

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Семья»
городского округа город Уфа Республики Башкортостан

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУДО ЦППМСП «Семья»
г.Уфы

Э.Ф. Ахметова
Э.Ф. Ахметова 2020г.



Утверждена
на педагогическом совете
протокол № 2 от «26» 08 2020г.

Дополнительная общеразвивающая программа
«Особенности безопасного поведения детей дома и на улице»

Категория, возраст детей: учащиеся 4-
5 классов, 10-11 лет

Срок реализации: 2,5 месяца

Автор-составитель:
педагог-психолог
МБОУДО ЦППМСП «Семья» г. Уфы
Ахметова А.А.

Пояснительная записка

С каждым годом растет количество преступлений, совершенных против детей. Сегодня дети, как никогда раньше, подвергаются опасности стать жертвами преступлений. Предложенная программа является необходимым инструментом в руках педагогов для того, чтобы защитить детей и, что еще важнее, научить их защищаться самостоятельно. Как защитить ребенка от преступников? Как распознать уловки похитителей и маньяков? Как обучить детей правильному поведению в опасных ситуациях? Данная обучающая программа поможет родителям и учителям в работе с детьми младшего школьного возраста по обучению их уверенному поведению в различных экстремальных ситуациях. Изложенный подход объясняется востребованностью проведения для детей подобных упражнений и игр, которые дают им возможность научиться защищать и оберегать себя.

Разработка данной программы обусловлена необходимостью обучения детей безопасному поведению дома и на улице. Программа содержит переработанные и модифицированные упражнения тренингов членов общественного объединения «Дети – не для насилия!» М.Х. Пряхиной, Л.Н. Мирейчик, Г.Л. Козловой. Также при составлении были использованы ступени психологического практикума «Свой среди чужих» А.А. Медведовской, идеи семейного психолога по безопасному поведению детей Л.В. Петрановской, упражнения из тренинга «Профилактика жестокого обращения» Л.А. Алексеевой и др. Трансформация существующих тренингов и программ вызвана появлением новых приемов и уловок преступников, способов завлечения детей; важностью знания современных методов общения с детьми и родителями, способов донесения до них информации. Помимо этого, в программе используются существующие техники работы с родителями и детьми на основе имеющегося практического опыта специалистов.

Программа базируется на следующих идеях:

- идеи Л.В. Петрановской о выборе, о принятии решений, об ответственности и важности умения детей оценивать риски в незнакомой ситуации;
- теории социального научения Дж. Уотсона, Э. Торндайка, о значимости подкрепления и подражания при обучении детей.

Допускается реализация дополнительной общеразвивающей программы или ее частей с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (далее – в дистанционном формате) в целях:

- предоставления обучающимся возможности осваивать дополнительные общеобразовательные программы независимо от местонахождения и времени;
- повышения качества обучения путем сочетания традиционных технологий обучения и электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;
- создания условий для более полного удовлетворения потребностей обучающихся в области образования;
- обеспечения возможности продолжения образовательного процесса в условиях введения ограничительных режимов в связи с неблагоприятной эпидемиологической обстановкой.

Данная программа по типу является профилактической психолого-педагогической. Занятия программы направлены на то, чтобы обучить детей безопасному поведению дома и на улице.

При отборе содержания и его организации учитывались следующие принципы:

- принцип системности;
- принцип научности;
- принцип единства сознания и деятельности.

Данная программа помогает выполнять просветительскую функцию в образовательном процессе, опирается на знания несовершеннолетних о правовых основах, обеспечивает профилактику совершения преступлений.

При условии успешной реализации данной программы будет наблюдаться положительная динамика в обучении детей распознавать опасные ситуации, отработке навыков поведения, развитии осознанности последствий несоблюдения правил безопасности.

Система оценки достижения планируемых результатов основана на таких методах психологии, как наблюдение, беседа, анкетирование.

Практическую апробацию обучающая программа прошла на детях, находящихся на сопровождении по раннему выявлению случаев жестокого обращения. Так, с ними были реализованы некоторые техники и упражнения, получены положительные отзывы от детей и родителей.

Цель программы: научение детей правильному поведению дома и на улице, формирование навыков обеспечения своей безопасности.

Задачи:

1. Обучить умению распознавать опасную ситуацию, способам выхода из нее.
2. Сформировать модели поведения с незнакомыми людьми.
3. Помочь осознанию детьми последствий несоблюдения правил безопасности.

Программа «Особенности безопасного поведения детей дома и на улице» предназначена для учащихся 4-5 классов (дети в возрасте 10-11 лет) и их родителей. Противопоказанием к обучению по данной программе является наличие у детей непроработанных психологических травм в связи с похищениями и страхами, дошкольный возраст детей.

Предлагаемая дополнительная общеобразовательная программа включает в себя два родительских собрания: вводное (Приложение 8) и заключительное (Приложение 9), десять психологических тренингов для детей. Все занятия проходят в группе. Предпочтительно проведение занятий в группе от 10 до 15 человек, однако, возможно увеличение состава участников до 25 человек при участии в реализации программы дополнительного специалиста (тьютера, помощника). Продолжительность занятия составляет 1 академический час (45 мин.).

Объем обучающей программы – 10 академических часов. Рекомендуемый режим работы: 1 занятие в неделю. Продолжительность обучения в таком случае составляет 2,5 месяца. Программа включает такие формы работы, как мини-лекции, семинары, упражнения, ролевые игры, разминки, релаксации и т.п.

При реализации программы в дистанционном формате необходимо следующее техническое и программное обеспечение:

- персональный компьютер (планшет, смартфон) или ноутбук с веб-камерой, микрофоном, доступом к сети Интернет,
- электронная почта,
- мессенджеры,
- телефонная связь,
- приложения/платформы для онлайн видео-взаимодействия.

Выбор и использование бесплатных доступных электронных ресурсов, приложений для организации дистанционной формы обучения осуществляется педагогическими работниками самостоятельно с учетом возможностей (технического обеспечения) обучающихся.

Учебный план программы

№	Наименование блоков	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теоретических	практических	

	Введение	45 мин	25 мин	20 мин	
I	Особенности соблюдения правил безопасности дома	90 мин	30 мин	60 мин	Наблюдение, беседа
II	Способы выхода из опасных ситуаций при контакте с незнакомыми людьми	135 мин	45 мин	90 мин	Рефлексия, беседа
III	Безопасное поведение и меры предосторожности на улице	135 мин	45 мин	90 мин	Рефлексия, беседа
	Заключение	45 мин	25 мин	20 мин	Анкетирование
	Итого:	450 мин (10 ак.ч)	170 мин (3,8 ак.ч)	280 мин (6,2 ак.ч)	

Учебно-тематический план программы

№	Наименование блоков	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теоретических	практических	
	Введение	45 мин	25 мин	20 мин	
I	Особенности соблюдения правил безопасности дома	90 мин	30 мин	60 мин	
1.1	Безопасное пользование телефоном	45 мин	15 мин	30 мин	Наблюдение
1.2	Невидимые враги в интернете и другие опасные ситуации	45 мин	15 мин	30 мин	Беседа
II	Способы выхода из опасных ситуаций при контакте с незнакомыми людьми	135 мин	45 мин	90 мин	
2.1	Учимся говорить «нет»	45 мин	15 мин	30 мин	Беседа
2.2	Защити себя сам	45 мин	15 мин	30 мин	Рефлексия
2.3	Взрослые, которые могут навредить	45 мин	15 мин	30 мин	Беседа
III	Безопасное поведение и меры предосторожности на улице	135 мин	45 мин	90 мин	
3.1	Провокации со стороны посторонних	45 мин	15 мин	30 мин	Беседа
3.2	Благоразумие – не трусость	45 мин	15 мин	30 мин	Рефлексия
3.3	Не все незнакомцы опасны	45 мин	15 мин	30 мин	Беседа
	Заключение	45 мин	25 мин	20 мин	Анкетирование
	Итого:	450 мин (10 ак.ч)	170 мин (3,8 ак.ч)	280 мин (6,2 ак.ч)	

Содержание программы

ВВЕДЕНИЕ.

Материалы и оборудование: по 2 листа А4, наборы цветных карандашей, стирательные резинки на каждого участника.

1. Приветствие 10 минут.

Ведущий: «Здравствуйте дорогие ребята! Меня зовут _____.

Ребята, представьтесь, пожалуйста, по кругу, можете немного рассказать о себе или поделиться своим настроением».

2. Правила работы в группе – 5 минут.

Ведущий: «Теперь мы бы хотели огласить некоторые правила на наших занятиях. Во-первых, мы не будем перебивать, грубить, выкрикивать и смеяться друг над другом. Также, было бы здорово, чтобы вы все участвовали в играх и упражнениях. В-третьих, обращаться друг к другу будем вежливо и по имени. Согласны?»

3. Знакомство с темой программы – 8 минут.

Ведущий: «Сегодня мы начинаем цикл занятий, посвященный нашей безопасности. Кто знает, что такое безопасность? (дети отвечают). Безопасность – это состояние отсутствия различного рода опасностей и угроз, способных нанести неприемлемый вред (ущерб) жизненно важным интересам человека. И правда, если разобрать это слово, то оно состоит из двух частей БЕЗ и ОПАСНОСТЬ (написать на доске), то есть без опасности.

Хорошо ребята, а кто знает, где нужно соблюдать безопасность? (Дома, на улице, в торговом центре, в автобусе, на дороге, в школе и т.п.). Правильно, правила безопасности нужно соблюдать везде. В течение наших встреч мы затронем много тем, таких, например, как нужно вести себя с незнакомыми людьми, что делать, если начался пожар, когда вы одни дома и многое другое. Вместе мы будем много играть, разговаривать и весело проведем время».

4. Упражнение «На одну букву» – 5 минут.

Ведущий: «Предлагаю вам немного поиграть. Сейчас наша группа на счет 1-2-3 разделится на три команды. В течение 20 секунд вам нужно будет назвать все предметы в этом кабинете на букву «П».

Ведущий делит детей на команды. Ребята по очереди называют слова. Побеждает та команда, которая назвала слово на букву «П» последней.

5. Диагностика эмоционального состояния, возможностей человека к адаптации, устойчивости к стрессовым ситуациям «Человек под дождем» (Приложение 1) – 15 минут.

Ведущий: «Теперь я попрошу вас взять чистые листы бумаги и цветные карандаши, которые вы принесли. Пожалуйста, нарисуйте человека».

После того, как дети закончили рисунок, нужно попросить, чтобы на обратной стороне они его подписали и сдали.

Ведущий: «Нарисуйте, пожалуйста, человека под дождем».

После этого, дети также подписывают работу и сдают.

6. Завершение – 2 минуты.

Ведущий: «Ребята! Я была очень рада с вами сегодня познакомиться и поиграть. В следующий раз нас ждет интересная тема «Правила безопасности дома». До свидания!»

ТЕМА 1. «ОСОБЕННОСТИ СОБЛЮДЕНИЯ ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОСТИ ДОМА».

ЗАНЯТИЕ 1.1. БЕЗОПАСНОЕ ПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕЛЕФОНОМ.

