13
Тема: «Безопасность детей - забота взрослых»	
Тема: «Готов ли ваш ребенок к чрезвычайной ситуации?»	28
Тема: «Понимаю и поддерживаю: как родителю быть рядом с ребенком с ООП»	42
Тема: «Не оттолкнуть, а понять: родители и подростки с ООП»	56
Тема «Личная безопасность и защита ребенка от насилия»	69
Тема: «Цифровая безопасность и защита ребенка в онлайн-среде»	82
Тема: «Я знаю, что можно, а что - нельзя!»	96
Тема: «Интернет мой друг, если я знаю правила	108
Тема: «Секреты счастливого материнства»	115
Занятия для родителей обучающихся 5-9 классов	128
Тема: «Отцовство – источник счастья ребенка»	
Тема: «Защита от насилия подростка через доверие и уважение личного пространства»	136
Тема: «Подросток в современном мире: тревожные сигналы и защита»	147
Совместное занятие для родителей и обучающихся 5-9 классов	153
Тема: «Стоп насилию: знай границы, умей защищаться!»	
Тема: «Цифровой мир: как быть в безопасности?»	165
Занятия для родителей и обучающихся 10-11 классов	173
Тема: «Границы и поддержка: как помочь подростку справляться с вызовами»	
Тема: «Как защитить подростка от онлайн-угроз»	188
Приложения	195

ВВЕДЕНИЕ

В соответствии с Постановлением Правительства Республики Казахстан от 29 января 2026 года № 56 «Об утверждении Концепции "Дети Казахстана" на 2026–2030 годы» реализуются системные меры, направленные на формирование безопасной образовательной среды и повышение уровня благополучия детей. Одним из ключевых направлений является активное вовлечение родителей (законных представителей) в процесс воспитания, обеспечения безопасности и профилактики рисков. Прошло три года с начала функционирования Центров педагогической поддержки родителей (далее ЦППР) в организациях образования Республики Казахстан, и на основе первых результатов можно отметить позитивную динамику и сформулировать вектор дальнейшего развития.

Цель педагогической поддержки остается неизменной - *формирование культуры позитивного родительства как основы благополучия и гармоничного развития детей.*

Проведенный Департаментом мониторинга и диагностики уровня благополучия детей Национального научно-практического института благополучия детей «Өркен» ежегодное изучение деятельности ЦППР продемонстрировало растущую вовлеченность родителей в образовательный процесс. В анкетах, интервью и фокус-группах родители подчеркивали актуальность не только теоретических знаний, но и практических навыков, особенно в вопросах воспитания, психоэмоционального развития и безопасности детей. Было отмечено, что занятия, включающие реальные кейсы, тренинговые форматы,

участие психологов и гибкие методы подачи материала (рассылки, видеоконтент, онлайн-модули), способствуют лучшему восприятию и мотивации родителей.

Глава 1. Развитие деятельности Центра педагогической поддержки родителей (ЦППР) с учетом современных потребностей семьи

Современным родителям необходима регулярная педагогическая поддержка, практические рекомендации и возможность открытого обсуждения возникающих вопросов вместе со школой. Именно поэтому деятельность ЦППР строится как последовательная система встреч, практических занятий и совместного поиска решений.

В настоящее время ЦППР объединяет педагогов и родителей вокруг общей цели: создать условия, в которых каждый ребенок сможет успешно учиться, гармонично развиваться и чувствовать себя в безопасности. Работа ЦППР направлена не только на повышение педагогической компетентности родителей, но и на укрепление сотрудничества семьи и школы. Когда родители и педагоги понимают друг друга, придерживаются общих подходов к воспитанию и совместно решают возникающие вопросы, ребенок получает необходимую поддержку как дома, так и в организации образования.

В своих отзывах родители выразили потребность в обучении детей навыкам самоорганизации, эмоциональной устойчивости, умению устанавливать и защищать личные границы, безопасному поведению и действиям в чрезвычайных ситуациях. Среди приоритетов также обозначены здоровье и правильное питание, развитие когнитивных способностей, интерес к ментальной математике, творческому

мышлению и улучшению самооценки. Повысилась мотивация родителей, увеличилось количество участников, активнее стали внедряться форматы совместных занятий с детьми. При этом сохраняется запрос на индивидуализацию подходов, разнообразие тем и активное вовлечение отцов в педагогический процесс.

В продолжение успешного опыта предыдущих лет в деятельности ЦППР осуществлялось внедрение новых подходов к воспитанию современных детей, ориентированных на комплексное и адресное сопровождение семей. Особое внимание уделялось разработке практико-ориентированных модулей, направленных на укрепление внутренних ресурсов семьи, развитие родительских компетенций, обеспечение личной и психологической безопасности детей, а также оказание эффективной поддержки родителям, воспитывающим детей с особыми образовательными потребностями. Этот подход полностью соответствует задачам Единой программы воспитания «Адал азамат», утвержденной Приказом Министерства просвещения Республики Казахстан №123 от 26 мая 2025 года. Программа акцентирует необходимость системной поддержки семьи как ключевого участника воспитательного процесса, а также развитие культуры позитивного родительства, основанной на уважении, осознанности и сотрудничестве.

Разработка вариативных модулей, ориентированных на эмоциональную устойчивость, безопасность и инклюзивность, отражает ценностные ориентиры «Адал азамат» - формирование честного, ответственного и заботливого гражданина. Разработка занятий для родителей воспитывающим детей с особыми образовательными потребностями, демонстрирует стремление к социальной справедливости и равным возможностям, заложенное в

Единой программе воспитания «Адал азамат».

Такой подход усиливает реализацию программы воспитания через адресную работу с семьями, укрепление родительской компетентности и создание благоприятной среды для всестороннего развития ребенка. По отзывам родителей обучающихся модуль – программа тренинга для детей и родителей необходим для укрепления детско-родительских взаимоотношений и доверия друг к другу. Например, *Модуль «Внутренняя сила»* внедренный в 2025-2026 учебном году был направлен на развитие эмоциональной устойчивости, уверенности, навыков саморегуляции и конструктивного общения. Формат тренинга предусматривает совместные занятия, помогающие родителям и детям укрепить доверительные отношения, раскрыть личностный потенциал и научиться преодолевать стрессовые ситуации.

В предоставленных отчетах отмечается, что после проведенных занятий в целом наблюдалось укрепление внутрисемейных связей, повысился уровень взаимопонимания между детьми и родителями; у некоторых детей повысилась эмоциональная открытость, они охотнее делились своими чувствами, легче шли на контакт; часть родителей отметили рост доверия и снижения конфликтности в семье. Индикаторами успешности и эффективности проведенных занятий можно считать высказывания родителей: *«Жаль, что не знала об этом раньше!», «Мне было очень интересно и полезно, обязательно приду!», «Как хорошо, что такие встречи проводятся», «Спасибо, вы делаете нас ближе!»*. Также было рекомендовано увеличить количество занятий для более глубокого освоения навыков эмоциональной саморегуляции и выстраивания доверительных отношений, для закрепления и практического применения

полученных знаний.

Наибольший особый интерес у родителей обучающихся вызвал вариативный модуль *«Безопасность ребенка»* - охватывающий широкий спектр тем, включая цифровую и физическую безопасность, поведение в чрезвычайных ситуациях, формирование навыков самостоятельности и критического мышления. Занятия проходили в интерактивной форме и включают рекомендации для родителей и обучающихся, а также кейсы, моделирующие реальные жизненные риски и способы их преодоления. Модуль содержит параллельные занятия для родителей и детей, что способствовало формированию единого понимания проблемы и согласованных подходов в ее решении.

Модуль *«Безопасность»* напрямую отражает приоритетные направления Единой программы воспитания *«Адал азамат»* направленной на формирование ответственного, честного и самостоятельного гражданина и отражает важность воспитания культуры безопасности, развития критического мышления и способности действовать в нестандартных ситуациях. В содержании занятий данного модуля большое внимание отводится к цифровой безопасности и профилактики рисков в онлайн-среде.

Модуль *«Партнерство ради развития»* предлагает практическую по вопросам инклюзии, адаптации образовательного пространства, взаимодействия с педагогами и разработки индивидуальных траекторий для родителей детей с особыми образовательными потребностями (ООП). В содержании занятий акцент сделан на создании среды принятия и ресурсной поддержки семьи, укреплении родительских компетенций и профилактике выгорания родителей детей с ООП.

Поддержка родителей, воспитывающих детей с ООП отражает принцип социальной справедливости, заложенный в концепции *«Дети*

«Казахстана» и способствует укреплению воспитательного сообщества, основанного на доверии, сотрудничестве и уважении. Формирование индивидуальных траекторий обучения и взаимодействие с педагогами является практическим воплощением идеи партнерства семьи и школы, ключевого элемента концепции.

Переход детей в подростковый возраст - сложный и чувствительный этап, особенно если ребенок имеет особенности в развитии, обучении, эмоциональной или социальной сфере. Родители таких подростков ежедневно сталкиваются с тревогой, непониманием, чувством вины, а порой с отчуждением собственного ребенка. Подростки с ООП нуждаются не только в педагогической поддержке, но и, прежде всего в устойчивом, принимающем взрослом рядом. Однако нередко именно родители чувствуют себя эмоционально истощенными, не зная, как поддержать ребенка, если он замыкается, отказывается говорить или проявляет агрессию.

Разработка и проведение тренинговых занятий для родителей детей с ООП в рамках работы ЦППР вызвали глубокий интерес у родителей, которые отметили практическую значимость содержания занятий в формате понимания, диалога, эмоциональной устойчивости и сопереживания. Родители отметили, что в отличие от лекционного формата, занятия построены как живой, безопасный диалог, в котором каждый родитель может не только получить информацию, но и осознать свои чувства, поделиться опытом, потренироваться в новых формах общения. В сборник включены занятия для родителей, воспитывающих детей с ООП, которые содержат тренинговые упражнения, анализ видеофрагментов, обсуждение реальных ситуаций, практику «Я-сообщений», рефлекссию и инструменты для домашнего применения. Все методики в данных занятиях адаптированы под

специфику семей, воспитывающих детей с ООП, и основаны на принципах уважения, доступности, национальных ценностей и гуманного подхода.

Анализ показал, что самым приоритетным направлением вариативного компонента стал модуль «Безопасность ребенка». Его актуальность обусловлена тем, что современные дети регулярно сталкиваются с различными рисками в цифровой среде, общественных местах и повседневной жизни. При выборе данного модуля также учитывался высокий интерес родителей к вопросам обеспечения безопасности детей, формирования культуры безопасного поведения в интернете и развития навыков правильных действий в чрезвычайных ситуациях. Содержание модуля было направлено на повышение воспитательной компетентности родителей, формирование ответственного отношения к жизни и здоровью детей, а также укрепление партнерских отношений между семьей и школой. Особый интерес вызвали темы, связанные с обеспечением безопасности детей в цифровой среде, формированием доверительных детско-родительских отношений, профилактикой рискованного поведения несовершеннолетних и сохранением психологического благополучия обучающихся.

Таким образом, за три года деятельности ЦППР педагогической поддержки родителей подтвердили свою востребованность и стали эффективной площадкой взаимодействия семьи и школы. Работа ЦППР способствует развитию культуры позитивного родительства, укреплению доверительных детско-родительских отношений, повышению педагогической компетентности родителей и созданию условий для безопасного, гармоничного и всестороннего развития детей.

Мониторинг деятельности ЦППР показал, что родители особенно высоко оценивают занятия, которые помогают решать реальные

жизненные ситуации, содержат практические рекомендации и позволяют сразу применять полученные знания в воспитании детей.

На основании результатов мониторинга в настоящий сборник включены разработки занятий, получившие наиболее высокие оценки родителей по следующим критериям: практическая значимость и возможность применения рекомендаций в повседневной жизни; доступность и понятность изложения материала; актуальность рассматриваемых тем; использование интерактивных форм работы, жизненных ситуаций и практических кейсов; а также положительное влияние занятий на укрепление детско-родительских отношений и повышение уверенности родителей в вопросах воспитания и обеспечения безопасности детей.

Представленные материалы могут использоваться классными руководителями, педагогами-психологами и другими специалистами организаций образования при проведении родительских собраний и занятий в ЦППР. Их содержание ориентировано на современные запросы семей и направлено на дальнейшее укрепление партнерства школы и родителей в интересах благополучия каждого ребенка нашей республики.

Занятие для родителей обучающихся 1-4 классов

Тема: «Безопасность детей - забота взрослых»

Цель: развитие навыков психолого-педагогических и социальных компетенций родителей для обеспечения безопасности и благополучия детей на основе информационных материалов и алгоритмов действий.

Задачи:

- стимулировать стремление родителей обезопасить ребенка от рисков и угроз современного мира;
- расширить и углубить представления о потенциальных рисках и эффективных способах обеспечения безопасности детей;
- обучить алгоритмам действий;
- совершенствовать навыки совместной деятельности и анализа собственной линии поведения для развития самостоятельности ребенка.

Национальные ценности и качества личности: любовь, доброта, забота, взаимопонимание, справедливость, ответственность.

План

I. Вступительная часть

Актуальность выбранной темы

II. Основная часть.

2.1. Мини-лекция. Просмотр и обсуждение видеоролика

2.2. Мозговой штурм «Знаете ли вы основы обеспечения безопасности ребенка?»

III. Практическая часть.

3.1 Работа в группах: разбор ситуаций; составление плана действий; просмотр видеороликов.

3.2. Работа в парах

III. Заключительная часть. Рефлексия

Памятки для родителей

Ожидаемые результаты:

Родители:

- будут мотивированы к получению знаний о потенциальных угрозах и рисках для безопасности детей и алгоритмах действий для обеспечения их благополучия;
- получат навыки решения проблемы обеспечения безопасности ребенка и применения полученной информации на практике.

Продолжительность занятия: 60 минут

ХОД ЗАНЯТИЯ

I. Вступительная часть

Педагог: Здравствуйте, уважаемые родители! Тема занятия сегодня – «**Безопасность детей – забота взрослых**».

Напомню вам, что означает это понятие. ***Безопасность детей*** – это система условий, обеспечивающих охрану их жизни и здоровья, где бы они ни находились: дома, в школе, на улице, во дворе, в походах, при перевозке на всех видах транспорта, хождении по дорогам, катании на коньках, горках и т. д.

Вместе с тем возникают и чрезвычайные ситуации, в которые попадает семья, а иногда ребенок без присутствия взрослых.

Чрезвычайная ситуация – это обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия,

которые могут повлечь или повлекли за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей природной среде, значительные материальные потери и психологические стрессы.

Актуальность выбранной темы

Устойчивость будущего развития мира в целом и Республики Казахстан в частности во многом зависит от стремления человека и общества обеспечить свою безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций различного характера. Забота о детях должна постоянно находиться в центре внимания взрослых.

Психологические исследования подтверждают, что люди рождаются с тремя реакциями на опасность: **бороться, бежать** или **замереть**. Если опасность такая, с которой мы можем бороться, – мы боремся. Если бороться мы не можем и нам необходимо спастись – мы убегаем. Если у нас нет ни той, ни другой возможности – мы замираем или прячемся.

Каковы возможности большинства казахстанских семей в создании благоприятных условий для полноценного воспитания и развития детей, обеспечения их благополучия в современном понимании? Как защитить своего ребенка? Конечно, каждый родитель разговаривает со своим ребенком на эту тему и по сто раз повторяет, чего делать нельзя, если подойдет посторонний, и как нужно реагировать в случае опасности. Но на практике почти все дети отправятся помочь дедушке донести продукты до дома, пойдут вытаскивать котенка из трубы в подвале, уверены, что смогут отличить преступника от обычного человека, при этом не знают номера телефонов родителей наизусть, не отойдут от лифта, если в подъезд зайдет незнакомец, не побегут и не закричат на улице, потому что как-то неудобно; будут гордиться, если к ним в

социальные сети придет «дружить» 25-летний человек; никогда не расскажут родителям ни о проблемах в интернете, ни о «странном человеке» на улице, чтобы не слушать истерических выговоров и не сталкиваться с запретами...

Обучение алгоритмам действий ребенка возможно только тогда, когда воспитание детей перестанет сводиться только к указаниям «Перестань! Прекрати! Не смей! Нельзя! Не разговаривай! Не подходи! Не отвечай!» и т. д. Грамотное поведение ребенка в критической ситуации позволяет избежать печальных последствий на 90%.

В идеале нужно проверить действия ребенка на практике, а еще лучше – довести их до автоматизма, т. е. обучить алгоритмам действий.

II. Основная часть

Просмотр и обсуждение видеоролика

https://www.youtube.com/watch?v=HmQ851drH_Q

Вывод. Обеспечение безопасности своего ребенка (детеныша) заложено природой: защита его от опасностей техногенного, антропогенного, естественного происхождения и создание комфортных условий жизнедеятельности.

***Безопасность** – это совокупность правил, по которым живет вся семья и которые позволяют воспитать в малыше характер, оградить его от совершения необдуманных поступков.*

Важнейшая задача родителей – научить ребенка ответственно относиться к себе и окружающим людям, предвидеть и распознавать опасности, соблюдать несложные правила личной безопасности, поведения в экстремальных ситуациях и т. д.

Мозговой штурм «Знаете ли вы основы обеспечения

безопасности ребенка?»

Педагог: Уважаемые родители, предлагаю вам ответить «Да / Нет» на следующие вопросы.

1. Всегда ли вы соблюдаете Правила дорожного движения?
2. Проверяете ли вы сами и научили ли детей, уходя из дома, проверять, выключены ли электроприборы, газ, вода?
3. Научили ли вы детей Правилам пользования электроприборами, газовой плитой и т. д.?
4. Знает ли ваш ребенок номера телефонов экстренных служб?
5. Можете ли вы в присутствии ребенка совершить необдуманный поступок, например, искупаться в незнакомом водоеме, прогуляться по тонкому льду и т. п.?
6. Знаете, как и с кем ваш ребенок проводит свободное время?
7. Проинструктировали ли вы своего ребенка, как он должен себя вести в случае экстремальных ситуаций, например, он застрял в лифте или почувствовал запах газа в квартире?

Вывод. Каждому человеку, взрослому и ребенку, важно знать, как обеспечить свою безопасность. Задача взрослых состоит не только в том, чтобы оберегать и защищать ребенка, но и в том, чтобы подготовить его к встрече с различными сложными, опасными ситуациями, научить не теряться в экстремальных ситуациях, уметь выбирать правильную с точки зрения безопасности модель поведения.

Обеспечение безопасности человека, его жизнедеятельности берет начало с древних времен и основано на национальных ценностях.

Древние жители Великой Степи за века выработали

своеобразные правила поведения. Например, наличие такой ценности, как *свобода*, в древности имело большое значение, так как любая казахская семья вела кочевой образ жизни. За один день они могли собрать свою юрту и отправиться в другой аул или бескрайнюю степь. Ничто не удерживало их.

Сейчас эта ценность присутствует в нашей жизни? (*Ответы родителей*)

Взаимовыручка. Если кому-то нужна была помощь в тяжелой ситуации, то отзывался весь аул. Не важно, какая была помощь: постройка дома, заготовка продуктов питания или разведение нового скота после джута. Помогали всем и всегда.

Как сейчас мы проявляем взаимовыручку? (*Ответы родителей*)

Такие ценности, как *мудрость*, *знание*, помогали казахам в основном традиционном устройстве жизнедеятельности – кочевом скотоводческом хозяйстве. В районах около рек и озер широко практиковались земледелие и рыболовство.

Кочевка с летних пастбищ (*жайлау*) на зимние стоянки (*қыстау*) являлась жизненно важной традицией казахов. В современное время, когда мы испытываем постоянные паводки, наводнения, деды-старожилы вспоминают: «Раньше тысячные стада лошадей и овец кочевали по степи, разрыхляя землю, давая ей возможность «дышать» и впитывать снег, влагу. Хозяева стад договаривались между собой и часто перегоняли свой скот на скорости в окрестностях до определенных границ, затем возвращались на свои пастбища. Для чего? Для укрепления мышц лошадей, но главное – *жерді қопсыту* (разрыхление почвы) для роста молодой свежей травы и весеннего орошения почвы влагой.

Поэтому таких наводнений не было. Сейчас ведь земля покрыта коростой, корнями сорняков, она не впитывает влагу».

Чего нельзя делать, чтобы обезопасить себя? Как казахи издревле обеспечивали себе и близким безопасность?

Адамға пышақ, мылтық кезенбе. – Не направляй на человека нож или ружье.

Шелектегі суға аузыңды батырма. – Не погружайте рот в воду в ведре.

Пышақтың жүзін жалама. – Не облизывайте лезвие ножа.

Отты, ошақты аттама. – Не перешагивай через огонь, очаг.

Педагог: Может, есть похожие поговорки и пословицы у других народов нашей страны? Прошу высказаться! *(Ответы родителей)*

Вывод. Национальные ценности казахстанского народа: мудрость и знания, взаимовыручка – ориентиры поведения людей в чрезвычайных ситуациях. Они не заимствованы извне, не оторваны от реальности, а обусловлены нашей историей, культурой, устремлениями в будущее и поэтому отвечают интересам всех граждан.

Педагог: Предлагаю вам разделиться на четыре группы.

Работа в группах

Разбор ситуаций в четырех группах (на листах бумаги записан текст).

Родители в течение 10 мин. составляют план действий при возникшей ситуации. После презентации каждой группы педагог выдает им свой план действий, который родители сравнивают со своим, и делают выводы.

Практическое задание (ситуация) 1. Ребенок остался один

дома. Неожиданно начался пожар. Разработайте алгоритм действий ребенка для его безопасности.

План действий педагога (выдается на листе бумаги после презентации родителей)

- ✓ Если ребенок почувствовал запах дыма или увидел огонь, необходимо немедленно покинуть квартиру и вызвать пожарных по телефонам 101 или 112.
- ✓ Сообщить родителям о том, что случился пожар.
- ✓ Если рядом пожилые люди или маленькие дети, помочь им покинуть опасную зону.
- ✓ Покидая квартиру, не пользоваться лифтом, а спускаться по лестнице.
- ✓ При задымлении или отсутствии освещения двигаться, придерживаясь за перила или поручни; дышать через носовой платок, шарф, рукав одежды, намочив, по возможности, их водой.
- ✓ Не собирать личные вещи. Самая главная задача – выбраться из квартиры (дома).
- ✓ Выходя из помещения, плотно закрыть за собой двери, чтобы задержать распространение огня.
- ✓ Сохранять спокойствие, хладнокровие, не поддаваться панике.

Практическое задание (ситуация) 2. У ребенка каникулы. Родители ушли на работу. Ребенок остался дома один. Кто-то позвонил в дверь. Незнакомый человек сказал, что он пришел по просьбе мамы. Какой алгоритм действий должен выполнять ребенок?

План действий педагога (выдается на листе бумаги после презентации родителей)

- ✓ Если позвонили в дверь, необходимо спросить: «Кто там?» и

посмотреть в глазок.

- ✓ Если пришел электрик, сантехник, а родители не предупреждали об этом, сказать, чтобы приходили в другое время, и ни в коем случае не открывать дверь.
- ✓ Не говорить незнакомым людям, что дома один. Сказать, что родители заняты (спят) и сейчас не могут подойти.
- ✓ Перед выходом из дома посмотреть в глазок. Если на лестничной площадке есть незнакомые люди, нужно подождать, пока они уйдут.
- ✓ Перед тем как открыть ключом дверь и войти в квартиру, необходимо посмотреть по сторонам, чтобы убедиться, что поблизости никого нет.

Практическое задание (ситуация) 3. Ребенок один возвращается домой. Разработайте алгоритм действий ребенка для его безопасности.

План действий педагога (выдается на листе бумаги после презентации родителей)

- ✓ Если ребенок возвращается домой один, ему нужно посмотреть, не идет ли кто-то за ним.
- ✓ Если родители дома, ребенок должен позвонить в домофон и попросить их встретить его.
- ✓ Если родителей дома нет, ребенок не должен заходить в подъезд с незнакомым человеком. Нужно погулять немного на улице.
- ✓ Если незнакомец не уходит, нужно рассказать о нем любому взрослому, который идет навстречу.
- ✓ Если ребенок зашел в подъезд один и увидел незнакомца, нужно сразу выйти на улицу и подождать, пока в подъезд не зайдет кто-то из соседей, которых он знает.

- ✓ Не входить в подъезд в опасное (темное) время одному. Попросить родителей встретить.
- ✓ Если кто-то внезапно схватил ребенка в подъезде, нужно громко кричать: «Помогите!», стараться вырваться и убежать. Нужно защищаться: драться, кусаться, стучать во все двери.

Практическое задание (ситуация) 4. К ребенку подошел незнакомец на улице и попросил о помощи.

Разработайте алгоритм действий ребенка для его безопасности.

План действий педагога (выдается на листе бумаги после презентации родителей)

- ✓ Нужно отойти от незнакомца подальше, громко и четко крикнуть: «Я вас не знаю! Просите помощи у взрослого!» Ребенок должен помнить, что взрослый человек всегда может попросить помощи у другого взрослого.
- ✓ Если незнакомец говорит, что он знакомый родителей, ответить, что он его не знает и родители ничего не говорили о нем.
- ✓ Если незнакомец говорит, что родители будут не против или ничего не узнают о том, что он пойдет с ним, ребенку нужно ответить, что он никуда с ним не пойдет.
- ✓ Если незнакомец не отходит от ребенка, нужно бежать в ближайший магазин (аптеку, салон красоты и т. п.) и рассказать о нем продавцу, кассиру.
- ✓ Если незнакомец начинает хватать ребенка, нужно громко кричать и звать на помощь.
- ✓ Если незнакомец предлагает сесть к нему в машину, не соглашаться.

Вывод. Начинать «вкладывать» правила безопасности в

голову вашего ребенка нужно как можно раньше. Делать это необходимо ненавязчиво, с маленькими детьми нужно проигрывать опасные ситуации и способы выхода из них. Наглядность работает лучше миллиона слов, повторяемых тысячу раз. Родителям необходимо ежедневно уделять внимание вопросам детской безопасности.

Проанализировать ситуацию в своей в квартире с точки зрения безопасности детей (в порядке ли электропроводка, кухонное оборудование, крепость подвеса полок, картин, в безопасном ли месте находятся лекарства, предметы бытовой химии и т. д.).

Научить детей пользоваться предметами первой помощи: йод, бинт и т. д.

Задайте себе вопрос: как вы поведете себя в опасной ситуации? Станете паниковать, броситесь помогать кому-то или постараетесь сохранить голову ясной и вспомните все, что необходимо, чтобы спастись? В 80% из 100 так же поступят и ваши дети. Важно научить ребенка не поддаваться панике. «Все побежали, и я побежал» – часто не лучший вариант развития событий. Постараться оценить ситуацию и быстро найти максимально быстрый и верный способ обезопасить себя.

Педагог: Уважаемые родители, мы подготовили и дарим вам памятку о действиях в случае чрезвычайной ситуации.

Чек-лист «Что должен знать ваш ребенок?»

В любой момент в любой точке мира может произойти авария на заводе, складе боеприпасов, возникнуть опасное природное явление, катастрофа, стихийное или иное бедствие, которые повлекут за собой человеческие жертвы, нанесут ущерб

окружающей среде.

Как быть родителям и детям в такой чрезвычайной ситуации?

Какая роль отводится родителям?

Какие чрезвычайные ситуации техногенного характера могут возникнуть в городе (ауле, поселке, селе)? *(Ответы родителей)*

Мировой опыт по обеспечению безопасности подтверждает роль активности и осознанного подхода населения к ЧС. Например, в каждой японской семье имеется тревожный чемоданчик.

Ролик «Как подготовить к ЧС детей?» (на казахском языке)

<https://youtu.be/rbP1c7CDHl8>

Аукцион правил по безопасности детей в ЧС

Работа в парах.

Каждая пара берет карточку и готовится разработать Правила поведения при ЧС (виды ЧС разные). На выступление отводится 5 мин. Поощряется демонстрация движений, сценической постановки, иллюстрации составленных правил. Имеется возможность создания ролевой ситуации «ребенок – родитель». Каждой паре разрешается дополнять соседние пары своими ответами. Пара, больше всех проявившая активность, становится победителем.

Для иллюстрации, инсценировки ответов предлагаются вырезанные картинки предметов быта, одежды, мебели, которые можно использовать в ходе презентации правил.

Работа в парах

Карточка 1. Назвать правила поведения при землетрясении.

Ответ-подсказка педагогу. Ощувив колебания здания, услышав нарастающий гул и звон бьющегося стекла, не

поддавайтесь панике, быстро покиньте помещение. Оказавшись на улице, не стойте вблизи зданий, а перейдите на открытое пространство. Если вы вынужденно остались в помещении, то встаньте в безопасном месте: у внутренней стены, в углу или у несущей опоры. Если возможно, спрячьтесь под стол, держитесь подальше от окон и тяжелой мебели. (Приложение 1)

Карточка 2. Как нужно вести себя при буре или урагане?

Ответ-подсказка педагогу. В помещении: отойти от окон, выключить газ, электроприборы. Внимательно следить за информацией от МЧС. На открытой местности: укрыться в канаве, яме, овраге, лечь и плотно прижаться к земле.

Карточка 3. Что делать, если лестница в многоэтажном доме задымлена?

Ответ-подсказка педагогу. Лучше оставаться в квартире, сообщить в пожарно-спасательную службу по телефону 01 и ждать приезда пожарных. Следует намочить тряпки, полотенца, простыни, плотно прикрыть двери. Постараться как можно тщательнее заткнуть щели между дверью и косяком. Также следует поливать водой и саму входную дверь. Дышать в задымленном помещении необходимо через мокрую ткань (платок, марлевую многослойную повязку). Выйти на балкон, плотно закрыть за собой дверь. Запрещается: пользоваться лифтом, пытаться спуститься самостоятельно по лестничным маршам, веревкам или простыням.

(Приложение 2)

Карточка 4. Вы находитесь на улице, далеко от дома и вдруг слышите звук взрыва вдалеке. Через несколько минут вы услышали сигнал тревоги. Ваши действия?

Ответ-подсказка педагогу. Немедленно включите телевизор,

все средства связи. Прослушайте информационное сообщение о ЧС и следуйте полученным инструкциям. При угрозе взрыва ложитесь на пол на живот подальше от окон, застекленных дверей, проходов, лестниц, защищая голову руками. Не смотрите на вспышку или огненный шар – от этого можно ослепнуть. Если поступило сообщение об эвакуации, немедленно двигайтесь в сторону ближайшего убежища, где получите инструкции от спасателей.

Педагог: Давайте вместе разработаем гипотезы вашего участия в обеспечении безопасности детей.

1. Если родители сами научатся соблюдать правила поведения при ЧС, то тогда
2. Если родители будут демонстрировать личный пример, то тогда
3. Если родители находятся в тесном контакте и общении с ребенком, то тогда

III. Заключительная часть

Рефлексия

Каким важным трем правилам нужно научить детей?

Педагог: Дети - самое ценное, что у нас есть. И от наших правильных слов и действий зачастую зависит их жизнь. Не забывайте об этом! Обязательно учитывайте возрастные и эмоциональные особенности ребенка. Детям важно быть уверенными, что значимые для них взрослые – надежные люди, на которых всегда можно опереться. Предлагаю вам для использования «Инструктаж для родителей». Берегите себя и своих детей!

ИНСТРУКТАЖ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Научите ребенка простым правилам безопасности.

- ✓ Знать свои имя и фамилию, а также имена родителей.

- ✓ Школьникам полезно знать номера телефонов родителей и экстренных служб.
- ✓ Всегда внимательно слушать объявления в торговом центре, на вокзале, в аэропорту и других общественных местах.

Знать, как вести себя в толпе:

- ✓ не идти против потока людей;
- ✓ не поднимать упавшие вещи;
- ✓ если упал — сразу свернуться, закрыть голову руками, ухватиться за ближайшую опору или взрослого и как можно быстрее подняться.
- ✓ Обращать внимание на планы эвакуации в незнакомых зданиях и понимать, где находятся выходы.
- ✓ В опасной ситуации не стесняться просить помощи у взрослых: полицейского, охранника, продавца магазина, сотрудника учреждения.

Если возник пожар и помещение заполняется дымом:

- ✓ не прятаться;
- ✓ как можно быстрее выходить к ближайшему безопасному выходу;
- ✓ не пользоваться лифтом.

Если произошло землетрясение:

- ✓ перейти в заранее определенное безопасное место;
- ✓ не выбегать на лестницу;
- ✓ не пользоваться лифтом.

При сильном задымлении:

- ✓ по возможности намочить одежду или ткань водой;
- ✓ закрыть нос и рот влажной тканью;
- ✓ двигаться ближе к полу, где дыма меньше.

Никогда не трогать бесхозные или подозрительные предметы.
Если заметил такой предмет - сразу сообщить взрослым и отойти на безопасное расстояние.

