РУКОВОДСТВО ПО ОРГАНИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЦЕНТРОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ РОДИТЕЛЕЙ В ОРГАНИЗАЦИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

Руководство по организации деятельности Центров педагогической поддержки родителей в организациях образования Республики Казахстан в 2025-2026 учебном году

Рекомендовано Научно-методическим советом Национального научно- практического института благополучия детей «Өркен» (протокол № 1 от 18.07.2025г.).

Руководство по организации деятельности Центров педагогической поддержки родителей в организациях образования Республики Казахстан в 2025-2026 учебном году. – Алматы: НАО ННПИБД «Өркен», 2025. – 225 с.

В Руководстве по педагогической поддержке родителей в организации образования предлагается обновленное содержание занятий для родителей.

Адресовано руководителям, педагогам организаций среднего образования, методистам, руководителям и специалистам отделов и управлений образования.

Составители: сотрудники НАО ННПИБД «Өркен»: Сакенова Е.Н., Самсаев И.М., Кудякова Р.Ф., Сагимбаева Г.У., Калиева Г.И., Кудышева Б.К., Омарова Г.Б., Таипова М.К., Алиев Б. Ш., Бакыт А. Б., Калачева И.В., Аскарова А.Т., Шайланов Е.С., Бейсембаева А.Г.

НАО ННПИБД «ӨРКЕН»,
2025

СОДЕРЖАНИЕ:

I	Введение	
II	О некоторых результатах мониторинга деятельности ЦППР в 2023-2024 и 2024-2025 учебном году	
III	О деятельности ЦППР в организациях образования в 2025-2026 учебном году	
IV	Программа тренинга для детей и родителей «ВНУТРЕННЯЯ СИЛА»	
V	Программа занятий для родителей и обучающихся «БЕЗОПАСНОСТЬ РЕБЕНКА»	
VI	Партнёрство ради развития	
VII	Обновление контента занятий программ ЦППР 1.0 и ЦППР 2.0	
VIII	Анкеты для родителей по определению уровня их вовлеченности в образовательный процесс своих детей	
IX	Рекомендуемая литература	

I. ВВЕДЕНИЕ

В сфере образования всё большее внимание уделяется пересмотру ожидаемых результатов школьного обучения — тем знаниям и навыкам, которые учащиеся должны получить за время учёбы. Особо выделяются социально-эмоциональные компетенции, способствующие психологическому благополучию, физическому здоровью, способности справляться со стрессом и неопределённостью, а также навыки общения и выстраивания устойчивых социальных связей.

Эти акценты полностью соответствуют целям Единой программы воспитания «Адал азамат», утверждённой Приказом Министерства просвещения Республики Казахстан №123 от 26 мая 2025 года. В программе отмечено, что формирование гармоничной, ответственной и трудолюбивой личности невозможно без развития эмоционального интеллекта, чувства справедливости, патриотизма и умения взаимодействовать в коллективе.

Однако развитие этих умений невозможно без тесного партнерства между школой и семьёй. Для того чтобы ребёнок гармонично развивался, важно, чтобы поддерживающая среда существовала и дома, и в образовательном учреждении. В этой связи в казахстанском обществе необходимо укреплять культуру позитивного родительства, основанную на осознанном выборе воспитательных подходов и ценностей, формировании доверительных отношений и стремлении создать условия для всестороннего развития личности ребёнка.

Программа «Адал азамат» подчёркивает важность участия всех субъектов воспитательного процесса — семьи, педагогов, общественных организаций и государственных структур. Родительская вовлечённость способствует формированию у детей уверенности, навыков управления эмоциями, сотрудничества и адаптации к школьному коллективу. Активное участие родителей в жизни школы формирует позитивное отношение ребёнка к обучению, усиливает мотивацию, улучшает академические достижения и повышает вероятность дальнейшего образования и стремления к личностному росту.

Для эффективного воспитания важно, чтобы родители понимали возрастные особенности физиологического, эмоционального и интеллектуального развития детей, а также владели инструментами выстраивания конструктивных отношений. Именно такую поддержку на протяжении двух лет оказывают Центры педагогической поддержки родителей, открытые в организациях образования по всей территории Республики Казахстан в 2023–2024 учебном году. Эти центры стали важным ресурсом, способствующим укреплению родительской компетентности и формированию более благополучной образовательной среды.

II. О НЕКОТОРЫХ РЕЗУЛЬТАТАХ МОНИТОРИНГА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЦППР В 2023-2024 И 2024-2025 УЧЕБНОМ ГОДУ

Прошло два года с начала функционирования Центров педагогической поддержки родителей (ЦППР) в организациях образования Республики Казахстан, и на основе первых результатов можно отметить позитивную динамику и сформулировать вектор дальнейшего развития. Цель педагогической поддержки остаётся неизменной — формирование культуры позитивного родительства как основы благополучия и гармоничного развития детей.