Материалы и оборудование: игрушечный мобильный телефон.

1. Приветствие – 5 минут.

Ведущий: «Здравствуйте, ребята. Сегодня мы продолжим говорить с вами о том, что такое безопасное поведение. Большинство взрослых людей достойны доверия, но есть исключения из этого правила. Некоторые ведут себя с детьми недостойно, а кое-кто причиняет детям серьезный ущерб. Большинство взрослых хорошие, но некоторые – нет. К сожалению, мы не всегда можем увидеть разницу. Поэтому важно знать и соблюдать правила безопасности. Ребята, какие правила безопасности вы знаете? Какие правила есть у вас дома? Зачем нужны правила?» (Происходит обсуждение в группе).

2. Упражнение «Один дома» – 20 минут.

Ведущий: «Ребята, а есть места, где человеку может быть опасно находиться? Где нас может поджидать опасность? (Обсуждение). Вы назвали много ситуаций, и одна из таких, когда дети остаются одни дома. Бываете ли вы дома одни? Какие правила существуют, когда вы остаетесь дома одни?»

1) Не следует вообще подходить к двери и отзывать незнакомцам.
2) В отсутствие взрослых открывать не следует даже знакомым людям.
3) Лучше не говорить незнакомцу, что родителей нет дома. Если незнакомец попросит позвать родителей, ребенку стоит сказать следующее: «Мама сейчас занята и не может подойти».

4) В случае, когда незнакомец просит открыть дверь для того, чтобы воспользоваться телефоном, ребенку следует отказать ему, предложить позвонить от соседей или спросить номер и позвонить самому, при этом сообщив, что дома есть кто-то из родителей, но в данный момент они заняты (спят, в ванной, в туалете и т.п.).

5) Абсолютное большинство людей, звонящих в дверь, не представляют для вас опасности. Эти правила необходимо соблюдать хотя бы на всякий случай.

6) Какие вопросы может решать взрослый человек с ребенком в отсутствие родителей? Нет таких вопросов.

7) Дверь не следует открывать даже тем незнакомцам, которые приходят по службе: почтальонам, сантехникам, разносчикам телеграмм, полицейским, врачам и т.д.

Ведущий: «Вспомните сказки, в которых герои открывали двери незнакомцам, и как это закончилось. (Такие сказки, как: «Волк и семеро козлят», «Кот, лиса и петух», «Красная шапочка»). Кто может кратко рассказать нам сюжет одной из сказок? Как и когда герои попали в неприятную ситуацию?».

3. Игра «Телефонный звонок» – 10 минут.

В этой игре детей следует научить безопасному пользованию телефоном, то есть отработать навыки безопасного ответа на телефонные звонки.

Ведущий: «Ребята, знаете ли вы, что есть правила, пользования телефоном? Какие правила вы знаете?» (обсуждение).

Правила:

1. Не давать по телефону никакой информации (своего имени, имени родителей и др.).

2. Не говорить, что дома один (можно сказать, что мама или папа сейчас заняты или спят и не могут подойти к телефону, попросить перезвонить или спросить, кому перезвонить).

3. Задавать вопросы: «Извините, кто вам нужен?», «Кого вам позвать?».

4. Спрашивать имя и фамилию того, кому звонят, по какому номеру звонят: «Скажите, пожалуйста, как вас зовут? Будьте добры, скажите, пожалуйста, куда вы звоните? Извините, по какому номеру вы звоните? Простите, какой номер вы набрали?»

Ведущий: «Ребята, сейчас я предлагаю вам поиграть со мной в игру «Телефонный звонок». Я буду звонить вам по телефону, а вам нужно будет со мной поговорить. Помните важные правила, которые мы сейчас обсудили».

В ходе проигрывания нужно предоставить возможность каждому ребенку ответить на любой вопрос по телефону. Необходимо убедиться, что ни у кого из детей подобная

ситуация общения уже не вызывает сложностей, и он знает, как отвечать на телефонный звонок.

4. Разминка «Горный орел» – 5 минут.

Цель: снятие мышечного напряжения, зажимов; расслабление.

Инструкция: необходимо сесть на краешек стула, расправить плечи, смотреть вверх. Каждый участник должен представить себя горным орлом, большим и сильным. По сигналу психолога орел начинает расправлять крылья (плечи) и по очереди плавными движениями двигать ими, имитируя полет. Вторая часть упражнения заключается в представлении себя маленькими воробушками. Участники быстро шевелят крылышками, имитируя движения воробья.

5. Завершение – 5 минут.

Форма контроля: наблюдение за эмоциональным состоянием детей после проигрывания упражнений. Стоит обратить внимание на детей, которые наотрез отказываются попробовать роль ребенка, оставшегося дома одного.

Ведущий: «Ребята! Сегодня мы с вами начали цикл увлекательных занятий по безопасности. Буду рада видеть всех вас снова в следующий раз».

ЗАНЯТИЕ 1.2. НЕВИДИМЫЕ ВРАГИ В ИНТЕРНЕТЕ И ДРУГИЕ ОПАСНЫЕ СИТУАЦИИ.

Материалы и оборудование: ноутбук, видеофильм (Приложение 2), карточки «Важные телефоны и адреса» на каждого участника (Приложение 3).

1. Приветствие – 2 минуты.

Ведущий: «Здравствуй, ребята. Я рада снова видеть вас сегодня. Как прошла ваша неделя?»

2. Беседа «Интернет – невидимый враг» – 5 минут.

Ведущий: «Ребята, если по телефону мы можем хотя бы услышать голос человека, который нам звонит, то по интернету незнакомцы могут выдавать себя за кого угодно, и никак не узнать, кто с тобой переписывается на самом деле. Поэтому нужно соблюдать несколько простых, но очень важных правил».

1. Никогда не писать свое настоящее имя, фамилию, возраст, адрес и телефон (и другие персональные данные) в интернете, без разрешения родителей.

2. Не переписываться с людьми, которых вы лично никогда не видели, не назначать им встречу, не звать в гости, не рассказывать, как вы живете и что есть у вас дома.

3. Не выкладывать фотографии себя и своей семьи в интернет без разрешения родителей.

Ведущий: «Как вы думаете, зачем нужны эти правила? От чего они оберегают?»

3. Видеофильм «Дети в интернете» – 20 минут.

Ведущий: «Сейчас я бы хотела вместе с вами посмотреть короткий видеофильм о знакомстве ребенка по интернету с чужим человеком».

Обсуждение.

Ведущий: «Как вы думаете, ребята, про что этот фильм? Чему он вас научил?»

4. Упражнение «Чрезвычайная ситуация» – 13 минут.

Ведущий: «Сейчас я хочу рассказать вам одну историю. Шестилетний Петя и трёхлетний Вова остались одни дома, вспыхнул пожар: короткое замыкание в проводе телевизора. Первой загорелась штора, затем ковёр. Дети испугались и спрятались – один под кровать, другой в ванную. Они кричали. По счастью было лето, в отпуске оказался сосед, который, к тому же, работал в своё время пожарным. Когда приехали пожарные, дети были уже в безопасности, а подросшие взрослые помогли погасить пламя. Братья были напуганы, чувствовали себя виноватыми. Родители недоумевали, как можно было спрятаться под кровать, ведь это же глупо... А пожарные удивлялись, как можно было не научить детей элементарным правилам пожарной безопасности?»

Закрывать глаза, прятаться в укрытие – это естественная реакция, когда нам страшно, рефлекс. Но именно такое поведение может погубить. Есть ещё одна печальная закономерность: когда пожарные в полной амуниции возникают среди дыма и огня, дети сидят в своих укрытиях, не произнося ни звука. Пожарные кажутся им динозаврами или другими чудовищами, из-за которых и возник пожар. Ребята, а вы знаете, как выглядит пожарный? Зачем ему специальная одежда? (Она сделана из специальных материалов, которые не горят. Голову пожарного защищает блестящая металлическая каска, в такой каске его лучше видно в дыму и темноте). А чем пожарные тушат огонь? (Водой или пеной). Ребята, а где можно спрятаться в квартире, если начался пожар, а выход заблокирован? (Один из братьев правильно устремился в ванную, к воде. Ванная, обложенная кафелем, – самая «пожаростойкая» комната. Ну и, конечно, правильно – выскочить на балкон с криками о помощи. Это в том случае, если не удаётся открыть входную дверь и просто выйти на лестничную клетку, чтобы позвать взрослых, соседей, консьержа).

Итак, при пожаре необходимо:

1. Немедленно выйти из квартиры.
2. Найти безопасное место (обратиться к соседям, например) и сделать звонок в пожарную службу, сообщить о пожаре и назвать домашний адрес.

Правило: «Нельзя оставаться в квартире».

Также вы должны знать следующие телефоны. Они должны быть на видном месте:

- 101 - пожарная охрана и МЧС
- 102 - полиция
- 103 - скорая медицинская помощь
- 104 - аварийная газовая служба
- 112 - единый телефон «службы спасения»

Мой телефон:

Мой адрес:

Телефон мамы:

Телефон папы:

Телефоны соседей:

Ребята, сегодня я дам вам небольшое домашнее задание: я каждому раздам по карточке (Приложение 3), в которой вы должны заполнить телефоны и адреса ваших родителей или других важных людей, которые могут помочь вам во время чрезвычайной ситуации. Вы можете оформить ее красочно. Оформленную карточку нужно будет принести на следующее занятие.

5. Завершение – 5 минут.

Форма контроля: беседа.

Ведущий: «Ребята! Сегодня мы с вами здорово поработали и очень много узнали».

Вопросы для беседы:

1. Что делать, если по интернету вам пишет незнакомый вам человек?
2. Что делать, если незнакомый человек по интернету приглашает вас встретиться?
3. Что делать при пожаре?
4. Какой единый телефон «Службы спасения»?

ТЕМА 2. «СПОСОБЫ ВЫХОДА ИЗ ОПАСНЫХ СИТУАЦИЙ ПРИ КОНТАКТЕ С НЕЗНАКОМЫМИ ЛЮДЬМИ».

ЗАНЯТИЕ 2.1. УЧИМСЯ ГОВОРИТЬ «НЕТ».

Ведущий: «Здравствуйте, ребята! Покажите мне, пожалуйста, как вы заполнили свои карточки с важными телефонами и адресами. Молодцы! Дома вы можете закрепить карточку рядом с телефонным аппаратом или входной дверью.»

1. Разминка «Поменяйтесь местами те, кто ...» – 5 минут.

Ведущий: «А теперь давайте поиграем в игру. Я буду говорить: «Поменяйтесь местами те, у кого, например, голубые глаза. И те, у кого голубые глаза будут менять друг с другом местами».

- Встать и поменяться местами тем, кто не любит кушать суп.
- Встать и поменяться местами тем, кто любит смотреть телевизор.
- Встать и поменяться местами тем, у кого голубые глаза.
- Встать и поменяться местами тем, кто любит мороженое.
- Встать и поменяться местами тем, у кого родители проверяют дневник.
- Встать и поменяться местами тем, родился летом.

Ведущий: «Хорошо, вы очень быстрые ребята. Кажется, каждый из вас сумел поменяться с кем-нибудь местами.