Если родителей нет рядом, оставаться рядом с другими взрослыми
и выполнять их указания до тех пор, пока ситуация не станет безопасной.

Занятие для родителей обучающихся 5-8 классов

Тема: «Готов ли ваш ребенок к чрезвычайной ситуации?»

Цель: Обучение родителей необходимыми знаниями, навыками и практическими инструментами для эффективной подготовки и поддержки ребенка в чрезвычайных ситуациях, с целью обеспечения его безопасности, защиты и готовности к различным непредвиденным обстоятельствам.

Задачи:

Мотивационная:

-Побудить родителей осознать важность готовности ребенка к чрезвычайным ситуациям.

-Создать интерес и желание участвовать в процессе подготовки ребенка к чрезвычайным ситуациям.

-Способствовать формированию у родителей чувства ответственности за безопасность своего ребенка.

2 Когнитивная:

-Расширить знания родителей о различных видах чрезвычайных ситуациях, которые могут возникнуть.

-Помочь родителям понять основные принципы и методы подготовки ребенка к чрезвычайным ситуациям.

-Обеспечить родителей информацией о ресурсах и

организациях, которые могут помочь им и их семьям в случае чрезвычайных ситуаций.

3 Поведенческая:

-Развить у родителей практические навыки и умения, необходимые для эффективного обучения ребенка базовым навыкам безопасности.

-Способствовать формированию у родителей уверенности в собственных способностях в ситуациях чрезвычайных обстоятельств.

-Поддержать развитие у родителей рефлексивного мышления, чтобы они могли осознанно анализировать свои действия и реакции в экстремальных ситуациях и делать соответствующие выводы.

Национальные ценности и качества личности

1. Безопасность и защита: Понимание и ценность обеспечения безопасности ребенка является ключевой национальной ценностью.

2. Солидарность и сотрудничество: Важность поддержки друг друга во время чрезвычайных ситуаций и понимание, что взаимопомощь и солидарность являются неотъемлемой частью национального единства.

3. Ответственность: Понимание, что каждый родитель несет ответственность за подготовку своего ребенка к различным ситуациям, а также за свои действия в случае чрезвычайных обстоятельств.

4. Семейные ценности: Понимание роли семьи в подготовке и поддержке ребенка в сложных ситуациях, а также важность семейного единства во время кризиса.

5 Образование и знания:

Ценность непрерывного образования и приобретения знаний о мерах предосторожности и действиях в случае чрезвычайных ситуаций.

План

1. Введение
2. Основная часть
3. Короткий тест «Незаконченное предложение»
4. Просмотр видеоролика
5. Мозговой штурм
6. Практическая групповая работа
7. Ролевая игра: "Симуляция ЧС: Родитель-ребенок"
8. Рефлексия: Волшебный «Амулет безопасности»
9. Заключение и подведение итогов

Ожидаемые результаты:

- **Будет владеть навыками коммуникации:** Родитель будет уметь применять эффективные инструменты общения, чтобы установить позитивные и поддерживающие детско-родительские отношения в семье, даже в условиях конфликтных ситуаций.
- **Будет уметь разрешать конфликты с детьми конструктивно:** Родитель будет способен применять конструктивные методы разрешения конфликтов, которые способствуют улучшению отношений с ребенком, вместо усугубления ситуации.
- **Будет понимать важность позитивного подхода:** Родитель будет осознавать важность использования позитивных методов и подходов в общении с ребенком, даже в сложных ситуациях, чтобы укрепить доверие и установить

эмоциональную связь.

- **Будет обладать навыками эмоциональной регуляции:**
Родитель будет уметь контролировать свои эмоции и реакции во время конфликтных ситуаций, что поможет ему принимать более взвешенные и обдуманные решения.

Методы: (например) создание проблемных ситуаций, использование словесных, наглядных, интерактивных методов обучения.

Оборудование: (перечислить) интерактивная доска, маркеры, памятки для родителей, ватман.

Продолжительность занятия – 60 мин.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГУ

Необходимо заранее до начала занятия провести анкетирование обучающихся 5-8 классов:

Анкета для родителей

Чрезвычайная ситуация - это обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, распространения заболевания, представляющего опасность для окружающих, стихийного или иного бедствия, которые могут повлечь или повлекли за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью.

1.Какие виды чрезвычайной ситуации вы знаете?

2.Назовите какие чрезвычайные техногенные (природные) ситуации могут возникнуть в нашем городе (селе, поселке)?

3.Опишите свои действия при пожаре, землетрясении, наводнении и др

ХОД ЗАНЯТИЯ

Вступление. Педагог: Добрый день, уважаемые родители!

Рады приветствовать вас на нашем занятии на тему "Готов ли ваш ребенок к чрезвычайной ситуации?" Сегодня мы обсудим важные вопросы, связанные с безопасностью наших детей, и постараемся дать вам полезные знания и инструменты, которые помогут подготовить ваших детей к различным непредвиденным обстоятельствам.

Введение. На основании статистических данных, полученных из баз данных Всемирной организации здравоохранения, можно утверждать, что в возрасте до 4 лет дети чаще подвергаются несчастным случаям, самостоятельно познавая окружающий мир; в возрасте от 5 до 10 лет несчастные случаи наступают вследствие шалости, неосторожного поведения ребенка; в возрасте от 10 до 14 лет и старше - вследствие борьбы за лидерство. Так, у детей 10 - 12 лет появляются новые интересы, они становятся более активными, самостоятельными, в играх стараются проявить изобретательность, стремятся утвердиться в среде сверстников; бурная энергия и активность - факторы, способствующие возникновению несчастных случаев у школьников 10 - 13 лет. Подросток, сознавая свою "нескладность", старается ее скрыть напускной грубостью, бравадой. Начавшаяся интенсивная деятельность желез внутренней секреции сказывается на состоянии нервной системы подростков. Неуравновешенность, вспыльчивость, повышенная возбудимость с недостаточной выдержкой делают их шумными, импульсивными. В связи с этими статистическими данными становится очевидной необходимость подготовки детей к чрезвычайным ситуациям. Данный план занятия направлен на обеспечение родителей необходимыми знаниями, навыками и практическими инструментами для эффективной

подготовки и поддержки ребенка в чрезвычайных ситуациях, с целью обеспечения его безопасности, защиты и готовности к различным непредвиденным обстоятельствам. А знаете ли вы об этом?

Предлагаю вам пройти короткий анонимный тест под названием "Незаконченное предложение". Этот тест поможет вам настроиться на тему и выявить, что для вас наиболее важно в вопросах подготовки детей к чрезвычайным ситуациям.

Педагог: Уделите этому тесту несколько минут.

1.1. Проведение теста на основе метода незаконченных предложений:

Инструкции к проведению:

- Возьмите лист бумаги и ручку.
- Предлагаю вам несколько незаконченных предложений.
- Ваша задача - быстро и без долгих раздумий завершить каждое предложение.

1. Я считаю, что чрезвычайными ситуациями в нашем городе (поселке, селе) могут быть ...

2. Мое главное беспокойство, связанное с безопасностью моего ребенка в случае ЧС это...

3. В случае ЧС я хочу, чтобы мой ребенок знал...

4.Моя роль в подготовке ребенка к чрезвычайным ситуациям заключается в...

5. Самое важное, что я могу сделать для безопасности своего ребенка в случае ЧС , это...

Педагог: Предлагаю обсудить ваши ответы и сравнить их с ответами ваших детей в анкетах, проведенных ранее. (Прочтение ответов детей, сравнение и обсуждение).

Вывод: Дети имеют слабое представление о своем поведении в случае ЧС. Родителям необходимо овладеть навыками обеспечения безопасности детей в случае ЧС.

3) Просмотр видеороликов: (3 минуты)

Педагог показывает короткий видеоролик, иллюстрирующие различные чрезвычайные ситуации и способы их решения, после чего проводит обсуждение с родителями.

Ролик <https://www.youtube.com/watch?v=JUNu19Dro24>

Педагог: Чтобы с вашим ребенком не случилось беды давайте составим Памятку и подготовим ребенка к возникшей чрезвычайной ситуации.

Мозговой штурм. Составление памятки «**Обеспечение безопасности детей в чрезвычайной ситуации**». Определим основные правила готовности к ЧС при пожаре, землетрясении, наводнении и др.

Родители называют правила, которые служат своеобразным ответом на варианты незаконченных предложений теста (3,4,5 вопросы)

Педагог: Вам подготовлена Памятка в виде Чек-листа, которую необходимо хранить дома.

Памятка для родителей

«Обеспечение безопасности детей в случае возникновения чрезвычайной ситуации»

1. Придумайте на случай чрезвычайной ситуации для семьи кодовое слово.
2. Научите ребенка знать и помнить свой домашний адрес и номера телефонов родных и экстренных служб. Периодически проверяйте его знания;

3. Объясните ребенку, ни в коем случае не убегать и не прятаться, если в помещении случился пожар, чувствуется запах гари или происходят какие-то похожие вещи. Напротив, научите его постараться как можно скорее оказаться у ближайшего безопасного выхода, но не использовать лифт!
4. Научите ребенка при пожаре в помещении, по возможности, намочить одежду и волосы водой (из-под крана, фонтана и т.п.), смочить шарф или платок водой и обмотать вокруг носа и рта. Если воды поблизости нет - объяснить ему, что нужно помочиться на любую тряпку - кофту, юбку, шарф - и обмотать лицо. Моча фильтрует дым даже лучше, чем вода.
5. В случае ЧС на территории других зданий запретить ребенку ни в коем случае не трогать бесхозные и подозрительные предметы! В случае ЧС при чрезвычайной ситуации стараться держаться около взрослых людей (если родителей не оказалось рядом).
6. Научите ребенка обращаться за помощью к милиционеру, незнакомым мамам с малышами или продавцу в магазине, киоске и тд.
7. В случае землетрясения научите ребенка с заранее подготовленным тревожным чемоданчиком прятаться в безопасных местах дома. Репетируйте маршруты укрытия, быстрого реагирования на толчки, знания места нахождения тревожного чемоданчика и безопасных мест в доме.
8. Научите ребенка вызывать милицию, пожарных, «Скорую помощь».
9. Соблюдая эти нехитрые правила, вы избавите себя и свою семью от неприятностей!

Педагог: Предлагаю вам выполнить групповую работу.

4) Групповая работа.

1. *Разделение на группы (участники собираются в группы с помощью карточек, соответствующих заданным признакам):*

1-группа: Огонь	2-группа: Вода	3-группа: Земля	4-группа: Воздух
			

Метод "Наше действие: шесть шагов - три предложения".

Каждой группе предоставлены видеоролики о чрезвычайных ситуациях, вызванных различными стихийными бедствиями. Выполните задания, сформулировав их в трех предложениях, основываясь на стихийном бедствии, которое было назначено вашей группе. Используйте видео как дополнительную информацию. Знаете ли вы о других стихийных бедствиях, которые могут привести к чрезвычайной ситуации, подобной той, что связана с названием вашей группы?

1-группа: Огонь	2-группа: Вода	3-группа: Земля	4-группа: Воздух
			
https://www.youtube.com/watch?v=...	https://www.youtube.com/watch?v=...	https://www.youtube.com/watch?v=...	https://www.youtube.com/watch?v=...

ch?v=bgAaP8h Kalo	atch?v=gWx UAEJle7E	v=llEXpDEbG5 A	ch?v=26vDL8 Eihnc
--	--	---	--

Шаг 1: Симптомы чрезвычайной ситуации и области, где она происходит наиболее часто.

Шаг 2: Рекомендации по действиям для взрослых во время чрезвычайной ситуации.

Шаг 3: Как родители должны обеспечить безопасность детей во время чрезвычайной ситуации.

Шаг 4: Идеи и предложения по подготовке детей к чрезвычайным ситуациям.

Шаг 5: Народная мудрость о предотвращении бедствий: пословицы, мудрые слова и суеверия.

Шаг 6: Заключение.

Педагог: Вопрос к родителям после групповой работы: Были ли для вас полезны рекомендации, советы и информация, представленные в ходе групповой работы? Продолжим углублять и закреплять знания по обеспечению готовности вашего ребенка к чрезвычайным ситуациям. Предлагаю вам поучаствовать в ролевой игре.

5) Ролевая игра "Симуляция ЧС: Родитель-ребенок".

Ролевая игра "Симуляция ЧС: Родитель-ребенок" предназначена для практического применения знаний и навыков, полученных на занятии. Это упражнение позволяет родителям и детям взаимодействовать в смоделированных чрезвычайных ситуациях, чтобы отработать правильные действия и реакции.

Цели и задачи

1. **Практическое закрепление знаний:** Применить

теоретические знания на практике в условиях, максимально приближенных к реальным.

2. Развитие навыков реагирования: Отработать навыки быстрого и правильного реагирования на чрезвычайные ситуации.

3. Укрепление связи родитель-ребенок: Улучшить взаимодействие и понимание между родителями и детьми в стрессовых ситуациях.

4. Оценка готовности: Определить уровень подготовки детей и родителей к различным чрезвычайным ситуациям.

Ход ролевой игры

1. Подготовка: Педагог объясняет подготовленный сценарий ролевой игры и распределяет роли (родители и дети). По желанию выходят 3 пары «Родитель-ребенок». Каждая пара получает сценарий одной из чрезвычайных ситуаций (например, пожар, землетрясение, потеря в общественном месте).

2. Содержание ролевой игры: Участники разыгрывают сценарий, следуя инструкциям и применяя свои знания и навыки.

3. Наблюдение и поддержка: Педагог и помощники наблюдают за процессом, предоставляют обратную связь и помощь при необходимости.

Карточка 1. Ситуация: «Пожар в доме». Действия родителя и ребенка в данной ситуации. Родитель должен руководить действиями ребенка, чтобы безопасно покинуть дом, используя заранее установленный план эвакуации.

Карточка 2. Ситуация «Землетрясение». Какие действия должны выполнять родители и дети в доме? Совместные действия родителя и ребенка. Наличие «тревожного чемоданчика». Родитель должен руководить действиями ребенка, чтоб переждать толчки

земной коры в безопасном месте.

Карточка 3. Ситуация «Сель в горах». Какие советы вы дадите ребенку на случай такой ситуации? Сын с друзьями участвовал в турпоходе. В горах неожиданно начался селевой поток. Чему вы научили перед началом турпохода сыну и всем его друзьям?

ЧЕК ЛИСТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Безопасность ребенка в чрезвычайных ситуациях

Что важно объяснить ребенку?

- Договоритесь о семейном «кодовом слове». Его должны знать только члены семьи. Это поможет убедиться, что человека действительно прислали родители.
- Не оставляйте маленьких детей одних дома, в машине или на улице.
- Научите ребенка знать наизусть свое имя, фамилию, адрес, номера телефонов родителей и экстренных служб.
- Объясните, к кому можно обратиться за помощью: полицейскому, охраннику, продавцу магазина, учителю или другому взрослому, которому можно доверять.
- Учите ребенка делиться своими переживаниями и никогда не скрывать опасные ситуации от родителей.
- Если ребенок потерялся, он должен оставаться на месте или обратиться за помощью к взрослому, а не искать родителей самостоятельно.
- Объясните, что гулять лучше с друзьями или взрослыми, а не одному.

- Научите ребенка не разговаривать с незнакомцами, не садиться к ним в машину и не принимать от них подарки, сладости или деньги.
- Договоритесь, что без вашего разрешения ребенок не ходит в гости и не уходит с незнакомыми людьми, даже если они обещают что-то интересное или просят о помощи.
- Объясните, что играть можно только в безопасных местах, где разрешили родители.
- Научите ребенка запереть входную дверь и никогда не сообщать посторонним, что он находится дома один.
- Покажите, как вызвать службы экстренной помощи (112, 101, 102, 103), и объясните, в каких случаях это нужно делать.

Главное правило. Ребенок должен знать: если возникла опасная или непонятная ситуация, нельзя бояться рассказать об этом родителям.

Выводы:

1. **Анализ и обсуждение:** После завершения ролевой игры, педагог и участники обсуждают, что получилось хорошо и что можно улучшить.
2. **Укрепление навыков:** Педагог подчеркивает важные моменты, которые необходимо запомнить и практиковать в реальной жизни.
3. **Обратная связь:** Участники делятся своими впечатлениями и трудностями, которые они испытали во время игры.
4. **Закрепление уроков:** Педагог резюмирует ключевые выводы, подчеркивая важность регулярных тренировок и общения с детьми о чрезвычайных ситуациях.

Просмотр ролика: <https://youtu.be/39MqHFYvz9Y> ролик о десятилетнем мальчике, спасшего годовалого братика во время пожара своего дома.

6) Рефлексия: Волшебный «Амулет Безопасности» (заранее подготовленный из цветной бумаги).

Педагог: Каждому из вас я дарю волшебный бумажный амулет, в котором прошу подумать и написать или нарисовать символы, которые будут означать важные правила безопасности, например: огонь (осторожность при пожаре), капли воды (действия при наводнении), дерево (поиск укрытия при сильном ветре) и подарить друг другу.

(Родители делятся своими амулетами друг с другом, рассказывая, что они написали или нарисовали, и почему это важно).

Педагог: Что вам больше всего запомнилось на нашем занятии? Сможете ли вы подготовить ребенка к чрезвычайной ситуации? (Ответы родителей)

7). Заключение. Педагог: Спасибо, что вы сегодня так активно участвовали и учились. Ваши волшебные амулеты будут напоминать вам о том, как важно быть готовыми к любым ситуациям. Вместе с вашими детьми вы сможете справиться с любыми испытаниями. Дарю вам Памятки, которые вам помогут в повседневной жизни. Есть такое известное изречение: «Кто владеет информацией, тот владеет миром!» Помогайте своему ребенку владеть миром! **Приложение 1-5)**

Тема: «Понимаю и поддерживаю: как родителю быть рядом с ребенком с ООП»

Цель: Формирование у родителей навыка эмоциональной поддержки и эффективного взаимодействия с детьми среднего школьного возраста, имеющими особенности в развитии.

Задачи:

- Познакомить родителей с психоэмоциональными трудностями детей среднего звена с ООП.
- Развить навыки адаптивной коммуникации и родительской эмпатии.
- Представить инструменты психологической и учебной поддержки ребенка в повседневной жизни

Ожидаемые результаты:

- Родители смогут распознавать типичные эмоциональные состояния и трудности детей с ООП.
- Получат навыки конструктивного общения и позитивного подкрепления.
- Освоят конкретные стратегии и упражнения по поддержке детей в обучении и коммуникации.

Национальные ценности и качества личности: уважение, забота, взаимопомощь, сострадание, ответственность, толерантность, равные права.

План

1. Актуальность темы. Почему детям с ООП особенно важна родительская поддержка?
2. Просмотр фрагмента художественного фильма с

последующим обсуждением.

3. Упражнение «Ассоциации»

4. Мозговой штурм: «Что волнует родителей?»

5. Информационный блок

6. Работа в группах с карточками.

7. Упражнение вопрос-ответ.

8. Подведение итогов

9. Заключение. Рефлексия. Упражнение «Теплое послание ребенку»

Методы: создание проблемных ситуаций, использование аудио-видео сопровождения, использование интерактивных методов обучения

Оборудование: интерактивная доска, карточки, маркеры, стикеры, ручки, бумага для индивидуальных заданий, таймер или часы, памятка: «5 фраз поддержки вместо критики» (раздатка)

Продолжительность: 60 минут

Форма проведения: групповое тренинговое занятие

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Актуальность темы. «Почему детям с ООП особенно важна родительская поддержка?»

Педагог: Добрый день, уважаемые родители! Я рада приветствовать вас на сегодняшней встрече в Центре педагогической поддержки родителей. Сегодня мы будем говорить о том, что, пожалуй, волнует каждого из вас - **о том, как понять своего ребенка с особыми образовательными потребностями и быть для него настоящей опорой.**

Каждый родитель хочет видеть своего ребенка счастливым, успешным, уверенным в себе. Но когда у ребенка есть особенности

в развитии, путь к этим целям может быть непростым - и для самого ребенка, и для всей семьи.

Порой ребенок с ООП сталкивается с непониманием, с трудностями в учебе, с неприятием со стороны сверстников. Он может уставать быстрее других, медленнее воспринимать информацию, не справляться с эмоциями. И в такие моменты именно **родитель** - его голос поддержки, его главный проводник в этом мире. От того, как вы рядом, как вы реагируете, зависит очень многое: и уверенность ребенка, и его способность учиться, и то, как он относится к себе.

Часто родители чувствуют растерянность:

«Почему он ведет себя так?»,

«Что я делаю не так?»,

«Как помочь, если он меня не слушает или закрывается?»

Эти вопросы - нормальны. И сегодня мы постараемся в них разобраться, чтобы вам стало легче не бороться с трудностями, а **вместе с ребенком преодолевать их с пониманием и уверенностью.**

Наша задача сегодня - не дать готовые рецепты, а помочь вам услышать себя, своего ребенка и выбрать те формы общения, которые работают именно в вашей семье.

А сейчас, чтобы начать наш разговор, я предлагаю каждому из вас ответить на один простой, но очень важный вопрос:

Каким я хочу быть для своего ребенка?

Пожалуйста, подумайте и скажите одно слово или короткую фразу - это может быть:

«опорой», «другом», «терпеливым», «понимающим», «уверенным», «спокойным» и т.д.

(Участники по очереди отвечают, ведущий кивает, может повторить ключевые слова для усиления атмосферы принятия.)

Спасибо! Уже этими словами вы обозначили главный вектор нашего разговора: мы все хотим быть рядом с ребенком не формально, а **с любовью, вниманием и уважением к его особенностям**. Именно этому мы и посвятим сегодняшнюю встречу.

I. Просмотр фрагмента художественного фильма с последующим обсуждением

Предлагается посмотреть фрагмент фильма «Чудо (Wonder)», 2017. Главный герой - мальчик по имени Огги Пуллман, у которого редкое генетическое заболевание, вызывающее деформацию лица. Он впервые идет в обычную школу после долгого домашнего обучения.

В показанном фрагменте Огги приходит в школу на 1 сентября. Сначала он в коридоре привлекает много взглядов. Некоторые дети шепчутся, некоторые боятся подойти ближе. На уроке, когда учитель просит всех представиться, Огги старается быть незаметным. Один из учеников, Джулиан, начинает задавать ему провокационные вопросы. Позже, в столовой и на перемене, Огги сидит один, испытывает неловкость, напряжение, страх, но старается держаться.

Обсуждение после просмотра:

Предложите участникам поделиться впечатлениями. Вопросы можно написать на флипчарте или раздать на карточках.

Вопросы для открытой дискуссии:

- **Что почувствовал ребенок в этой ситуации?**
(Подсказки: страх, одиночество, смущение, неуверенность,

надежда)

- **Что вы заметили в реакции сверстников и учителя?**
(Были ли они внимательны, поддерживающими или наоборот - равнодушны, не деликатны?)
- **Какие чувства возникли у вас?**
- (Злость, грусть, тревога, желание защитить, воспоминания из своего детства)
- **А если бы вы были родителем этого ребенка - что бы вы хотели для него в этой ситуации?**

II. Упражнение «Ассоциации»

Педагог: То, что мы сейчас почувствовали, - это уже шаг к пониманию. Чтобы поддерживать ребенка, важно не только знать, *что делать*, но и *что он чувствует*. А сейчас давайте продолжим и заглянем внутрь себя - что мы, как родители, чувствуем и думаем, когда слышим: *"мой ребенок - особенный"*... Что вы ощущаете, когда произносите это? Какие мысли, чувства или образы приходят вам в голову? Это может быть что-то одно: слово, эмоция, цвет, образ - то, что у вас внутри, когда вы думаете об этом. Не анализируйте - просто зафиксируйте первое, что пришло в голову.

Инструкция участникам:

- Возьмите 1–2 стикера.
- Напишите на каждом одно слово или короткую фразу, которая у вас ассоциируется с выражением **«Мой ребенок с ООП»**.
- Подойдите и прикрепите свои стикеры к флипчарту в центре зала. Можно сделать это молча.

Когда все стикеры размещены, ведущий зачитывает вслух написанные слова:

(Примеры: «страх», «ответственность», «неуверенность», «уникальность», «борьба», «непонимание», «любовь», «сила», «вина», «гордость», «усталость», «терпение», «надежда», «боль», «мужество»).

После зачитывания, ведущий делает обобщение:

Педагог: Посмотрите, сколько разных чувств мы с вами сейчас озвучили. Одни слова - про боль, тревогу, страх. Другие - про силу, принятие, любовь. Все это - живое, все это - нормально. Наши чувства - это наш опыт. Очень важно признать их, чтобы двигаться дальше. Сегодня мы постараемся понять, как, несмотря на страх или растерянность, мы можем быть поддержкой и опорой для наших детей.

III. Мозговой штурм: «Что волнует родителей?»

Педагог: Мы с вами посмотрели на внутренний мир ребенка с ООП и прикоснулись к своим собственным чувствам. Сейчас давайте немного сменим ракурс и подумаем вот о чем: Какие конкретные трудности вас волнуют как родителей? Что вызывает тревогу, раздражение, страх или ощущение бессилия в повседневной жизни?

«Скажите, пожалуйста, короткими фразами - какие трудности вы испытываете в общении с ребенком, в его обучении, поведении, эмоциональном состоянии? Говорите все, что приходит в голову - без анализа, без страха “ошибиться”. Это открытый круг. Мы собираем все, что действительно важно.

Ведущий записывает ответы **точно в формулировке участников** (если нужно - немного перефразирует, но не убирает эмоциональную окраску).

Примеры типичных ответов:

- «Ребенок не хочет делать домашние задания»
- «Постоянно отвлекается»
- «Не говорит, что с ним происходит»
- «Кричит, когда его что-то не устраивает»
- «Очень тяжело с утренними сборами»
- «Не может подружиться с другими детьми»
- «Плачет, когда даю задание»
- «Обвиняет меня, что я его не понимаю»
- «Резко реагирует на критику»
- «Боится неудач»
- «Часто говорит: "Я глупый"»
- «Сравнивает себя с другими и расстраивается»

Вывод ведущего:

После сбора 7–10 пунктов:

«Посмотрите, насколько схожи эти переживания. Многие родители сталкиваются с такими трудностями.

Это не значит, что вы что-то делаете неправильно. Это значит, что быть родителем ребенка с ООП - это настоящий путь, с вызовами, сомнениями, поисками.

И главное - вы не одни. Сегодня мы не будем искать “волшебные решения”, но вы обязательно уйдете отсюда с **практическими инструментами**, которые помогут вам двигаться с уверенностью, терпением и уважением - и к себе, и к ребенку.

III. Информационный блок

Педагог: Спасибо вам за честные и важные ответы. Мы

видим, как много в ваших словах боли, тревоги, утомления. И это совершенно естественно - вы сталкиваетесь с настоящими вызовами каждый день.

Сейчас я хочу немного рассказать о том, *почему* дети с ООП ведут себя так, как ведут. Это поможет нам перейти от вопроса “Что со мной не так?” - к вопросу “Как я могу помочь ребенку, зная, что с ним происходит?”

Слайд. 1. Особенности восприятия информации у детей с ООП

- У многих детей с ООП снижена способность переработки сенсорной информации.
- Что это значит? Ребенок может:
 - быстро уставать от шума, света, толпы
 - не сразу понять инструкцию
 - не различить главного и второстепенного в объяснении
 - «выключаться» посреди задания

Пример:

Учитель дает задание: «Откройте тетрадь, запишите число, выполните упражнение 3».

Ребенок с ООП запомнил только: «Откройте...» - и застыл. Он не ленится, он **буквально не успел воспринять остальное.**

Слайд 2. Эмоциональная регуляция и тревожность

- У детей с ООП часто слабее развиты механизмы саморегуляции.
- Им **сложно успокоиться самостоятельно**, переключиться после неудачи.
- Повышенная тревожность = страх ошибки, осуждения, сравнения.

Пример:

Ребенок говорит: «Я не пойду в школу!»
Это не каприз, а страх, что он не справится, что снова будут смотреть, что опять будет трудно.

Слайд 3. Часто поведение - это язык, а не проблема

- За криком, агрессией, замкнутостью стоит не «плохой характер», а **неумение выразить чувства словами.**
- Поведение - это сигнал: «Мне плохо, помогите».

Формула:

Не "Что с ним не так?", а "Что он пытается мне сказать?"

Когда мы понимаем, что поведение ребенка - это не вызов нам, а сигнал бедствия, мы можем перестроиться: от наказания - к поддержке, от раздражения - к пониманию, от ожидания - к реальной помощи.

И тогда наш ребенок получает то, чего ему действительно не хватает - **ощущение безопасности, принятия и любви.** Именно это и становится основой для его развития, адаптации, успеха.

Дополнительно (если есть время/слайды/раздатка):

Можно кратко перечислить распространенные трудности:

Трудность	Возможное объяснение
Не делает задания	Устал, боится ошибиться, не понял инструкцию
Кричит, хлопает дверью	Не справился с эмоцией, перегрузка
Плачет или молчит	Замкнулся, тревожится, не может сказать словами
Избегает общения	Чувствует себя “не таким”, боится оценки

IV. Работа в группах с карточками

Цель: Научить родителей распознавать эмоциональные

состояния ребенка с ООП через поведение и подбирать поддерживающие фразы и действия, способствующие снижению напряжения и укреплению доверия.

Педагог: Теперь, когда мы лучше понимаем внутренний мир ребенка, давайте перейдем к практике - мы попробуем отреагировать на конкретные жизненные ситуации и найти слова, которые могут поддержать ребенка и при этом сохранить ваш внутренний ресурс как родителя.

Материалы:

- Набор карточек с описанием типичных ситуаций (по 1–2 на группу)
- Чистые листы и маркеры
- Желательно: бланк-памятка «Что сказать – чего избегать» (раздатка после упражнения)

Участники делятся на **малые группы** по 3–4 человека. Каждой группе выдается **одна карточка** с ситуацией (см. примеры ниже).

Группы обсуждают и записывают:

- Что, по их мнению, **чувствует ребенок?**
- **Как родитель может отреагировать** поддерживающе?
- **Какие слова/действия лучше избегать?**

Через 5–6 минут каждая группа кратко **презентует** свою ситуацию и решение.

Примеры карточек с ситуациями:

Ситуация 1:

Ребенок закрывается в комнате, отказывается делать домашние задания и говорит:

«Мне все равно! Я не буду это делать - я и так глупый!»

Ситуация 2:

После школы ребенок плачет и говорит:

«Никто со мной не дружит. Все смеются надо мной».

Ситуация 3:

Ребенок в гневе кидает тетрадь на пол, кричит:

«Я ненавижу школу! Отстаньте все!»

Ситуация 4:

Ребенок отказывается идти на кружок, на который раньше с удовольствием ходил.

На вопрос “почему?” - молчит или пожимает плечами.

Ситуация 5:

Ребенок тихо говорит:

«Я хочу быть обычным. Хочу, как все...» ... и отворачивается.

Бланк-памятка. Подсказки для групп (можно дать на карточке или на экране):

Попробуйте использовать фразы:

- «Я рядом»
- «Ты можешь ошибаться - это нормально»
- «Мне важно, как ты себя чувствуешь»
- «Давай попробуем вместе»
- «Ты не один»

Избегайте:

- «Ну и что? Не ной!»
- «Ты сам виноват»
- «Ты преувеличиваешь»
- «Все так делают - и ничего»

Педагог: Как вы увидели, за трудным поведением часто стоит сильное напряжение, страх, чувство изоляции. Но именно наши слова и тон - даже один жест - могут либо усилить это, либо помочь ребенку выдохнуть и почувствовать, что он не один. Главное - не идеально “воспитывать”, а быть рядом, быть доступным эмоционально.

V. Упражнение «Вопрос–ответ»

Мы с вами поработали с реальными ситуациями, посмотрели, как можно по-другому реагировать на сложные моменты.

А теперь пришло время задать свои **настоящие вопросы**, без масок, без опасения быть “неправильным родителем”. У каждого из нас есть сомнения, тревоги, внутренние “а если...”, “а вдруг...”, “а что, если я делаю не так?” Сейчас мы создаем для этого пространство.

Инструкция участникам:

1. Возьмите карточку/листочек.
2. Напишите **анонимно** один вопрос, который вас волнует как родителя ребенка с ООП.

Вопрос может начинаться, например:

«Мне трудно понять, почему мой ребенок...»

«Я боюсь, что...»

«Что делать, если он/она...»

«Я не знаю, как реагировать, когда...»

«Я устаю от того, что...»

Сложите карточку и положите в коробку/корзинку. (Если участников мало и группа доверительная - можно зачитывать вопросы вслух прямо от себя.

Ведущий достает и зачитывает по одному вопросу и кратко

отвечает - с уважением, теплотой, без критики, признавая чувства родителя.

Вариант: “пинг-понг” - после зачитывания ведущий может спросить:

«А у кого-то из вас было что-то похожее? Как вы справлялись?»