Ведущий: «Теперь предлагаю Вам поиграть в следующую игру. Я попрошу каждого из вас крикнуть слово «Нет!» (ребята по очереди кричат). Хорошо, а теперь я бы хотела прочитать вам одну небольшую сказку».

2. Сказка «Большое и маленькое «Нет» – 10 минут.

Ведущий зачитывает сказку: «Маленькое «нет» сидит на скамейке и ест шоколадку. Оно действительно очень маленькое, по-настоящему крохотное и совсем тихое.

Тут подходит большая толстая женщина и спрашивает: «Могу я сесть рядом с тобой?» Маленькое «нет» тихо шепчет: «Нет. Мне было бы лучше побыть одному». Большая толстая женщина даже не услышала его и села на скамейку.

Тут подходит мальчишка и спрашивает: «Могу ли я получить твою шоколадку?»

Маленькое «нет» опять тихо шепчет: «Нет, я бы охотно съел ее сам». Но мальчишка также не услышал, забрал у маленького «нет» шоколадку и начал есть.

Затем подошел мужчина, который уже раньше часто видел маленькое «нет» в парке, и сказал: «Привет, Малыш! Ты очень симпатичный. Я могу тебя обнять?» Маленькое «нет» в третий раз прошептало: «Нет, я не хочу твоих объятий». Мужчина, кажется, тоже не понял, подошел к маленькому «нет» и собрался его обнять.

Тут, наконец, терпение маленького «нет» лопнуло. Оно встало, вытянулось в высоту и во весь голос закричало: «НЕ-Е-ЕТ!» и еще раз: «НЕТ! НЕТ! НЕТ! Я хочу один сидеть на моей скамейке, я хочу мою шоколадку есть сам, и я не хочу обниматься. Сейчас же оставьте меня в покое!»

Большая толстая женщина, мальчишка и мужчина широко открыли глаза: «Почему же ты так не сказал сразу?» – и пошли дальше своей дорогой.

А кто сейчас сидит на скамейке? Нет, не маленькое «нет», а большое «НЕТ». Оно большое, сильное и громкое и оно думает: «Стало быть, так. Если всегда тихо и нерешительно говорить «нет», люди этого не услышат. Нужно громко и отчетливо говорить «НЕТ». Так маленькое «нет» стало большим «НЕТ».

Обсуждение.

Ведущий: «Как вы думаете, о чем была эта сказка? Как себя чувствовало маленькое «нет», когда его шоколадку съели, когда сели на его скамейку? Некоторые дети, хотя и говорят «нет», если им что-то не нравится, то говорят, стесняясь, нерешительно и тихо, и поэтому не воспринимаются всерьез».

3. Упражнение «Учимся говорить «нет» – 10 минут.

Ведущий: «Сейчас я покажу вам как по-разному можно сказать «Нет». Вы послушайте, пожалуйста, и скажите какое «Нет» лучше звучит. При помощи какого «Нет» вы получите нужный вам результат».

1. Психолог говорит «Нет» тихо и сдержанно, глядя при этом в сторону и немного наклоняясь.

2. Психолог выкрикивает «Нет» громко и четко, при этом выпрямляясь и поднимая голову.

Дети обсуждают варианты и приходят к заключению, что во втором случае «Нет» более действенно. Группа делится на пары, и каждый участник пробует тихо и громко сказать «Нет». Далее, по кругу ребята демонстрируют, как они могут произнести «Нет».

4. Игра «Разные «Нет» – 10 минут.

Ведущий: «Теперь, когда вы научились заново, по-особенному, произносить это слово «Нет», главное не переусердствовать и не произносить его слишком часто и не к месту. Предлагаю разделить на две команды и встать напротив друг друга в две шеренги. Сначала участники первой команды будут обращаться к участникам второй с каким-нибудь вопросом, на которое можно ответить «Нет». Участники второй команды при этом, должны следить за своей интонацией и громкостью и отвечать «правильно». Потом команды меняются».

Примеры вопросов:

- Ты пойдешь гулять во двор?
- Ты дашь мне списать математику?
- Ты выучил стих?
- Два плюс два будет пять?
- Ты съешь тухлое яйцо?
- Давай устроим пожар в лесу?
- Еще только 10 часов вечера, давай выйдем на улицу?
- Хоть тебя и наказали, заходи в интернет и т.д.

5. Упражнение «Это я, узнай меня» – 5 минут.

Цель: Развитие эмпатии, снятие напряжения.

Проведение: Один ребенок поворачивается спиной к остальным сидящим. Дети по очереди подходят к нему, гладят его по спинке и называют ласковым именем. Ведущий пробует угадать, кто его погладил и назвал.

6. Завершение – 5 минут.

Форма контроля: беседа.

Вопросы для беседы:

1. Имеет ли значение, с какой интонацией произносить слово «нет»?
2. На какие вопросы «нет» должно быть решительным и громким?
3. Будете ли вы теперь обращать внимание на то, на сколько уверенно вы отвечаете на какие-либо вопросы?

ЗАНЯТИЕ 2.2. ЗАЩИТИ СЕБЯ САМ.

Материалы и оборудование: листы А4, ручки, карандаши по количеству участников, роли для упражнения «Защита» (Приложение 4).

1. Упражнение «Разыщи радость» – 10 минут.

Цель: Формирование оптимального эмоционального тонуса, открытости внешним впечатлениям, развитие любознательности, нивелирование тревожности.

Ведущий: «Здравствуй ребята, сегодня я хочу начать с такого задания. Попробуйте на листе бумаги изобразить, нарисовать или просто написать те вещи, события, явления, которые приносят вам радость».

Например:

- качества, которые нравятся в людях;
- дела, которые удается делать хорошо;
- вещи, которые люблю;
- любимые книги, фильмы, мультфильмы;
- любимые места;
- приятные сны;
- наши мечты.

Ведущий: «Кто хочет поделиться, что написал или нарисовал? Предлагаю завести книгу-тетрадь, куда бы вы записывали, что приносит вам радость. Она будет пополняться после каждого радостного события в жизни!»

2. Беседа «Вспоминаем прошлые занятия» – 5 минут.

Ведущий: «Давайте вспомним, о чем мы с вами говорили на прошлых занятиях?»

3. Упражнение «Защита» – 15 минут.

Перед тем, как начать игру, детям надо сказать о том, что подобных ситуаций следует избегать и не давать преступнику возможность совершить преступление. Но, если вдруг ребенок оказался в этой ситуации, ему необходимо научиться безопасной стратегии поведения: спасать себя, не теряться, привлекать внимание окружающих и быть решительным.

Часто у детей в группе складывается мнение о том, что они якобы в состоянии справиться со взрослым с помощью приемов, шокеров, газовых баллончиков и т.д. В таких случаях, перед вами стоит задача – убедить их, что в данной ситуации необходимо бороться и не сдаваться, не только применяя приемы, которые не всегда могут помочь (взрослый сильнее), а вести себя так, чтобы привлечь внимание окружающих как можно быстрее.

В проигрывании ситуации преследования, ребенок должен сначала убедиться в том, что его действительно преследуют (оглянуться, перейти на другую сторону, ускорить шаг) и тогда действовать: убежать в безопасное место, привлекать к себе внимание окружающих и т.д.

Если незнакомец угрожает оружием, тогда оказывать сопротивление нельзя. Возможно, следует действовать хитростью. Если сразу не получается, то надо ждать удобного момента, когда незнакомец потеряет бдительность. Такой момент обязательно представится.

Ведущий: «Для этого упражнения мне нужно четыре участника. Каждому из вас я раздам листочек с его ролью. В одном из них будет указана роль человека-преследователя, который хочет напугать вас и забрать телефон, в двух других роли обычных прохожих, а четвертому достанется роль обычного мальчика, который возвращается домой из школы. Вам необходимо обыграть ситуацию, которая прописана у вас в листочке (Приложение 4). Внимание: никто не должен знать, какую роль вы играете».

Роли (не озвучиваются ведущим):

1. Ты – Мальчик Вова, тебе 11 лет. Ты идешь из школы домой и играешь в телефон. Вдруг ты замечаешь, что какой-то человек уже долго идет за тобой, что ему нужно? Он следит за тобой? Что же нужно сейчас сделать?

2. Ты девочка 15 лет, тебя зовут Маша. Ты шла в магазин и вдруг заметила, что по улице идет мальчик и постоянно оглядывается. Кажется, он чем-то обеспокоен.

3. Вы – простой прохожий, идете домой с работы и наслаждаетесь прекрасной осенней порой. Видите, как дети возвращаются со школы, вы так скучаете по ней. Эх, как хорошо было в школе!

4. Вы молодой человек 25 лет, видите, что у мальчика, который идет перед вами очень дорогой и красивый телефон. Ну и зачем он ему нужен?! Вам он гораздо нужней, а денег купить нет... Вы решаете отобрать телефон у мальчика. Как бы это сделать незаметно?

После проигрывания сценки участники делятся своими ощущениями.

Ведущий: «Что вам понравилось, а что нет? Интересно ли было играть эту роль? Научились ли вы распознавать незнакомцев, которые хотят причинить какой-то вред? Как? Что нужно делать, если вы заметили за собой слежку? Как нужно защищаться? Что говорить?»

4. Релаксация. Упражнение «Сад моей души» – 10 минут.

Ведущий: «Примите удобную позу, закройте глаза, расслабьтесь, почувствуйте, как ваше тело обмякло и тяжелая волна расслабления потекла по мышцам.

Сейчас я буду предлагать вам кое-что услышать, ощутить, почувствовать. Не старайтесь специально и не заставляйте себя, просто позвольте себе наблюдать за собой.

Перед вами из темноты появляются красивые резные ворота, вы протягиваете руку и открываете их. За ними прекрасный сад. Вы идете по дорожке сада и любуетесь яркими цветами, шелковистой изумрудной травой, слышите шелест листьев и пение птиц. Ветер доносит до вас аромат цветов и свежесть утреннего воздуха. Вас наполняет ощущение внутренней свободы и легкости. Вы гуляете по дорожкам и вдруг впереди замечаете необычное сияние. Чем ближе вы подходите, тем яснее проявляются контуры прекрасного цветка. Вас тянет к нему, вы чувствуете – он неповторим и единственен, он прекрасен. Поговорите с ним и скажите ему, что вы испытываете. Взгляните на мир так, как его видит этот цветок. Угадайте, что он чувствует, что он думает.

А теперь попрощайтесь с цветком и возвращайтесь к воротам. Оглянитесь на этот сад, сад вашей души. И вы в любой ситуации можете получить поддержку, вспомнив это место».

5. Завершение – 5 минут.

Форма контроля: рефлексия.

Ведущий: «Ребята, на сегодня даю вам домашнее задание: еще раз попробовать тихо и громко сказать «нет».

Вопросы для рефлексии:

1. Как вы себя чувствуете? Почему?
2. Какие эмоции вы испытываете?
3. Чему вы сегодня научились?
4. Для тех, кто играл роли: было легко или сложно? Почему?
5. Как вы поняли, что нужно делать, если вы думаете, что вас преследуют? (убедиться, перепроверить).
6. Если вы убедились, что за вами едут или идут, что делать тогда? (убегать в безопасное место, привлекать к себе внимание окружающих и т.д.).