Если кто-то готов поделиться - это усиливает групповую поддержку.

Примеры возможных родительских вопросов (могут появиться):

- «Что делать, если ребенок говорит, что он никому не нужен?»
- «Я устаю. Я срываюсь. Это разрушает наши отношения. Что делать?»
- «Ребенок вечно в телефоне. Я не могу его достать...»
- «Школа не понимает нас. Учителя говорят, что он “ленивый”.»
- «Я боюсь, что он вырастет зависимым от меня навсегда...»

Родительство - это не про идеальность, а про постоянный выбор быть.

VI. Подведение итогов

Мы с вами провели уже почти целый час. За это время мы многое прожили: мы чувствовали, размышляли, вспоминали, делились, искали, пробовали.

Сейчас я хочу, чтобы каждый из вас **завершил для себя это занятие**, осознал, что вы берете с собой - для себя и для своего ребенка.»

Я попрошу вас ответить на два коротких вопроса. Вы можете ответить вслух, по желанию, или просто записать для себя.

1. Что сегодня для меня было самым важным?
2. Что я попробую сделать по-другому уже сегодня дома или завтра?»

(Раздайте небольшие карточки или половинки листа. Предложите написать фразу/намерение/действие.)

VII. Заключение. Рефлексия.

Упражнение «Теплое послание ребенку»

«Я попрошу вас сейчас сделать одну очень простую вещь. Возьмите карточку (или лист) и напишите короткое послание своему ребенку.

Представьте, что он/она услышит это прямо сейчас - возможно, мысленно.

Это может быть всего одно предложение. Такое, которое даст ему опору, уверенность, ощущение, что он принят, любим и не один.

Писать можно от руки, можно для себя, можно молча - главное, с душой.»

(Раздайте карточки или чистые листы. Зажгите спокойную музыку фоном - если возможно.)

Примеры возможных родительских посланий:

- «Ты для меня - целый мир. Я рядом.»
- «Ты не обязан быть идеальным, чтобы я тебя любила.»
- «Мне важно, как ты себя чувствуешь.»
- «Я горжусь твоими стараниями - даже когда ты ошибаешься.»
- «Ты не один. Я - с тобой.»

Педагог: Пусть это послание будет вашим внутренним напоминанием - в сложные дни, в трудные вечера, в моменты, когда

нет сил.

А ваш ребенок, даже если он не может пока выразить это словами, чувствует: родитель рядом, родитель слышит, родитель принимает.

Спасибо вам за этот час, за вашу честность, чуткость и готовность быть настоящими.

Ждем вас на следующих встречах Центра педагогической поддержки. Вы - не одни. Вы - в пути. А мы рядом.

Занятие для родителей обучающихся 5-8 классов

Тема: «Не оттолкнуть, а понять: родители и подростки с ООП»

Цель: Развитие у родителей навыка конструктивного общения с подростком с ООП, способствующие снижению конфликтности, укреплению доверия и эмоционального контакта.

Задачи:

- Познакомить родителей с возрастными и эмоциональными особенностями подростков с ООП.
- Обучить приемам ненасильственного общения, активного слушания и «Я-посланий».
- Повысить уровень родительской осознанности и эмоциональной устойчивости при взаимодействии с подростком.

Ожидаемые результаты:

- Родители узнают об особенностях поведения подростков с ООП и о причинах конфликтов.
- Освоят приемы конструктивной обратной связи и поддержки.

- Получат опыт анализа типичных ситуаций из жизни и инструментов реагирования.

Национальные ценности и качества личности: уважение, забота, взаимопомощь, сострадание, ответственность, толерантность, равные права.

План

1. Актуальность темы. «Как быть родителем подростка с особыми образовательными потребностями?»
2. Просмотр фрагмента фильма с последующим обсуждением.
3. Упражнение «Подросток с ООП глазами родителя»
4. Что волнует родителей подростков с ООП?
5. Почему подросток с ООП «сложный», но не «плохой» - что скрыто за его поведением
6. Групповая работа с карточками. Как понять, что подросток на самом деле хочет сказать.
7. Упражнение «Я-сообщения»: как говорить о своих чувствах без упреков и критики
8. Подведение итогов: Что я забираю с собой? Что попробую сделать по-другому?
9. Рефлексия. Завершение: «Теплое послание подростку»

Методы: интерактивная беседа, анализ видеофрагмента, мини-лекция, работа с кейсами

Оборудование: проектор с ноутбуком и колонками для показа видео, флипчарт с маркерами, стикеры, карточки с заданиями, ручки, бумага и раздаточные материалы (памятки, таблицы, инструкции).

Продолжительность: 60 минут

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Актуальность темы. «Как быть родителем подростка с особыми образовательными потребностями?»

Педагог: Добрый день, уважаемые родители! Спасибо, что пришли. Сегодня мы поговорим об очень важном, непростом, но абсолютно реальном - **о подростковом возрасте и о том, как быть родителем подростка с особыми образовательными потребностями.**

Подростковый возраст сам по себе - непростое время. В это время происходят огромные внутренние изменения: гормоны, эмоциональные качели, поиск себя, протест, уязвимость, упрямство, потребность быть самостоятельным - и одновременно сильная зависимость от близких.

А если к этому добавляются особенности развития - сенсорные, эмоциональные, коммуникативные, когнитивные - это становится **вызовом не только для самого подростка, но и для его родителей.**

Родители часто говорят:

- *“Он совсем не слушает меня”*
- *“Мы как будто на разных волнах”*
- *“Я не понимаю, как с ним разговаривать - любое слово вызывает взрыв”*
- *“Он вообще ничего не рассказывает”*

Знакомо? Вы не одиноки. Это чувствуют многие. Но главное - этому можно учиться. Можно научиться **слышать подростка**, даже если он молчит. Можно говорить так, чтобы **вас услышали** - даже если раньше все разговоры заканчивались конфликтом.

И сегодня мы попробуем сделать для этого первые шаги - спокойные, доброжелательные, очень практичные.

Вопрос для включения в круг:

А теперь давайте начнем с небольшого круга. Пожалуйста, ответьте коротко - **одним словом или фразой** — **Каким я хочу быть родителем для своего подростка сегодня?**

(Участники по очереди называют: «спокойным», «открытым», «мудрым», «доверяющим», «менее контролирующим», «теплым», «понимающим», «гибким» и т.д. - ведущий поддерживает, повторяет, кивает.)

Педагог: Эти слова - как внутренний ориентир. Мы часто стремимся воспитать, научить, направить. Но иногда все, что нужно подростку - это **ваше спокойное, терпеливое, принимающее “Я с тобой”**.

Именно с этим мы сегодня и будем работать.

2. Просмотр фрагмента художественного фильма с последующим обсуждением

Предлагается посмотреть фрагмент фильма «Чудо (Wonder)», 2017. Огги (главный герой) - подросток, проходит сложный день: его предают друзья, он чувствует одиночество, бессилие, стыд. Вечером он возвращается домой и делится с мамой. Мама его слушает, не перебивает, дает слова поддержки, и между ними устанавливается глубокий эмоциональный контакт.

Педагог: Сейчас мы посмотрим сцену, где подросток, пережив трудный день, делится с мамой своими чувствами.

Обратите внимание:

- **Что чувствует подросток?**
- **Как ведет себя родитель?**

– **Что в этом общении делает момент доверия возможным?»**

Вопросы для открытой дискуссии:

– Что, по-вашему, чувствовал подросток в этой сцене?

(Подсказки: уязвимость, страх, одиночество, обида, разочарование)

– Что помогло ему начать говорить с мамой?

(Внимание, тишина, отсутствие давления, мягкий голос, терпение, принятие)

– Как вела себя мама?

– Перебивала ли?

– Давала ли советы сразу?

– Сравнивала ли с другими?

– Что вы почувствовали как родители?

(Отклик, сожаление, слезы, понимание своей роли, желание тоже так уметь)

– Что можно взять из этой сцены для общения со своим подростком?

3. Упражнение «Ассоциации» Подросток с ООП глазами родителя

Педагог: Сейчас я попрошу вас немного замедлиться и задать себе вопрос:

Когда я думаю о своем подростке с особенностями,

– **что я чувствую?**

– **какие образы или слова приходят мне на ум?**

Это не тест. Здесь нет правильных или неправильных ответов.

Просто запишите 1–2 слова - это может быть эмоция, метафора, ассоциация, цвет, звук, движение.

Главное - чтобы это было **про ваш внутренний опыт** родительства рядом с подростком.

Инструкция участникам:

1. Возьмите стикер или карточку.
2. Напишите **одно-два слова**:
 - ассоциации с вашим подростком
 - чувства, которые вызывает общение с ним
 - образы, которые всплывают, когда вы думаете о нем.

(Примеры: «буря», «хрупкость», «борец», «непонятный», «огонь», «глыба», «крик и тишина», «взрыв», «отдаление», «ожидание», «любовь и страх»)

3. Прикрепите стикер к флипчарту в центре зала.

(Процесс проходит в тишине, по желанию - с легкой фоновой музыкой.)

Педагог: Посмотрите, сколько всего живого и настоящего здесь: и тревога, и сила, и растерянность, и любовь, и борьба. Это все - про нас, про то, как трудно и важно быть родителем подростка.

Но также - про глубину и близость, которую мы ищем.

4. Мозговой штурм: «Что волнует родителей подростков с ООП?»

Педагог: **Что вас беспокоит в общении с вашим подростком?**

С какими трудностями вы сталкиваетесь в воспитании, взаимодействии, в школе, дома, в отношениях? Давайте составим вместе карту родительских волнений - без оценок, без стыда, без “нельзя так думать”. Все, что вы скажете - важно и имеет право быть услышанным.

Инструкция:

1. Участники по очереди (или в свободном порядке) высказываются.
2. Формат высказываний - кратко, в одной-двух фразах.
3. Ведущий записывает ответы на флипчарте/доске (в столбик, дословно, без исправлений).

Примеры того, что могут сказать участники:

- «Он замыкается - вообще не говорит»
- «Постоянно в телефоне - нет контакта»
- «Реагирует на все с агрессией»
- «Ему ничего не интересно»
- «Отказывается делать уроки»
- «Сравнивает себя с другими и чувствует себя хуже»
- «Боится будущего - не хочет обсуждать школу, экзамены»
- «Говорит, что устал жить»
- «Я не знаю, как до него достучаться»
- «Я устаю - и начинаю кричать»
- «Чувствую, что теряю с ним связь»

Вывод ведущего: Педагог: «Посмотрите, насколько эти чувства похожи. Да, у кого-то это страх, у кого-то - усталость, у кого-то - боль от непонимания. Но все мы сейчас здесь, потому что **нам не все равно**. Потому что мы **ищем путь** к нашим подросткам - даже когда они отдаляются.

И мы можем это сделать - если перестанем бороться с собой, и начнем слушать. Себя. И их.»

5. Информационный блок. Что скрыто за поведением подростка с ООП?

Педагог: Спасибо вам за честные и важные ответы. Мы

видим, как много в ваших словах боли, тревоги, **Педагог:** Сейчас я хочу немного рассказать вам о том, *что стоит за поведением подростка с ООП.*

Очень часто то, что мы воспринимаем как “грубость”, “лень”, “манипуляции” - на самом деле сигнал о **внутреннем напряжении, страхе, эмоциональном перегрузе.** Подросток сам не всегда понимает, что с ним происходит. И он ждет не морали, а просто, чтобы его поняли.

Слайд 1. Подростковый возраст = зона риска для всех

- Гормональные изменения, нестабильный эмоциональный фон
- Стремление к независимости + страх не справиться
- Перепады настроения - норма, а не признак «испорченности»

Слайд 2. Что усугубляет поведение у подростков с ООП

- Повышенная тревожность
- Перегрузка от требований (школа, дом, ожидания)
- Сенсорные особенности: шум, свет, прикосновения
- Неумение справляться со стыдом, критикой, неудачей

Пример:

Подросток приходит из школы, молчит, бросает рюкзак и захлопывает дверь. Родитель в ответ: «Что за поведение?»

А внутри подростка может быть: «Я сегодня еле выжил.

Меня сравнили с другими, я не понял тему, я опять “не такой”.

Слайд 3. Подросток не говорит напрямую - он показывает

- **КРИК** может означать: «Заметь меня!»
- **Молчание** = «Я боюсь ошибиться»
- **Агрессия** = «Я перегружен»
- **Замыкание** = «Я не знаю, как справиться»
- **Я не хочу** = «Я не могу»

- «Ты не понимаешь меня!» = «Я боюсь, что ты меня не примешь»

Слайд 4. Что подростку нужно в первую очередь?

- Безопасное пространство, где его не осудят
- Взрослый, который не нападает, а слышит
- Голос родителя, который не обвиняет, а говорит: “Я рядом. Я вижу, что тебе трудно. Я готов слушать”

Визуальная подсказка (если есть слайды или раздатка):

Поведение подростка	Что может стоять за этим	Что может помочь
Кричит, дерзит	Перегрузка, тревога	Сохранять спокойствие, пауза, «я-сообщение»
Молчит, избегает	Обида, страх быть непонятым	Не давить, быть рядом, дать время
Замыкается в себе	Стресс, усталость, отвержение	Принятие, ненавязчивый контакт
Резко реагирует на критику	Уязвимость, страх оценки	Поддержка, фокус на усилиях, а не результатах

6. Групповая работа с карточками. Как понять, что подросток на самом деле хочет сказать

Цель: Научить родителей «слышать за словами» подростка с ООП, распознавать эмоции за трудным поведением и формулировать поддерживающие, безопасные ответы, способствующие доверию и диалогу.

Педагог: «Ваш подросток - не против вас. Он *рядом с вами*, даже если кажется, что он далеко. А вы, как родители, - уже делаете главное: вы не отвернулись, вы здесь. И сейчас мы с вами попробуем применить это понимание в практике - разберем, *как можно говорить по-другому*, чтобы подросток все-таки **услышал и захотел остаться в диалоге.**»

Материалы:

- Карточки с фразами подростков (реальные, эмоционально окрашенные высказывания)
- Листы А4 и маркеры
- Памятка «Фразы, которые поддерживают» (раздается после упражнения)

Иногда подросток говорит жестко, резко или замыкается в себе. Мы слышим: “Отстань!”, “Ты ничего не понимаешь!”, “Я сам знаю!” - и не знаем, как реагировать. Но за этими фразами всегда что-то стоит: боль, страх, неуверенность. Сейчас мы попробуем стать “переводчиками подростка” - перевести его слова на язык чувств и понять, как мы можем ответить по-другому, сохраняя контакт, а не усиливая конфликт.

Инструкция: Разделите участников на малые группы по 3–4 человека. Каждая группа получает 1 карточку с фразой подростка.

Задание:

- Определить, какое чувство или потребность может стоять за фразой.
- Придумать, как родитель может отреагировать поддерживающе.
- Избегать обвинений, морали и давления.

Через 5–6 минут каждая группа презентует свою ситуацию и предложение.

Примеры карточек с фразами подростков:

1. «Отстань, ты все равно не поймешь!»
2. «Все нормальные, только я один такой!»
3. «Мне вообще ничего не нужно!»
4. «Ты всегда мной недоволен!»
5. «Ты меня не любишь - ты только орешь!»

6. «Лучше бы меня вообще не было!» (*важно: требует деликатного обсуждения*)

Пример работы группы:

Фраза подростка: «Ты все равно не понимаешь меня!»

Что за этим может стоять:

- страх быть осужденным
- обида на прошлый опыт
- потребность в принятии

Вариант родительского ответа:

– «Ты прав, может, я не все понимаю. Но я хочу услышать тебя. Я рядом.

После всех презентаций ведущий обобщает: Вы увидели, как за резкими словами прячется то, что подросток не умеет или боится сказать открыто. И вы уже сейчас сделали шаг от конфликта - к пониманию. Помните: не обязательно иметь готовые ответы. Важно не отвернуться, не напугаться и просто сказать: “Я рядом. Я не все понимаю, но я хочу быть с тобой”.

7. Упражнение «Я-сообщения»: как говорить о своих чувствах без упреков и критики

Педагог: Очень часто в стрессовых ситуациях мы говорим подросткам что-то в раздражении:

“Ты меня не уважаешь!”, “Сколько можно сидеть в телефоне!”, “Ты меня с ума сведешь!”

Но такие фразы не приближают нас, а, наоборот, делают дистанцию больше.

Сегодня я покажу вам инструмент, который помогает говорить о своих чувствах без упреков - и быть услышанным.

Это – Я - сообщение.

Я + чувство + ситуация + просьба/намерение

«Я злюсь, когда вижу, что уроки не сделаны, потому что мне важно, чтобы ты был готов к школе.»

«Я тревожусь, когда ты долго молчишь, потому что мне важно знать, как ты.»

«Я устала, когда все держу на себе. Мне нужна твоя помощь.»

Инструкция участникам:

1. Каждый участник получает карточку (или записывает самостоятельно) с фразой, которую **обычно говорит подростку в конфликте**. (Примеры: «Сколько можно играть!», «Ты опять все испортил!», «Ты специально меня злишь!»)

Задание: Переформулировать фразу на **Я-сообщение**, используя предложенную формулу. По желанию - поделиться своим примером с группой.

Примеры работы участников:

✓ *«Ты меня не уважаешь!»*

✓ *«Я расстраиваюсь, когда ты уходишь во время разговора, потому что мне важно быть услышанной.»*

✓ *«Ты безответственный!»*

✓ *«Я волнуюсь, когда ты не предупреждаешь, что задерживаешься. Мне важно знать, что ты в порядке.»*

✓ *«Ты меня довел!»*

✓ *«Я чувствую себя очень уставшей и напряженной, когда нет отклика. Я хочу, чтобы мы разговаривали спокойно.»*

Работа в парах или микрогруппах (по 2–3 чел): Каждому участнику - 1–2 минуты на озвучивание своей «сложной фразы».

Группа помогает переформулировать ее в «Я-сообщение». Ведущий при необходимости подсказывает, хвалит, поддерживает

Педагог: Когда вы говорите от **своих чувств**, а не от обвинений - подросток не замыкается, а слышит. Ему легче воспринимать “Я устала”, чем “Ты невыносимый”. И это - ваша родительская сила: быть уязвимым, но устойчивым. Не побеждать, а понимать. Не воспитывать, а строить отношения.»

8. Подведение итогов: Что я забираю с собой? Что попробую сделать по-другому?

Педагог: Мы с вами проделали большую, глубокую работу. Говорили о сложных чувствах, о трудных словах, о поведении, которое ранит, но часто говорит за подростка. Вы попробовали новые инструменты - от “Я-сообщений” до перевода сложных фраз.

А теперь я предлагаю каждому сделать внутреннюю остановку и ответить себе:

Что я понял(а) про себя? Про своего подростка? Что я хочу попробовать делать иначе - уже завтра?

Инструкция: Раздайте карточки/бумагу. Участникам предлагается написать: *1 мысль или фраза, которая была важна сегодня; 1 действие, которое они готовы применить дома*

Примеры возможных записей родителей:

- «Я понял, что подросток кричит - не от злости, а от боли»
- «Буду больше молчать и слушать»
- «Попробую не говорить “Ты опять!”»
- «Хочу просто быть рядом, когда он закрывается»
- «Попробую сказать: “Я рядом, если ты захочешь”»

поговорить”

9. Рефлексия. Завершение: «Теплое послание подростку»

Итог: И в завершение нашей встречи я хочу предложить вам сделать простое, но очень важное действие. Представьте сейчас своего подростка. Не поведение. Не конфликт. А просто - его, настоящего. Представьте, что вы можете сказать ему **одну фразу**, которая станет якорем: фразой, в которой - поддержка, любовь и уважение. Это может быть послание вслух. Может быть - про себя. Может быть - письмо, которое вы ему напишете дома. А сейчас - просто запишите это на карточке. Для себя. Для него. Для вашего диалога.

Инструкция: Раздайте карточки. Попросите написать **одну короткую фразу**, которую они **готовы сказать своему подростку сегодня**. Это может быть: «Я рядом», «Ты не обязан быть идеальным», «Ты важен для меня», «Я учусь слышать тебя», «Я горжусь тобой, даже когда ты сомневаешься», «Мне важны твои чувства», «Ты не один»

(Если группа хочет - можно поделиться одной-двумя фразами вслух. Но только по желанию.)

Педагог: Ваш подросток может не всегда говорить “спасибо”. Может не показывать, что слышит. Но поверьте - он чувствует, когда его не осуждают. Когда его видят за внешней грубостью. Когда рядом есть взрослый, который остается рядом, даже если все сложно.

Занятие для родителей 1-4 классов

Тема «Личная безопасность и защита ребенка от насилия»

Цель: формирование готовности родителей к обеспечению

личной безопасности ребенка, соблюдению его личных границ, своевременному распознаванию признаков насилия и адекватного реагирования на тревожные сигналы.

Задачи:

- информировать о видах насилия и его последствиях;
- расширить представления о сущности обеспечения личной безопасности ребенка, ее видах (физическое, психологическое, сексуализированное, пренебрежение) и значении в развитии ребенка;
- научить способам и методам формирования у ребенка способности распознавать и определять насилие, умения отказать при отсутствии доверия к взрослым, осознанного отношения к последствиям насилия;
- обсудить способы, как ребенок может защитить себя, и как родитель должен реагировать при подозрении на насилие в отношении ребенка;
- объяснить, как формируются личные границы ребенка;
- показать, как родители могут способствовать безопасности ребенка дома, в школе и в интернете.

Ожидаемые результаты

Родители:

- будут понимать важность обучения ребенка соблюдению личной безопасности как меры профилактики насилия;
- смогут ориентироваться в рисках насилия и их источниках (физическое, психологическое, сексуализированное, пренебрежение);
- научатся ориентироваться в формах личной безопасности (физической, психической, информационной, эмоциональной, коммуникативной);
- освоят простые и доступные способы соблюдения личных границ ребенка и корректно реагировать на их нарушения.

План

I. Вводная часть

1.1. Актуальность. Вступление ведущего

1.2. Упражнение «Как я сейчас?»

1.3. Мини-лекция «Метод: погружение – диалог – проживание»

II. Основная часть

2.1. Работа в группах «Что может сделать родитель?»

2.2. Мини-лекция «Сексуализированное насилие в отношении девочек младшего школьного возраста. Что это такое? Что важно знать взрослым?»

2.3. Работа в малых группах

2.4. Мозговой штурм

III. Практическая часть

3.1. Работа в группах. Кейсы

3.2. Упражнение «Что чувствует ребенок?»

IV. Заключение. Рефлексия

Продолжительность занятия: 60 мин.

ХОД ЗАНЯТИЯ

I. Вводная часть

1.1. Актуальность. Вступление ведущего (2 мин.)

Ведущий: Добрый день, уважаемые родители!

Вы - самые важные люди в жизни ваших детей. Каждый день вы дарите им любовь, заботу и поддержку, создавая фундамент для их счастливого будущего. Но мир, в котором растут наши дети, полон не только возможностей, но и вызовов.

Сегодня мы собрались, чтобы поговорить о том, как защитить наших младших школьников от насилия: физического, эмоционального и даже цифрового.

В Казахстане каждый ребенок заслуживает права расти в безопасности. Но факты заставляют задуматься: 50% детей сталкиваются с жестокими методами воспитания, а 21% – с кибербуллингом. Эти цифры не просто статистика, это истории реальных детей, которые нуждаются в нашей защите. И главная сила в этой защите вы – родители.

Это занятие не о страхе, а о *силе*. Мы разберем, как научить детей распознавать опасности, как укрепить доверие в семье, чтобы ваш ребенок всегда знал: он может прийти к вам с любой проблемой. Вы узнаете простые, но эффективные шаги, которые помогут вашему ребенку чувствовать себя уверенно и безопасно: дома, в школе и в интернете.

Давайте вместе создадим для наших детей мир, в котором они растут смелыми, счастливыми и защищенными. Вы готовы стать их главным щитом? Тогда начнем!

Но прежде чем говорить о детях, давайте немного обратим внимание на себя: как мы себя чувствуем, в каком мы настроении. Ведь чтобы понимать другого, важно сначала быть в контакте с собой.

1.2. Упражнение «Как я сейчас?» (5 мин.)

Инструкция. Сейчас по очереди каждый может коротко представить себя: имя и одно слово или фразу, которая описывает его состояние после знакомства с темой занятия. Это может быть: «спокойна», «в предвкушении», «уставший, но заинтересован», «в напряжении» – любое честное слово. Это не обсуждается и не оценивается, это просто, как есть.

Ведущий начинает первым, задает доброжелательный тон:

«Меня зовут Айгүл. Сейчас я чувствую легкое волнение и интерес к тому, как у нас все пройдет».

Ведущий: Спасибо! То, что вы сейчас поделились, – уже маленький шаг к открытости и уважению друг к другу. Каждый из нас пришел сюда со своим состоянием, своим внутренним пространством. Точно так же наши дети каждый день приходят к нам со своим настроением, потребностями, чувствами. И наша задача – научиться замечать все нюансы состояния ребенка, чтобы он мог доверять нам для обеспечения его безопасности.

1.3. Мини-лекция «Метод: погружение – диалог – проживание»

(Просмотр ролика «Стоп в отношении детей»
https://youtu.be/_kKT2ma0s2s?si=llWPfkey87sQpxXo (1 мин. 4 с.))

Ведущий: Сегодня мы будем говорить о вещах, которые, возможно, не всегда легко обсуждать. Это обеспечение безопасности ребенка и того, как можно предупредить, распознать и остановить насилие. Особенно важно обратить внимание на девочек, потому что именно они чаще сталкиваются с фактами или попытками насилия с раннего детства: физического, психологического, сексуализированного или социального. Нам не стоит забывать и о мальчиках. Они также подвержены рискам скрытого насилия. Если девочка может заплакать, рассказать (потому что девочке можно делиться чувствами), то мальчик не всегда может это сделать (потому что у нас есть стереотипы о том, что мальчики не жалуются, не плачут...).

Физическое насилие – это преднамеренные действия взрослых, которые причиняют ребенку телесную боль или вред, например, удары, шлепки, ущемления, щипки, толчки или иные формы применения силы.

Психологическое насилие – это поведение, которое причиняет

ребенку эмоциональную боль: унижения, угрозы, крики, оскорбления, пренебрежение чувствами, постоянная критика или запугивание.

Сексуализированное насилие – любые действия сексуального характера по отношению к ребенку со стороны взрослого или другого ребенка: прикосновения, разговоры, демонстрация материалов сексуального содержания, вовлечение в сексуальные действия.

Пренебрежение (небрежность, игнорирование потребностей) – это ситуация, когда взрослые не обеспечивают ребенка необходимым: пищей, одеждой, медицинской помощью, заботой и вниманием, а также безопасной средой для развития, что ставит под угрозу его здоровье и благополучие.

Погружение: почувствуй сам

Задание

Вспомните ситуации из своих детских лет, когда вы стали свидетелями или участниками случаев насилия, даже если это случилось не с вами лично, а с вашими родными, близкими или знакомыми. Подумайте, какие это были виды насилия: физическое, психологическое, сексуализированное или пренебрежение потребностями. Какие эмоции вы испытывали тогда? Как, на ваш взгляд, это могло повлиять на человека, в отношении которого произошло насилие? Подберите подходящую карточку со смайликом и расскажите об этом эмоциональном состоянии.

Проживание: почувствуй и пойми

Упражнение «Красная карточка» (в мини-формате)

Ведущий: Представьте, что у вас в руке карточка с надписью «СТОП!». Теперь представьте ситуации.

- ✓ Вас заставляют делиться секретами.
- ✓ Вас осуждают, если вы плачете, злитесь...

✓ Вас трогают без разрешения.

✓ Вас осуждают за эмоции.

Когда бы вы подняли карточку? А ребенок? У него она есть?

Вывод. Мы должны научить ребенка доставать эту карточку без стыда, без страха, с уверенностью.

II. Основная часть (15 мин.)

2.1. Работа в группах «Что может сделать родитель?»

Родители делятся на 3 группы и обсуждают ситуации.

Группа 1. Учитель унижает ребенка перед классом.

Группа 2. Старший брат применяет силу.

Группа 3. Ребенок грустит, избегает разговоров.

После обсуждения каждая группа дает ответы на вопросы.

1. Как это может повлиять на ребенка?

2. Какие признаки насилия могут быть?

3. Что может сделать родитель?

Результаты от каждой группы оглашает ее представитель.

2.2. Мини-лекция «Сексуализированное насилие в отношении девочек младшего школьного возраста. Что это такое? Что важно знать взрослым?»

(Просмотр социального ролика

https://youtu.be/rWNxPe_qI3w?si=J8eVEJZ76D4mHc2S

«Предотвращение сексуального насилия над детьми»)

Сексуализированное насилие – это любые действия сексуального характера, совершаемые в отношении ребенка независимо от наличия физического контакта. Оно может включать:

✓ прикосновения к интимным частям тела;

✓ просьбы раздеться или показать свое тело;

✓ демонстрацию порнографических материалов;

- ✓ вовлечение в «игры» сексуального характера;
- ✓ словесные домогательства, предложения, «сексуальные» комплименты.

Почему младший школьный возраст – зона риска?

В этом возрасте все дети доверчивы, еще не умеют различать личные и опасные границы. Они могут не понимать, что с ними произошло что-то недопустимое. Молчание часто связано со стыдом, страхом наказания или тем, что обидчик сказал «держат это в секрете».

Последствия насилия

«Мягкие» формы сексуализированного насилия могут привести к:

- ✓ чувству вины и стыда;
- ✓ тревожности, нарушению сна, снижению успеваемости;
- ✓ трудностям с доверием и самоуважением;
- ✓ серьезным последствиям в подростковом возрасте;
- ✓ проблемам в развитии мальчиков в период взросления.

2.3. Работа в малых группах

Инструкция. Участники объединяются в малые группы (по 3–5 человек). Каждой группе выдается рабочий лист с примерами повседневных ситуаций, в которых могут нарушаться личная безопасность при проявлении видов насилия (физическая, психологическая, пренебрежение).

Родители должны ответить на вопросы.

- ✓ Что чувствует ребенок?
- ✓ Какая форма насилия нарушает личную безопасность ребенка?
- ✓ Что должен сделать взрослый?

Ситуация 1. Арман плохо себя вел на уроке: болтал, вставал с

места. Учитель, раздраженный этим, подошел к мальчику, резко схватил его за плечо и силой усадил на место. Арман испугался, заплакал, но никто не извинился. (Физическое насилие)

Ситуация 2. На перемене Данияр столкнулся с Алиханом. Алихан в ответ толкнул Данияра так сильно, что тот упал. Учительница увидела это, но сказала: «Разбирайтесь сами. Надоело вмешиваться». (Физическое насилие)

Ситуация 3. Анель медленно читает вслух. Учитель говорит перед всем классом: «Ты же не в детском саду! Когда ты уже научишься нормально читать?» Дети смеются. Анель краснеет и замыкается. (Психологическое насилие)

Ситуация 4. После контрольной мама говорит Санжару: «Ты позор семьи! Сколько можно?! Почему у всех дети нормальные, а у меня ты?» Ребенок начинает бояться домашних разговоров и не хочет идти домой. (Психологическое насилие)

Ситуация 5. В продленке старший мальчик говорит девочкам, что покажет им «секретное видео» на телефоне. Это оказывается ролик сексуального характера. Он включает его, хотя дети просят не показывать. (Сексуализированное поведение)

Ситуация 6. Девочка говорит воспитателю в группе продленки, что не хочет целовать дядю Ержана (друга семьи), когда тот за ней приходит. Воспитатель отвечает: «Ты что! Он хороший. Быстро обними и поцелуй!» (Сексуализированное поведение)

Ситуация 7. В школьном туалете один мальчик дразнит другого и стягивает с него штаны перед другими детьми, говоря: «Смотрите, у него трусы смешные!» Пострадавший ребенок чувствует стыд, страх и унижение. (Сексуализированное поведение)

Ситуация 8. Мальчик жалуется на сильную боль в животе.

Учитель говорит: «Не притворяйся! Сиди до конца урока». Только вечером родители узнают, что у ребенка аппендицит. (Пренебрежение)

Ситуация 9. Родители работают до позднего вечера. Ребенок 7 лет каждый день после школы сидит один дома до 10 вечера. Ему страшно, но он боится жаловаться, чтобы не «разозлить маму». (Пренебрежение)

Выводы. Кто может быть обидчиком? В большинстве случаев знакомые детям взрослые: соседи, родственники, знакомые семьи, учителя, тренеры. Иногда другие дети, если они сами подвергались сексуализированному насилию или насмотрелись соответствующего контента.

Как понять, что с ребенком что-то не так?

Поводы для тревоги:

- ✓ ребенок избегает определенных людей;
- ✓ внезапно боится раздеваться;
- ✓ отказывается идти на занятия;
- ✓ проявляет сексуализированное поведение, не соответствующее возрасту;
- ✓ становится замкнутым, тревожным, агрессивным;
- ✓ сообщает о «секретах», которые «нельзя никому рассказывать».