ЗАНЯТИЕ 2.3. ВЗРОСЛЫЕ, КОТОРЫЕ МОГУТ НАВРЕДИТЬ.

Ведущий: «Сегодня мы будем продолжать проигрывать некоторые очень важные ситуации, а именно, как вести себя при контакте с незнакомым человеком».

1. Упражнение «Беги» – 10 минут.

Бывает так, что неприятности застают нас внезапно. Существует две реакции на стресс – шок, оцепенение и оперативное быстрое реагирование. К сожалению, не все дети могут собрать все свои силы и убежать от опасной ситуации. Поэтому необходимо научиться вырабатывать навык бежать при опасной ситуации.

Ведущий: «Сейчас я предлагаю вам поиграть в следующую игру. Разделимся на 2 команды. Первая команда встанет в одну линию лицом к залу, участники второй команды за ними. Когда участники второй команды легонько коснутся вас за плечо, вам нужно будет сразу убежать вперед. Будьте внимательны, прислушайтесь к вашим чувствам. Участники второй команды могут обманывать вас и подолгу не касаться ваших плеч. Все ли понятно? Тогда начали!»

Через некоторое время команды меняются местами.

Ведущий: «Понравилась ли вам эта игра? Трудно ли было прислушиваться к своим чувствам? Что было страшно? Что интересно? Как вы думаете, для чего нужно иметь навык бежать при внезапном касании со спины?»

2. Ролевая игра «Незнакомец» – 25 минут.

Ведущий: «Ребята! Почти в каждой семье существует правило, которое заключается в следующем: «Когда ты гуляешь на улице, и тебе захочется куда-то пойти, то сначала необходимо сказать об этом родителям, так как они всегда должны знать, где ты находишься». Это одно из правил безопасности. Сейчас мы поиграем в игру «Незнакомец». Но прежде чем мы начнем, мне бы хотелось вам сказать, что большинство взрослых людей

достойны доверия, но есть исключения из этого правила. Некоторые люди ведут себя с детьми недостойно, а кое-кто причиняет детям серьезный ущерб (обижают, бьют, отбирают вещи и деньги). Давайте выберем участников и распределим роли.

Итак, во дворе будут играть вместе несколько детей (выбираем 5 человек). Одна девочка играет отдельно от всех детей (выбираем девочку).

Ребята, предположим, что где-то рядом находится аптека».

Дети разбирают игрушки и располагаются в центральной части «предполагаемого двора», а одна девочка удаляется от группы детей и играет отдельно. К ней подходит незнакомец и спрашивает: «Девочка! Покажи мне, пожалуйста, где находится аптека. Проводи меня туда. У меня что-то сердце разболелось». Незнакомец берет девочку за руку.

Далее в ходе игры возможны следующие варианты:

а) девочка соглашается;

б) девочка отказывается.

Вариант «а» – девочка уходит с незнакомцем, они скрываются за углом ближайшего дома.

После их ухода начинается обсуждение ситуации в группе.

Ведущий: «Ребята! Как вы считаете, безопасно ли для своей жизни поступила девочка?»

Если дети отвечают «Да», то попросить объяснить, почему они так считают. Если говорят «Нет», тоже попросить объяснить свою точку зрения. Есть еще вариант – создать проблемную ситуацию, попытаться убедить их в том, что девочка поступила правильно, и дождаться опровержения этого.

Ведущий: «Как вы думаете, что может произойти с ребенком, если он уходит с незнакомцем?»

Выслушиваются варианты ответов детей.

Ведущий: «Как еще могла бы вести себя девочка?»

Выслушиваются варианты ответов. Некоторые варианты, предложенные детьми, проигрываются. Обязательно проигрывается тот вариант, в котором девочка понимает, что ее хотят похитить и пытается спастись. Она начинает кричать, убегать, вырываться, кусаться и щипаться. О попытке похищения девочка рассказывает кому-либо из взрослых. Родителям рассказывает обязательно.

Ведущий: «Ребята! Кто еще хочет исполнить роль «защищающегося ребенка?»

Проигрываются аналогичные ситуации, в которых незнакомец обращается с просьбами, например, показать дорогу в магазин, в поликлинику, на рынок, на остановку, попросить поднести что-нибудь до квартиры или в другое место, сказать, что зовут родители и пр. Может обратиться с просьбой найти утерянные ключи или другие вещи. В ходе игры формируется стратегия поведения: «кричать, бежать, рассказывать».

Вариант «б» – девочка отказывается.

Ответы могут быть следующими:

«Извините, я вас не знаю и никуда с вами не пойду»;

«Мне нельзя уходить со двора»;

«Обратитесь, пожалуйста, к кому-нибудь из взрослых»;

Ведущий: «Ребята! Придумайте, пожалуйста, другие варианты отказа».

Высказывания детей выслушиваются и выборочно проигрываются.

Незнакомец уговаривает девочку:

«Пожалуйста! Проводи меня. Я очень плохо себя чувствую. Мне совсем не знаком этот район».

«Проводи, пожалуйста. Я боюсь, что не дойду один, так как очень плохо себя чувствую».

«Мне показалось, что ты очень хорошая и добрая девочка. Почему ты не хочешь мне помочь?»

«Проводи меня, пожалуйста, до аптеки, за это я хорошо заплачу тебе (показывает деньги), совсем не знаю этот район, похоже, заблудился».

Ответы девочки:

«Нет, я не пойду. Извините, я не могу вам помочь».

«Я же вам сказала, я вас не знаю».

«Мне не разрешается уходить со двора».

«Нет. Я не нарушаю правил своей безопасности. Обратитесь к взрослым».

Далее происходит обсуждение игры в группе.

1. Задаются вопросы детям, исполнявшим роли:

- Когда ты увидел(а), что к девочке подошел мужчина и заговорил с ней, о чем ты подумал(а)?

- Когда ты увидел(а), что девочка с кем-то уходит со двора, о чем ты подумал(а)?

2. Задаются вопросы девочке, которая исполняла роль «девочки»:

- Когда к тебе подошел незнакомец и заговорил с тобою, о чем ты подумала?

- Какие чувства ты испытывала, когда незнакомец взял тебя за руку и повел?

- Что ты чувствовала, когда незнакомец попросил у тебя помощи?

- О чем ты думала, но не могла высказать?

- Когда вы скрылись за углом дома, что тебе хотелось сделать?

3. Задаются вопросы группе детей:

- Ребята, как вы думаете, много ли таких взрослых, которые могут чем-либо навредить детям? Кто хочет высказаться? Почему ты так думаешь?

- Какие взрослые, на ваш взгляд, не могут заслуживать доверия у детей? Почему вы так думаете?

- Для чего нам нужны правила безопасности?

3. Упражнение «Аплодисменты по кругу» – 5 минут.

Цель: символическое окончание занятия, отреагирование накопившихся, невыраженных чувств и эмоций.

Инструкция: «Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее».

Психолог начинает хлопать в ладоши, постепенно подходя к одному из участников группы. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.

4. Завершение – 5 минут.

Ведущий: «Ребята! Теперь давайте назовем основные правила, о которых нужно помнить, когда к вам обращается незнакомец» (можно хором и индивидуально):

1. Никогда и никуда не уходить с незнакомыми людьми.

2. Никуда не уходить со двора, не спросив разрешения у родителей (ни самим, ни с другими детьми).

3. Взрослому всегда может оказать помощь другой взрослый.

4. Если вдруг оказался в опасной ситуации – нужно спастись и действовать по правилу «Кричать, бежать, рассказывать».

Форма контроля: беседа.

Вопросы для беседы:

1. Что нового вы узнали?

2. Чувствуете ли вы себя более уверенными?

3. Что вы будете делать, если незнакомый человек подошел к вам на улице и просит помощи, отвести куда-то?

4. Если вы все-таки доверились незнакомому человеку и пошли с ним, что нужно делать дальше?

ТЕМА 3. «БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ И МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ НА УЛИЦЕ».

ЗАНЯТИЕ 3.1. ПРОВОКАЦИИ СО СТОРОНЫ НЕЗНАКОМЫХ ЛЮДЕЙ.

Материалы и оборудование: яблоко (шоколадка или что-то другое, что может быть «подкупом» для ребенка).

1. Разминка «Кто самый внимательный?» – 5 минут.

Ведущий: «Добрый день, ребята. Предлагаю вам игру. Кто будет самым внимательным и назовет все предметы в кабинете, которые сделаны из дерева? Предметы, которые желтого цвета?»

2. Упражнение «Подкуп» – 15 минут.

В ходе игры необходимо сориентировать ребенка: то, что ему кажется просто подарком, на самом деле может оказаться подкупом. Человек, сделавший подарок, может в ответ ожидать чего-то от ребенка. Следует помочь детям различать взрослых, которые в ответ на подарок ждут только «Спасибо», от тех, кто в обмен на свою щедрость рассчитывают получить какие-либо услуги. Эти взрослые, скорее всего, попросят ребенка куда-то с ними пройти: в машину, в подъезд, показать куда-либо дорогу, пригласят к себе домой, пообещают еще один подарок или угощение, могут отвести в безлюдное место.

Правило: «Ничего не брать у незнакомца».

Если все-таки ребенок забыл о безопасности и откликнулся на приглашение, но вдруг понял, что его куда-то уводят, напомнить, что есть правило: «Кричать, бежать, рассказывать».

Ведущий: «Ребята, как вы думаете, что такое подкуп? Нужно ли принимать подарки от незнакомцев? Если нет, то почему? В каких сказках показано, что подарки от незнакомых людей до добра не доводят? (сказки: «Белоснежка и семь гномов», «Сказка о мертвой царевне и семи богатырях»).

Теперь я предлагаю вам разделить на пары и разыграть ситуацию, где один из вас незнакомый, чужой человек, а другой – играет самого себя. Задача первого – постараться угостить или подкупить другого чем-то интересным, можно выдуманным, задача второго – не поддаваться на провокацию и ничего не брать у незнакомца. После моего сигнала вы меняетесь».

Обсуждение.

Ведущий: «Как вам понравилась эта игра? Что было труднее: отказывать или стараться подкупить? У кого получилось дать подарок? Кто не смог отказаться от подкупа? Какие возможны варианты развития событий?»

3. Упражнение «Машина» – 20 минут.

Ведущий: «Ребята, вы знаете, что преступники и незнакомцы могут передвигаться на автомобилях. Как можно обезопасить себя в этом случае?»

Правило «Три больших шага»: когда ты идешь по тротуару, то расстояние до края должно быть не меньше трех больших шагов.

Ведущий: «Покажите, как вы можете делать большие шаги. Почему небезопасно подходить ближе?»

Следующее правило: «Не садиться в машину».

Ведущий: «Для следующей игры мне нужен доброволец. (Выходит ребенок). Представь, что ты идешь по улице, а я еду на машине за тобой».