2.4. Мозговой штурм

Вводный вопрос «Что могут сделать взрослые?»

Ответы:

- ✓ Создавать безопасную среду, где ребенок знает, что ему поверят и защитят.
- ✓ Говорить с детьми о личных границах: что такое «свои»

части тела, кто может их видеть, трогать и при каких обстоятельствах.

✓ Научить говорить «нет» даже взрослым.

✓ Наблюдать за поведением, сигналами, настороженностью.

✓ Обращаться за помощью в случае малейшего подозрения.

Обязательно подключать школьного психолога, социального педагога, а при подтверждении факта нарушения безопасности ребенка правоохранительные органы.

III. Практическая часть

3.1. Работа в группах. Кейсы

Карточка 1 «Секрет от дяди»

Ситуация. Девочка 8 лет рассказала маме, что дядя (знакомый семьи) иногда гладит ее «внизу», но просит никому не говорить – это их «маленький секрет».

Вопросы для обсуждения

1. Что должен сделать родитель, услышав это?
2. Почему детям важно говорить о «плохих секретах»?
3. Какова роль школы, если подобное происходит вне ее стен?

Карточка 2 «Мама не поверила»

Ситуация. Арлан рассказал маме, что ее взрослый племянник к нему приставал, но мама ответила: «Ты что выдумываешь? Он нормальный человек!» Однажды вечером мальчик тихо сказал маме, что не хочет, чтобы «дядя Саша» к ним приходил: тот «трогал» его, когда они смотрели телевизор, целовал в губы, просил никому не говорить и угрожал, что, если расскажет, мама будет плакать, а его заберут из дома. Мама сначала испугалась, но потом начала сомневаться: «Он бы никогда такого не сделал, он же почти как брат тебе. Может, ты врешь, чтобы я не оставляла тебя одного дома?»

Мальчик замкнулся в себе. Через несколько дней он начал мочиться по ночам, стал неохотно ходить в школу.

Вопросы для обсуждения

1. Какие сигналы подавал ребенок до того, как напрямую рассказал о домогательствах?
2. Почему мама не поверила?
3. Какие механизмы отрицания и самообмана могли сработать?
4. Как могла бы отреагировать мама, чтобы защитить ребенка и не травмировать его еще сильнее?

Карточка 3 «Табу на тему»

Ситуация. На собрании родители говорят: «Зачем обсуждать сексуализированное насилие? Наши дети маленькие, с ними этого быть не может».

Вопросы для обсуждения

1. Какие риски несет замалчивание темы?
2. Как можно деликатно, но честно обсуждать такие вопросы в родительской среде?
3. Как донести важность профилактики насилия?

Примеры: прикосновения, разговоры, вторжения в личное пространство, принуждение к интимным действиям.

Что чувствует ребенок? «Я грязный. Я боюсь. Это моя вина. Я хочу исчезнуть».

3.2. Упражнение «Что чувствует ребенок?»

Цель: развить эмпатию и навыки распознавания тревожных сигналов.

Предлагаются карточки с фразами от лица ребенка. Трое родителей вытягивают карточки и комментируют слова ребенка.

1. «Я не хочу идти домой, там страшно».

2. «Меня никто не слушает».
3. «Я боюсь говорить, что случилось».

Родители обсуждают чувства ребенка, их возможные причины и действия взрослого.

IV. Заключение. Рефлексия

(Просмотр ролика: Сказка для взрослых «Защитим детей от насилия»

<https://youtu.be/Q9v2BF1rdX8?si=LyHadAXshAR-hIIP>)

Ведущий: Спасибо всем за участие! Я надеюсь, что вы узнали много полезного и сможете применять эти знания в жизни. Помните, что обеспечение безопасности ребенка является его готовностью к различным непредвиденным обстоятельствам и осознанному отношению к последствиям насилия.

Упражнение «Свет и тень» (для эмоционального завершения)

<i>Темный лепесток цветка:</i> сложные, темные чувства	<i>Светлый лепесток цветка:</i> ресурсные позитивные чувства
Смущение	Осознанность
Вина	Уверенность
Тревога	Поддержка
Растерянность	Готовность меняться
Грусть	Решимость
Сожаление	Благодарность
Страх (за ребенка, за себя)	Воодушевление
Беспомощность	Интерес
Напряжение	Уважение к чувствам ребенка

Фразы для завершения и саморефлексии

Я забираю с собой...

Я хочу изменить...

Моя эмоция сейчас ____, и я хочу ее использовать, чтобы...

Раздаются стикеры-лепестки (светлых и темных тонов).

Стикеры наклеиваются на «доску эмоций», и составляются цветки.

Каких цветков больше: темных или светлых?

Занятие для родителей 1-4 классов

Тема: «Цифровая безопасность и защита ребенка в онлайн-среде»

Цель: повышение осведомленности родителей о рисках насилия в отношении детей в онлайн-среде и формирование навыков их защиты от кибернасилия.

Задачи:

- изучить формы насилия в интернете (кибербуллинг, домогательства, манипуляции) и способы защиты;
- распознавать тревожные признаки в онлайн-общении ребенка и реагировать на них;
- освоить основы цифровой безопасности и защиту личных данных;
- научиться доверительному общению с ребенком о рисках в интернете.

Ожидаемые результаты:

После занятия родители:

- знают основные формы онлайн-угроз для детей (кибербуллинг, онлайн-домогательства, интернет-мошенничество, манипуляции и вовлечение в опасные сообщества);
- умеют распознавать тревожные признаки, свидетельствующие о возможных рисках в интернет-общении ребенка;

- применяют базовые меры цифровой безопасности для защиты личных данных, устройств и аккаунтов ребенка;
- владеют алгоритмом действий при выявлении случаев кибербуллинга, домогательств или других интернет-угроз;
- выстраивают доверительное общение с ребенком по вопросам безопасного поведения в интернете, не прибегая к тотальному контролю и запретам;
- понимают, когда необходимо обратиться за помощью к педагогам, специалистам или в уполномоченные службы при возникновении серьезных онлайн-угроз.

План

I.Приветствие

- 1.1. Введение в тему
- 1.2. Интерактивный мини-опрос

II.Основная часть

- 2.1. Интерактивный диалог
- 2.2. Мини-опрос.

III. Практическая часть.

- 3.1. Упражнение «Мое решение: цифровая безопасность ребенка»
- 3.2. Групповая работа «Мои действия»
- 3.3. Работа в группах. «Какой ребенок может иметь больше рисков для онлайн-насилия?»

IV. Заключение.

Продолжительность занятия: 60 мин.

ХОД ЗАНЯТИЯ

I. Приветствие

Педагог: В современном мире интернет стал неотъемлемой

частью жизни детей. Они общаются, учатся, развлекаются в цифровой среде.

Но вместе с новыми возможностями приходят и новые риски: *кибербуллинг, мошенничество, нарушение личных границ.*

Наше занятие поможет разобраться в онлайн-угрозах и научиться защищать детей в цифровом мире.

1.1. Введение в тему

- ✓ Мы поговорим о следующем.
- ✓ Какие опасности могут подстерегать ребенка в интернете?
- ✓ Как формировать осознанное и безопасное поведение в сети?
- ✓ Какие действия родители могут предпринять для защиты цифрового пространства ребенка?

Педагог: Безопасность начинается с *осведомленности* и *доверительного общения*. Давайте вместе разберем, как сделать интернет дружественным и безопасным для детей.

1.2. Интерактивный мини-опрос

Мини-опрос о том, что родители уже знают об онлайн-безопасности детей.

Ведущий раздает листы с вопросами. После ответа просит перевернуть их и отложить на край стола.

1. *Какие признаки могут указывать на то, что ребенок сталкивается с опасностями в интернете?*

- Избегает разговоров о своих онлайн-друзьях и активности.
- Проявляет тревожность или агрессию после использования гаджетов.

- Резко меняется настроение или ухудшается аппетит.
- Жалуется на головные боли или проблемы со сном после общения в сети.
- Самостоятельно удаляет сообщения или аккаунты без объяснения.

Насколько вы знакомы с признаками онлайн-угроз для

1.3. Интерактивный мини-опрос

Мини-опрос о том, что родители уже знают об онлайн-безопасности детей.

Ведущий раздает листы с вопросами. После ответа просит перевернуть их и отложить на край стола. Приложение 1 (приложения лежат на столах у родителей)

2. *Какие признаки могут указывать на то, что ребенок сталкивается с опасностями в интернете?* **Приложение 3** (приложения лежат на столах у родителей)

- Избегает разговоров о своих онлайн-друзьях и активности.
- Проявляет тревожность или агрессию после использования гаджетов.
- Резко меняется настроение или ухудшается аппетит.
- Жалуется на головные боли или проблемы со сном после общения в сети.
- Самостоятельно удаляет сообщения или аккаунты без объяснения.

3. *Насколько вы знакомы с признаками онлайн-угроз для ребенка?*

- Хорошо понимаю и знаю, на что обращать внимание.
- Частично знаком, но хочу узнать больше.
- Пока не знаю, но понимаю важность этой темы.

4. *Знаете ли вы, что делать, если ребенок столкнулся с угрозой*

в интернете?

- Да, понимаю, как реагировать и кому сообщить.
- Частично знаю, но хочу уточнить детали.
- Пока не знаю, но готов разобраться.

5. Как вы обучаете ребенка онлайн-безопасности?

- Объясняю, что нельзя общаться с незнакомцами в сети.
- Учю защищать личные данные и не делиться ими без необходимости.
- Рассказываю, к кому можно обратиться, если в сети случилась неприятная ситуация.
- Разбираю с ребенком возможные риски и способы их предотвращения.
- Поддерживаю доверительное общение, чтобы он не боялся рассказывать о проблемах.

II. Основная часть

2.1. Интерактивный диалог

Вопрос: Как вы думаете, сколько детей сталкиваются с онлайн-угрозами, такими как кибербуллинг, мошенничество или домогательства?

Родители предлагают варианты ответов, после чего демонстрируются слайды с инфографикой

Основные факты для инфографики

Кибербуллинг. Каждый второй подросток в возрасте 11–18 лет в 11 европейских странах сталкивался с кибербуллингом.

- *Рост угроз.* В период пандемии COVID-19 44% подростков, подвергавшихся кибербуллингу, сообщили об усилении онлайн-насилия.
- *Сексуальное онлайн-насилие:* 80% детей в 25 странах

ощущают опасность подвергнуться сексуальному насилию или эксплуатации в интернете.

- *Основные причины кибербуллинга:* 61% детей в США подвергались травле из-за своей внешности. Другие причины включают расу, сексуальность и религию.
- *Жертвы сексуального насилия:* 93% пострадавших от онлайн-эксплуатации – девочки.

(Борьба с кибербуллингом и другими формами онлайн-насилия с участием детей и молодежи: основные факты

ЮНЕСКО, 2021. Защита детей в интернете

Каждый ребенок должен быть защищен от насилия, эксплуатации и надругательств в интернете. *UNICEF, 2022)*

Вопрос: Как вы думаете, насколько сильно отличаются данные официальных отчетов и данные на основе опроса детей?

На сколько чаще встречается онлайн-насилие?

Ключевые факты для инфографики

- *Официальные отчеты фиксируют только зарегистрированные случаи насилия.*
- *Опросы детей раскрывают скрытые или недооцененные масштабы проблемы.*
- *Исследования ЮНИСЕФ показывают, что дети воспринимают насилие иначе, чем отражено в официальных данных.*
- *В Казахстане ведется цифровизация правоохранительной системы, но точные данные по онлайн-насилию пока ограничены.*

Вопрос

- Как вы думаете, сколько процентов детей сталкивались с насилием в своей жизни?

Ключевые факты для инфографики

- По данным исследований, каждый шестой ребенок школьного возраста подвергался киберзапугиванию.
- В 11 европейских странах каждый второй подросток сталкивался с кибербуллингом.
- По данным исследования ЕРБ ВОЗ 2024 г., каждый шестой ребенок школьного возраста подвергается киберзапугиванию.
- UNICEF, 2022. *Защита детей в интернете* Каждый ребенок должен быть защищен от насилия, эксплуатации и надругательств в интернете.

III. Практическая часть.

3.1. Упражнение «Мое решение: цифровая безопасность ребенка»

Родители записывают 2–3 конкретных действия, которые они готовы предпринять, чтобы создать безопасную онлайн-среду для своего ребенка и снизить риски интернет-угроз.

После записи решений участники обсуждают подготовленные Чек-листы, как они могут поддерживать ребенка в освоении безопасного поведения в сети.

В помощь педагогу. Образцы чек-листов. (Приложение 4, 5, 6, 7, 8)

3.2. Групповая работа «Какой ребенок может иметь больше рисков для онлайн-насилия?»

Родители делятся на 3 группы. Им раздают листы с описанием детей (*Приложение 2*).

Задание. Рассмотреть описание ребенка, выделить в нем риски и защитные факторы. Что вы порекомендуете родителям ребенка? Заполнить таблицу на флипчарте.

Имя ребенка	Риски	Защитные факторы	Рекомендации родителям

Группа 1. Описание ребенка. Диас, 7 лет – тихий и чувствительный ребенок. Не любит конфликтов, старается избегать споров и редко рассказывает взрослым о своих переживаниях. Иногда у него возникают трудности с выражением эмоций: если ему грустно или страшно, он предпочитает молчать, а не просить о помощи. В школе у него несколько друзей, но он не всегда уверенно взаимодействует с новыми людьми. Если кто-то берет его вещи без разрешения или говорит неприятные слова, он не отвечает, а просто уходит. Дома он проводит много времени за книгами и рисованием, но не рассказывает родителям о том, что происходит в школе. В интернете он также ведет себя осторожно, предпочитая не вступать в открытые обсуждения и не рассказывать взрослым о своих переживаниях.

В помощь педагогу

Риски

- *Может не сообщить родителям, если столкнется с кибербуллингом или оскорблениями онлайн.*
- *Склонен молчать, если ему страшно или неприятно, вместо того чтобы просить помощи.*
- *Может стать мишенью для онлайн-хищников, так как не всегда уверенно взаимодействует с новыми людьми.*
- *Не отвечает на агрессию, а просто уходит, что делает его более уязвимым для манипуляций и травли.*

Защитные факторы

- ✓ Теплые отношения с родителями, возможность открытых разговоров.
- ✓ Несколько близких друзей, которым он доверяет.
- ✓ Интерес к творчеству, что помогает ему выражать эмоции.
- ✓ Поддержка учителей, если он чувствует себя безопасно в школьной среде.

Рекомендации родителям (тихий, замкнутый ребенок)

- ✓ Объяснить, что важно рассказывать взрослым о неприятных ситуациях в интернете.
- ✓ Научить различать опасные контакты и блокировать нарушителей.
- ✓ Разбирать вместе случаи онлайн-насилия, чтобы ребенок понимал, как реагировать.
- ✓ Поддерживать открытое доверительное общение, чтобы он не боялся обсуждать свои чувства и проблемы.
- ✓ Показать на примерах, что взрослые могут помочь, и что просить о помощи не слабость, а умение заботиться о себе.

Группа 2. Описание ребенка. Айна, 8 лет – энергичная и общительная девочка. Она быстро находит общий язык с другими детьми и любит быть в центре внимания. Однако иногда ее доверчивость и желание понравиться окружающим мешают ей замечать, когда кто-то нарушает ее границы. Она редко отказывается от просьб сверстников, даже если ей что-то не нравится. Айна боится расстроить друзей, поэтому, если ее обижают, предпочитает не жаловаться и скрывать свои переживания. В школе она активная, участвует в мероприятиях, но иногда становится слишком зависимой от мнения окружающих. В интернете девочка также ведет себя открыто, легко доверяя новым знакомствам и стараясь понравиться другим.

В помощь педагогу

Риски

- *Может не замечать, когда кто-то нарушает ее личные границы онлайн.*
- *Склонна доверять незнакомцам, что делает ее уязвимой для манипуляций.*
- *Редко отказывает, даже если просьбы интернет- друзей вызывают дискомфорт.*
- *Боясь расстроить окружающих, может скрывать случаи онлайн-насилия.*
- *Зависимость от мнения других может привести к опасному контенту или рискованному поведению в сети.*

Защитные факторы

- ✓ *Открытые и доверительные отношения с родителями.*
- ✓ *Хорошая коммуникация с учителями, которые могут вовремя заметить изменения.*
- ✓ *Социальная активность и умение взаимодействовать с разными людьми.*
- ✓ *Возможность развивать уверенность в себе через хобби и интересные занятия.*

Рекомендации родителям (общительная, но зависимая от мнения окружающих)

- *Объяснить, что важно устанавливать границы и отказывать, если что-то вызывает тревогу.*
- *Научить распознавать признаки онлайн-манипуляций и опасных контактов.*
- *Разбирать примеры цифрового насилия, чтобы девочка*

понимала, какие ситуации могут быть опасны.

- *Поддерживать открытый диалог, чтобы она чувствовала поддержку взрослых и не боялась рассказывать о проблемах.*

Группа 3. Описание ребенка. Даурен, 9 лет – активный и любознательный мальчик. Он любит исследовать мир, задавать вопросы и пробовать новое. Однако иногда его стремление к приключениям делает его неосторожным: он может доверять незнакомым людям или соглашаться на рискованные действия, не задумываясь о последствиях. В школе он дружит со многими детьми, но иногда попадает в ситуации, где его доверчивостью пользуются. Даурен редко задумывается о том, что кто-то может его обидеть, и не всегда замечает тревожные сигналы в отношениях с окружающими. В интернете он также проявляет смелость и открытость, но его стремление к приключениям делает его более уязвимым перед онлайн-угрозами.

В помощь педагогу

Риски

- *Может доверять незнакомцам и вступать в онлайн-общение без осторожности.*
- *Склонен соглашаться на рискованные действия, не задумываясь о последствиях.*
- *Может не замечать манипуляцию, если кто-то пытается воспользоваться его доверчивостью.*
- *Может переходить по подозрительным ссылкам или скачивать небезопасные файлы.*
- *Не всегда осознает, что его личные данные могут использоваться против него.*

Защитные факторы

- *Хорошие отношения с родителями, возможность обсуждать сложные темы.*
- *Развитая любознательность, способность анализировать ситуацию.*
- *Активная социальная жизнь, наличие надежных друзей.*
- *Поддержка взрослых, которые помогают ему развивать критическое мышление.*

Рекомендации родителям (активный, доверчивый, иногда неосторожный)

- *Научить критически оценивать онлайн-информацию и распознавать потенциальные угрозы.*
- *Объяснить правила цифровой безопасности, чтобы ребенок понимал риски общения с незнакомыми людьми.*
- *Разбирать примеры онлайн-обмана и манипуляций, чтобы он не попал в опасные ситуации.*
- *Поддерживать доверительные разговоры, чтобы он рассказывал родителям о странных ситуациях в сети.*

Группы по очереди презентуют свой анализ. Педагог корректирует и дополняет.

Особенности детей младшего школьного возраста (6–9 лет)

- ✓ *Склонность к доверчивости: могут легко поверить словам взрослых, что увеличивает их уязвимость.*
- ✓ *Любопытство и желание исследовать мир, что иногда приводит к опасным ситуациям.*
- ✓ *Формирование основных социальных навыков: важность дружбы, общения.*

Основные потребности

- ✓ **Физические:** правильное питание, безопасность в окружающей среде (например, безопасное место для игры).
- ✓ **Эмоциональные:** чувство любви, поддержки и принятия.
- ✓ **Социальные:** наличие друзей, общение с родителями, уважение их мнения.

Примеры

- Ребенок, которому уделяют внимание, чувствует себя увереннее и способен делиться своими тревогами.
- Если потребности ребенка не удовлетворены, он становится уязвимым и легко подвергается влиянию.

3.3. Групповая работа. «Чем эти ситуации опасны, и какие могут быть последствия?»

Родители обсуждают предложенные примеры угроз в интернете: психологическое давление, нарушение личных границ, кибербуллинг.

Примеры ситуаций

- «Если не отправишь мне свой пароль, я удалю тебя из друзей!» (Запугивание, нарушение безопасности личных данных)
- «Ты, мальчик, хватит жаловаться на буллинг, будь сильнее!» (Обесценивание чувств, отсутствие поддержки, игнорирование кибербуллинга)
- Родитель публикует фото или видео ребенка (смешное или неловкое) без его разрешения. (Нарушение личных границ, публичное унижение)
- Мама проверяет переписку ребенка в соцсетях без его ведома. (Нарушение личных границ и доверия)
- «Если ты не согласишься, я расскажу всем твой секрет!» (Онлайн-

шантаж, манипуляция)

- Ребенок получает оскорбительные комментарии в соцсетях после публикации поста. (Кибербуллинг, психологическое давление)
- Ребенку приходит сообщение: «Поздравляем, вы выиграли телефон! Просто введите свои данные». (Фишинговая атака, мошенничество)
- Родители запрещают ребенку пользоваться интернетом «в наказание» без объяснения причин. (Контроль через ограничение доступа, отсутствие диалога)
- Ребенок сталкивается с агрессивным контентом, но никто не объясняет, как на него реагировать. (Недостаток цифровой грамотности, эмоциональный стресс)
- «Ты должен вести себя идеально в сети, иначе тебя никто не будет уважать!» (Давление, формирование нереалистичных ожиданий)

Общее обсуждение ситуаций

IV. Заключение. Рефлексия.

Педагог проводит опрос с целью определить, что родители узнали о защите детей. Используются листы с вопросами, на которые родители уже отвечали в начале занятия. Затем просит высказаться тех родителей, у которых ответы изменились. (Примерные ответы родителей)

Вопрос	Ответ
«Если ты не согласишься, я расскажу всем твой секрет!»	Ребенок получает оскорбительные комментарии в соцсетях после публикации поста.
Ребенку приходит сообщение:	Родители запрещают ребенку

«Поздравляем, вы выиграли телефон! Просто введите свои данные».	пользоваться интернетом «в наказание» без объяснения причин.
Ребенок сталкивается с агрессивным контентом, но никто не объясняет, как на него реагировать.	«Ты должен вести себя идеально в сети, иначе тебя никто не будет уважать!»

Занятие для родителей обучающихся 1-4 классов

Тема: «Я знаю, что можно, а что - нельзя!»

Цель: сформировать у учащихся младших классов представление о личных границах и формах насилия, развить умение распознавать насильственные действия и вырабатывать безопасные модели поведения в опасных или дискомфортных ситуациях.

Задачи:

- создать безопасное пространство для обсуждения и закрепить знания через игровые методы, моделирование ситуаций и упражнения;
- на примерах противопоставления безопасности и насилия показать учащимся риски различных видов насилия и научить их распознавать опасные ситуации;
- обсудить личные границы и отношения, которые их нарушают, показать уверенные способы отказа, защиты и помощи;
- научить безопасным формам реагирования и алгоритмам обращения за поддержкой в случае насилия или его угрозы.

План

I. Вводная часть

- 1.1. Приветствие и объяснение темы
- 1.2. История: «Мои границы – можно и нельзя»
- 1.3. Мини-опрос «Что я знаю?»

II. Основная часть

- 2.1. Инфозона: «Личные границы – мой волшебный щит»
- 2.2. Игра «Можно – нельзя»
- 2.3. Кейс-игра «Что делать, если...»
- 2.4. Упражнение «Стоп-картинки»
- 2.5. Инструкция «Что делать, если нарушают твои границы»
- 2.6. Задание «Моя команда супергероев»

III. Заключение

- 3.1. Повторный мини-опрос
- 3.2. Вопросы для обсуждения
- 3.3. Итог и пожелания педагога
- 3.4. Домашнее задание

Ресурсы: презентация, шаблоны картинок.

Продолжительность занятия: 50 мин.

Методическая рекомендация для педагогов

Важно! Представленное занятие «Я знаю, что можно, а что – нельзя!» является примерной моделью и может (и должно) адаптироваться в зависимости от:

- ✓ возраста участников (младший подростковый, старший подростковый);
- ✓ уровня открытости группы;
- ✓ эмоционального состояния участников;
- ✓ конкретной ситуации в классе (например, наличие ранее произошедших инцидентов, травматического опыта и др.).

Педагог вправе изменить:

- формулировки заданий и вопросов;
- формат обсуждений (групповой / индивидуальный / анонимный);
- продолжительность отдельных блоков;
- глубину проработки тем;
- способы эмоциональной разгрузки (например, добавить больше игровых элементов или упражнений на доверие).

Цель при этом сохраняется неизменной:

создать безопасное пространство для осознания темы насилия, важности личных границ и освоения навыков самозащиты и поддержки других.

Такой гибкий подход делает тренинг *чувствительным, этичным и эффективным* в условиях конкретного класса.

ХОД ЗАНЯТИЯ

I. Вводная часть

1.1. Приветствие и объяснение темы

Педагог приветствует детей, предлагает сесть в круг или полукруг, создавая атмосферу доверия и открытости. Он объясняет, что сегодня состоится важное и интересное занятие – о том, как защищать себя, понимать свои личные границы и распознавать ситуации, когда кто-то ведет себя неправильно.

Вопросы для обсуждения

- Когда ты чувствуешь себя в безопасности?
- Что помогает тебе чувствовать себя защищенным?
(Например, рядом с кем ты находишься, какие правила соблюдаются?)
- Какие опасности могут быть у детей?
- Почему, как ты думаешь, происходят опасные ситуации?

- Что можно сделать, чтобы их избежать?

1.2. История: «Мои границы – можно и нельзя»

Анель всегда с радостью ходила в школу. Она была веселой, дружелюбной и очень любила играть с друзьями.

Однажды в школу пришел новый ученик – Ермек. Он был очень активный и хотел сразу со всеми подружиться.

На перемене Ермек подошел к Анель, дернул ее за косичку и громко засмеялся. Анель отодвинулась и сказала:

– Мне это неприятно. Не трогай мои волосы.

– Я же просто пошутил! – удивился Ермек.

– Может, тебе весело, но мне нет. Я не хочу, чтобы меня трогали без разрешения, – спокойно объяснила Анель.

На следующей перемене Ермек хотел взять у Данияра телефон без спроса, чтобы поиграть. Но Данияр прикрыл его рукой и сказал:

– Стой! Это мой телефон. Сначала спроси, можно ли.

– А если я быстро? – попытался снова Ермек.

– Даже быстро нельзя. Нужно сначала спросить, – твердо ответил Данияр.

В тот день Ермек немного загрустил. Он думал, что, если дружишь с кем-то, можно все. Но потом к нему подошли Анель и Данияр и пригласили вместе поиграть в мяч.

– Мы будем рады дружить с тобой, – сказала Анель. – Но в дружбе есть важное правило: уважай границы других, и тогда будут уважать твои.

Ермек улыбнулся:

– Спасибо! Я понял. Больше не буду трогать без спроса и научусь спрашивать «Можно?»

С тех пор друзья вместе играли, делились игрушками и всегда

уважали границы друг друга.

Вопросы

1. Хотели бы вы дружить с Ермеком в начале? Почему?
2. Правильно ли поступила Анель, когда сказала, что ей неприятно?
3. Какие правила Анель назвала Ермеку?
4. Почему Данияр не дал Ермеку телефон без разрешения?
5. Что понял Ермек в конце истории?
6. Как вы думаете, изменится ли он?

1.3. Мини-опрос «Что я знаю?»

Педагог задает три простых вопроса и просит поднять руку или ответить «Да / Нет» вслух.

- Если тебе не нравится, что кто-то тебя трогает, что ты скажешь или сделаешь?
- Кому ты можешь рассказать, если кто-то пугает тебя или делает что-то неприятное?
- Что делать, если кто-то хочет, чтобы ты сделал что-то, чего ты не хочешь?

Ответы не оцениваются – это нужно, чтобы понять, насколько дети осведомлены.

1.4. Мини-опрос «Что я знаю?»

Педагог задает три простых вопроса и просит поднять руку или ответить «Да / Нет» вслух.

- Если тебе не нравится, что кто-то тебя трогает, что ты скажешь или сделаешь?
- Кому ты можешь рассказать, если кто-то пугает тебя или делает что-то неприятное?
- Что делать, если кто-то хочет, чтобы ты сделал что-то,

чего ты не хочешь?

Ответы не оцениваются – это нужно, чтобы понять, насколько дети осведомлены.

II. Основная часть

2.1. Инфозона: «Личные границы – мой волшебный щит»

У каждого человека есть невидимый волшебный круг – это его *личное пространство*. В этот круг входят:

- *твое тело* – никто не должен трогать тебя без твоего разрешения;
- *твои чувства* – никто не может заставлять тебя грустить, бояться или обижаться;
- *твои вещи* – никто не должен брать их без спроса.

Если кто-то пытается сделать что-то, что тебе не нравится (например, трогает без спроса, говорит обидные слова или просит сделать то, чего ты не хочешь), значит, он заходит в твой личный круг *без разрешения*. Это неправильно и опасно.

Такое поведение иногда называют *насилием*. **Насилие** – это когда кто-то причиняет боль или обижает другого. Оно бывает разное.

- ✓ **Физическое насилие** – когда кто-то толкает, бьет или сильно трогает без разрешения.
- ✓ **Эмоциональное насилие** – когда кто-то говорит обидные слова, дразнит или пугает.
- ✓ **Психологическое насилие** – когда кто-то заставляет делать что-то против твоей воли или пугает, чтобы ты боялся.

У тебя есть сила сказать «*Нет!*» и попросить, чтобы тебя уважали. Если кто-то продолжает делать плохо или пугает тебя, обязательно расскажи об этом взрослым, которым доверяешь: маме,

папе, учителю или воспитателю. Они помогут и защитят тебя.

Если кто-то часто обижает или дразнит тебя, это называется *буллинг*. Это тоже форма насилия, и с ним надо бороться. Никогда не бойся просить помощи.

Иногда взрослые тоже могут нарушать твой личный круг: обижать, кричать или заставлять делать то, чего ты боишься или не хочешь. Это тоже насилие, и в таких случаях очень важно рассказывать об этом другим взрослым, которым ты доверяешь, чтобы тебе помогли и защитили.

***Запомни:** твой волшебный круг – твой личный щит! Береги его, говори «нет», если что-то не нравится, и всегда проси помощи.*

2.2. Игра «Можно – нельзя»

Дети встают. Педагог читает короткие ситуации. Если это *можно*, дети хлопают. Если *нельзя*, скрещивают руки перед собой.

Примеры

- Друг зовет поиграть – вы согласны. (Можно)
- Кто-то без спроса взял твой рюкзак. (Нельзя)
- Кто-то трогает тебя, хотя ты сказал «Не хочу». (Нельзя)
- Ты делишься игрушкой. (Можно)
- Кто-то смеется над твоим телом. (Нельзя)
- Кто-то заставляет тебя делать что-то, что тебе неприятно. (Нельзя)
- Взрослый помогает тебе завязать шнурки, когда ты просишь. (Можно)
- Взрослый просит тебя хранить «наш секрет» и никому не рассказывать. (Нельзя)
- Взрослый кричит на тебя и пугает. (Нельзя)
- Взрослый обнимает тебя, хотя ты этого не хочешь.

(Нельзя)

- Взрослый уважает твои границы и спрашивает разрешения, прежде чем помочь. (Можно)

Обсуждение

Педагог уточняет, что плохое поведение – это не игра, если тебе неприятно и страшно.

2.3. Кейс-игра «Что делать, если...» (*Учитель объясняет информацию с помощью фотоиллюстраций, чтобы она была понятна ученикам*)

Цель: научиться понимать, когда нарушаются личные границы, и учиться правильно реагировать.

Как играть? Делимся на маленькие группы (3–5 человек). Каждая группа получает ситуацию и вместе обсуждает, что делать. Потом рассказывают свои идеи остальным детям. Ведущий помогает и подводит итог.

Ситуации и вопросы для обсуждения

Ситуация 1

Кто-то говорит: «Если не поцелуешь, не буду с тобой дружить».

Что ты чувствуешь? Что можно сказать или сделать?

Ситуация 2

На перемене мальчик обзывает и замахивается.

Тебе это приятно или неприятно?

Как можно это остановить?

К кому обратиться?

Ситуация 3

На улице взрослый просит показать дорогу и сесть в машину.

Нужно ли садиться в машину к незнакомцу?

Что безопасно делать?

Ситуация 4

В школе одноклассник трогает за волосы и смеется.

Нравится ли тебе это?

Что ты можешь ему сказать?

2.4. Упражнение «Стоп-картинки»

Инструкция: Педагог показывает первую картинку. Дети громко говорят «Да!», если ситуация безопасна, или «Стоп!», если ситуация плохая, опасная, нарушающая личные границы. После каждого ответа педагог коротко объясняет, почему эта ситуация безопасна, или почему нужно говорить «Стоп!» и обращаться к взрослым.