Проигрываются все возможные предлоги, по которым взрослый может заманить ребенка в машину. Например, взрослый может сказать:

- что в машине больной и нужно показать, где аптека или поликлиника;
- что мама или папа попросили подвезти его куда-либо;
- что кто-то из близких оказался в больнице, и предложить подвезти туда ребенка.

Взрослый может попытаться привлечь внимание красивой игрушкой в машине, экзотическим животным, сладостями, украшениями, деньгами и т.п.

Если машина преследует ребенка, то надо повернуть в сторону, противоположную направлению дорожного движения, это затруднит дальнейшее преследование. Данный эпизод обязательно требует проигрывания.

Ведущий: «Хорошо, а теперь я предлагаю вам самим придумать просьбы, с которыми могут обращаться к детям взрослые, находящиеся в автомобиле.

4. Завершение – 5 минут.

Форма контроля: беседа.

Вопросы для беседы:

1. Что интересного вы узнали сегодня?
2. Было ли что-то неприятное? Страшное? Почему?
3. Можно ли брать у незнакомых людей подарки? Почему?
4. На каком расстоянии от дороги необходимо передвигаться? Почему?
5. Можно ли садиться в машину к незнакомым людям? Почему?

ЗАНЯТИЕ 3.2. БЛАГОРАЗУМИЕ – НЕ ТРУСОСТЬ.

Материалы и оборудование: красные и синие полоски (стрелки), показывающие правильный и неправильный маршрут до дома.

1. Упражнение «Дорога домой» – 15 минут.

Перед проведением игровых занятий объяснить ребенку, что дорога домой должна быть безопасной. Рассказать о том, что если ребенок отказывается от предложения сократить путь и пройти через пустырь, темный двор, стройку и т.д., – это не проявление трусости, а разумное поведение.

Правило: «Идти домой знакомой и безопасной дорогой».

Никакие оскорбления, посылы, деньги не должны сбить ребенка с безопасного маршрута (эти моменты необходимо проиграть).

Ведущий: «Дорогие ребята, сегодня, как и раньше, я предлагаю вам разыграть несколько ситуаций. Вам нужно разделить на пары и по очереди изобразить ситуацию, где один идет домой из школы, а другой – пытается его остановить и заставить свернуть на другую тропу. Задача первого – идти домой по выбранному маршруту (можно расставить стулья и парты определенным образом, как препятствия, разложить красные и синие полоски (стрелки)), задача второго – стараться подобрать такие слова, которые бы заставили повернуть ребенка на более легкий путь».

После проигрывания данной ситуации целесообразно задать детям вопросы:

«О чем ты думал, когда ...?»

«Какие чувства ты испытывал?»

«Что тебе хотелось сделать, когда ...?»

После того, как каждый ребенок побывал в той и другой роли, следует предложить всей группе обсуждение игры, где каждый выскажет свое мнение. В ходе анализа поощрять высказывания детей об испытанных ими чувствах в той или иной роли.

2. Упражнение «Вымогательство» – 15 минут.

Ведущий: «Вымогательство сродни грабежу, и поведение людей, занимающихся этим, обычно непредсказуемо. В любом случае такая ситуация может привести к физическому насилию со стороны вымогателей, особенно при сопротивлении жертвы. Поэтому вам необходимо усвоить правило: «Физическое благополучие – это самое важное, а собственность – дело наживное». Важно самостоятельно оценивать ситуацию и действовать максимально безопасным образом».

Ведущий: «Я предлагаю вам снова разделить на пары и разыграть ситуацию, где один из вас вымогатель, а другой – играет самого себя. Задача первого – оценить опасность ситуации, не спорить с нападающим, отдать все, что он требует, задача второго – напугать, вынудить ребенка отобрать какую-то вещь».

Непременное условие при проигрывании – участие каждого игрока в роли, как жертвы, так и вымогателя. (Обязательно проиграть ситуацию, когда в роли вымогателя выступает сверстник).

После проведения игры участникам задаются следующие вопросы:

- «Какие чувства ты испытывал, когда играл эту роль?» (роль жертвы, вымогателя)
- «Что ты думал и что тебе хотелось сделать?»
- «Почему ты поступил именно так?»
- «Как ты считаешь, какое поведение является более безопасным?»
- «Почему ты так думаешь?»
- «Является ли беспрекословное выполнение требований взрослого вымогателя трусостью?»

В ходе игры подвести детей к мысли о том, что такое поведение – не трусость, а проявление благоразумия.

Когда вымогателем является сверстник и силы равны, нужно отстаивать свое имущество, но очень неблагоразумно и небезопасно вступать в конфликт с теми, кто старше и сильнее.

3. Релаксация. Упражнение «Избавление от тревог» – 5 минут.

Цель: снятие тревоги, беспокойства, подготовка к ожидаемой стрессовой ситуации.

Ведущий: «Расслабьтесь и представьте, что вы сидите на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день... Небо озарено радугой, и частица этого сияния принадлежит вам... Оно ярче тысяч солнц... Его лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются ваши огорчения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства, страхи и предположения. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в темный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Вы избавлены от тревог, вы очищены, вам светло и радостно!»

4. Завершение – 10 минут.

Ведущий: «Все вы здорово сегодня поработали, как вы себя чувствуете? О чем думаете?»

Форма контроля: рефлексия.

Вопросы для рефлексии:

1. Как вы себя чувствуете?
2. Что испытывали, когда проигрывали ситуации? Понравилось? Почему?
3. Что было неприятным в проигрывании ролей?
4. Какую роль было играть тяжелее?
5. Если у вас хотят отобрать какую-то ценную для вас вещь люди гораздо сильнее вас, что вы будете делать?
6. Если ты опаздываешь в школу, ты сократишь путь, пойдешь по другому маршруту?

ЗАНЯТИЕ 3.3. НЕ ВСЕ НЕЗНАКОМЦЫ ОПАСНЫ.

Материалы и оборудования: карточки для упражнения «Откровенно говоря» (Приложение 5).

1. Упражнение «Если потерялся» – 10 минут.

Ведущий: «Добрый день, ребята. Многие из вас наверняка ходят в торговые центры и другие места скопления большого количества людей. Находясь в таких местах, нужно помнить, что иногда мы можем потеряться. Что нужно делать в подобной ситуации?»

В этой игре главная цель, которую вы преследуете, – помочь ребенку выработать чувство уверенности для обращения к «безопасным знакомцам» (кассирам, охранникам, милиционерам, водителям «скорой помощи», официантам и т.д.), то есть к любому человеку, который может предоставить помощь или временное убежище. Важно, чтобы

ребенок понял, что он сам должен обращаться за помощью, уметь смело называть себя, свой адрес, телефон.

Ребенку необходимо знать следующие правила: «Обязательно ждать родителей в безопасном месте», «В людных местах – не отходить от родителей или других взрослых на расстояние больше вытянутой руки».

Важно объяснить ребенку, что это правила его безопасности.

Помочь детям запомнить, что с родителями и другими взрослыми лучше заранее договориться о месте встречи, если вдруг они отстанут от родителей или потеряются в общественном месте.

Если место встречи не оговорено, значит, в случае, если потерялся, действовать по схеме: иди к прилавку магазина (аптеки, киоска, к окошку кассы и т.п.) или подойди к полицейскому, охраннику, и сообщи, что тебе нужна помощь в поиске твоих родителей.

2. Упражнение «Мы знаем, чем отличается ...» – 15 минут.

Ведущий: «Дорогие ребята, теперь мы с вами знаем много новой информации, как нужно и как нельзя вести себя в той или иной ситуации. Главное, помните, что большинство взрослых хорошие, но могут встретиться и не такие, хоть их и мало. Давайте повторим самые важные понятия, которые мы с вами узнали».

Ведущий может провести опрос по следующим понятиям:

«незнакомец» – это тот человек, которого ты не знаешь;

«опасный незнакомец» – это тот человек, который подходит к ребенку, заговаривает с ним или просит ребенка помочь в чем-нибудь;

«безопасный незнакомец» – полицейский, кассир, продавец магазина, военнослужащий, человек, который не вступает первым в контакт с ребенком;

«безопасное место» – любое общественное место, видное и людное (аптека, почта, библиотека, банк, любое учреждение);

«опасное место» – подворотня, стройка, места, поросшие густым кустарником, подвал, пустырь, темный двор и т.п.;

«безопасное время суток» – светлое время суток (утро, день);

«опасное время суток» – вечернее и ночное время.

Ведущий: «Вам не следует бояться каждого взрослого человека на улице, большинство из них просто идут домой с работы или в магазин, или по другим своим делам. Но если вы замечаете в поведении постороннего что-то подозрительное (вопрос к группе: «Что, например?»), то вам следует вспомнить все, чему мы вас учили на этих уроках».

3. Упражнение «Откровенно говоря» – 10 минут.

Ведущий: «Сейчас каждый из вас будет вытягивать карточку. Ваша задача громко зачитать, что там написано и закончить предложение» (Приложение 5).

4. Завершение – 10 минут.

Ведущий: «Вот мы и завершили курс занятий по безопасности. Каждый из вас может высказаться о том, что ему понравилось, а что нет, чему вы научились и как себя чувствуете».

Форма контроля: беседа

Вопросы для беседы:

1. Что делать, если вы потерялись в торговом центре? На улице?
2. К кому можно обратиться, если вы потерялись?
3. Какое время суток называется безопасным?
4. Какие места можно назвать опасными?

Ведущий: «Ребята, запишите, пожалуйста: на следующее занятие прошу каждого из вас принести из дома набор цветных карандашей. До свидания».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

Материалы и оборудования: наборы цветных карандашей по количеству участников, бланки «Волшебная страна чувств» (Приложение 6), анкеты (Приложение 7) на каждого участника группы.

1. Приветствие – 10 минут.

Ведущий: «Здравствуйте дорогие ребята! Мы завершили наши занятия по обучению безопасному поведению дома и на улице. Давайте, вспомним, чему вы научились.

Как нужно вести себя с незнакомыми людьми?

Что делать, если начался пожар?

Как отвечать, когда звонит незнакомый человек?

Какие существуют правила безопасного поведения в интернете?

Какие разные бывают «Нет»?

Какие существуют способы отказа незнакомцам?

Как отвечать на провокации со стороны других людей?

Что делать, если тебя преследуют?

Что делать, если у тебя вымогают что-то ценное?

2. Диагностика эмоционального состояния «Волшебная страна чувств» (Приложение 6) – 15 минут.

Ведущий: «Теперь я попрошу вас взять цветные карандаши, которые вы принесли и листочки, которые я вам раздала.

Далеко-далеко, а может быть, и близко, есть волшебная страна, и живут в ней чувства: Радость, Удовольствие, Страх, Вина, Обида, Грусть, Злость и Интерес. Живут они в маленьких цветных домиках. Причем каждое чувство живет в домике определенного цвета. Какое-то чувство живет в красном домике, какое-то в синем, какое-то в черном, какое-то в зеленом... Каждый день, как только встает солнце, жители волшебной страны занимаются своими делами.

Но однажды случилась беда. На страну налетел страшный ураган. Порывы ветра были настолько сильными, что срывали крыши с домов и ломали ветви деревьев. Жители успели спрятаться, но домики спасти не удалось.

И вот ураган закончился, ветер стих. Жители вышли из укрытий и увидели свои домики разрушенными. Конечно, они были очень расстроены, но слезами, как известно, горю не поможешь. Взяв необходимые инструменты, жители вскоре восстановили свои домики».

Пожалуйста, помогите жителям нарисуй и раскрась домики.

Таким образом, детям предлагается поработать с первой колонкой, где написано слово «Домики».

«Спасибо тебе от лица всех жителей. Ты восстановил страну. Настоящий волшебник! Но дело в том, что во время урагана жители были так напуганы, что совсем забыли, в домике какого цвета жил каждый из них. Пожалуйста, помоги каждому жителю найти свой домик. Закрась или подчеркни название чувства цветом, соответствующим цвету его домика».

Здесь ведущий предлагает ребятам поработать со второй колонкой, в которой перечислены названия чувств. В результате мы узнаём, с каким цветом ассоциируется у ребенка определенное чувство.

«Спасибо! Ты не только восстановил страну, но и помог жителям найти свои домики. Теперь им хорошо, ведь очень важно знать, где твой дом. Но как же мы будем путешествовать по этой стране без карты? Ведь каждая страна имеет свою территорию и границы. Территория страны наносится на карту. Посмотри – вот карта страны чувств (ведущий показывает силуэт человека). Но она пуста. После восстановления страны карта еще не исправлена.

Только ты, как человек, восстановивший страну, можешь раскрасить карту. Для этого возьми, пожалуйста, свои волшебные карандаши. Они уже помогли тебе восстановить страну, теперь помогут и раскрасить карту».

Если, рассматривая карту страны, ребенок скажет, что это – человек, можно объяснить ему, что на карте очертание разных стран может быть похоже на что угодно. Например, очертание Италии похоже на сапог (при этом хорошо иметь под рукой атлас и подкрепить свои слова рассматриванием карт).

Когда карта будет раскрашена, ведущий благодарит ребят.

3. Анкетирование (Приложение 7) – 10 минут.

Ведущий: «Ребята! Теперь я раздам вам анкету, ответьте, пожалуйста, на вопросы».

4. Релаксация «Дыхание» – 5 минут.

Ведущий: «Дыхание – есть жизнь. Сейчас мы с вами научимся отдыхать, используя дыхание».

Для этого с выдохом расслабьтесь и при очередном вдохе чуть отклонитесь назад, поднимите подбородок и слегка откиньте голову. Сядьте прямо и выдохните весь воздух из легких. С выдохом расслабьтесь. Крепко возьмитесь обеими руками за края сиденья и на вдохе потяните его вверх, словно пытаетесь поднять стул. Напрягите руки, живот и остальные мышцы тела, продолжая как будто поднимать стул, на котором сидите. Сохраняя напряжение во всем теле, задержите дыхание. Медленно выдохните через нос, расслабляя тело и отпуская сиденье. После выдоха полностью расслабьтесь. Нигде в теле не должно оставаться напряжения.

Повторяем данное упражнение три-пять раз».

5. Упражнение «Аплодисменты по кругу» – 5 минут.

Цель: символическое окончание занятия, отреагирование накопившихся, невыраженных чувств и эмоций.

Инструкция: «Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, которую вы уже знаете. Мы каждому будем аплодировать, сначала тихонько, а затем все сильнее и сильнее».

Психолог начинает хлопать в ладоши, постепенно подходя к одному из участников группы. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Ведущий: «Я была очень рада с вами сегодня познакомиться и поиграть. До свидания!»

Список литературы

1. Статмэн П. Безопасность вашего ребенка. – С.Петербург, «Дельта», 1996.
2. Симонсон Дж., Маккол Г. 76 способов защитить вашего ребенка от преступников. – С.Петербург, «Питер», 1995.
3. Обухова Л.Ф. Детская психология: теории, факты, проблемы. – Москва, «Тривола», 1995.
4. Эльконин Д.Б. Психология игры. – Москва, «Владос», 1999.
5. Петрановская Л.В. Что делать если ... – Москва, АСТ, 2015. – 143 с.

Диагностика эмоционального состояния, возможностей человека к адаптации, устойчивости к стрессовым ситуациям «Человек под дождем»

Обработка

При интерпретации рисунков рекомендуется руководствоваться следующими положениями. Когда рисунок готов, важно воспринять его целиком. Необходимо «войти» в рисунок и почувствовать, в каком настроении пребывает персонаж (радостном, ликующем, удрученном и т.д.), ощущает ли он себя беспомощным или, напротив, чувствует в себе внутренние ресурсы для борьбы с трудностями, а возможно, спокойно и адекватно воспринимает затруднения, считая их обычным жизненным явлением. Таким образом, важно отследить глобальное впечатление от рисунка. Это интуитивный процесс. Только после этого можно перейти к анализу всех специфических деталей с точки зрения логики, опираясь при этом на основные положения руководства по интерпретации.

Рекомендации

В процессе тестирования важно наблюдать за ходом рисования и обращать внимание на все высказывания испытуемого. Для получения более достоверной информации необходимо провести дополнительное интервью с тестируемым.

Интерпретация

Экспозиция, положение на листе. В рисунке «человек под дождем» по сравнению с рисунком «человек», как правило, обнаруживаются существенные отличия. Важно посмотреть, как изменилась экспозиция. Так, например, если человек изображен уходящим, то это может быть связано с наличием тенденции к уходу от трудных жизненных ситуаций, избеганию неприятностей (особенно если фигура человека изображается как бы наблюдаемой с высоты птичьего полета).

В случае смещения фигуры человека под дождем в верхнюю часть листа можно предположить склонность испытуемого к уходу от действительности, к потере опоры под ногами, а также наличие защитных механизмов по типу фантазирования, чрезмерного оптимизма, который часто не оправдан.

Положение фигуры в профиль или спиной указывает на стремление отрешиться от мира, к самозащите.

Изображение, помещенное внизу листа, может свидетельствовать о наличии депрессивных тенденций, чувстве незащищенности.

В остальном при интерпретации следует опираться на методику «человек». Например, изображение, смещенное влево, возможно, связано с наличием импульсивности в поведении, ориентацией на прошлое, в ряде случаев с зависимостью от матери. Изображение, смещенное вправо, указывает на наличие ориентации на окружение и, возможно, зависимость от отца.

Если рисунок расположен преимущественно в верхней части листа, это может означать, что у человека высокая самооценка, он недоволен своим положением в обществе, ему не хватает признания. Если при расположении в верхней части листа фигура очень маленькая, то человек считает себя своего рода непризнанным гением.

Если рисунок располагается большей частью в нижней части листа, то у его автора может быть низкая самооценка, неуверенность в себе, подавленность, нерешительность, страхи, связанные с самопредъявлением, незаинтересованность в своем положении в обществе.

Положение рисунка по горизонтальной оси (лево-право):

- если рисунок расположен больше в левой части, человек больше опирается на прошлый опыт, склонен к самоанализу, нерешителен в действиях, пассивен;
- если большая часть рисунка располагается в правой части листа, то перед нами человек действия, который реализует задуманное, активен и энергичен.

Трансформация фигуры, увеличение размера фигуры иногда встречается у подростков, которых неприятности мобилизуют, делают более сильными и уверенными.

Уменьшение фигуры имеет место тогда, когда испытуемый нуждается в защите и покровительстве, стремится перенести ответственность за собственную жизнь на других. Ребята, которые рисуют маленькие фигурки, обычно стесняются проявлять свои чувства и имеют тенденцию к сдержанности и некоторой заторможенности при взаимодействии с людьми. Они подвержены депрессивным состояниям в результате стресса.

Изображение человека противоположного пола может указывать на определенный тип реагирования в сложной ситуации, «включение» поведенческих программ, заимствованных у конкретных людей из ближайшего окружения (мам, бабушек).

Изменение возраста указывает на самоощущение человека в ситуации жизненных неурядиц.

Если в рисунке «человека под дождем» при изображении фигуры пропускаются какие-либо части тела (ноги, руки, уши, глаза), то это указывает на специфику защитных механизмов и особенности проявлений эго-реакций.

Функция одежды – «формирование защиты от стихии». Обилие одежды указывает на потребность в дополнительной защите. Отсутствие одежды связано с игнорированием определенных стереотипов поведения, импульсивностью реагирования.

Оценка характера линий

- легкие линии – недостаток энергии, скованность;
- линии с нажимом – агрессивность, властность, настойчивость, тревожность;
- неровный нажим – импульсивность, нестабильность, тревога.

Контур фигуры

- неотрывные линии – изоляция;
- разрыв контура – сфера конфликта;
- много острых углов – агрессивность, плохая адаптация;
- двойные линии – тревога, страх, подозрительность;
- штриховка – зона тревожности.

Направление фигуры человека

В проективной методике «человек под дождем» немаловажно, как изображена фигура человека:

- повернута влево – внимание сосредоточено на себе, своих мыслях, переживаниях в прошлом;
- повернута вправо – автор рисунка устремлен в будущее, активен;
- виден затылок, человек изображен спиной – проявление замкнутости, уход от решения конфликтов.

Если человек изображен бегущим, автор рисунка хочет убежать от проблем. Шагающий человек означает хорошую адаптацию. Если человек на рисунке стоит неустойчиво, это может означать напряжение, отсутствие стержня, равновесия.

Фигура из палочек указывает на негативизм, сопротивление методике. Чрезмерно детские, игровые рисунки говорят о потребности в одобрении. Рисунки-шаржи означают желание избежать оценочных суждений в свой адрес, переживание неполноценности, враждебности.

Средства защиты от дождя

Зонт, головной убор, плащ и т.д. – это символы защитных механизмов, способов справляться с неприятностями.

Зонт представляет собой символическое изображение психической защиты от неприятных внешних воздействий, с точки зрения трактовки образов зонт может рассматриваться как отображение связи с матерью и отцом, которые символически представлены в образе зонтика: купол – материнское начало, а ручка – отцовское. Зонт может защищать или не защищать от непогоды, ограничивать поле зрения персонажа, а может и отсутствовать. Так, например, огромный зонт-гриб может свидетельствовать о сильной

зависимости от матери, решающей все сложные ситуации за человека. Размер и расположение зонта по отношению к фигуре человека указывают на интенсивность действия механизмов психической защиты.

Очень большой зонт означает созависимость с родителями, желание в трудной ситуации получить поддержку от авторитетных лиц. Отсутствие шляпы, зонта и других средств защиты говорит о плохой адаптированности и потребности в защите.

Шляпа на голове – потребность в защите от вышестоящих.

Тело

Голова – сфера интеллекта и контроля. Непропорционально большая голова говорит об убежденности испытуемого в значимости мышления. Маленькая голова – переживание интеллектуальной неадекватности, неполноценности.

Шея – связь разума с чувствами. Чрезмерно крупная шея говорит о том, что рисующий сознает свои телесные импульсы и старается их контролировать. Длинная, тонкая шея означает торможение в осознании своих телесных импульсов. Короткая толстая шея – рисующий делает уступки своим слабостям, желаниям. Шея перевязана платком – разрыв связи между разумом и чувствами.