Пример диалога

Педагог: Посмотрите на эту картинку. Мама обнимает ребенка. Что вы скажете?

Дети: Да!

Педагог: Верно, мама любит своего ребенка, и это хорошее прикосновение.

Педагог: А вот эта картинка. Незнакомый человек просит ребенка пойти с ним. Что скажем?

Дети: Стоп!

Педагог: Правильно, никогда не стоит идти с незнакомыми людьми без разрешения родителей или взрослых, которым ты доверяешь.

Педагог подводит итог: «Вы сегодня молодцы! Теперь вы знаете, что есть хорошие, безопасные ситуации и прикосновения, а есть такие, которые нарушают ваши личные границы. В таких случаях всегда можно и нужно сказать «Стоп!» и рассказать взрослым, которым доверяете».

Дополнительно

- Можно сделать карточки для каждого ребенка, чтобы они могли поднимать их во время упражнения: «Да» (зеленая карточка) и «Стоп» (красная карточка).

- Можно добавить небольшую песенку или ритмичное повторение «Стоп!» для закрепления.

- Подготовить 6–8 картинок с простыми, понятными сценами.

Примеры картинок

1. Мама обнимает ребенка (безопасно).
2. Друг делится игрушкой (безопасно).
3. Незнакомый человек просит ребенка пойти с ним (опасно).
4. Ребенка тянут за руку, а он говорит «Нет!» (опасно).
5. Учитель помогает ребенку с заданием (безопасно).
6. Кто-то заставляет ребенка делать то, что ему не нравится (опасно).
7. Ребенок рассказывает маме, что кто-то сделал что-то плохое (безопасно).
8. Кто-то пытается забрать личные вещи ребенка без разрешения (опасно).

Картинки можно распечатать или показать на экране

2.5. Инструкция «Что делать, если нарушают твои границы»

Педагог: Молодцы, ребята! Вы отлично разобрались, какие ситуации безопасные, а какие – нет.

А теперь давайте вспомним, что делать, если вдруг кто-то нарушает ваши личные границы или делает что-то, что вам не нравится.

Иногда случается, что кто-то делает плохие вещи, как мы

сегодня говорили. Но важно помнить: вы не одни!

Есть простой и важный план действий – *три шага, которые помогут вам защититься и получить помощь.*

Шаг 1. Громко скажи «Стоп!» или «Нет!»

Если кто-то делает что-то неприятное, скажи громко и уверенно «Стоп!» или «Нет!» Так ты показываешь, что тебе это не нравится, и нужно прекратить.

Шаг 2. Уйди в безопасное место и расскажи взрослому, которому доверяешь.

Найди взрослого: маму, папу, учителя или другого человека, который заботится о тебе. Расскажи ему все, что произошло. Важно не держать это в себе!

Шаг 3. Помни, что ты прав, и взрослые помогут тебе.

Ты прав, когда говоришь о том, что тебе неприятно. Ты прав, когда защищаешь свои границы. Рядом всегда есть взрослые, которые готовы помочь и поддержать тебя.

Педагог: А теперь давайте вспомним вместе три ситуации, о которых мы говорили сегодня, и повторим, что делать по этому плану.

Пример

Ситуация. Кто-то трогает тебя так, как тебе не нравится.

Что ты скажешь? (Ответ детей: «Стоп!»)

Куда пойдешь? (Ответ детей: к взрослому)

Кто поможет? (Ответ детей: мама, папа, учитель)

Педагог: Молодцы, ребята! Теперь вы знаете не только, что такое личные границы и плохое поведение, но и как себя защитить.

Запомните эти три шага – они ваш лучший друг в трудных ситуациях.

2.6. Задание «Моя команда супергероев»

Инструкция: Каждый ученик получает лист бумаги (или шаблон бумаги). Обводит свою ладонь – это будет его щит супергероя. На каждом пальце пишет или рисует одного взрослого, которому он доверяет: «Кто в твоей жизни как супергерой? Кто всегда поможет, если что-то случится?» (Можно написать: мама, тетя, учитель, тренер, школьный психолог и т. д.)

Обсуждение и супервывод

Педагог: Теперь у каждого из вас есть свой щит доверия и команда супергероев.

Запомните: если вам страшно, грустно или неприятно – говорите!

Супергерои всегда рядом – они помогут. Главное – не молчать!

А еще вы всегда можете позвонить своим родителям или на специальный телефон доверия для детей. Там вам тоже помогут и выслушают.

Телефон доверия – это номер, куда звонят дети, когда им нужна помощь, или когда они боятся рассказать дома. Там работают добрые взрослые, которые знают, что делать.

Единый контакт-центр по вопросам семейно-бытового насилия 111

Полиция 102

III. Заключение

3.1. Повторный мини-опрос (те же 3 вопроса)

Оценка изменений: дети отвечают на те же вопросы в конце занятия.

Педагог задает три простых вопроса и просит поднять руку или ответить «да /нет» вслух.

– Можно ли позволять кому-то трогать тебя, если тебе это не

нравится?

- Кому ты можешь рассказать, если кто-то пугает тебя или делает что-то неприятное?
- Что делать, если кто-то хочет, чтобы ты сделал что-то, чего ты не хочешь?

Ответы не оцениваются – это нужно, чтобы понять, насколько дети осведомлены.

3.2. Вопросы для обсуждения

- Чему ты научился сегодня?
- Что бы ты сделал, если кто-то тебя пугает или нарушает твои границы?
- Почему важно рассказывать обо всем взрослым?

3.3. Итог и пожелания педагога

Педагог: Ваше тело – только ваше. Ваши чувства важны. Вы имеете право сказать «Стоп» и рассказать взрослым. Смелость – это не молчать, а говорить о том, что вам неприятно.

3.4. Домашнее задание

Педагог: Ребята, вам дается домашнее задание. Не забудьте выполнить его вместе с родителями.

Занятие для обучающихся 1-4 классов

Тема: «Интернет мой друг, если я знаю правила»

Цель: сформировать у учащихся начальных классов представление об основных правилах безопасного поведения в интернете.

Задачи:

- ознакомить с потенциальными опасностями интернета;

- развивать навыки безопасного поведения в сети;
- воспитывать уважительное поведение в онлайн-пространстве, доброжелательность и цифровую вежливость.

План

- I. Введение в тему
 - 1.1. Беседа по сказке
- II. Основная часть. Открываем Правила безопасности
 - 2.1. Case study «Найди решение»
 - 2.2. Ролевая игра «Если тебя обидели в интернете»
 - 2.3. Упражнение «Допиши правило»
- III. Подведение итогов
 - 3.1. Памятка по безопасности в сети

Ресурсы: слайдовая презентация, плакат с незаконченными предложениями на тему «Правила безопасности в интернете», маркеры для заполнения плаката, Памятка по безопасности для размещения в чате.

Продолжительность занятия: 45 мин.

ХОД ЗАНЯТИЯ

- I. Введение в тему**
 - 1.1. Беседа по сказке**

Жила-была девочка по имени Айжан, которой было 10 лет. Она очень любила играть в игры на планшете, смотреть видео о котиках и переписываться с друзьями.

Однажды она получила новенький ноутбук на день рождения и с восторгом погрузилась в мир интернета. Но Айжан не знала, что в сети, как в большом лесу, есть не только интересные тропинки, но и ловушки.

Вопрос педагога к детям

- Какие ловушки могут встретиться в пути? (*Ответы детей*)

Вывод. Интернет – это полезный и интересный мир. Но, как в любом волшебном городе, там есть правила, которые нужно знать и соблюдать, чтобы не попасть в беду.

II. Основная часть. Открываем правила безопасности

2.1. Case study «Найди решение»

Задание. Познакомьтесь с историей, в которую попала Айжан. Определите, что нужно делать.

Для выполнения задания класс делится на 3 группы, каждая из которых изучает историю, в которую попала Айжан, и выполняет задание.

История 1. Таинственное письмо

Однажды Айжан пришло письмо на электронную почту. В нем было написано: «Поздравляем! Ты выиграла новый телефон! Нажми сюда, чтобы забрать приз!» Айжан очень обрадовалась и уже хотела кликнуть по яркой кнопке, но вспомнила, что мама говорила: «Никогда не открывай ссылки от незнакомцев в интернете».

Айжан решила проверить отправителя. Оказалось, что письмо пришло с подозрительного адреса, который выглядел как набор случайных букв...

История 2. Загадочный друг

В одной из игр Айжан познакомилась с игроком по имени Крутой_Геймер 2000. Он писал ей в чате: «Привет, Айжан! Давай дружить! Расскажи, где ты живешь, и пришли мне свою фотку». Айжан сначала обрадовалась новому другу, но потом задумалась. Она ведь не знала, кто этот человек на самом деле! Девочка вспомнила слова учительницы: «В интернете не делись личной информацией,

например, адресом, номером телефона или фотографиями».

История 3. Секретный пароль

Айжан любила придумывать пароли. Сначала ее пароль был «Айка123», но папа сказал, что такой пароль слишком простой, и его легко угадать. Он научил ее создавать надежный пароль: длинный, с буквами, цифрами и даже символами. Айжан придумала новый пароль: «СуперКотик2025!»

По завершении работы групп педагог заслушивает результаты и предлагает окончание историй.

История 1. «Это может быть обман!», – подумала Айжан и удалила письмо.

История 2. Вместо этого Айжан написала: «Извини, я не делюсь личными данными. Давай просто играть!» Крутой_Геймер 2000 больше не ответил, и Айжан поняла, что поступила правильно.

История 3. Айжан никому не рассказала про новый пароль и даже записала его в секретный блокнот, который спрятала в своей комнате. Теперь девочка была уверена, что ее аккаунты в безопасности.

Далее педагог делает общие выводы.

✓ Не кликай по незнакомым ссылкам и не открывая подозрительные письма. Это могут быть мошенники!

✓ Не рассказывай в интернете личную информацию и не отправляй свои фотографии незнакомцам.

✓ Используй сложные пароли и никому их не говори. Храни их в надежном месте!

2.2. Ролевая игра «Если тебя обидели в интернете»

Педагог: Иногда в интернете, как и в жизни, можно встретить грубость. Сегодня мы потренируемся, **как правильно поступать,**

если кто-то обидел вас в сети. **Разыграем сценки в парах и тройках.**

Для участия в разыгрывании сценок приглашаются желающие. Все остальные дети – зрители, которые примут участие в обсуждении.

Сценка 1 «Грубое сообщение»

Роли: Бекзат (получатель), Айдос (обидчик), взрослый (учитель / родитель).

Сюжет. Бекзат играет в игру, и Айдос пишет ему: «Ты глупый, у тебя ничего не получается!»

Задача Бекзата – не отвечать обидчику, сохранить сообщение, рассказать взрослому.

Сценка 2 «Фотография»

Роли: Макпал, неизвестный в чате, родитель.

Сюжет. Неизвестный пишет: «Привет! Пришли свое фото, ты ведь красивая!»

Задача Макпал – не отправлять фото, закрыть чат, позвать взрослого.

Сценка 3 «Секрет»

Роли: Сания, «друг» из интернета, школьный психолог.

Сюжет. «Друг» пишет: «У меня есть секрет, но ты никому не говори. Хочешь, я и твой секрет узнаю?» **Задача Сании** – понять, что это подозрительно, и обратиться к взрослому.

По завершении ролевой игры педагог задает *вопросы*.

- ✓ Что важно помнить, если кто-то обижает в интернете?
- ✓ К кому можно обратиться за помощью?
- ✓ Как нужно вести себя при общении в интернете?

Вывод. При общении в сети нужно быть внимательным и осторожным.

1. Не отвечать обидчику.

2. Сохранить сообщения и показать их взрослому.
3. Заблокировать нарушителя.
4. Обязательно рассказать родителям, учителю или школьному психологу.
5. Соблюдать вежливость.

2.3. Упражнение «Допиши правило» (Плакат с незаконченными предложениями, маркеры)

Задание. Напишите на плакате правила безопасности в интернете, закончив предложения словами *нужно* или *нельзя*.

- Делиться личной информацией ... *(нельзя)*
- Открывать подозрительны ссылки ... *(нельзя)*
- Обратиться к родителям, классному руководителю, психологу ... *(нужно)*
- Называть пароль друзьям ... *(нельзя)*
- При общении в интернете соблюдать вежливость и осторожность ... *(нужно)*

Учащиеся заполняют плакат при поддержке педагога. После занятия плакат вывешивается в классе на видном месте.

III. Подведение итогов

3.1. Памятка по безопасности в сети

Педагог демонстрирует учащимся Памятку по безопасности в сети и предлагает обсудить ее дома с родителями.

По завершении занятия памятка размещается в чате класса.

1. Я могу пользоваться интернетом:

- только с разрешения родителей;
- в удобное для всех время;
- не больше ____ минут в день (решим вместе с родителями).

2. Мои личные данные – это секрет! Я не рассказываю в

интернете:

- ✓ свои настоящие имя и фамилию;
- ✓ адрес и номер телефона;
- ✓ где учусь и гуляю;
- ✓ свои пароли.

3. *Я не разговариваю с незнакомцами онлайн. Если кто-то пишет, я:*

- ✓ не отвечаю;
- ✓ сразу рассказываю взрослым;
- ✓ не верю всему, что пишут.

4. *Перед тем как выложить фото или видео, спрашиваю родителей. Мое лицо, дом или школа – только с разрешения!*

5. *Если я вижу что-то страшное, обидное или непонятное:*

- ✓ сразу закрываю;
- ✓ делаю скрин;
- ✓ рассказываю родителям – они помогут!

6. *Я думаю перед тем, как нажать!*

✓ Всплывающие окна и бесплатные подарки – обман, и нажимать нельзя.

✓ Ссылки могут быть опасны.

✓ Скачивание программ может быть опасно.

7. *Я могу **всегда** прийти к взрослым, даже если что-то пошло не так.*

Далее доводится до сведения детей и также размещается в чате класса **информация**.

Линия доверия контакт Центр 111 (поддержка в кризисной ситуации)

Занятие для родителей обучающихся 1-4 классов

Тема: «Секреты счастливого материнства»

Цель: помочь родителям осознать сущность и содержание счастливого, эффективного материнства и возможностей корректировки собственного поведения.

Задачи:

- способствовать пониманию материнства как ответственного этапа жизни, открывающего новые грани, возможности, способности женщины, помогающие сделать ребенка счастливым;
- мотивировать женщину, погруженную в материнство, на ценностное отношение к себе;
- развивать навыки регуляции и ресурсного восстановления собственных физического и психического состояния.

Национальные ценности и качества личности:

справедливость и ответственность, созидание и новаторство, знание и понимание принципов межличностного взаимодействия и сотрудничества, стремление анализировать ситуации, предвидеть возможные последствия и принимать обоснованные решения, умение строить доверительные отношения и поддерживать психологически комфортный климат в семье.

План

I. Вводная часть

1.1 Знакомство с цитатой

1.2 Упражнение

1.3 Анкета

II. Основная часть

2.1 Эмоциональная индукция

2.2 Работа в группах «Как было на самом деле»

2.3 Упражнение

2.4 Мозговой штурм

2.5 Творческая деятельность

III. Заключительная часть

3.1 Результаты исследования

3.2 Добрые пожелания

Ожидаемые результаты

Родители:

- осознают возможности, которые содержит материнство для счастья женщины;
- овладеют навыками регуляции организма и восстановления сил;
- получают мотивацию на ценностное отношение к себе как условие счастья всей семьи.

Продолжительность занятия: 60 минут

ХОД ЗАНЯТИЯ

I. Вводная часть.

Введение в тему занятия

Знакомство с цитатой

Педагог зачитывает слова выдающегося казахского писателя, поэта, публициста начала XX в. Магжана Жумабаева: «Все превосходное в человеке дается лучами солнца и матерью. Они заставляют нас любить жизнь». Эти слова определяют роль женщины-матери, которая зарождает прекрасное в детях, словно солнце. Почему это происходит? Будем искать ответ на этот вопрос.

Упражнение «Одним словом»

Рассмотрите репродукцию картины казахстанского художника Гани Баянова «Утро». Опишите одним словом героиню

композиции – маму девочки.



Родители предлагают, например, такие определения:

заботливая,
внимательная,
красивая, спокойная,
любящая, нежная...

Все варианты фиксируются на доске.

По завершении педагог делает вывод: «Все приведенные определения характеризуют счастливую мать. Как же быть счастливой мамой? Может быть, это быть успешной во всех отношениях мамой, супермамой? Это ключевой вопрос темы «Секреты счастливого материнства».

Анкета «Успех материнства»

Анкетирование проводится с целью выявления представлений об успешности роли матери. По завершении педагог разъясняет смысл анкеты: «У кого все ответы «Да» или их большинство, высказались в пользу идеальной мамы.

Возможно ли быть идеальной мамой, супермамой? И нужно ли? И всегда ли это условие счастья? Давайте разбираться. Для этого проведем исследование. Выводы будем делать в рубрике **Nota bene** (латинское выражение, которое в переводе на русский означает «Хорошо запомни»).

II. Основная часть

Эмоциональная индукция (*погружение в воспоминания с целью эмоциональных переживаний. Westermann, Spies, Stahl & Hesse, 1996*)

Педагог: Предлагаю обратиться к своим детским воспоминаниям. Представьте, что вам 7, 8 или чуть больше лет, вы совсем юные, беззаботные и бесконечно счастливые. Рядом с вами взрослые, проявляющие заботу о вас. Вспомните, какие события в общении с мамой делали вас особенно счастливыми. Может быть, это будут короткие эпизоды или мельчайшие детали, но именно в такие моменты вы понимали, что вас любят, о вас заботятся. Визуализируйте эту картинку.

Упражнение выполняется в течение 1 мин. и сопровождается приятной, спокойной мелодией. Возможность приобщиться к собственному детскому опыту помогает родителям иначе взглянуть на взаимоотношения со своими детьми.

По завершении предлагается ответить на вопрос:

Что вы чувствовали при выполнении этого упражнения?

Далее предлагаются воспоминания-зарисовки из детства, которые повлияли на становление личности взрослых людей, ставших родителями.

- Моя мама поддерживала меня на протяжении всех школьных лет. Бегала по магазинам, чтобы купить материалы для моих детских задумок. Читала те же книги, что и я, чтобы поощрять меня обсуждать их. Посещала мои спортивные мероприятия и болела за меня. Когда мне снились кошмары, она лежала рядом со мной и гладила меня по голове, пока я не засыпала. Постоянно убеждала меня в том, что я могу осуществить свои мечты. Каждый

день говорила мне, что любит меня, и часто обнимала. В такие минуты мы вместе были счастливы. Я так благодарна за то, что она есть у меня. *Радина*

- Я помню, как в детстве убирала посуду и когда я взяла большое блюдо, оно соскользнуло и разлетелось на множество осколков. Я очень расстроилась из-за того, что разбила его, и заплакала. Это блюдо было частью сервиза. Моя мама не поняла, почему я плачу, и спросила, специально ли я его разбила. Вперемешку со всхлипываниями и извинениями я пробормотала: «Нет». А она сказала: «Блюдо – это просто вещь, и ты разбила его по случайности, когда хотела помочь. Ни к чему на тебя сердиться, я просто куплю другое блюдо». Этот момент на всю жизнь отложился в моей памяти. Я никогда не ругаю детей, если оплошность произошла случайно. Так я не теряю радостного состояния духа даже в моменты мелких неприятностей. *Анаргуль*

- Мой брат однажды прочитал мой личный дневник, а потом сказал маме, где он лежит. Мама сказала брату, что вторгаться в личное пространство и читать дневник не будет, пока я сама не расскажу. Спасибо ей за понимание. И мои дети уверены, что я никогда не буду вторгаться в их записи или переписку с друзьями. Мы дружим, и поэтому нам хорошо вместе. *Жанар*

Вопросы: Созвучно ли это вашим воспоминаниям? Почему? Что послужило радостным впечатлениям от этих воспоминаний детства? (*Ответы родителей*)

Nota bene. Радостным впечатлениям авторов историй из детства послужило то, что в поведении их мам проявлялось:

уважение к личности;

любовь в действии.

Работа в группах «Как было на самом деле»

Задание. Познакомьтесь с ситуациями, взятыми из жизни. Расскажите, как в этих ситуациях сохранить добрые отношения с детьми и душевный покой.

Для выполнения задания родители делятся на три группы. Каждой группе предлагается ситуация и вопрос к ней.

Группа 1. Сын захотел покрасить волосы в зеленый цвет. Что делать?

Группа 2. Второклассник не хочет есть полезную домашнюю еду, предпочитая чипсы и колу. Что делать?

Группа 3. У дочери плохие оценки по математике, это ее нелюбимый предмет. Что делать?

По завершении презентации результатов педагог показывает, как мамы поступали в реальной жизни, т. е. как было на самом деле.

Группа 1. Сын захотел покрасить волосы в зеленый цвет.

Рассказ мамы. Купила в специальном магазине пигмент, но на темно-русый цвет он не очень лег – не понравилось сыну. Пришлось обесцвечивать до золотистого. Пигмент лег отлично: ярко-зеленые волосы, длинная челка... Произвели фурор: для нашего города это чересчур смело: люди оглядывались и удивленно смотрели. Сынуля – молодец: не сдался, все лето проходил. Вернули естественный цвет перед началом учебного года. Сыну 10 лет.

Группа 2. Второклассник не хочет есть полезную домашнюю еду, предпочитая чипсы и колу.

Рассказ мамы. Посвятила один из выходных совместному приготовлению блюда, при этом рассказывала интересные

придуманной самой истории о приключениях ингредиентов. Итог: сын сам стал готовить это и другие блюда и угощать меня ужинами.

Группа 3. У дочери плохие оценки по математике, это ее нелюбимый предмет.

Рассказ мамы. Я сама плохо разбираюсь в математике, мне в свое время трудно давался этот предмет. Первый класс моя дочь закончила с «тройкой». Начиная со 2 класса, я стала уделять 20 минут постижению вместе с ней трудных тем. Своей радостью от правильно решенных задач заразила дочь. Скоро моя помощь не понадобилась. 2 класс дочь закончила с хорошими результатами, но главное – полюбила математику.

Обобщающий вопрос. Что помогло выходу из создавшихся ситуаций? (*Ответы родителей*)

Nota bene. Выходу из создавшихся ситуаций помогло:

понимание желания ребенка, т. е. умение ставить себя на его место;

умение творчески подвести ребенка к правильному решению;
оказание помощи ребенку тогда, когда это необходимо.

Упражнение «Распредели по порядку»

Педагог: Распределите по степени значимости для вас слова: дети, работа, муж (партнер), я, друзья, родственники.

Упражнение выполняется индивидуально с целью осознания каждым своих жизненных приоритетов, а также собственного «Я».

По завершении работы поднимают руку те, кто поставил на первое место себя, на второе – детей или мужа (партнера).

Педагог дает комментарий: В инструкции, предлагаемой пассажирам воздушного судна перед вылетом, разъясняется, как пользоваться кислородными масками, если происходит

разгерметизация салона самолета. По правилам, сначала мама должна надеть маску на себя, а потом – на ребенка. Это связано с тем, что если что-то случится с мамой, то ребенку уже никто не поможет. Поэтому правила выживания для мам и правила выживания для семьи – это интересы мамы прежде всего. Если мама полна сил, тогда ей есть чем делиться со своими детьми и в критических, и в обычных жизненных ситуациях.

Далее демонстрируется вариант распределения слов по степени значимости, предлагаемый практикующими психологами. (По мнению А. Некрасова (практикующий психолог в сфере отношений), С. Кубаревой (практикующий психолог, психотерапевт), Е. Ковшаровой (казахстанский практикующий психолог))

1. Я
2. Муж (партнер)
3. Дети
4. Работа
5. Друзья, родственники

Обобщающий вопрос. Что важно помнить об отношении мамы к себе? (Ответы родителей)

Можно предложить дискуссионный вопрос: «Почему, по мнению психологов, у женщины на 2 месте должен стоять муж?» При ответе на этот вопрос важно подвести к пониманию, что здоровье и душевное состояние отца столь же важны для благополучия ребенка, как и матери, которой следует проявлять заботу о муже.

Nota bene. Каждой маме важно сформировать ценностное отношение к себе.

Мозговой штурм «Источник сил для уставшей мамы»

Педагог: Наверное, каждая мама проходит через этот этап: домашние дела по уходу за домом, приготовление еды, создание условий для развития ребенка и т. д. Все это приводит к сильной усталости и отражается на отношениях с мужем, эмоциональном состоянии детей. Такое происходит, когда у мамы опустошен источник сил: нет ни желания, ни энергии, ни здоровья, чтобы наладить жизнь семьи. Как восполнить силы?

Для ответа на вопрос предлагается участие в мозговом штурме.

Задание. Назовите способы самопомощи для восстановления настроения и сил из вашего собственного опыта.

Для проведения мозгового штурма выбираются помощники из числа слушателей, которые будут записывать предложения родителей на доске или фиксировать их другим способом.

По завершении мозгового штурма список может включать, например, следующие моменты.

Естественные приемы регуляции организма: смех, улыбка, юмор; размышления о хорошем, приятном; различные движения типа потягивания, расслабления мышц; несколько минут сна; наблюдение за пейзажем за окном; рассматривание комнатных цветов, фотографий и других приятных или дорогих сердцу вещей; вдыхание свежего воздуха; чтение стихов; встреча с друзьями; высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так; посещение бассейна, тренажерного зала, занятия йогой, спортом и т. д.; подарок самой себе; пребывание в одиночестве в течение какого-то времени; занятие любимым делом;

По завершении работы педагог напоминает, что важную роль играют самовнушение и самопоощрение. Для этого важно

находить возможность хвалить себя в течение дня не менее 3–5 раз, говорить себе комплименты, смотрясь в зеркало. Это важный ресурс, который можно использовать как «скорую помощь» для восстановления сил.

Nota bene. Всегда важно находить источник пополнения сил из имеющихся ресурсов для поддержания жизненного тонуса и хорошего настроения.

Творческая деятельность «Чек-лист счастливой мамы»

Педагог: А что делать, если в силу обстоятельств маме приходится воспитывать ребенка одной?

Для поиска ответа на этот вопрос предлагается познакомиться с опытом французских мам, из которого следует вывести правило. Родители работают в составе прежде созданных групп.

Задание. Ознакомьтесь с опытом французских мам. Сформулируйте правило счастливой мамы.

Из опыта французских мам для группы 1. Даже в самом удачном браке с обеспеченным и любящим мужчиной женщина должна задумываться: «А что если однажды все рухнет?» У нее должна быть профессия, работа или любой другой стабильный источник дохода просто на всякий случай. Французские мамы уверены: это чрезвычайно важно и, прежде всего, для ребенка. Француженка быстро выходит на работу после родов, потому что хочет точно знать, что сможет обеспечить ребенка всем необходимым, если вдруг придется воспитывать его самой. Эта позиция чрезвычайно прагматична, и в ней нет ни капли французской романтики, зато она очень помогает жить.

Результат работы в группе 1 может быть, например,

таким.

Правило счастливой мамы №1: у мамы всегда должен быть собственный источник дохода.

Из опыта французских мам для группы 2. Нет никакого смысла испытывать чувство вины перед ребенком за то, что вы работаете. Это совершенно деструктивное чувство, которое все равно ничего не изменит. У вас все равно не появится больше времени на общение с малышом. Главное, что вы можете сделать, – это по-настоящему быть с ребенком, когда вы свободны. Не просто присутствовать на прогулке, болтая по телефону с подругой, а действительно проводить время с ребенком. Вы не должны все время беспокоиться о ребенке, когда вы на работе, не должны корить себя за то, что вы не только мама, но и коллега, подруга, жена. Единственное, что вы, пожалуй, должны своему ребенку, когда вы рядом с ним, – это быть спокойной и быть «здесь».

Результат работы в группе 2 может быть, например, таким.

Правило счастливой мамы №2: забудьте про чувство вины.

Из опыта французских мам для группы 3. Это самое сложное правило французского воспитания. Осознать, что решения принимаете лично вы. Вы – глава предприятия. Не диктатор – это существенно (!), а босс. Вы даете детям много свободы там, где это возможно, учитывая их мнения и прислушиваясь к их желаниям, но решения принимаете вы. Помните об этом! На вершине вашей собственной семейной пирамиды именно вы. Не дети, не ваши родители, не учителя и не няни. Командуете парадом вы и только вы.

Результат работы в группе 3 может быть, например,

таким.

Правило счастливой мамы №3: глава предприятия – это вы, значит, решение принимаете вы.

Результаты работы в группах являются одновременно и выводами исследования в части *Nota bene*.

III. Заключительная часть

Результаты исследования

Педагог: Сегодня мы провели исследование на основе анализа собственного опыта, эмоциональной индукции, мозгового штурма, творческой деятельности, обращения к опыту мам из другой страны. Каковы же результаты исследования? Если обобщить выводы, которые мы сделали, то можно констатировать, что для осознания счастья материнства необходимо помнить о следующих моментах.

1. Ценностное отношение к себе.
2. Уважение к личности ребенка.
3. Проявление любви в действии.
4. Умение ставить себя на место ребенка.
5. Умение творчески подвести ребенка к правильному решению.
6. Оказание помощи там, где это необходимо.
7. Использование источника пополнения собственных сил для поддержания жизненного тонуса и хорошего настроения.
8. Умение принимать творческие решения в нестандартных ситуациях.
9. Саморазвитие и самосовершенствование

Педагог: Мы увидели, что за счастьем маме не нужно далеко ходить – оно живет в ней самой, только надо уметь его ощутить. И

для этого совсем не обязательно быть супермамой. Казахстанские ученые-психологи, зарубежные исследователи созвучны в главном: идеальных матерей, супермам не существует!

Наше исследование тоже показало: не стоит пытаться быть идеальной, важно прислушиваться к себе и ребенку! Это самая важная, основополагающая идея наших выводов! И пусть каждое утро вашей жизни будет таким же прекрасным, как на картине Гани Баянова «Утро». Но это будет ваша и только ваша картина счастливого материнства.

Добрые пожелания

Педагог благодарит всех за продуктивную деятельность и желает использовать полученные знания для осознания самого святого счастья на Земле – счастья быть мамой.

Анкета «Успех материнства»

№	Вопрос	Да	Нет
1	У мамы двух девочек 8 и 10 лет востребованная профессия, так что карьера складывалась на редкость удачно. Однако с рождением детей она оставила работу и полностью погрузилась в их воспитание. Она устроила дочек в престижную школу, сама возила их на спортивные секции, в кружки и студии и, казалось бы, вправе рассчитывать на серьезные успехи. Но достижения девочек остаются весьма скромными. Младшая с трудом тянет гуманитарные предметы, а старшая, которая много занималась рисованием, не смогла поступить в художественную школу.		

	Внезапно мама осознала, что 10 лет ее жизни прожиты зря. Вы согласны?		
2	Мама должна решать все проблемы, связанные с детьми (уход, здоровье, образование, развитие, отдых, материальное благополучие), заботиться о каждой мелочи. Вы согласны?		
3	Ребенок должен компенсировать старания мамы, ее лишения и труды своими достижениями. Вы согласны?		

Занятие для родителей обучающихся 5-8 классов

Тема: «Отцовство – источник счастья ребенка»

Цель: помочь осознанию родителями сущности и содержания понятия *отцовство* как источника эффективного и осознанного родительства и возможностей корректировки собственного поведения.

Задачи:

- способствовать пониманию отцовства как ответственного этапа жизни, открывающего возможности для саморазвития, помогающие сделать ребенка счастливым;
- мотивировать отцов на поиск путей утверждения своего авторитета в семье;
- развивать навыки принятия творческих решений в нестандартных жизненных ситуациях.

Национальные ценности и качества личности:

справедливость и ответственность, созидание и новаторство, знание и понимание принципов межличностного взаимодействия и

сотрудничества, стремление анализировать ситуации, предвидеть возможные последствия и принимать обоснованные решения, умение строить доверительные отношения с детьми.

План

I. Вводная часть

1.1 Введение в тему занятия

1.2 Знакомство с эпиграфом темы

1.3 Упражнение «Позиция»

1.4 Игра «Перефразируй»

II. Основная часть

1.1 Мозговой штурм

1.2 Работа в группах

1.3 Упражнение «Один за всех»

1.4 Мини-дискуссия.

III. Заключительная часть

3.1 Просмотр видеоролика

3.2 Обмен впечатлениями

3.3 Добрые пожелания

Ожидаемые результаты

Родители:

- осознают возможности, которые содержит отцовство для счастья ребенка;
- будут мотивированы на поиск путей утверждения своего авторитета в семье;
- разовьют навыки принятия творческих решений в нестандартных жизненных ситуациях.

Продолжительность занятия: 60 минут

Рекомендация педагогу

Необходимо заранее организовать написание мини-сочинения обучающимися 5–8 классов (по желанию) на тему «Хочу рассказать о своем папе».