Плечи – признак физической силы. Чем больше плечи, тем больше потребность во власти, признании. Плечи мелкие – ощущение собственной малоценности, ничтожности. Покатые плечи – уныние, отчаяние, чувство вины.

Туловище чрезмерно крупное – наличие неудовлетворенных потребностей, желаний. Тело квадратное – признак мужественности. Тело очень маленькое – чувство унижения, малоценности.

Лицо показывает отношение к миру, важно обратить внимание на выраженность тех или иных черт. Лицо подчеркнуто – сильная озабоченность отношениями с другими, своим внешним видом. Лицо спрятано под полями шляпы или закрыто зонтом, или не прорисовано – стремление избегать неприятных воздействий.

Глаза. Большие, заштрихованные глаза говорят о наличии страхов, желании контролировать внешнюю среду. Маленькие глаза-точки (палочки) – погруженность в себя, избегание визуальных стимулов. Ресницы – кокетливость, демонстративность.

Большие уши – чувствительность к критике, заинтересованность в положительном мнении окружающих. Уши маленькие, отсутствие ушей – избегание критики, нежелание слушать о себе плохое.

Конечности, руки – символ межперсонального взаимодействия. Широко раскрытые руки, ладонями вперед говорят об открытости, стремлению к действиям. Если руки шире у запястий, чем у плечей, это говорит об импульсивности в действиях. Если руки изображены отдельно от тела – импульсы тела для рисующего неподконтрольны. Руки за спиной означают нежелание уступать, однако агрессия находится под контролем. Руки слишком длинные – большие амбиции. Руки напряжены и прижаты к телу – ригидность, неповоротливость, напряжение. Отсутствие рук – нежелание общаться, чувство собственной неадекватности. Пальцы на рисунке олицетворяют чувства, чаще всего агрессию. Большие пальцы, нарисованные отдельно, выражают вытесненную агрессивность.

Атрибуты дождя

Дождь – помеха, нежелательное воздействие, побуждающее человека закрыться, спрятаться. Характер его изображения связан с тем, как человеком воспринимается трудная ситуация: редкие капли – как временная, преодолимая; тяжелые, закрашенные капли или линии – тяжелая, постоянная.

Необходимо определить, откуда дождь «приходит» (справа или слева от человека) и какая часть фигуры подвергается воздействию в большей степени. Интерпретация проводится в соответствии с приписываемыми значениями правой и левой стороны листа или фигуры человека.

По линиям, которыми изображен дождь, можно судить об отношении автора рисунка к окружающей среде. Уравновешенные, одинаковые штрихи, в одну сторону, говорят о сбалансированной окружающей среде. Беспорядочные штрихи – окружающая среда тревожная, нестабильная. Вертикальные штрихи говорят об упрямстве, решительности. Короткие, неровные штрихи по всему полю и отсутствие всех защит указывает на тревогу и восприятие окружающей среды как враждебной.

Тучи являются символом ожидания неприятностей. Важно обращать внимание на количество облаков, туч, их плотность, размер, расположение. В депрессивном состоянии изображаются тяжелые гроззовые тучи, занимающие все небо.

Лужи, грязь символически отражают последствия тревожной ситуации, те переживания, которые остаются после «дождя». Следует обратить внимание на манеру изображения луж (форму, глубину, брызги). Важно отметить, как расположены лужи относительно фигуры человека (находятся ли они перед или за фигурой, окружают человека со всех сторон или он сам стоит в луже).

Лужи символизируют нерешенные проблемы. Нужно обратить внимание, слева или справа от персонажа находятся лужи: если слева, значит, человек видит проблемы в прошлом, если справа – предвидит их в будущем. Если человек стоит в луже, это может означать неудовлетворенность, потерю ориентиров.

Дополнительные детали

Все дополнительные детали (дома, деревья, скамейки, машины) или предметы, которые человек держит в руках (сумочка, цветы, книги), рассматриваются как отражение потребности в дополнительной внешней опоре, в поддержке, в стремлении уйти от решения проблем путем переключения и замещающей деятельности. Более полная расшифровка деталей основывается на символическом значении представленных образов. Например, молния может символизировать начало нового цикла в развитии и драматические изменения в жизни человека. Радуга, нередко возникающая после грозы, предвещает появление солнца, символизирует мечту о несбыточном стремлении к совершенству.

Дополнительные предметы, изображенные на рисунке (фонарь, солнце и т.д.), обычно символизируют значимых людей для автора рисунка.

Тенденции

Признаки эмоциональной холодности – схематичная фигура; лицо частично или полностью не прорисовано.

Признаки импульсивности – много движений у фигуры; взлохмаченные волосы; несогласованность направленности тела, рук и ног; недостаточность одежды.

Признаки конфликта в семье – ограничение пространства для фигуры; явное несоответствие качества рисунка другим; на лице прорисованы явно положительные эмоции.

Признаки инфантильности – человек в сказочной или праздничной одежде; на лице выражение восторга; у фигуры отсутствует шея; рисунок переместился вверх по сравнению с другими; уменьшение возраста человека, по сравнению с другими рисунками; рисунок человека в виде ребенка.

Признаки недоверия себе – нарисован мальчик; зонт над человеком держит кто-то или что-то; у одежды очень много застежек; человек уходит влево.

Искажение и пропуск деталей. Отсутствие существенных деталей может указывать на область конфликта и быть следствием вытеснения как защитного механизма психики. Так, например, отсутствие зонта в рисунке может свидетельствовать об отрицании поддержки со стороны родителей в трудной ситуации.

Цвет в рисунках

Рисунки можно выполнять простым карандашом. Тем не менее многие, предпочитают использование цветных карандашей. Следует помнить, что точная интерпретация цветового решения не может быть сделана, если у испытуемого нет всего набора цветных карандашей. Цвета могут символизировать определенные чувства,

настроение и отношения человека. Они также могут отражать спектр различных реакций или областей конфликтов. Хорошо адаптированный и эмоционально не обделенный ребенок обычно использует от двух до пяти цветов. Семь-восемь цветов свидетельствуют о высокой лабильности. Использование одного цвета говорит о возможной боязни эмоционального возбуждения.

Заключительный этап

Этот этап в интерпретации рисунка связан с интеграцией информации, полученной на первом и втором этапах. Здесь анализируется весь полученный материал, соотносится с результатами стандартных тестов и с информацией о человеке.

По тому, как меняется персонаж от первого рисунка ко второму, можно сделать выводы об:

- отношении художника к жизненным трудностям,
- о способах, которыми он эти трудности обычно преодолевает.

Обычно картинки получаются настолько красноречивыми и символическими, что понять их и проинтерпретировать способен даже неспециалист.

Некоторые рисунки показывают – насколько не сформированы у тестируемого навыки конструктивного реагирования на стрессовые ситуации.

Сравнивая два рисунка из серии, обратите внимание на следующие характерные изменения:

- как изменяется цвет (цвет фона, цвет человечка, в какой цвет окрашены дождевые капли);

- изменяется ли пол человека от рисунка к рисунку? Очень часто в таких сериях меняется пол человека. Это укажет нам на способ реагирования – по «женскому» или «мужскому» гендерному типу встречает человек трудности;

- изменяется ли возраст человечка? Соответствует ли примерный возраст человечка возрасту самого художника? Регресс в детство – покажет изображённый на картинке взрослого человека ребёнок. Если на картинке ребёнка или подростка изображён взрослый человек или старик – это расскажет о том, кому из старших родственников склонен подражать ребёнок, решая свои проблемы.

- изменяется ли размер фигуры? Очень миниатюрная фигура во второй картинке говорит о низкой стрессоустойчивости, о ранимости, возможно о низкой самооценке. Очень большая фигура свидетельствует об активной жизненной позиции, агрессивности.

После рисования можно провести обсуждение.

Примеры вопросов психолога:

- расскажите об этом человеке: как он себя ощущает, чувствует?
- насколько комфортно чувствует себя человек в этой ситуации?
- какое у него настроение?
- что ему больше всего хочется сделать?
- дождь пошёл неожиданно или по прогнозу?
- человек был готов к тому, что пойдёт дождь или для него это неожиданность?
- любите ли вы дождь? почему?
- в какой момент времени мы его застали?
- какие у него перспективы?
- если человеку под дождём дискомфортно (плохо), то чем ему можно помочь?
- что сам человек может сделать, чтобы себе помочь, чтобы справиться с дождём?

Приложение 2

Видеофильм «Дети в интернете»

Приложение 3

Важные телефоны и адреса	Важные телефоны и адреса
Телефоны служб:	Телефоны служб:
101 пожарная охрана и МЧС	101 пожарная охрана и МЧС
102 полиция	102 полиция
103 скорая медицинская помощь	103 скорая медицинская помощь
104 аварийная газовая служба	104 аварийная газовая служба
112 единый телефон «службы спасения»	112 единый телефон «службы спасения»
Мой телефон:	Мой телефон:
_____	_____
Мой адрес:	Мой адрес:
_____	_____
Телефон мамы:	Телефон мамы:
_____	_____
Телефон папы:	Телефон папы:
_____	_____
Телефоны соседей:	Телефоны соседей:
_____	_____
Важные телефоны и адреса	Важные телефоны и адреса
Телефоны служб:	Телефоны служб:
101 пожарная охрана и МЧС	101 пожарная охрана и МЧС
102 полиция	102 полиция
103 скорая медицинская помощь	103 скорая медицинская помощь
104 аварийная газовая служба	104 аварийная газовая служба
112 единый телефон «службы спасения»	112 единый телефон «службы спасения»
Мой телефон:	Мой телефон:
_____	_____
Мой адрес:	Мой адрес:
_____	_____

Телефон _____	мамы:	Телефон _____	мамы:
Телефон _____	папы:	Телефон _____	папы:
Телефоны _____	соседей:	Телефоны _____	соседей:

Приложение 4

Роли для упражнения «Защита»

<p>Ты – Мальчик Вова, тебе 11 лет. Ты идешь из школы домой и играешь в телефон. Вдруг ты замечаешь, что какой-то человек уже долго идет за тобой, что ему нужно? Он следит за тобой? Что же нужно сейчас сделать?</p>
<p>Ты – девочка 15 лет, тебя зовут Маша. Ты шла в магазин и вдруг заметила, что по улице идет мальчик и постоянно оглядывается. Кажется, он чем-то обеспокоен.</p>
<p>Вы – простой прохожий, идете домой с работы и наслаждаетесь прекрасной осенней порой. Видите, как дети возвращаются со школы, вы так скучаете по ней. Эх, как хорошо было в школе!</p>

Вы молодой человек 25 лет, видите, что у мальчика, который идет перед вами очень дорогой и красивый телефон.

Ну и зачем он ему нужен?! Вам он гораздо нужней, а денег купить нет... Вы решаете отобрать телефон у мальчика. Как бы это сделать незаметно?

Приложение 5

Карточки с неоконченными предложениями к упражнению «Откровенно говоря»

Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящем дне...
Откровенно говоря, когда я готовлюсь к урокам...
Откровенно говоря, когда я иду домой после школы...
Откровенно говоря, когда я волнуюсь...
Откровенно говоря, когда я разговариваю с родителями...
Откровенно говоря, когда я вижу чужого человека...
Откровенно говоря, когда домой приходят незнакомые люди...
Откровенно говоря, когда я общаюсь с друзьями...
Откровенно говоря, когда я смотрю телевизор...
Откровенно говоря, когда меня посылают в магазин...
Откровенно говоря, моя школа...
Откровенно говоря, когда я думаю о безопасности...

Откровенно говоря, мое здоровье...
Откровенно говоря, когда я разговариваю с родителями...
Откровенно говоря, когда я вижу ребенка ...
Откровенно говоря, когда наступают каникулы...

Приложение 6

«Волшебная страна чувств»

Фамилия Имя _____

Домики:

Жители:

Карта страны

Радость

Удовольствие

Страх

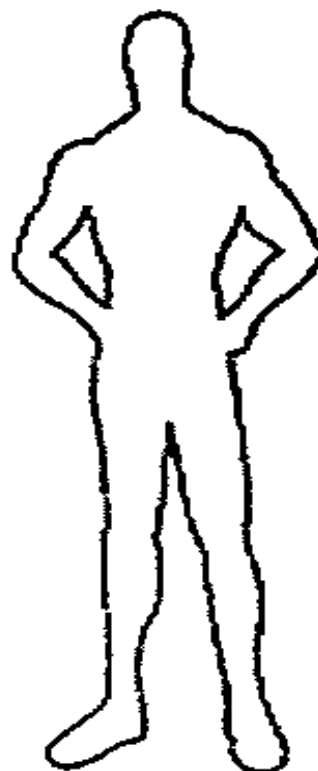
Вина

Обида

Грусть

Злость

Интерес



Обработка результатов теста «Волшебная страна чувств»

(диагностика эмоционального состояния)

При обработке результатов важно обращать внимание на следующее.

1. Все ли цвета были задействованы при раскрашивании домиков.
2. На адекватность подбора цвета при «заселении» чувств в домики. Например, неадекватным может считаться соответствие «радости» и «удовольствия» черному, коричневому или серому цветам. Однако несмотря на то, что данный выбор может считаться неадекватным, тем не менее, он является диагностичным.
3. На распределение цветов, обозначающих чувства, внутри силуэта человека. Причем целесообразно символически разделить силуэт на 5 зон:
 - голова и шея (символизируют ментальную деятельность);
 - туловище до линии талии, исключая руки (символизируют эмоциональную деятельность);
 - руки до плеч (символизируют коммуникативные функции);
 - тазобедренная область (символизирует область творческих переживаний);
 - ноги (символизируют чувство «опоры», уверенность; а также возможность «заземления» негативных переживаний).

Исследуя «карту», мы узнаём, какие чувства «живут» в разных частях тела. Например, чувства, «живущие в голове», окрашивают мысли. Если в голове «живет» страх, наверное, осуществлять мыслительную деятельность будет непросто. В руках «живут» чувства, испытываемые в контактах с окружающими. В ногах находятся чувства, которые дают человеку психологическую уверенность, или же (если в ногах поселились «негативные» чувства) человек имеет стремление «заземлить», избавиться от них.

Приложение 7

Анкета для участников программы «ОСОБЕННОСТИ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОМА И НА УЛИЦЕ»

1. Фамилия, имя _____
2. Класс _____
3. Что нового ты узнал на занятиях?

4. Что тебе больше всего понравилось на занятиях?

5. Что тебе не понравилось?

6. Хотел бы ты еще позаниматься по какой-нибудь программе?

7. Как ты думаешь, тебе и твоим одноклассникам пригодятся в жизни новые знания?

8. Как ты думаешь, зачем нужны эти занятия?

9. Изменилось ли твое отношение к незнакомым людям и опасностям дома и на улице?

10. Что ты чувствуешь в настоящий момент?

11. Испытываешь ли ты какие-то негативные чувства и эмоции?

Приложение 8

Родительское собрание №1 на тему: Введение в курс программы «Особенности безопасного поведения детей дома и на улице»

Здравствуйте уважаемые родители.

Меня зовут _____. Я работаю _____ (должность, какое учреждение).

Сегодня я познакомлю вас с содержанием программы «Особенности безопасного поведения детей дома и на улице». В игровой форме мы будем пытаться объяснить детям основные правила безопасного поведения. При помощи ролевых игр, ребята будут проигрывать разные сложные ситуации, которые могут произойти с каждым. Так, будут затронуты и проиграны (прожиты в ролевом взаимодействии) следующие темы:

- Когда ребенок находится один дома.
- Когда звонит незнакомый человек.
- Правила безопасного поведения в интернете.
- Просмотр видеофильма «Дети в интернете».
- Как вести себя в чрезвычайной ситуации.
- Научимся говорить «Нет» чужим людям.
- Правила уверенного поведения в ситуации стресса.
- Как правильно оценить ситуацию? Защищаться или бежать?
- Способы отказа незнакомцам.
- Как отвечать на провокации со стороны других людей.
- Благоразумие – не трусость.
- Что делать, если тебя преследуют?
- Что делать, если у тебя вымогают что-то ценное?

Программа состоит из 10 занятий по 45 минут, кол-во участников от 10-15 человек до 25. Занятия включают такие формы работы, как мини-лекции, упражнения, ролевые игры, разминки, релаксации и т.п.

На первое занятие детям необходимо принести с собой цветные карандаши и стирательную резинку.

Большая просьба к родителям в эти дни проведения занятий _____ быть особенно чуткими в отношении своих детей. Наша главная задача – не напугать их, а дать инструменты и обучить способам взаимодействия. Если вы заметите, что ребенок особенно ярко переживает то, что происходит на тренингах, дайте нам, пожалуйста, знать.

Мы в свою очередь, также будем отслеживать состояние детей. Если у вас появятся вопросы, на которые вы не сможете сами ответить, обращайтесь к нам.

Мой контактный телефон _____.

Есть ли у вас вопросы?

Спасибо за внимание.

Приложение 9

Родительское собрание №2 на тему: Подведение итогов программы «Особенности безопасного поведения детей дома и на улице»

Ведущий: «Здравствуйте уважаемые родители. Снова приветствую вас. Итак, на протяжении нескольких месяцев ваши дети прошли обучение по программе «Особенности безопасного поведения детей дома и на улице».

Как вы думаете, что узнали ваши дети и чему они научились? Рассказывали они о своих достижениях дома? (Обсуждение). Правильно, мы обсудили и проиграли много важных тем:

1. Когда ребенок находится один дома:

- Не следует вообще подходить к двери и отзывать незнакомцам.
- В отсутствие взрослых открывать не следует даже знакомым людям.
- Лучше не говорить незнакомцу, что родителей нет дома. Если незнакомец попросит позвать родителей, ребенку стоит сказать следующее: «Мама сейчас занята и не может подойти».

- В случае, когда незнакомец просит открыть дверь для того, чтобы воспользоваться телефоном, ребенку следует отказать ему, предложить позвонить от соседей или спросить номер и позвонить самому. При этом, сообщив, что дома есть кто-то из родителей, но в данный момент они заняты (спят, в ванной, в туалете и т.п.)

- Абсолютное большинство людей, звонящих в дверь, не представляют для них опасности. Эти правила необходимо соблюдать хотя бы на всякий случай.

- Какие вопросы может решать взрослый человек с ребенком в отсутствие родителей? Нет таких вопросов.

- Дверь не следует открывать даже тем незнакомцам, которые приходят по службе: почтальонам, сантехникам, разносчикам телеграмм, полицейским, врачам и т.д.

2. Когда звонит незнакомый человек:

- Не давать по телефону никакой информации (своего имени, имени родителей и др.).

- Не говорить, что дома один (можно сказать, что мама или папа сейчас заняты или спят и не могут подойти к телефону, попросить перезвонить или спросить, кому перезвонить).

3. Правила безопасного поведения в интернете:

- Никогда не писать свое настоящее имя, фамилию, возраст, адрес и телефон (и другие персональные данные) в интернете, без разрешения родителей.

- Не переписываться с людьми, которых вы лично никогда не видели, не назначать им встречу, не звать в гости, не рассказывать, как вы живете и что есть у вас дома.

- Не выкладывать фотографии себя и своей семьи в интернет без разрешения родителей.

- **4. Просмотрели видеофильм «Дети в интернете», вы можете также еще раз посмотреть его дома с детьми, в фильме подробно объясняется, как поставить «Родительский контроль» на компьютер ребенка и многое другое.**

5. Как вести себя в чрезвычайной ситуации:

- Дети сделали себе «Карточку важных телефонов и адресов», ее можно повесить в коридоре на видное место.

- В ситуации пожара: 1. Немедленно выйти из квартиры. 2. Найти безопасное место (обратиться к соседям, например) и сделать звонок в пожарную службу, сообщить о пожаре и назвать домашний адрес. Правило: нельзя оставаться в квартире.

6. Научились говорить «Нет» чужим людям, поняли, как важно проявить уверенность, чтобы защитить себя.

7. Учились правильно оценивать ситуацию опасности: когда лучше защищаться, а когда – бежать.

8. Как отвечать на провокации со стороны других людей:

- Идти домой знакомой и безопасной дорогой.
- Никакие оскорбления, посылы, деньги не должны сбить ребенка с безопасного маршрута.

9. Что делать, если дети потерялись в общественном месте:

- Ребенку необходимо знать следующие правила: «Обязательно ждать родителей в безопасном месте», «В людных местах – не отходить от родителей или других взрослых на расстояние больше вытянутой руки». Важно объяснить ребенку, что это правила его безопасности.

- Помочь детям запомнить, что с родителями и другими взрослыми лучше заранее договориться о месте встречи, если вдруг они отстанут от родителей или потеряются в общественном месте.

- Если место встречи не оговорено, значит ребенку, если он потерялся, нужно действовать по схеме: идти к прилавку магазина (аптеки, киоска, к окошку кассы и т.п.) или подойти к полицейскому, охраннику и сообщить, что ему нужна помощь в поиске своих родителей.

10. Что делать, если тебя преследуют?

- Если машина преследует ребенка, то надо повернуть в сторону, противоположную направлению дорожного движения, это затруднит дальнейшее преследование.

- Правило «Три больших шага»: Когда ребенок идет по тротуару, то расстояние до края должно быть не меньше трех больших шагов.

11. Что делать, если у тебя вымогают что-то ценное?

- Вымогательство сродни грабежу, и поведение людей, занимающихся этим, обычно непредсказуемо. В любом случае такая ситуация может привести к физическому насилию со стороны вымогателей, особенно при сопротивлении жертвы. Поэтому вам необходимо усвоить правило: физическое благополучие – это самое важное, а собственность – дело наживное. Важно самостоятельно оценивать ситуацию и действовать максимально безопасным образом.

Уважаемые родители!

Заметили ли вы какие-либо изменения в поведении детей? Есть ли какие-либо тревожные признаки?

Есть ли вопросы ко мне?

Спасибо за внимание, если вам или вашим детям понадобится консультация, я буду рада вас принять! До свидания!»