ХОД ЗАНЯТИЯ

I. Вводная часть

Введение в тему занятия

Знакомство с цитатой

Педагог зачитывает слова выдающегося казахского писателя, поэта, философа начала XX в. **Шакарима Кудайбердиева**: *«Мое безмятежное счастье! Невинные забавы, любовь к друзьям, трепетная забота отца и матери, которую я ощущал, возвращаясь домой...»*

Педагог: Отец, по словам Шакарима, является важной составляющей счастья человека. Почему? Каким надо быть отцом, чтобы составлять счастье своего ребенка? Будем искать ответ на этот вопрос.

Ответ: *Отец – кладезь сил, запас мощи, центр мощи, основа мощности, фонтан энергии, корень мощи. Это и есть сила в физическом, эмоциональном и духовном понимании.*

1.3 Упражнение «Позиция»

Педагог знакомит родителей с ситуацией и» предлагает высказать свою позицию.

Мать в сердцах сказала дочери, которая проявила непослушание: «Вот придет отец и накажет тебя». Идет ли здесь речь об авторитете отца? В чем состоит настоящий отцовский авторитет? Выскажите свою позицию. *(Ответы родителей)*

Вывод. Уважение к отцу необходимо поддерживать, а агрессию с его стороны пресекать. Как это повлияет на дочь? Страх

перед гневом отца или физическим наказанием может выработать терпимость к физическому и психологическому семейному насилию со стороны будущего мужа. Девочка, окруженная любовью, заботой и вниманием отца, никогда не будет терпеть насилие, оскорбления и унижения партнера. Для нее нормальный мужчина – это добрый, великодушный и сильный, но не агрессивный защитник. Добрые отношения дочери и отца помогут ей выстроить правильные отношения с собственным мужем. Для мальчика агрессия со стороны отца тоже опасна. Это может привести к дублированию поведения в будущей семейной жизни или, наоборот, низкой самооценке.

1.4 Игра «Перефразируй»

Замените реплики, высказанные отцом, в левой части таблицы, содержащие приказы, угрозы, оскорбления, упреки, на другие, в которых отец проявляет уважение и любовь к ребенку. Игра проводится в устной форме.

Реплики, содержащие приказы, угрозы, упреки, оскорбления	Примеры реплик, в которых проявляются уважение и любовь
Сейчас же вынеси мусор!	Мусор в ведре уже издает запах, если не вынести его, то все вещи пропитаются этим запахом.
Замолчи!	Мне трудно тебя понять. Можно я немного подумаю обо всем в тишине.
Если будешь так учиться, пойдешь в дворники.	С таким отношением к учебе трудно будет достичь мечты (цели).
Ты совсем тупой?	Давай объясню еще раз, но только слушай внимательно.
Если не перестанешь сидеть	Мне нужна твоя помощь, но с телефоном у тебя не получится сделать то, что можешь

в телефоне, выкину его в мусорный ящик.	только ты.
Перестань болтать по телефону!	Мне хочется обсудить с тобой одну интересную вещь, но сначала нужно кое-что объяснить.
Для тебя друзья значат больше, чем родной отец.	Мне так хочется быть в курсе твоих дел! Расскажи о своих планах. Я постараюсь тебе помочь.

Игра предусмотрена для всех родителей, отвечают желающие. В таблице, демонстрируемой родителям, заполнена только левая часть, правая представляет пустые графы, которые в данной разработке заполнены для педагога.

Вывод. Какие реплики достигнут цели? (Ответы родителей)

II. Основная часть

2.1 Мозговой штурм «Какой папа нужен ребенку»

Задание. Назовите одним словом качества, которые присущи хорошему отцу. Педагог фиксирует на доске все определения, которые называют родители. После завершения работы просит задуматься, что способствует созданию такого образа в реальной жизни, и предлагает поработать в группах.

2.2 Работа в группах. «Личностные качества отца»

Для выполнения работы слушатели делятся на три группы. Демонстрируется слайд с таблицей.

№	Реальный папа	Что между?	Папа, который вызывает уважение
1	Раздраженный		Внимательный
2	Откладывающий обещания на завтра		Держащий слово
3	Не придающий значения общению с ребенком		Отдающий ребенку большую часть свободного времени

Группа 1. Задание. Как из раздраженного папы стать внимательным? Заполните столбец 2 пункта №1. Презентуйте результат.

Группа 2. Задание. Как из папы, откладывающего обещания на завтра, стать обязательным? Заполните столбец 2 пункта №2. Презентуйте результат.

Группа 3. Задание. Как уделять время общению с ребенком? Заполните столбец 2 пункта №3. Презентуйте результат.

При выполнении задания заполнение таблицы условно. Содержание ответа записывается на листе формата А4, который во время презентации прикрепляется к доске. При формулировке ответа родители могут использовать названия стилей воспитания, личностные качества, отношения и т. д., исходя из своего опыта.

Например. Чтобы из раздраженного отца стать внимательным, нужно вырабатывать в себе терпение, сдержанность, умение не просто слушать, а именно слышать ребенка. Важно придерживаться гуманного стиля воспитания.

По завершении можно озвучить следующий *вывод*. Работа отца над собой – путь к завоеванию уважения, а значит, авторитета в глазах ребенка. Отец утверждает свой авторитет всю жизнь, а потерять его можно в одну секунду. Значит, нужно уметь держать слово, слушать детей, находить время хоть и для короткого, но качественного общения с ними. Такое поведение делает ребенка счастливым.

Педагог: Мы вместе обсудили качества отца, которые необходимы ему в повседневной жизни, составили хороший образ.

Используя это, давайте определим, какие качества прививает отец сыну и дочери.

2.3 Упражнение «Один за всех»

Педагог: Предлагаю выйти представителям групп и заполнить таблицу на доске. Кто больше даст определений, та группа выигрывает. *(Выходят представители групп и, быстро заменяя друг друга, заполняют таблицу.)*



1. Перечислите, какие качества прививает отец сыну.

Предполагаемые ответы: мужское достоинство, рыцарское отношение к женщине, умение брать на себя ответственность, бесстрашие, сильный дух, порядочность, честность, умение бороться и побеждать и др.



2. Перечислите, какие качества прививает отец дочери.

Предполагаемые ответы: любовь, доброта, гармоничность, самопринятие, уверенность в своих силах, женское достоинство, заботливость, эмпатия и др.

Вывод: Педагог: Любовь отца к сыну делает мальчика спокойным и уверенным в себе. Отец внушает сыновьям понятия о честности, мужественности, твердости воли, справедливости и ответственности. Мужчина – воплощение долга, мудрости и дисциплины, он оберегает и защищает свою семью.

Отец своей бескорыстной любовью и заботой о дочери воспитывает в ней хорошее отношение ко всем мужчинам. При таком воспитании, как правило, из них получаются хорошие жены, которые будут любить и уважать своего мужа, смогут создать дома

душевный комфорт, атмосферу любви и счастья, в которой будут расти и хорошо развиваться дети.

Мини-дискуссия

Педагог: Мы вместе определили личностные качества, которыми должен обладать отец, чье внимание, любовь и забота необходимы каждый день и сыну, и дочери.

Послушайте отрывок из сочинения девочки. (*Зачитываются мини-сочинения, написанные заранее учащимися.*)

«Мой папа – замечательный отец! Папа – это тот человек, который любит меня всей своей душой, который придет на помощь в любой ситуации, он тот, кто будет оберегать, защищать и держать за руку до последнего своего вздоха, в каком бы возрасте я не была. Роль папы важна, как и роль мамы! Ведь мама отвечает за мой внутренний мир, а папа за внешний. Вот она – целостность!»

Отец – опора и основа нашей крепкой семьи. В семье тяжело обойтись без сильного мужского плеча любящего папочки. Папа – это мой защитник и глава семьи. Его роль в семье бесценна! Отец – это живой пример мужества, смелости, заботы и защиты!»

Педагог: Видите, как вас любят ваши дети! Они выражают свои искренние чувства при общении с вами. Но порой отцам не всегда удается уделять внимание, и это сильно влияет на внутреннее душевное состояние ребенка.

Давайте посмотрим видеоролик.

Просмотр видеоролика «Один час твоего времени»

<https://www.youtube.com/watch?v=g0ZDRZ8dTeQ>

Вывод. Для того чтобы ребенок вырос счастливым, перед ним должен быть пример взрослого, который всегда открыт к общению,

проявляет готовность помочь и поддержать ребенка. Такой отец – источник счастья своих детей!

III. Заключительная часть. Обмен впечатлениями с помощью пословиц и поговорок об отце. Что вы измените или введете в вашу жизнь и процесс общения с ребенком после нашей встречи?

	Занятие для родителей 5-9 классов Тема: «Защита от насилия подростка через доверие и уважение личного пространства»
--	--

Цель: формирование условий для защиты подростка от насилия: правила защиты и семейные условия доверия и принятия личного пространства.

Задачи:

- показать важность правил защиты от насилия, доверия и принятия личного пространства для формирования благополучия и психологической устойчивости ребенка;
- сформулировать индивидуальные принципы взаимодействия с подростком с учетом уважения его автономии;
- поддержать у родителей осознание роли доверия как основы устойчивых отношений;
- сформировать уважительное отношение к личным границам подростка как к проявлению взросления, а не как к отдалению или протесту;
- отработать практические навыки уважительного общения с подростком, включая: активное слушание;

Ожидаемые результаты

Родители:

- будут понимать важность обучения ребенка защите личных границ как меры профилактики насилия;
- узнают о видах личных границ (телесные, эмоциональные, информационные) и их значении для безопасности и самоуважения ребенка;
- освоят простые и доступные способы поддерживать личные границы ребенка и корректно реагировать на их нарушения;
- осознают сложившиеся гендерные стереотипы в собственном воспитании и поведении;
- смогут развить навыки поддержки ребенка вне зависимости от его гендерной идентичности, интересов и предпочтений.

План

I. Вводная часть

1.1. Актуальность

1.2. Упражнение «Ожидания»

1.3. Мини-лекция «Что такое личное пространство подростка?»

II. Основная часть

2.1. Упражнение «Когда я говорю «Нет!»

2.2. Работа в группах по 3–4 человека. Практика навыков доверительного общения

2.3 Работа в группах. Разбор кейсов

2.4 Ролевая игра «Уважаю. Доверяю. Поддерживаю»

IV. Заключение. Рефлексия

Продолжительность: 60 мин.

ХОД ЗАНЯТИЯ

I. Вводная часть

1.1. Актуальность

Ведущий: Сегодня мы говорим о личном пространстве ребенка – теме, которая кажется простой, но на деле затрагивает самые важные аспекты: безопасность, уважение, доверие и самоуважение.

Мозговой штурм

Вопросы:

- А что такое *личное пространство* для вас лично?
- Вспомните себя в 10–14 лет. Когда вам хотелось, чтобы вас оставили в покое, не трогали?
- Что вы чувствовали, когда этого не происходило?

Обсуждение ответов родителей

- Теперь у вас есть желание вызвать эмпатию к внутреннему миру вашего ребенка?
- Как вы думаете, в каком возрасте у ребенка уже есть личное пространство, которое нужно уважать?

Варианты ответов

- ✓ С рождения.
- ✓ С 3 лет.
- ✓ С начала школы.
- ✓ Когда он начинает просить об этом.

Вывод. Проявление разнообразия взглядов. Личное пространство – это не только про физическую дистанцию. Это и право ребенка:

- не делиться тем, к чему он не готов;
- сказать «Не хочу!» на объятия;
- иметь свои мысли, желания и личные границы.

Когда личное пространство нарушается, у ребенка может сформироваться ощущение, что его мнение, чувства и тело – это «не

его». Это формирует незащищенность перед насилием и затрудняет формирование навыков самозащиты.

1.2. Упражнение «Ожидания»

Родителям раздаются стикеры, на которых они записывают, что хотят получить от занятия, и прикрепляют на флипчарт.

Мини-лекция «Что такое личное пространство подростка?»

Ведущий задает вопрос: «В чем разница между личным пространством и личными границами ребенка?»

Понятие	Касается	Примеры
Личное пространство	Территории, предметов, времени	Своя комната, гаджет, время наедине с собой
Личные границы	Эмоций, ощущений, поведения	«Не кричи на меня!», «Я не хочу обниматься без согласия».

Личное пространство – это физическая и психологическая территория, на которой ребенок (подросток) чувствует себя в безопасности и свободе от вмешательства.

Примеры

- Своя комната или отдельное место в доме
- Рюкзак, тетрадь, дневник
- Телефон и переписка
- Время наедине с собой
- Приватность в ванной комнате, в уборной, при переодевании и т. д.

Это все то, что ребенок считает «своим» и требует уединения и контроля.

Соблюдение личного пространства ребенка – это базовое условие его психологической безопасности, чувства уважения и доверия к взрослым.

В условиях растущего информационного давления, ранней социализации и повышенного риска насилия (в том числе в семье, школе и интернете) дети особенно уязвимы к нарушениям личного пространства.

Когда взрослые:

- ✓ не спрашивают разрешения на прикосновения;
- ✓ читают личные переписки;
- ✓ заставляют делиться «по-дружбе» или «из уважения к старшим» (подарками, вещами и т. д.), ребенок теряет ощущение контроля над собой;
- ✓ как бы «играют» в «уважение личных границ и пространства»,

это повышает риск травматизации, затрудняет формирование здоровой самооценки и снижает способность защищать себя в опасной ситуации.

***Соблюдение личного пространства** – это не потакание, а вклад в развитие самостоятельности, уважения к себе и навыков установления и соблюдения границ.*

Для родителей и педагогов важно:

- ✓ давать ребенку пространство и выбор;
- ✓ замечать сигналы «мне неудобно»;
- ✓ самим быть примером уважения к личному пространству.

Почему важно различать?

- Можно уважать личное пространство, но нарушать границы (например, не заходить в комнату, но кричать из-за двери).
- Можно учить ребенка уважать границы других, даже если он сам испытывает трудности.

II. Основная часть

2.1. Упражнение «Когда я говорю «Нет!»

Инструкция. Участники работают в парах, по желанию у доски. Один играет ребенка, другой – родителя.

Пара 1

«Ребенок»: «Я не хочу идти с вами в гости, хочу остаться один дома».

«Родитель» убеждает, давит, манипулирует: «В гости надо ходить вместе. Пойдешь с нами!»

Меняются ролями.

Пара 2

«Девочке-подростку» не нравится, когда мама наводит порядок в ее шкафу. Она протестует: «Я сама знаю, как раскладывать свои вещи. Мне удобно, что они так лежат!»

«Мама»: «Я разберу эту кучу, разложу как надо! Неряха!»

Меняются ролями.

Вопросы для обсуждения

- Что вы чувствовали, играя ребенка?
- Какое давление вы оказывали в роли родителя?
- Почему нам трудно принять отказ ребенка?
- Что важнее: порядок в шкафу или отношения?

Вывод. Вовлечение родителей в актуализацию темы личного пространства ребенка является важным процессом в пубертатный период его развития.

Просмотр

ролика:

<https://youtube.com/shorts/pFjJTRiG9rY?si=v4wmRj5ecxnobl5Y>

Вопрос-ответ психологу

Мы всегда выбираем и обозначаем границы: семьи, ребенка, свои. Необходимо сделать упор на семейные традиции, основанные на ценностях: «Это наше семейное правило – поздравлять с днем рождения», «Я понимаю твое нежелание идти в гости, где много малышей. Давай выразим уважение, и ты пойдешь домой. Можешь написать поздравление, и мы его передадим».

2.2. Работа в группах по 3-4 человека. Практика навыков доверительного общения

Разработка памятки. Фразы и действия, которых стоит избегать (Раздаточный материал Таблица для заполнения)

Действия	Фразы, которых нужно избегать	Приемлемый правильный ответ
Нарушение домашнего режима	«Пока живешь в моем доме, будешь делать, что я скажу!»	
Ребенок решил изменить интерьер комнаты (переставил мебель, просит поменять обои на его вкус).	«Да что ты там себе напридумывал?»	
Родители поссорились, подросток пытается выяснить, в чем дело, задает вопросы.	«Ты еще ребенок, ничего не понимаешь, не лезь с вопросами!»	
Родители Алины разрешают ей сидеть на телефоне сколько угодно и спать сколько хочется. У нее есть своя комната.	«Я тебя вообще-то кормлю и одеваю!»	

Вопросы: Что разрушает доверие и нарушает личное пространство подростка? Что необходимо сделать родителю, чтобы погасить гнев и ответить правильно?

Заключение. Что делать родителю в ответ на негативные

действия подростка?

- ✓ Остановиться физически.
- ✓ Сделать паузу: не отвечать сразу, особенно если чувствуете, что гневаетесь.
- ✓ Можно сказать вслух: «Я сейчас злюсь. Мне нужно немного времени, чтобы спокойно поговорить с тобой».
- ✓ Сместить фокус с поведения на потребности.
- ✓ Задать вопросы самому себе: «Что на самом деле я хочу от ребенка? Чего мне не хватает?» (Например, уважения, отклика, благодарности, помощи и т. д.)

Запомните!

Подросток не взрослый: он учится быть свободным, но пока не умеет управлять собой. Если родитель умеет управлять собой – это и есть воспитание.

Памятка «Что укрепляет доверие подростка к родителю»

Фразы, которые помогают установить контакт

- «Я рядом, если захочешь поговорить».
- «Ты имеешь право на свое мнение, даже если я с ним не согласен».
- «Мне важно, как ты себя чувствуешь».
- «Спасибо, что поделился, – это ценно для меня».
- «Ты справишься – я в тебя верю!»
- «Если ты не хочешь сейчас говорить, я пойму. Я готов к разговору, когда ты пожелаешь».
- «Мне нужно понимать, насколько это важно для тебя. Расскажешь?»
- «Я злюсь не на тебя, а потому что волнуюсь...»

- «Я ни в коем случае не буду тебя осуждать. Давай попробуем разобраться вместе».

Доверие строится на: предсказуемости - подросток должен понимать, чего ждать от вас; открытости – родитель может делиться чувствами, не обвиняя; возможности ошибаться без страха быть униженным или отвергнутым; совместных решениях, а не приказах и контроле.

2.3 Работа в группах. Разбор кейсов

Ситуация 1

Мама регулярно заходит в комнату сына без стука, чтобы напомнить о домашних делах. Подросток раздражается, молчит, а иногда резко отвечает.

Обсудите. Какие чувства может испытывать подросток? Как это может увеличить уязвимость ребенка к насилию?

Ситуация 2

Отец без предупреждения читает переписку сына в телефоне, потому что «подростки могут попасть в беду». Сын узнает и перестает разговаривать с отцом.

Обсудите. Что происходит с доверием? Есть ли альтернатива скрытому контролю? Может ли такое поведение отца увеличить или уменьшить риски насилия? Что помогло бы восстановить контакт?

Ситуация 3. Музыка и внешний вид

Подросток начал слушать тяжелую музыку, одеваться в черное и делать странный макияж. Родитель воспринимает это как тревожный знак и хочет «запретить все это».

Обсудите. Что стоит для подростка за этим решением отца? Как родителю сохранить контакт, не критикуя внешний вид и новые увлечения ребенка? Где граница между самовыражением и поводом

для беспокойства?

Ситуация 4. Отказ от общения

После развода родители живут отдельно. Подросток отказывается общаться с одним из родителей, ссылаясь на «усталость». Родитель переживает, хочет заставить ребенка встречаться.

Обсудите. Что за этим может стоять? Как построить доверие в такой ситуации? Что произойдет, если родитель настоит на встречах, и ребенок подчинится? Какие риски насилия это может принести?

2.4 Ролевая игра «Уважаю. Доверяю. Поддерживаю»

Инструкция. Участники делятся на тройки: *родитель – подросток – наблюдатель*. Сначала разыгрывается проблемная реакция, затем поддерживающая.

Обсуждение. Что почувствовал подросток?

Что помогло сохранить уважение и доверие?

После всех сцен общее обсуждение в круге.

Ситуация 1. «Ты же девочка / мальчик!» (разрушение стереотипов)

Подросток приходит домой и говорит, что хочет заняться хобби, не типичным для своего пола.

Девочка: «Я хочу записаться в секцию бокса».

Мальчик: «Я решил заняться танцами. Очень нравится современная хореография».

Проблемная реакция родителя

«Ты что, мальчик / девочка? Это не для тебя! Займись чем-то подходящим!»

«Как я могу помочь тебе реализоваться в этом?»

В роли наблюдателя выступают все родители.

Ведущий: Какой выход из ситуации вы можете предложить?

Обсуждение

Вывод. Необходима поддерживающая реакция.

«Я горжусь тем, что ты проявляешь инициативу. Давай разберемся вместе».

Уважение к выбору ребенка укрепляет его уверенность и личные границы.

III. Заключение. Рефлексия

Упражнение «С чем я ухожу?»

Ведущий: Спасибо всем за активное участие и открытость! Сегодня мы узнали, что уважение личного пространства подростка – это не просто правило, а основа доверия и поддержки, которые помогают подростку становиться самостоятельным и уверенным.

Станьте тем взрослым, который не просто контролирует, а слышит и понимает, кто умеет слушать без оценки, кто уважает, а не навязывает, кто поддерживает, а не осуждает. Каждый из вас – главный союзник своего ребенка на этом важном этапе его жизни.

Если возникнут вопросы или сложности, помните, что Центр педагогической поддержки родителей всегда готов помочь вам. Вы не одни на этом пути.

Ответьте пожалуйста на вопросы.

Меня сегодня задело / удивило / заставило задуматься ...

Когда я в последний раз уважал личное пространство моего ребенка осознанно?

Сегодня я понял, что ...

Я попробую начать с ...

Ответы родителей прикрепляются на доску.

Занятие для родителей 5-9 классов
Тема: «Подросток в современном мире:
тревожные сигналы и защита»

Цель: развитие компетенций родителей в области цифровой безопасности, осознание влияния цифрового следа на безопасность детей, формирование навыков распознавания и предотвращения онлайн-насилия.

Задачи:

- повысить осведомленность о важности защиты персональных данных, показать способы их безопасного хранения и передачи;
- обучить распознавать формы онлайн-насилия и методы защиты;
- сформировать правила безопасного интернет-поведения в семье.

План

I. Приветствие

- 1.1. Введение в тему
- 1.2. Мини-опрос
- 1.3. Интерактивная беседа

II. Основная часть

- 2.1. Работа в парах. «Цифровой след: осознание и защита»
- 2.2. Работа в группах. «Распознать и защитить: онлайн-насилие и его формы»
- 2.3. Упражнение «Диалог без барьеров»

III. Заключение

- 3.1. Мини-опрос
- 3.2. Задание на дом. Создаем наш Цифровой договор

Ресурсы: презентация, листы опроса (Приложение 1), раздаточные карточки (Приложение 2), бумага А4, ручки, карандаши, флипчарт, маркеры.

ХОД ЗАНЯТИЯ

I. Приветствие

1.1. Введение в тему

Современные подростки сталкиваются с множеством вызовов: информационная перегрузка, давление социальных сетей, кибербуллинг, высокая тревожность. Родителям важно замечать тревожные сигналы, такие как резкие изменения настроения, замкнутость, снижение успеваемости и чрезмерное увлечение виртуальной реальностью. Создание доверительной атмосферы, открытый диалог и совместные обсуждения помогут защитить подростка и научить его безопасному взаимодействию с окружающим миром.

1.2. Мини-опрос. (Приложение 1)

Педагог проводит опрос с целью определить, что родители уже знают об онлайн-безопасности детей. **Раздает листы с вопросами. После ответов просит перевернуть их и отложить на край стола.**

1.3. Интерактивная беседа

- ✓ Сколько времени проводит ваш ребенок в интернете? (Исследования показывают, что около 40% подростков проводят в интернете более 4 ч в день, что может негативно сказаться на их психическом здоровье.)
- ✓ Как вы думаете, сколько подростков сталкивались с кибербуллингом или его последствиями? (60%)
- ✓ Можете ли вы отличить поддельные сайты от настоящих? А ваш ребенок? (Более 30% детей не могут отличить поддельные сайты от настоящих, что делает их уязвимыми для мошенников.)
- ✓ Вы знаете, какие сайты посещает ваш ребенок? (Около 50% подростков скрывают от родителей, какие сайты они посещают, и

часто сталкиваются с контентом, не соответствующим их возрасту.)

1.4. Интерактивная беседа (*Приложение 1 (приложения лежат на столах у родителей)*)

- ✓ Сколько времени проводит ваш ребенок в интернете? (Исследования показывают, что около 40% подростков проводят в интернете более 4 ч в день, что может негативно сказаться на их психическом здоровье.)
- ✓ Как вы думаете, сколько подростков сталкивались с кибербуллингом или его последствиями? (60%)
- ✓ Можете ли вы отличить поддельные сайты от настоящих? А ваш ребенок? (Более 30% детей не могут отличить поддельные сайты от настоящих, что делает их уязвимыми для мошенников.)

Вы знаете, какие сайты посещает ваш ребенок? (Около 50% подростков скрывают от родителей, какие сайты они посещают, и часто сталкиваются с контентом, не соответствующим их возрасту.)

II. Основная часть

Цифровой след – это информация, которую человек оставляет в интернете, используя социальные сети, поисковые системы, онлайн-игры и другие цифровые платформы.

Подростки часто не задумываются о последствиях своих действий в сети, поэтому родителям важно научить их бережному отношению к своей онлайн-репутации.

2.1. Работа в парах. «Цифровой след: осознание и защита»

Каждой паре раздается карточка с одним типом цифрового следа (посты в соцсетях, поисковые запросы, лайки, комментарии, геолокация, онлайн-покупки и т. д.). В течение 5 мин. участники обсуждают в парах возможные последствия такой активности: кто может получить доступ, какие риски существуют, как это может повлиять на репутацию и безопасность. Затем каждая пара в течение

2 мин. презентует свои выводы группе, а другие участники добавляют свои мысли или примеры из жизни.

2.2. Работа в группах. «Распознать и защитить: онлайн-насилие и его формы» (Приложение 2)

Родители делятся на группы по 2–3 человека.

Каждая группа получает одну из форм онлайн-насилия (кибербуллинг, харассмент, мошенничество, распространение личной информации, манипуляция и принуждение, груминг, сексуализированное насилие, дискриминация и травля по признакам).

Обсуждение

- Как проявляется этот вид онлайн-насилия?
- Какие риски он несет для подростков?
- Какие признаки могут сигнализировать, что ребенок столкнулся с этим?

Подготовьте 3 практических совета для родителей по защите ребенка от этой угрозы.

Представьте результаты работы группе, обсудите выводы и дополните их реальными примерами или полезными ресурсами.

2.3. Упражнение «Диалог без барьеров» (Приложение 3)

Инструкция: Участники делятся на пары: один играет роль подростка, другой – родителя. Им раздаются карточки с ситуациями (Приложение 3).

«Родитель» должен объяснить «подростку» его права и ответственность в этой ситуации, но без наставлений и давления – через диалог и вопросы. Записывать ключевые фразы и слова, которые помогли сделать общение спокойным и понятным. Через 5 мин. по очереди каждый участник делится эмоциями: что помогало, что мешало, как можно улучшить подход.

Педагог фиксирует на флипчарте ключевые приемы уважительного и эффективного разговора с подростком.

III. Заключение . Мини-опрос (Приложение 9)

Повторный мини-опрос о том, что родители уже знают о защите детей. Используются листы с вопросами, на которые родители уже отвечали в начале занятия.

Педагог просит высказаться тех родителей, у которых ответы изменились.

3.2. Задание на дом. Создаем наш Цифровой договор

Предлагается разработать семейное соглашение, которое поможет подростку пользоваться интернетом безопасно и ответственно.

Обсудите вместе важные правила цифровой безопасности. Каждый из вас (родители и подростки) должен предложить свои пункты договора. Составьте договор, включив в него обязательства обеих сторон. Подпишите его и договоритесь о периодическом пересмотре условий.

Пример: Семейный цифровой договор

Мы, [имя родителя] и [имя подростка], договариваемся:

Я, подросток:

- не отправляю никому свои личные или интимные фото;
- не скрываю опасные ситуации от родителей;
- не общаюсь с подозрительными людьми;
- всегда могу сказать родителям, если что-то тревожит.

Я, родитель:

- не запрещаю интернет без объяснения причин, но помогаю разобраться, если возникают вопросы;
- уважаю личное пространство подростка, но всегда готов

прийти на помощь;

- не критикую за ошибки, а учу, как их избегать;
- интересуюсь цифровым миром подростка, чтобы

понимать его лучше.

Дата: _____

Подпись подростка: _____

Подпись родителя: _____

Приложение 3

Друг попросил тебя поделиться паролем от соцсетей. Какие риски связаны с передачей пароля? Какие есть альтернативные решения? Как уважительно сказать «Нет»?	Кто-то распространяет ложную информацию о тебе. Какие у тебя есть права? Как правильно реагировать?		
Интернет-магазин или приложение требуют номер телефона и адрес. Что безопасно предоставлять, а что лучше защитить?	Ты общаешься онлайн с новым знакомым. Когда стоит быть осторожным? Как распознать возможные риски?		
Тебе предложили заработать деньги в сети. Как понять, что это не мошенничество? Какие правила следует учитывать?	Тебя остановили для проверки документов. Какие права у тебя есть? Как вести себя спокойно и уверенно?		
Тебя уговаривают участвовать в сомнительных поступках. Как защитить себя и объяснить свою позицию?	Ты хочешь опубликовать личные фото и мысли. Как оценить возможные последствия этого для будущего?		

	Совместное занятие для родителей и обучающихся 5-9 классов Тема: «Стоп насилию: знай границы, умей защищаться!»
--	--

Цель: сформировать у подростков осознанное отношение к проблеме насилия, понимание важности личных границ и развитие навыков их защиты в повседневной жизни.

Задачи:

- с помощью противопоставления понятий безопасности и насилия показать риски различных видов насилия и научить распознавать опасные ситуации;
- обсудить личные границы и отношения, которые их нарушают;
- познакомить с проверенными способами отказа, защиты и обращения за помощью;
- развить умение распознавать и обозначать такие ситуации;
- научить безопасным формам реагирования и алгоритмам обращения за поддержкой в случае насилия или его угрозы

План

I. Вводная часть

- 1.1. Приветствие и правила безопасности
- 1.2. Диагностический мини-тест
- 1.3. Мотивационное вовлечение

II. Основная часть

- 2.1. Информационный блок
- 2.2. Мои личные границы

- 2.3. RED FLAG (ранние сигналы насилия)
- 2.4. Кейсы насилия: распознаем и реагируем
- 2.5. Алгоритмы реагирования и защиты

III. Заключительная часть

- 3.1. Итоговая диагностика
- 3.2. Круг рефлексии «Что беру с собой»
- 3.3. Финальное упражнение «Фраза поддержки»
- 3.4. Завершение занятия

Ресурсы: презентация, шаблоны картинок.

Продолжительность занятия: 50 мин.

Методическая рекомендация для педагогов

Важно! Представленное занятие «Стоп насилию: знай границы, умей защищаться!» является примерной моделью и может (и должно) адаптироваться в зависимости от:

- ✓ возраста участников (младший подростковый, старший подростковый);
- ✓ уровня открытости группы;
- ✓ эмоционального состояния участников;
- ✓ конкретной ситуации в классе (например, наличие ранее произошедших инцидентов, травматического опыта и др.).

Педагог вправе изменить:

- формулировки заданий и вопросов;
- формат обсуждений (групповой / индивидуальный / анонимный);
- продолжительность отдельных блоков;
- глубину проработки тем;
- способы эмоциональной разгрузки (например, добавить больше игровых элементов или упражнений на доверие).

Цель при этом сохраняется неизменной: создать безопасное пространство для осознания подростками темы насилия, важности личных границ и освоения навыков самозащиты и поддержки других.

Такой гибкий подход делает тренинг *чувствительным, этичным и эффективным* в условиях конкретного класса.

ХОД ЗАНЯТИЯ

I. Вводная часть

1.1. Приветствие и правила безопасности

Педагог: Здравствуйте, дорогие ребята! Сегодня мы поговорим о важной и серьезной теме – безопасности и насилии. Это разговор, который помогает понять, как защитить себя и своих друзей.

- Установить правила общения.
- Говорить честно, но уважительно.
- Никого не осуждаем.
- Все, что будет сказано, остается в группе.
- Можно не отвечать на вопросы, если не хочется.

1.3. Диагностический мини-тест (*Google Forms*)

1. Что такое *личные границы*?

- а) Пространство, где можно делать все, что хочешь.
- б) Зона, в которой человек чувствует себя комфортно и безопасно.

в) Право вмешиваться в чужую жизнь.

г) Возможность требовать от других делать то, что хочешь.

Правильный ответ: б)

2. Какие из перечисленных форм насилия бывают?

- а) Физическое и психологическое

- б) Только физическое
- в) Только плохие слова в интернете
- г) Телесное и кибернасилие

Правильный ответ: а) и г) (можно объяснить, что все эти варианты – разные формы насилия).

3. Что нужно делать, если кто-то нарушает твои личные границы или проявляет насилие?

- а) Молчать и надеяться, что все само пройдет
- б) Постараться защитить себя, сказать «стоп» и обратиться за помощью к взрослым
- в) Отплатить тем же и решить конфликт силой
- г) Игнорировать, чтобы не создавать проблем

Правильный ответ: б)

1.3. Мотивационное вовлечение

Почему, по вашему мнению, некоторые люди молчат о том, что с ними происходит?

Педагог: Представьте: в вашем классе есть мальчик, которого одноклассники дразнят и толкают, а в чате пишут обидные вещи. Он молчит, потому что боится, что станет только хуже. А девочка из того же класса боится идти домой, где с ней плохо обращаются, и тоже никому не рассказывает, потому что думает, что ее не поймут или не поверят.

Вопрос

- Почему, по вашему мнению, ребята молчат? (*Ответы детей*)

Мы слышали про двух ребят – мальчика и девочку, которые столкнулись с разными формами насилия в школе и дома. Оба боятся говорить о том, что с ними происходит. Почему? Потому что насилие часто

связано с нарушением очень важного понятия – *личных границ*.

Когда с тобой происходит что-то плохое, внутри может появиться много разных чувств: страх, стыд, обида. Иногда кажется, что молчать – это проще и безопаснее. Но молчание часто делает ситуацию только хуже, потому что насилие остается незамеченным и не прекращается.

Личные границы – это то пространство, в котором мы чувствуем себя в безопасности и комфорте. Когда кто-то грубит, обижает, заставляет делать то, что нам неприятно или больно, – это нарушение наших границ.

Сегодня мы поговорим о безопасности и как распознать насилие, понять свои личные границы и научиться защищать их, чтобы ни мы, ни наши друзья не оставались в таких сложных ситуациях одни.

II. Основная часть

2.1. Информационный блок (в форме диалога)

Педагог: Сейчас часто говорят о насилии. А как вы думаете, что такое насилие? Каким оно может быть? Кто слышал, например, о физическом насилии? А о кибернасилии? Кто знает, что это такое?

(Учитель по мере ответов уточняет и дополняет: физическое – это когда кого-то бьют или толкают, психологическое – обзывают, унижают, пугают, сексуализированное – любое прикосновение или действия без твоего согласия, кибернасилие – обиды, угрозы, оскорбления через интернет.)

Вопросы

- Как вы думаете, можно ли позволять другому человеку причинять боль или заставлять делать то, что тебе неприятно?

- А если вы увидите, что кто-то обижает другого, надо ли помогать?
- Как это можно сделать безопасно?
- Что чувствует человек, когда сталкивается с насилием? Может быть, ему страшно? Он может чувствовать вину или стыд?
- Как вы думаете, а можно ли сказать «Стоп!»? Просить помощи? У кого?

Педагог: Теперь давайте подумаем: а что такое *личные границы*? Что для вас «нельзя»? Что вы не разрешаете другим делать по отношению к себе?

2.2. Мои личные границы

Личные границы – это пространство, где ты чувствуешь себя спокойно и комфортно. Важно уметь понимать и четко обозначать свои границы. Если кто-то их нарушает, например, слишком близко подходит, берет твои вещи без разрешения или заставляет делать то, что тебе неприятно, нужно уметь сказать «стоп» или «нет». Это не грубо, а важно для твоей безопасности и уважения к себе.

Как сказать «Нет!»: правила защиты

- Ученикам предлагается подумать, что они могут сделать, если кто-то нарушает их личные границы, например, говорит или делает что-то, что им неприятно.
- Написать на стикере один такой совет или действие, которое поможет защитить себя. Передать стикер учителю или прикрепить на доску.
- На примере советов учеников сформировать алгоритм действий при нарушении границ.

Если кто-то нарушает твои границы

- ✓ Четко сказать, что тебе это неприятно или запрещено.
- ✓ Если ситуация не меняется, удалиться или уйти от этого человека.
- ✓ Рассказать о случившемся взрослому, которому доверяешь.

Работа в парах

- Один из пары озвучивает одну из полученных ситуаций.
- Другой рассказывает, где у него проходят личные границы в этой ситуации, и как он бы сказал «стоп» или «нет».
- Затем участники меняются ролями и повторяют с другой ситуацией.

Обсуждение с группой

После выполнения упражнения ведущий задает вопросы.

- Как вам было обозначать свои личные границы?
- Было ли сложно сказать «нет»? Почему?
- Почему важно уважать личные границы других людей?

Red Flag (ранние сигналы насилия) – (Приложение 1: ситуации для работы в парах)

Насилие – это не только удары. Оно часто начинается с фраз, которые заставляют нас чувствовать себя виноватыми, неуверенными, запуганными.

Мы будем разбирать такие фразы и открыто говорить – это ранний сигнал насилия.

Учащимся раздаются карточки (или ведущий читает фразы вслух).

Примеры карточек

- «Ты слишком **чувствительный**, это просто шутка!»

- «Если ты **расскажешь**, я сделаю тебе еще **хуже**».
- «**Никому не говори** – это наш **секрет**».
- «Ты **обязан**, потому что я **взрослый!**»
- «Все будут **смеяться**, если ты скажешь «нет».
- «Ты и правда такой **глупый / слабый?**»
- «Я просто **злился**, но не хотел тебя **ударить**».
- «Если ты меня **любишь**, ты **сделаешь это**».
- «Ты все **испортил**, как всегда».

После каждой фразы ученики отвечают на три вопроса.

- Что ты чувствуешь, если слышишь такую фразу?
- Почему это может быть **признаком насилия**?
- Что ты можешь сделать или сказать в ответ?

Ведущий подводит итог.

Эти фразы **не безобидны**. Это **манипуляции, давление, страх**.

Если ты чувствуешь тревогу или дискомфорт – это **важно, это не пустяк**.

2.3. Кейсы насилия: распознаем и реагируем *(рабочий лист)*

Задания для групп

1. Определите тип насилия в каждой ситуации. *(Физическое, психологическое, сексуализированное, кибернасилие, экономическое и др.)*
2. Опишите, какие признаки насилия заметны. *(Что именно в поведении или словах указывает на насилие?)*
3. Если бы эта ситуация произошла с тобой, какие бы ты предпринял действия? *(Как бы ты защитил себя? К кому бы обратился?)*

4. Если бы в этой ситуации оказался твой друг или одноклассник, что бы ты сделал? (*Как бы ты поддержал его? Что мог бы сказать или сделать?*)

5. К кому можно обратиться за поддержкой в каждой ситуации? (*Учитель, родители, школьный психолог, полиция, горячая линия, доверенное лицо и т. п.*)

Группа 1. Подросток возвращается домой с синяками. Родители часто ругаются и иногда бьют его за мелкие проступки. Он боится рассказывать, потому что думает, что его не поймут.

Группа 2. В классе одна девочка постоянно критикует и оскорбляет другую, говорит, что она никому не нужна, и никто с ней не дружит. Пострадавшая чувствует себя подавленной и одинокой.

Группа 3. Взрослый знакомый семьи просит девочку-подростка не рассказывать, что он несколько раз трогал ее без разрешения, угрожая, что, если она скажет, никто не поверит.

Группа 4. Мальчик постоянно обнимает девочку без ее согласия и настаивает, чтобы она отвечала взаимностью. Девочка чувствует дискомфорт, но боится сказать «Стоп!», чтобы не испортить отношения.

Алгоритм действий при насилии: 5 шагов

1. *Признай, что это насилие.* Не обманывай себя: если тебе больно, страшно или неприятно – это нарушение твоих прав и границ.

2. *Скажи «Стоп!» или «Хватит!»* Попробуй четко обозначить, что так делать нельзя. Это может быть вслух, в сообщении или жестом.

3. *Попроси помощи и поддержки.* Расскажи о случившемся взрослым, которым доверяешь: родителям, учителю, школьному психологу или социальному педагогу.

4. *Запиши или запомни детали.* Когда, где и что произошло, кто был свидетелем – это поможет разобраться и защитить тебя.

5. *Обращайся за помощью и не оставайся один!* Используй горячие линии, службы поддержки, правоохранительные органы. Безопасность важнее всего!

Личные границы – это твоя защита

- Личные границы – это твой невидимый щит, который защищает твоё тело, чувства и пространство.
- Ты имеешь право говорить «нет» и требовать уважения к своим границам.
- Уважай границы других, чтобы жить в дружбе и безопасности.

Знание и защита личных границ – важный шаг к прекращению насилия.

III. Заключительная часть (Google Forms)

3.1. Итоговая диагностика (после занятия)

1. Почему важно знать и защищать свои личные границы?

- а) Чтобы иметь право делать все, что хочется
- б) Чтобы чувствовать себя в безопасности и не допускать насилия

в) Чтобы контролировать поведение других

г) Чтобы никому не доверять

Правильный ответ: б)

2. Как можно распознать психологическое насилие?

а) Только когда тебя бьют

б) Если кто-то постоянно унижает, кричит, манипулирует

в) Когда кто-то просто шутит

г) Когда тебя не приглашают гулять

Правильный ответ: б)

3. Что делать, если ты стал свидетелем насилия в школе или интернете?

а) Промолчать, чтобы не вмешиваться

б) Рассказать тому, кому доверяешь: родителям, учителю, психологу, близкому взрослому

в) Сфотографировать и отправить друзьям

г) Смеяться вместе с остальными

Правильный ответ: б)

3.2. Круг рефлексии «Что беру с собой»

Ведущий задает вопросы, на которые каждый по желанию отвечает вслух или письменно на карточке.

- Что нового ты узнал сегодня?
- Что было для тебя самым важным?
- Что теперь ты будешь делать по-другому?
- Как ты можешь поддержать другого человека, если он столкнулся с насилием?

Можно собрать карточки анонимно и зачитать самые сильные высказывания.

3.3. Финальное упражнение «Фраза поддержки»

Каждый пишет на листочке или стикере короткую фразу, которую он мог бы сказать себе или другу в трудной ситуации.

Примеры

«Ты не виноват».

«Я рядом».

«Ты имеешь право на защиту».

«Ты важен».

Стикеры можно разместить на доске или стене поддержки.

3.4. Завершение занятия.

Педагог благодарит детей за участие и открытость.

Можно раздать памятки по безопасности с контактами служб экстренной помощи.

Ситуации для работы в парах

1. Мальчик постоянно просит одолжить ему вещи, а когда девочка отказывается, начинает обижать ее словами.
2. Родитель часто кричит на ребенка и угрожает ему без видимой причины.
3. Девочка игнорирует другую на переменках и распространяет о ней неприятные слухи.
4. Учитель повысил голос и оскорбил тебя перед классом.
5. Один мальчик дразнит другого из-за его одежды, постоянно повторяя оскорбления.
6. В соседнем доме взрослый человек пристает и задает неудобные вопросы.
7. Класс смеется над учеником из-за его ошибки, унижая его перед всеми.
8. Родитель проверяет твой телефон без разрешения и критикует переписки.
9. Девочка не хочет, чтобы мальчик садился слишком близко к ней на уроке, но он игнорирует ее просьбы и продолжает.
10. Тебя толкнули в коридоре и сказали: «Это шутка, не обижайся».
11. Ученик чувствует себя одиноко, потому что никто не приглашает его в команду и намеренно исключают из нее.
12. Учитель заставляет выполнять дополнительные задания

на перемене, не давая отдыха.

13. Мальчик толкает другого в коридоре и смеется, вызывая страх у пострадавшего.

14. Родитель запрещает общаться с друзьями без объяснения причин.

15. Твой знакомый угрожает тебе и требует деньги.

16. Одна девочка рассказывает другой личные секреты своей подруги без ее разрешения, из-за чего та чувствует себя преданной и обиженной.

17. Друг рассказал, что дома его часто бьют, но он боится обращаться за помощью.

18. В магазине взрослый сотрудник кричит на тебя без веской причины.

19. Тебя заставляют выполнять домашние дела, не учитывая твои желания и усталость.

	Совместное занятие для родителей и обучающихся 5-9 классов
--	---

	Тема: «Цифровой мир: как быть в безопасности?»
--	---

Цель: сформировать у обучающихся представление о правилах безопасного поведения в цифровом пространстве, развить навыки критического мышления и ответственного отношения к использованию цифровых технологий.

Задачи:

- показать важность защиты персональных данных и способы их безопасного хранения и передачи;
- развить навыки распознавания сомнительных сайтов, сообщений и предложений в сети;
- мотивировать применять правила безопасного поведения

в сети в повседневной жизни.

План

- I. Введение в тему
 - 1.1. Задание «Цифровой след»
 - 1.2. Работа в парах «Что интернет знает обо мне?»
 - 1.3. Мини-дискуссия
- II. Основная часть. Практические шаги к безопасности
 - 2.1. Работа в группах. «Как придумать надежный пароль?»
 - 2.2. Инфозона «Что такое фейк-ньюс?»
 - 2.3. Игра «Найди фейк»
 - 2.4. Инфозона «Онлайн-мошенничество»
 - 2.5. Case study «Вам пришло письмо»
- III. Заключение. Подведение итогов
 - 3.1. Викторина «Цифровой щит»
 - 3.2. Пожелания педагога

Ресурсы: слайдовая презентация, викторина «Цифровой щит» для размещения в чате.

Продолжительность занятия: 50 мин.

ХОД ЗАНЯТИЯ

I. Введение в тему

1.1. Задание «Цифровой след»

Вопросы

- Кто знает, что такое *цифровой след*? (Комментарий, фото, лайк)
- Кто знает, что такое *активный след* и *пассивный след*?
- Комментарий, фото, лайк. Что из перечисленного является пассивным следом?

Педагог: Каждый раз, когда человек пользуется интернетом (пишет комментарий, выкладывает фото, ставит лайк, оформляет подписку или просто ищет что-то в Google), он оставляет след. Это называется *цифровым следом*. Цифровой след включает всю информацию, которую мы сами разместили, и даже ту, которую сайты собирают о нас автоматически.

Как формируется цифровой след? *Активный след* – это то, что мы делаем осознанно: посты, комментарии, фото, видео, регистрация в соцсетях, лайки, подписки. *Пассивный след* – это данные, которые собираются автоматически: IP-адрес, местоположение, время входа, сайты, которые мы посещаем, данные о наших покупках и кликах.

Наш цифровой след – это как цифровой паспорт. Он может многое рассказать о нас, даже если мы ничего не писали напрямую.

1.2 Работа в парах «Что интернет знает обо мне?»

Учащиеся делятся на пары и задают друг другу *вопросы*.

- ✓ Какие соцсети у тебя есть?
- ✓ Что можно узнать о тебе, если ввести твоё имя в поисковик?
- ✓ Какие фото или видео ты публиковал?
- ✓ Указывал ли ты место учебы, номер телефона, адрес электронной почты, свои интересы?
- ✓ Есть ли что-то, что ты бы не хотел, чтобы увидели учителя, будущие работодатели, родители?

По завершении работы учащиеся с помощью педагога делают вывод о том, что о каждом из них в интернете есть достаточная информация. Хорошо это или плохо?

1.3. Мини-дискуссия

Вопросы

- ✓ Почему людям важно следить за своим цифровым следом?
- ✓ Могут ли старые посты повлиять на ваше будущее (например, при поступлении в колледж, трудоустройстве)?
- ✓ Можно ли полностью удалить информацию из интернета?
- ✓ Что делать, если кто-то выложил информацию о вас без вашего согласия?

Вывод. Цифровой след человека - это его онлайн-репутация.
Но что делать, если кто-то получил доступ к личной информации? Нужно придумать надежный пароль.

II. Основная часть. Практические шаги к безопасности

2.1. Работа в группах «Как придумать надежный пароль?»

Педагог задает детям вопросы: Какой должен быть пароль? Если бы вы учили четвероклассника создавать пароль, что бы вы ему посоветовали?

Педагог: Можно придумать фразу и взять из нее первые буквы, например: Я люблю мороженое с орехами каждый вторник! → **Ялмсоев! → YlMsoEv!25**

Задание «Создай суперпароль». Придумайте две фразы, по которым можно создать надежный пароль. Запишите только сам пароль, не озвучивая фразу. Представьте свой пароль. Для выполнения задания можно разделить класс на 3 группы.

Вывод. Надежный пароль – это как крепкий замок. Пароль нужно обновлять хотя бы раз в год.

2.2. Инфозона «Что такое фейк-ньюс?»

Фейковые новости – это ложная или искаженная информация, которая выглядит как настоящая. Их цель – ввести в заблуждение, напугать, рассердить или заставить поверить в ложь.

Типичные признаки фейка

- ✓ Громкий, пугающий заголовок («Сенсация!», «Врачи шокированы!»).
- ✓ Нет точного источника информации («Ученые доказали», но без имен).
- ✓ Фото или видео вырваны из контекста или подделаны.
- ✓ Манипуляции: текст давит на эмоции, но не дает фактов.
- ✓ Проверить трудно: нет даты, ссылок, автора.

2.3. Игра «Найди фейк»

Инструкция. Прочитать новость. Если она настоящая – похлопать в ладоши, если фейк – ответить молчанием.

- ✓ Новый закон: ученикам запретят носить косметику в школу. Нарушителям грозит штраф! (Фейк)
- ✓ В Алматы открылся новый Центр цифрового обучения школьников. (Не фейк)
- ✓ Вода из-под крана вызывает потерю памяти, утверждает блогер. (Фейк)
- ✓ Новая диета от TikTok-звезды: ешь только бананы 3 дня – и минус 5 кг! (Фейк)
- ✓ Мировые звезды перешли на питание воздухом – новый тренд! (Фейк)

Беседа по вопросам

- ✓ Что помогло вам определить фейк?
- ✓ Какие эмоции вызывают фейковые новости?
- ✓ Где вы чаще всего сталкиваетесь с дезинформацией?
- ✓ Почему важно проверять информацию?

Вывод. Фейки делают нас уязвимыми. Умение думать критически – это наш щит. Спрашивайте, проверяйте, не верьте всему, что звучит громко!

Узнайте прежде, чем поверить

- ✓ Кто автор? (Это новостной сайт, блогер, аноним?)
- ✓ Есть ли источник и дата публикации?
- ✓ Эта информация где-то еще подтверждается?
- ✓ Фотография настоящая? (Поиск по картинке в Google)
- ✓ Не давят ли на эмоции (страх, гнев, жалость)?

2.4. Инфозона «Онлайн-мошенничество»

Педагог: Сегодня широко распространилось **онлайн-мошенничество** – когда кто-то в интернете пытается **обмануть вас**, чтобы получить **ваши деньги, пароли или личную информацию**.

Мошенники могут:

- ✓ притворяться другом, сотрудником банка или магазина;
- ✓ присылать **поддельные письма, ссылки или акции**;
- ✓ просить ввести **данные карты** или перевести деньги;
- ✓ уговаривать установить вредные программы.

2.5. Case study «Вам пришло письмо»

Для выполнения задания педагог делит учащихся на 3 группы, каждой из которых предлагается ситуация.

Задание. Познакомьтесь с ситуациями. Назовите признаки мошенничества. Примите решение: как поступить правильно?

Ситуация 1. На экране появляется всплывающее окно: «Поздравляем! Вы стали победителем акции. Чтобы получить приз, отправьте 1000 тенге на номер ...»

Ситуация 2. В мессенджере приходит сообщение от друга:

«Привет! Можешь одолжить 2000 тенге? Я сейчас не могу

говорить. Переведи на этот номер ...»

Ситуация 1. На экране появляется всплывающее окно: «Поздравляем! Вы стали победителем акции. Чтобы получить приз, отправьте 1000 тенге на номер ...»

Ситуация 2. В мессенджере приходит сообщение от друга: «Привет! Можешь одолжить 2000 тенге? Я сейчас не могу говорить. Переведи на этот номер ...» *Ситуация 3.* Вы нашли сайт с «бесплатными» играми. Сайт требует установить программу для доступа.

По завершении презентаций групп педагог делает вывод.

Вывод. Нужно знать, что вредно, а что безопасно в сети.

Педагог предлагает детям: **Памятку «Опасно / Безопасно».**

Опасно:

- ✓ переход по незнакомой ссылке из письма;
- ✓ ввод данных банковской карты на сомнительном сайте;
- ✓ установка программ из неизвестных источников;
- ✓ передача пароля другому человеку.

Безопасно:

- ✓ проверка адреса сайта перед вводом логина;
- ✓ использование двухфакторной аутентификации (пин-кода и пароля);
- ✓ установка антивируса;
- игнорирование подозрительных вложений

III. Заключение. Подведение итогов

3.1. Викторина «Цифровой щит» Вопросы

- Ты придумал пароль: Qwerty123. Это хороший пароль? Почему? (**Ответ:** Нет. Слишком простой и легко угадывается. Надо использовать фразу, символы, цифры.)

- Создай пароль по фразе «Моя семья любит блины по утрам». (**Правильный вариант:** Мслбпу или Мслбпу_2025 или еще варианты с этим сокращением.)

Новость. Ученые доказали, что шоколад лечит все болезни. Ешь по плитке в день!

Задание. Фейк или нет? Как проверить? (**Ответ:** Фейк: нет источника, звучит слишком громко, эмоции, не подтверждено.)

Ситуация. На экране телефона появилось сообщение: «Ваша карта заблокирована! Срочно перейдите по ссылке!»

Задание. Что делать? (**Ответ:** Не переходить по ссылке, позвонить в банк по официальному номеру.)

Задание. Назовите, какие действия **опасны**, а какие **безопасны**.

1. Установить игру с незнакомого сайта.
2. Поделиться паролем с другом.
3. Включить двухфакторную аутентификацию.
4. Перейти по ссылке из письма «Вы выиграли приз».

(**Ответ:** 1, 2, 4 опасны, 3 безопасно).

3.2. Пожелания педагога

Педагог благодарит детей за участие в викторине, еще раз напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности и рекомендует провести эту викторину с родителями. Далее доводится до сведения детей и также размещается в чате класса **информация**.
Контакт центр 111 (поддержка в кризисной ситуации)

**Совместное занятие для родителей и обучающихся
10-11 классов**

**Тема: «Границы и поддержка: как помочь подростку
справляться с вызовами»**

Цель: формирование у родителей подростков представления о значении личных границ и психологической поддержки в

подростковом возрасте, развитие навыков конструктивного взаимодействия, способствующих укреплению доверия и эмоциональной устойчивости подростка.

Задачи:

- ознакомить с понятием *личные границы подростка* и проявлением уважения к ним;
- научить определять различие между контролем и поддержкой;
- помочь осознать собственный стиль взаимодействия с подростком;
- научить замечать сигналы помощи подростку;
- обеспечить пространство для опыта и развития ребенка;
- раскрыть ценность открытого, уважительного диалога между родителем и подростком для устойчивости перед рисками потери доверия;
- повысить ответственность родителей за эмоциональный климат в семье.

Ожидаемые результаты

- Родители смогут осознать и понять:
 - значение личных границ;
 - важность уважения и поддержки для устойчивости перед насилием и готовности вместе решать вызовы взросления;
 - различие между поддержкой и контролем, между вмешательством и присутствием;
 - как родительские реакции влияют на эмоциональное состояние и поведение подростка;
- приобрести навыки:*

- распознавания ситуаций, в которых нарушаются границы помощи и поддержки для формирования доверия подростка;
 - выбора адекватных форм поддержки в трудных ситуациях (без давления);
 - переформулировки жестких, обвиняющих фраз в поддерживающие и принимающие;
 - формулирования прямых вопросов;
 - проявления участия без навязывания готовых решений;
- сформировать установки:*
- статуса родителя, уважающего личные границы подростка и поддерживающего его развитие;
 - готовности быть рядом в трудные моменты, даже если подросток отталкивает;
 - доверия к способности подростка справляться, опираясь на родителя как на ненавязчивую, но мощную силу.

План

I. Вводная часть

1.1. Актуальность

1.2. Упражнение «Я хочу понять...»

1.3. Инфографика «Что такое личные границы подростка?»

II. Основная часть

2.1. Упражнение «Мои реакции на границы подростка»

2.2. Упражнение «Стили взаимодействия родителя с подростком»

2.3. Работа в группах. Разбор кейсов

2.4. Памятка для родителя «Как не нарушать личные границы подростка»

2.5. Работа в группах. «Эмоциональная поддержка подростка»

2.6. Упражнение «Раздели чувства и границы»

2.7 Практические советы для родителей

IV. Заключение. Рефлексия

Продолжительность занятия 60 мин.

ХОД ЗАНЯТИЯ

I. Вводная часть

Ведущий: Сегодня мы с вами поговорим и обсудим важную тему «Границы и поддержка: как помочь подростку справляться с вызовами».

Период подросткового возраста – это время стремительных изменений: физических, эмоциональных, социальных. Подростки сталкиваются с множеством вызовов – от формирования собственной идентичности и самооценки до давления со стороны сверстников, школы, семьи и общества.

В это время особенно важно наличие доверительных отношений со взрослыми и понимание собственных личных границ.

Однако взрослые часто либо чрезмерно контролируют подростка, нарушая его автономию, либо, наоборот, отстраняются, оставляя его один на один с трудностями. Это может приводить к конфликтам, снижению самооценки, рисковому поведению, чувству одиночества или отчужденности.

Александр Калмановский. «О детском кризисе»: «Представьте, что в одной семье произошел случай, когда девочка пожаловалась на то, что одноклассник трогает ее за ноги, а она не знает, что делать».

Что не так с границами у ребенка? Почему? *(Ответы родителей)*

«Ее отец сказал: «Нечего было носить эти юбки короткие.

Сейчас же выброси эту юбку и больше не надевай ее».

Что не так с поддержкой в семье? Почему? (*Ответы родителей*)

Получается, что отец нормально относится или не осознает, что это проявление насилия.

А знаете, что результаты исследования, проведенного ЮНИСЕФ совместно с местными органами власти в Казахстане, показали, что около 75% взрослых поддерживают телесные наказания для контроля поведения своих детей. Каждый второй ребенок в возрасте от 2 до 14 лет подвергается жестоким формам дисциплины в семье. Две трети школьников подвергались или были свидетелями насилия или дискриминации со стороны сверстников или учителей.

Мозговой штурм. Обсуждение ответов

Вопросы: Что для вас значит выражение *личные границы*? Как вы понимаете слово *поддержка* по отношению к подростку? Когда вы в последний раз чувствовали, что ваш подросток отдаляется от вас?

1.1 Актуальность

Подростковый возраст – время перемен, конфликтов и самоопределения. В этом периоде особенно остро встают вопросы личных границ, доверия и поддержки.

Многие родители сталкиваются с тем, что их ребенок вдруг становится «чужим»: отстраняется; раздражается при вопросах; требует свободы; при этом сам может быть растерян, тревожен, замкнут.

Пытаясь защитить подростка от ошибок, родители иногда переходят границу: контролируют, навязывают, решают за него. Или, наоборот, отстраняются, считая, что «пусть сам разбирается».

И в том, и в другом случае доверие нарушается, а подросток остается без нужной опоры. Но подростку, как и раньше, нужны

родители – только в новой роли. Не как «надзиратель» или «повелитель», а как взрослый, который рядом, понимает, слышит, не ломает волю, но помогает удержаться, когда трудно.

1.2 Упражнение «Я хочу понять...»

Инструкция. Выберите ту фразу, которая ближе всего к вашему ожиданию от этого занятия. Обсудите в паре или небольшой группе, почему вы выбрали именно ее.

«Я хочу понять...» (выберите или добавьте свое).

- ... что делать, если мой ребенок столкнется с насилием.
- ... как подготовить ребенка к рискам и вызовам взрослой жизни.
- ... как говорить с подростком, чтобы он не закрывался.
- ... что делать, если подросток все отрицает.
- ... как поддерживать, не нарушая личных границ.
- ... как не срываться на крик.
- ... где заканчивается моя ответственность.
- ... почему я чувствую, что теряю связь с ребенком.
- ... что нормально в этом возрасте, а что нет.
- ... как дать свободу и не потерять контроль.
- ... почему я злюсь и чувствую вину одновременно.
- ... что делать, если подросток отвергает помощь.

1.3. Инфографика «Что такое личные границы подростка?»

Личные границы – это невидимые линии, которые защищают наши физические, эмоциональные и информационные пространства.

Для подростков особенно важно научиться их отстаивать, чтобы чувствовать себя в безопасности и развиваться как личности.

Физические границы – это право на личное пространство тела, например, когда и кто может прикасаться, заходить в комнату.

Эмоциональные границы – это защита чувств и эмоций,

возможность не делиться всем с каждым и не принимать на себя чужие переживания.

Информационные границы – контроль над тем, какую личную информацию подросток готов раскрывать, в том числе в интернете.

Почему важно, чтобы подросток умел отстаивать свои границы?

Отстаивая личные границы, подросток учится уважать себя и других, формирует уверенность и самостоятельность. Это помогает ему защититься от давления, навязчивого внимания и сохранить психологическое здоровье.

Чтобы подросток мог уверенно отстаивать свои границы, родители сами должны уважать эти границы: физические, эмоциональные и информационные.

Когда родители уважают границы ребенка, строятся доверительные отношения, которые поддерживают подростка в его взрослении.

Как это реализовать на практике?

Без давления: давайте подростку возможность самостоятельно формировать свой стиль, мнение и принимать решения.

Поддержка важнее контроля. Если возникают проблемы с навязчивым вниманием или домогательствами, слушайте ребенка внимательно, помогайте найти защиту и поддержку.

Объясните подростку последствия размещения личной информации и фотографий в соцсетях, помогите выработать правила безопасности в интернете. Поддерживайте самостоятельность ребенка, помогая принимать решения и уважая его выбор, даже если он отличается от вашего.

Уважение личных границ – это основа доверия в семье и

здоровья подростка. Чем больше родители учатся понимать и уважать границы ребенка, тем увереннее и спокойнее он будет чувствовать себя в этом сложном возрасте.

II. Основная часть

2.1. Упражнение «Мои реакции на границы подростка»

Ведущий: Сейчас я прочту вам несколько утверждений.

Если вы согласны с утверждением, поднимите руку.

Если не согласны, не поднимайте.

Отвечайте по первой внутренней реакции – тут нет правильных или неправильных ответов.

Утверждения для голосования

✓ Подросток обязан делиться со мной всей личной информацией.

✓ Я имею право проверять его телефон, если беспокоюсь.

✓ Подросток имеет право сказать мне «нет».

✓ Мне трудно не давить, когда я вижу, что он ошибается.

✓ Уважение к границам ребенка не значит безразличие.

После голосования подведение итогов (рефлексия)

Ведущий: Спасибо за ваши честные реакции! Возможно, в каких-то утверждениях вы почувствовали внутреннее напряжение или сомнение. Это нормально. Мы часто оказываемся на грани: между желанием защитить и страхом потерять контакт, между заботой и контролем.

Вопросы: Что из этих утверждений вызвало у вас наибольшее сопротивление? Почему родителям бывает сложно уважать границы подростка, даже если они понимают, что это важно?

Уважение к границам – это не отдаление, а основа доверия.

Чтобы подросток умел защищать свои границы во внешнем

мире, он должен почувствовать, что его границы уважают дома.

Ведущий: Сейчас мы попробуем разобраться на практических примерах, как это может выглядеть в реальной жизни.

2.2. Упражнение «Стили взаимодействия родителя с подростком» (На флипчате показана таблица с фразами родителей, отражающими разные стили взаимодействия с ребенком.)

Инструкция: Показаны примеры часто встречающихся фраз родителей подростков в графах «Безразличие» и «Контроль». Заполните графу «Поддержка», в которой отражено верное решение – фраза.

БЕЗРАЗЛИЧИЕ	ПОДДЕРЖКА	КОНТРОЛЬ
	Заполняется со слов родителей. Здесь показаны примерные ответы.	
«Мне все равно» «Отстраненность» «Игнорирование сигналов»	«Я рядом, если нужно» «Слышу и уважаю твое мнение» «Предлагаю выбор. Давай обсудим»	«Я решаю за тебя» «Давление и запреты» «Недоверие»

Вывод. Поддержка – это чуткое присутствие родителя с уважением к автономии подростка.

2.3 Разбор кейсов. Работа в группах (Чек-лист Памятка (раздаточный материал))

Группа 1. Ситуация 1. Десятиклассница приходит домой молчаливая и взволнованная. После расспросов говорит родителю: «Сегодня в автобусе мужчина сел рядом слишком близко, трогал мою руку, затем коленки... Мне было неприятно, но я не знала, что делать».

Проблемная реакция родителя

«Почему ты вообще туда пошла? В чем ты была одета? Почему не закричала сразу?!»

Вопросы для обсуждения: Что чувствует девочка?

Ожидаемый ответ. Девочка чувствует вину, неуверенность и отдалается от родителя. В будущем может замолчать подобные случаи.

Какая поддерживающая реакция должна быть от родителя?

Ожидаемый ответ. Поддерживающая реакция: «Это возмутительное поведение человека!!! Хорошо, что ты об этом рассказала. Ты хотела бы, чтобы мы его нашли, и он понес наказание? Давай найдем способы реагирования на случай, если такое повторится. Можем потренироваться».

Реагируем сразу при излишнем приближении: просим сесть иначе, говорим громко, чтобы слышали другие люди (это насторожит незнакомца). Открыто и громко говорим о том, что нам неприятно. Если не готова громко говорить, можно встать и пересесть.

Дополнение к ожидаемому ответу. Родитель мягко предлагает обсудить, как можно говорить «нет», куда обращаться за помощью, повторяет, что подросток всегда имеет право защищать свои границы и не несет вину за чужое поведение.

Обсуждение в группе

✓ Как родитель может показать, что он безопасный взрослый для таких разговоров?

✓ Что чувствует подросток, когда его не обвиняют, а поддерживают?

✓ Какие слова важно услышать в такой ситуации?

✓ Почему важно заранее говорить с ребенком о его праве на телесную и эмоциональную неприкосновенность?

Группа 2. Ситуация 2. Отец требует пароль от телефона 15-летней дочери. Она отказывается, спрашивает: «Ты не доверишь»

мне?»

Проблемная реакция родителя. Отец отвечает: «У тебя есть что скрывать от родителей?»

Вопросы для обсуждения

- Что чувствует девочка?
- Какая поддерживающая реакция должна быть от родителя?
- Сформулируйте ответ папы.

Обсуждение в группе

- ✓ Что чувствует девочка, когда ей не доверяют?
- ✓ Какие выражения важно услышать в такой ситуации?
- ✓ Почему важно довести до сознания девочки желание отца оградить ее от онлайн-насилия?

Группа 3. Ситуация 3. Сын 16 лет говорит, что не хочет поступать в колледж, как планировали с родителями.

Проблемная реакция родителя. Мать в слезах: «Мы все ради тебя делали! Ты все рушишь!»

Вопросы для обсуждения

- Что чувствует мальчик после такой реакции?
- Какая поддерживающая реакция должна быть от родителя?
- Сформулируйте ответ мамы.

Обсуждение в группе

- ✓ Что чувствует мальчик, когда его мнение отвергли?
- ✓ Как должна была отреагировать мама?
- ✓ Сможет ли сын после такого ответа делиться своими планами?

2.4. Памятка для родителя «Как не нарушать личные границы подростка»

1. *Признайте его отдельной личностью.* Подросток – это уже не маленький ребенок. Он имеет право на мнение, чувства и выбор.

2. *Уважайте личное пространство.* Не входите в комнату без стука. Не берите вещи и не читайте переписки без разрешения. Спрашивайте: «Можно?»

3. *Не обесценивайте чувства.* Вместо «Не выдумывай!» скажите: «Я вижу, тебе нелегко. Хочешь рассказать?»

4. *Не контролируйте под видом заботы.* Переживать – нормально. Но не превращайте это в тотальный контроль. Договоритесь, как быть на связи, сохраняя уважение.

5. *Договаривайтесь о границах вместе.* Подросток охотнее соблюдает правила, если он участвовал в их создании. Обсуждайте: «Как ты это видишь?», «Что для тебя важно?»

6. *Соблюдайте телесные границы.* Не навязывайте объятия и прикосновения. Спросите: «Можно я тебя обниму?» Уважение к телу – важная часть доверия.

7. *Будьте рядом, даже если он отдаляется.* «Я рядом. Если захочешь, подойди». Уважение к границам помогает подростку чувствовать безопасность и опору.

Запомните! Соблюдение личных границы ребенка – это способ сохранить доверие и быть ближе друг к другу.

2.5 Работа в группах. «Эмоциональная поддержка подростка»

Инструкция. Обсудите реакции родителя на сигналы подростка. Выберите правильную реакцию.

Сигнал подростка	Реакция родителя	Значения реакции
------------------	------------------	------------------

Раздражен, молчит, не хочет говорить	«Говори немедленно!» «Я вижу, что ты не в духе. Я рядом, если что».	Давление Поддержка без давления
Приходит сам, делится	«Опять ты жалуешься...» «Хочешь, просто посижу рядом?»	Мелочи жизни Спокойное присутствие
Отказывается от помощи, делает по-своему	«Ты все испортишь, отдай сюда!» «Я вижу, тебе важно попробовать самому».	Гиперпротекция Признание автономии

2.6. Упражнение «Раздели чувства и границы»

Ведущий зачитывает или раздает карточки с описаниями чувств или ситуаций (например: «Чувство тревоги, когда кто-то без спроса залезает в личное пространство», «Страх, что секреты узнают другие», «Обида, когда родители не слушают мои переживания»).

Родители по очереди или группами распределяют карточки по трем категориям, к которым это чувство или ситуация относится: к физическим, эмоциональным или информационным границам.

После распределения ведущий обсуждает с группой правильность и смысл каждого выбора, приводит примеры из жизни подростков, подчеркивая важность уважения всех видов границ.

Физические границы 	Эмоциональные границы 	Информационные границы 
		

- Неловкость, когда меня обнимают, а я не хочу.

- Раздражение, когда кто-то входит в мою комнату без стука.
- Чувство дискомфорта, если меня заставляют целоваться с кем-то из близких.
- Обида, если родители смеются над моими чувствами.
- Ощущение предательства, если секреты раскрывают друзья или родственники.
- Неудобство, если родители слишком часто спрашивают о моих личных делах.
- Чувство потери контроля, если информация о моих планах становится известна всем.
- Тревога, когда меня заставляют рассказывать о том, что я не хочу обсуждать.
- Чувство уязвимости, если мои переживания игнорируют.
- Злость, когда меня обвиняют в том, чего я не делал.
- Чувство тревоги, если меня сравнивают с другими, и это задевает.
- Страх, что мои личные переписки прочитает кто-то другой.
- Беспокойство, если фотографии выкладывают без моего разрешения.

Ответы

Физические границы

- 1) Неловкость, когда меня обнимают, а я не хочу.
- 2) Раздражение, когда кто-то входит в мою комнату без стука.
- 3) Чувство дискомфорта, если меня заставляют целоваться с кем-то.
- 4) Тревога, если меня толкают или слишком близко подходят.
- 5) Неприятное ощущение, когда кто-то смотрит слишком долго или пристально.

Эмоциональные границы

- 1) Обида, если родители смеются над моими чувствами.
- 2) Тревога, когда меня заставляют рассказывать о том, что я не хочу обсуждать.
- 3) Чувство уязвимости, если мои переживания игнорируют.
- 4) Злость, когда меня обвиняют в том, чего я не делал.
- 5) Чувство тревоги, если меня сравнивают с другими, и это задевает.

Информационные границы

- 1) Страх, что мои личные переписки прочитает кто-то другой.
- 2) Беспокойство, если фотографии выкладывают без моего разрешения.
- 3) Ощущение предательства, если секреты раскрывают друзья или родственники.
- 4) Неудобство, если родители слишком часто спрашивают о моих личных делах.
- 5) Чувство потери контроля, если информация о моих планах становится известна всем.

2.7. Практические советы для родителей

Слушайте подростка активно и без оценки.

Уважайте его право говорить «нет» и устанавливать свои границы.

Обсуждайте правила пользования гаджетами и соцсетями вместе.

Обращайте внимание на сигналы тревоги и не бойтесь искать помощь.

Поддерживайте в развитии самостоятельности и самоопределения.

Педагог предлагает родителям Памятку «Особенности общения

III. Заключение. Рефлексия

Педагог: Спасибо всем за активное участие и открытость!

Сегодня мы узнали, что уважение личных границ подростка - это не просто правило, а основа доверия и поддержки, которая помогает ребенку становиться самостоятельным и уверенным.

Станьте тем взрослым, который не просто контролирует, а слышит и понимает, кто умеет слушать без оценки, кто уважает, а не навязывает, кто поддерживает, а не осуждает.

Каждый из вас – главный союзник своего ребенка на этом важном этапе жизни.

В начале занятия вы из предложенных фраз отметили для себя наиболее важную. Ответьте, пожалуйста, смогли ли вы получить на них ответ.

«Я хочу понять...» (выберите или добавьте свое).

... как говорить с подростком, чтобы он не закрывался.

... что делать, если подросток все отрицает.

... как поддерживать, не нарушая личных границ.

... как не срываться на крик.

... где заканчивается моя ответственность.

... почему я чувствую, что теряю связь.

... что нормально в этом возрасте, а что нет.

... как дать свободу и не потерять контроль.

... почему я злюсь и чувствую вину одновременно.

... что делать, если подросток отвергает помощь.

Педагог: Если возникнут вопросы или сложности, помните, что Центр педагогической поддержки всегда готов помочь вам!

Занятие для родителей обучающихся 10-11 классов

Тема: «Как защитить подростка от онлайн-угроз»

Цель: развитие функциональных компетенций родителей в области цифровой безопасности, позволяющих эффективно поддерживать и защищать подростков в онлайн-среде.

Задачи:

- повысить осведомленность о ключевых рисках цифровой среды;
- научить распознавать признаки онлайн-насилия;
- формировать стратегии защиты подростков, учитывая их стремление к самостоятельности, потребность в признании и особенности переживаний девочек-подростков, связанных с самооценкой и эмоциональной чувствительностью;
- развить навыки эффективного общения с подростками, помогающие родителям выстраивать доверительные отношения с ними.

План

I. Приветствие

1.1 Кейс «Травля в классном чате»

1.2 Интерактивный опрос

II. Основная часть

2.1. Работа в группах. «Распознаем угрозу: как защитить подростка?»

2.2. Работа в парах. «Интернет – это твоя зона ответственности»

III. Заключение.

3.1. Групповое обсуждение. «Чему я научился сегодня?»

3.2. «Мой личный план действий»

Ресурсы: презентация, Приложения 1, 2, 3, бумага А4, ручки, флипчарты, маркеры, стикеры четырех цветов.

Продолжительность занятия: 65 мин.

ХОД ЗАНЯТИЯ

I. Приветствие.

1.1. Кейс «Травля в классном чате»

Алия, 16-летняя ученица 10 класса, всегда была активной и непредубежденной девочкой. Она хорошо училась, дружила со своими одноклассниками и часто участвовала в школьных мероприятиях.

Но однажды все изменилось.

После школьной экскурсии Алия опубликовала фотографию в классном чате. Вскоре начали поступать саркастические комментарии:

- «Какая странная поза, как будто ты решила стать моделью!»
- «Ты не знаешь, как правильно фотографироваться?»
- «Кто дал тебе право публиковать это?»

Сначала Алия не обратила внимания, но вскоре комментарии стали жестче. Одноклассники начали создавать мемы с ее фотографиями и распространять их в других чатах. Она обнаружила, что ее высмеивают даже те, кого она считала друзьями.

В последующие недели ситуация ухудшилась: в социальных сетях стали появляться фейковые аккаунты с ее именем, где публиковались посты, высмеивающие ее интересы.

Люди писали ей в личных сообщениях: «Ты слишком самоуверенна. Может быть, стоит исчезнуть?»

На переменах одноклассники смотрели на нее, перешептывались и смеялись, но ничего не говорили ей в лицо.

Алия чувствовала себя подавленной. Она начала избегать социальных сетей, прогуливала школу и потеряла мотивацию к учебе. Родители заметили ее беспокойство, но она отказывалась говорить об этом.

Беседа с родителями

- Что бы вы сделали, если бы ваш ребенок оказался в такой ситуации?
- Какие меры могут предотвратить подобные случаи?
- Как создать безопасную онлайн-среду для подростков?

1.2. Интерактивный опрос

Родителям раздаются стикеры разных цветов.

Как вы оцениваете уровень интернет-угроз для подростков?

- а) Низкий: современные подростки сами умеют защищаться.
(Красный стикер)
- б) Средний: есть риски, но многое зависит от поведения самого ребенка. (Желтый стикер)
- с) Высокий: интернет – это среда с серьезными опасностями.
(Зеленый стикер)

Насколько вы уверены в своих знаниях об интернет-угрозах для подростков и своей роли в их защите?

- а) Я хорошо разбираюсь в теме и могу дать ребенку полезные советы.
(Зеленый стикер)
- б) Знаю основные риски, но иногда сомневаюсь, как правильно действовать. (Оранжевый стикер)
- с) Понимаю, что угрозы существуют, но хотелось бы узнать больше.
(Желтый стикер)

- d) Мне сложно ориентироваться в вопросах интернет-безопасности, нужен дополнительный разбор. *(Красный стикер)*

II. Основная часть

2.1. Работа в группах. «Распознаем угрозу: как защитить подростка?» (Приложение 1)

Родителям предлагаются сценарии интернет-угроз, с которыми может столкнуться подросток. Они должны определить:

- В чем заключается угроза?
- Какие действия родителя помогут минимизировать риск?
- Как сформировать у ребенка правильные привычки в области интернет-безопасности?

Ситуации для анализа

Переписка с незнакомцем. Подросток активно общается с новым интернет-другом, но скрывает детали общения от родителей.

Опасный челлендж. В соцсетях распространяется новый тренд, который подталкивает подростков к рискованным действиям.

Кибербуллинг. Одноклассники создают мемы о подростке и распространяют их без его согласия.

Фишинговая атака. Подростку приходит письмо с просьбой ввести личные данные для подтверждения аккаунта.

Зависимость от соцсетей. Ребенок все больше времени проводит в телефоне, игнорируя учебу и общение с семьей.

Секстинг. Подросток получает личное сообщение с просьбой отправить фото в доверительном формате.

Sextortion. Подросток получает сообщение с угрозой: если он не отправит деньги или новые фото, его личные изображения будут опубликованы.

Киберсталкинг. Подросток замечает, что кто-то постоянно комментирует его посты, отправляет личные сообщения и даже знает детали его жизни, которые он не публиковал.

Хейт и кибербуллинг. Подросток публикует пост в соцсетях, но получает поток негативных комментариев, высмеивающих его внешний вид и интересы.

Онлайн-абьюз. Подросток получает постоянные уничижительные сообщения от знакомого, который пытается контролировать его поведение и решения.

Экстремизм, идеологическая обработка. Подросток начинает активно интересоваться радикальными идеями, подписывается на экстремистские группы в соцсетях и меняет свое отношение к окружающим.

Провести обсуждение каждого сценария с родителями, помогая им понять, как именно угрозы проявляются, и какие действия помогут их минимизировать.

На основе обсуждения разработать *Список рекомендаций по интернет-безопасности* для использования в повседневной жизни, учитывая особенности общения с подростками 16–18 лет и переживания девочек-подростков. Через 5 мин. каждая группа презентует свой список рекомендаций.

2.3. Работа в парах. «Интернет - это твоя зона ответственности»

Инструкция. Парам раздаются ситуации. Необходимо составить диалог со своим ребенком, чтобы проанализировать ситуацию и обсудить возможные последствия.

Ситуации для обсуждения

- Подросток делится новостями, которые оказываются

фейковыми. Каковы возможные последствия?

- Подросток оставляет резкий комментарий под чужим постом. Как это может повлиять на другого человека?
- Подросток публикует фотографию, которая кажется безобидной, но может быть использована злоумышленниками.
- Подросток становится участником онлайн-спора с использованием агрессивных выражений. Чем это может обернуться?
- Подросток публикует пост с личной информацией (место учебы, адрес). Как это может повлиять на его безопасность?
- Где грань между шуткой и оскорблением?
- Почему важно уважать чувства других людей в сети?

Через 5 мин. участники зачитывают ситуации, озвучивают диалог и обсуждают с другими родителями.

III. Заключение

3.1. Групповое обсуждение. «Чему я научился сегодня?»

Родители по очереди делятся своими впечатлениями о занятии.

- Какие угрозы были неожиданными?
- Что показалось вам особенно полезным?
- Как изменилось ваше представление о безопасности подростков в интернете?
- Какие шаги вы готовы предпринять сегодня?

3.2. «Мой личный план действий»

Каждый родитель записывает 3 конкретных шага, которые он предпримет после занятия, чтобы защитить своего ребенка.

Примеры

Обсудите с подростком, как он реагирует на негативные комментарии. Настройте конфиденциальность его социальных сетей.

Объясните, почему важно проверять информацию перед ее распространением.

Приложение 1



Приложение 2

Что делать, если вы оказались в зоне огня и дыма

При возможности покинуть зону

- Двигайтесь навстречу ветру, перпендикулярно фронту пожара** (Move against the wind, perpendicular to the fire front). *Направление ветра* (Wind direction).
- Уходите. Скорость пешехода – больше 80 м в минуту, низового пожара – 1-3 м** (Leave. Pedestrian speed – more than 80 m per minute, low-intensity fire – 1-3 m).
- Выбирайте маршрут по просекам, дорогам, полянам, берегам ручьев и рек** (Choose a route through clearings, roads, meadows, stream and river banks).
- Прощупывайте почву перед собой палкой (при торфяных прогарах)** (Feel the ground with a stick in front of you (in peat fires)).
- Передвигайтесь быстро, но без суеты. Учащенное дыхание в дыму приведет к потере сознания** (Move quickly, but without panic. Rapid breathing in smoke will lead to loss of consciousness).
- При движении учитывайте изменения скорости и направления ветра, а также рельеф местности (двигайтесь предпочтительно вниз по склону)** (When moving, take into account changes in wind speed and direction, as well as the terrain (move preferably down the slope)).

При невозможности покинуть зону

- Окунитесь в любой водоем** (Dip in any body of water).
- Накройтесь мокрой одеждой** (Cover yourself with wet clothing).
- Рот и нос прикройте мокрой тряпичной повязкой (для защиты от дыма)** (Cover your mouth and nose with a wet cloth bandage (for protection from smoke)).
- Найдите безопасное место (выгоревший участок, русло ручья или реки)** (Find a safe place (burned area, stream bed or river)).

Основные причины гибели людей при пожаре

Причина	Процент
отравление угарным газом	21,6%
ожоги тела и дыхательных путей	11,5%
паника и растерянность	66,9%
незнание правил пожарной безопасности	
алкогольное (наркотическое) опьянение	

Приложение 3



ДЕЙСТВИЯ ВО ВРЕМЯ ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ



Сохраняйте спокойствие:

Ваши дети будут следить за вашими реакциями, поэтому важно оставаться спокойным.



Действуйте по плану:

Эвакуируйтесь или укройтесь в безопасном месте в зависимости от типа ЧС.
Поддерживайте связь с детьми и другими членами семьи.



Информируйте:

Следите за официальной информацией от служб ЧС и действуйте согласно их рекомендациям.



Поддерживайте детей:

Объясняйте происходящее простыми словами, чтобы не пугать их, но и не скрывать важную информацию.
Оказывайте эмоциональную поддержку, обнимайте, успокаивайте.



ДЕЙСТВИЯ ПОСЛЕ ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ



Проверка безопасности:

Убедитесь, что место, куда вы вернулись, безопасно.
Проверьте, нет ли повреждений в доме, утечек газа, электропроводки.



Восстановление связи:

Сообщите своим близким о вашем состоянии и местонахождении.
Помогите детям восстановить связь с друзьями и одноклассниками.



Психологическая поддержка:

Важно обсудить с детьми произошедшее, ответить на их вопросы.
При необходимости обратитесь к психологу.



Участие в восстановительных работах:

При возможности участвуйте в общественных работах по восстановлению и помогите другим пострадавшим.
Это поможет вам и вашим детям почувствовать контроль над ситуацией и быстрее адаптироваться к новым условиям.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ В СЛУЧАЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ»

№		Что нужно сделать
1.		Придумайте на случай чрезвычайной ситуации для семьи кодовое слово .
2.		Научите ребенка знать и помнить свой домашний адрес и номера телефонов родных и экстренных служб. Периодически проверяйте его знания.
3.		Объясните ребенку, ни в коем случае не убегать и не прятаться , если в помещении случился пожар, чувствуется запах гари или происходят какие-то похожие вещи. Напротив, научите его постараться как можно скорее оказаться у ближайшего безопасного выхода, но не использовать лифт!
4.		Научите ребенка при пожаре в помещении, по возможности, намочить одежду и волосы водой (из-под крана, фонтана и т.п.), смочить шарф или платок водой и обмотать вокруг носа и рта. Если воды поблизости нет – объяснить ему, что нужно помочиться на любую тряпку – кофту, юбку, шарф – и обмотать лицо. Моча фильтрует дым даже лучше, чем вода.
5.		В случае ЧС на территории других зданий запретить ребенку ни в коем случае не трогать бесхозные и подозрительные предметы! В случае ЧС при чрезвычайной ситуации стараться держаться около взрослых людей (если родителей не оказалось рядом).
6.		Научите ребенка обращаться за помощью к милиционеру, незнакомым мамам с малышами или продавцу в магазине, киоске и т.д.
7.		В случае землетрясения научите ребенка с заранее подготовленным тревожным чемоданчиком прятаться в безопасных местах дома. Репетируйте маршруты укрытия, быстрого реагирования на толчки, знания места нахождения тревожного чемоданчика и безопасных мест в доме.
8.		Научите ребенка вызывать милицию, пожарных, «Скорую помощь».
9.		Соблюдая эти нехитрые правила, вы избавите себя и свою семью от неприятностей!

Я ЗНАЮ, ЧТО НЕЛЬЗЯ



Держусь подальше я, друзья,
От всех чужих людей!
Под доброй маской может быть
Какой-нибудь злодей.

ПОЗВОЛЯТЬ
НЕЗНАКОМЫМ
ПРИКАСАТЬСЯ
КО МНЕ

САДИТЬСЯ
В МАШИНЫ
К ЧУЖИМ
ЛЮДЯМ



Незнакомых берегусь,
К ним в машину не сажусь!

НАЗЫВАТЬ
НЕЗНАКОМЫМ
СВОЁ ИМЯ
И АДРЕС

ОТКРЫВАТЬ
ДВЕРЬ ЧУЖИМ
ЛЮДЯМ

БРАТЬ
У НЕЗНАКОМЫХ
ИГРУШКИ
И СЛАДОСТИ

РАЗГОВАРИВАТЬ
С НЕЗНАКОМЫМИ
ЛЮДЬМИ



Адрес свой и имя
наизусть я знаю.
Незнакомым людям
их не называю.

Если я один в квартире,
Дверь чужим не открываю!
Это правило простое
Никогда не забываю!



Не беру у незнакомца
Ни игрушек, ни конфет.
На чужие предложенья
Отвечаю смело "Нет"!



Не гуляю я с чужим,
Не хожу за руку с ним.

Я ЗНАЮ



ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ РОДИТЕЛЯ РЕБЕНОК СТАЛКИВАЕТСЯ С ОПАСНОСТЯМИ В ИНТЕРНЕТЕ:

НА ЧТО СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

1		Подросток активно общается с новым интернет-другом, но скрывает детали общения.	☐
2		В соцсетях распространяется новый тренд, который подталкивает подростков к рискованным действиям.	☐
3		Одноклассники создают мемы о подростке и распространяют их без его согласия.	☐
4		Подростку приходит письмо с просьбой ввести личные данные для «подтверждения аккаунта».	☐
5		Ребенок все больше времени проводит в телефоне, игнорируя учебу и общение с семьей.	☐
6		Подросток получает личное сообщение с просьбой отправить фото в доверительном формате.	☐
7		Подросток получает сообщение с угрозой: если он не отправит деньги или новые фото, его личные изображения будут опубликованы.	☐
8		Подросток замечает, что кто-то постоянно комментирует его посты, пишет в личные сообщения и знает детали его жизни.	☐
9		Подросток публикует пост в соцсетях, но получает поток негативных комментариев, высмеивающих его внешний вид и интересы.	☐
10		Подросток получает постоянные уничижительные сообщения от знакомого, который пытается контролировать его поведение и решения.	☐
11		Подросток начинает интересоваться радикальными идеями, подписывается на экстремистские группы и меняет отношение к окружающим.	☐



ВАЖНО!

Если вы заметили хотя бы один из признаков – поговорите с ребенком, поддержите его и помогите разобраться.

ДОВЕРИЕ И ПОДДЕРЖКА – ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА!



ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ РОДИТЕЛЯ

КАК ОГРАДИТЬ РЕБЕНКА ОТ ОПАСНОСТЕЙ В ИНТЕРНЕТЕ

1  Настроить приватность аккаунтов ребенка в соцсетях и объяснить важность защиты личных данных. ☐

2  Обсудить правила безопасного общения в интернете: не делиться паролями, не вступать в подозрительные разговоры. ☐

3  Научить распознавать онлайн-угрозы: мошенничество, кибербуллинг, манипуляции. ☐

4  Договориться о «цифровых правилах» семьи: время в сети, безопасные ресурсы, открытость в общении. ☐

5  Показать ребенку, как реагировать на агрессию в интернете: куда обращаться за помощью, как блокировать обидчиков. ☐

 **ДОВЕРИЕ, ПОДДЕРЖКА И ВНИМАНИЕ – ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА РЕБЕНКА В ИНТЕРНЕТЕ!**

 Говорите с ребенком, интересуйтесь его онлайн-жизнью и будьте рядом! 



ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ РОДИТЕЛЯ



**КАКИЕ ПРИЗНАКИ МОГУТ УКАЗЫВАТЬ
НА ТО, ЧТО РЕБЕНОК СТАЛКИВАЕТСЯ
С ОПАСНОСТЯМИ В ИНТЕРНЕТЕ?**

1



Избегает разговоров
о своих онлайн-друзьях
и активности.

☐

2



Проявляет тревожность
или агрессию после
использования гаджетов.

☐

3



Резко меняется настроение
или ухудшается аппетит.

☐

4



Жалуется на головные боли
или проблемы со сном после
общения в сети.

☐

5



Самостоятельно удаляет
сообщения или аккаунты
без объяснения.

☐

Будьте внимательны и рядом!

Если вы заметили несколько признаков –
поговорите с ребенком, поддержите его
и при необходимости обратитесь за помощью.





ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ РОДИТЕЛЯ



1 Насколько вы знакомы с признаками онлайн-угроз для ребенка?



- | | | | |
|---|--|--|--------------------------|
| 1 | | Хорошо понимаю и знаю, на что обращать внимание. | ☐ |
| 2 | | Частично знаком, но хочу узнать больше. | ☐ |
| 3 | | Пока не знаю, но понимаю важность этой темы. | ☐ |

2 Знаете ли вы, что делать, если ребенок столкнулся с угрозой в интернете?



- | | | | |
|---|--|---|--------------------------|
| 1 | | Да, понимаю, как реагировать и кому сообщить. | ☐ |
| 2 | | Частично знаю, но хочу уточнить детали. | ☐ |
| 3 | | Пока не знаю, но готов разобраться. | ☐ |



Помните!

Внимание, поддержка и доверие – лучшая защита для вашего ребенка!





ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ РОДИТЕЛЯ

КАК ВЫ ОБУЧАЕТЕ РЕБЕНКА ОНЛАЙН-БЕЗОПАСНОСТИ?

	1 Объясняю, почему нельзя общаться с незнакомцами в интернете.	☐
	2 Учю защищать личные данные и пароли.	☐
	3 Рассказываю, к кому обратиться за помощью при онлайн-угрозе.	☐
	4 Обсуждаю с ребенком возможные риски и способы их избежать.	☐
	5 Показываю, как блокировать подозрительных пользователей и жаловаться на них.	☐
	6 Напоминаю, что нельзя отправлять личные фотографии и данные незнакомым людям.	☐
	7 Интересуюсь, чем ребенок занимается в интернете и с кем общается.	☐
	8 Поддерживаю доверительные отношения, чтобы ребенок не боялся рассказывать о проблемах.	☐
	9 Если чего-то не знаю, стараюсь узнать больше и повысить свою цифровую грамотность.	☐



**ГЛАВНАЯ ЗАЩИТА РЕБЕНКА
В ИНТЕРНЕТЕ — ДОВЕРИЕ,
ВНИМАНИЕ И ПОДДЕРЖКА
РОДИТЕЛЕЙ.**





КАК ВЫ ОБУЧАЕТЕ РЕБЕНКА ОНЛАЙН-БЕЗОПАСНОСТИ?



1		Объясняю, что нельзя общаться с незнакомцами в сети.	
2		Учу защищать личные данные и не делиться ими без необходимости.	
3		Рассказываю, к кому можно обратиться, если в сети случилась неприятная ситуация.	
4		Разбираю с ребенком возможные риски и способы их предотвращения.	
5		Поддерживаю доверительное общение, чтобы он не боялся рассказывать о проблемах.	
 ДОВЕРИЕ, ВНИМАНИЕ И ПОДДЕРЖКА – ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА РЕБЕНКА В ИНТЕРНЕТЕ! 			



АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЯ

Безопасность ребенка в социальных сетях



№	ВОПРОС	ВАРИАНТЫ ОТВЕТА	ВАШ ОТВЕТ
1. 	Как хорошо вы знаете, чем ваш ребенок занимается в социальных сетях?	1) Очень хорошо 2) Достаточно хорошо 3) Не очень хорошо 4) Совсем не знаю	☐ ☐ ☐ ☐
2. 	Какие из перечисленных угроз подстерегают ребенка в социальных сетях?	1) Кибербуллинг 2) Груминг 3) Манипуляции 4) Интимные фото 5) Вредный контент 6) Зависимость и игровая агрессия 7) Фишинг 8) Шантаж	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
3. 	Готовы ли вы обсуждать с ребенком правила безопасности в интернете?	1) Готов обсуждать в любое время 2) Готов, но пока обсуждаем редко 3) Скорее не готов, но хочу узнать больше 4) Не готов обсуждать	☐ ☐ ☐ ☐
4. 	Знаете ли вы, что делать, если ребенок столкнулся с угрозой в интернете?	1) Да, понимаю, как реагировать и кому сообщить 2) Частично знаю, но хочу уточнить детали 3) Пока не знаю, но готов разобраться	☐ ☐ ☐



**ВАШЕ ВНИМАНИЕ И ПОДДЕРЖКА –
ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА РЕБЕНКА В ИНТЕРНЕТЕ!**





ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ С ПОДРОСТКАМИ 16–18 ЛЕТ



1. ГОВОРИТЕ КАК ПАРТНЕР, А НЕ КАК «СТАРШИЙ».

Говорите спокойно, без упреков и приказов.
Уважайте мнение подростка,
даже если оно отличается от вашего.



2. ДОВЕРИЕ ВАЖНЕЕ, ЧЕМ КОНТРОЛЬ.

Подросток должен знать:
он может рассказать вам о любой ситуации
и не будет осужден.



3. НЕВОЗМОЖНО ЗАБРАТЬ ТЕЛЕФОН И РЕШИТЬ ПРОБЛЕМУ.

Запреты вызывают сопротивление.
Важно понять причину проблемы и вместе
искать решение.



4. ПРЕЖДЕ ЧЕМ СДЕЛАТЬ ВЫВОДЫ – СПРОСИТЕ.

Задавайте открытые вопросы,
чтобы понять его мнение и переживания.



Что ты думаешь о том, что люди делятся
личными фотографиями в переписке?



Если тебя будут шантажировать,
кому ты смог бы рассказать об этом?



5. БУДЬТЕ НА СВЯЗИ И ПРОЯВЛЯЙТЕ ИНТЕРЕС.

Интересуйтесь жизнью подростка, его увлечениями,
друзьями и онлайн-активностью.
Важно не осуждать, а поддерживать разговор.



6. ОБЪЯСНЯЙТЕ РИСКИ ПРОСТЫМИ СЛОВАМИ.

Приводите реальные примеры, обсуждайте ситуации,
чтобы подросток понимал последствия своих действий.



7. ПОДДЕРЖИВАЙТЕ РЕБЕНКА.

Даже если он совершил ошибку – ваша поддержка
поможет ему справиться с трудностями и не повторить их.



**ВАША ПОДДЕРЖКА, ПОНИМАНИЕ И ДОВЕРИЕ –
ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА ПОДРОСТКА В ИНТЕРНЕТЕ И В ЖИЗНИ!**



ПАМЯТКА

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

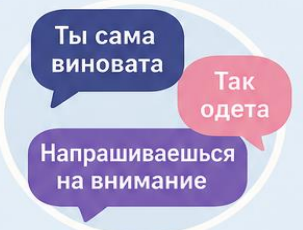


ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЙ ДЕВОЧЕК-ПОДРОСТКОВ

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ?



- **Девочки часто беспокоятся о себе и реже говорят о насилии из-за страха быть осужденными.**



- **Важно учитывать гендерные стереотипы («Ты сама виновата», «Так одета», «Напрашиваешься на внимание»).**



- **Чувство стыда, низкая самооценка и социальное давление (в том числе через социальные сети) являются мощными триггерами.**



ПОДДЕРЖКА, ПОНЯТИЕ И ДОВЕРИЕ – ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА ДЛЯ ВАШЕЙ ДОЧЕРИ!