Проведённый сотрудниками Национального научно-практического института благополучия детей «Өркен» мониторинг продемонстрировал растущую вовлечённость родителей в образовательный процесс. В анкетах, интервью и фокус-группах родители подчёркивали 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.

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.

Мониторинг 2023–2025 годов охватывает статистические данные посещаемости, удовлетворённость участников, а также качество взаимодействия между школой и семьёй. 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 мужчин, отцов в педагогический процесс.

Таким образом, ЦППР за два года доказали свою актуальность и востребованность. Центры становятся точкой опоры для формирования среды, в которой родители чувствуют себя партнёрами образовательного процесса и получают реальные инструменты для поддержки детей. Важным условием дальнейшего развития является адаптация форматов и содержания занятий под актуальные потребности семей, усиление практической направленности и расширение тем по запросу родителей, включая здоровье, безопасность, когнитивное развитие и эмоциональное благополучие.

III. О ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЦППР В ОРГАНИЗАЦИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ В 2025-2026 УЧЕБНОМ ГОДУ

В 2025–2026 учебном году в рамках деятельности Центров педагогической поддержки родителей (ЦППР) предлагается внедрение нового подхода, ориентированного на более глубокое и адресное сопровождение семей. В продолжение успешного опыта предыдущих лет были разработаны три самостоятельных модуля, направленные на развитие внутренних ресурсов семьи, обеспечение безопасности детей и поддержку родителей, воспитывающих детей с особыми образовательными потребностями.

Этот подход полностью соответствует задачам Единой программы воспитания «Адал азамат», утверждённой 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 модулей, ориентированных на эмоциональную устойчивость, безопасность и инклюзивность, отражает ценностные ориентиры «Адал азамат» — формирование честного, ответственного и заботливого гражданина. Особое внимание к семьям, воспитывающим детей с особыми образовательными потребностями, демонстрирует стремление к социальной справедливости и равным возможностям, заложенное в программе.

Таким образом, деятельность ЦППР в 2025–2026 учебном году не только продолжает успешные практики, но и усиливает реализацию Единой программы воспитания через адресную работу с семьями, укрепление родительской компетентности и создание благоприятной среды для всестороннего развития ребёнка.

Первый модуль — **программа тренинга для детей и родителей «Внутренняя сила»** — 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.

Для разработки данного модуля были изучены лучшие практики, применяемые в Казахстане для ведения детей и подростков с использованием кейс-менеджмента и травма-ориентированного подхода. Обзор и свод лучших практик в Казахстане для ведения детей и подростков с использованием кейс-менеджмента и травма-ориентированного подхода позволил сделать вывод, что к настоящему времени в Казахстане накоплен

определенный опыт оказания помощи детям и подросткам с использованием кейс-менеджмента и травма-ориентированного подхода.

В Казахстане кейс-менеджмент сегодня активно применяется для поддержки детей в кризисных центрах, в ходе сопровождения семей и детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, в том числе, переживших насилие, жестокое обращение, миграционные кризисы, нахождение в зоне вооруженных военных конфликтов и др.

Национальный ресурсный центр на базе Евразийского национального университета осуществляет обучение специалистов системе реинтеграции детей и их семей, вернувшихся из зон вооруженных конфликтов. Используется метод «рассказы между поколениями», направленный на восстановление утраченных семейных и социальных связей, а также осознание гражданской идентичности.

Назарбаев Интеллектуальные Школы активно используют кейс-менеджмент в образовательной практике, что позволяет развивать у обучающихся навыки межличностного общения, способствует созданию комфортной среды в школьном сообществе и реализации индивидуального подхода к учащимся.

Центры «Асыл Мирас» специализируются на работе с детьми с расстройствами аутистического спектра (РАС), внедрили программу предотвращения кризисных ситуаций Marcus Crisis Prevention Program (MCPP). Эта методика направлена на обучение безопасному взаимодействию с детьми, что способствует снижению агрессивного поведения и улучшению общего состояния ребенка.

Союз кризисных центров Казахстана (СКЦК) активно внедряет кейс-менеджмент в работу с детьми и подростками, пережившими травматический опыт. В 2021 году СКЦК совместно с ОФ «Институт равных прав и равных возможностей Казахстана» провёл серию онлайн-вебинаров и тренингов для сотрудников кризисных центров и приютов для жертв бытового насилия.

Национальная ассоциация «SOS Детские Деревни Казахстана» предоставляет семейный уход детям, оставшимся без попечения родителей, и работает над укреплением семей для предотвращения социального сиротства. Активно внедряет кейс-менеджмент в свою практику. В ноябре 2024 года в Алматы Ассоциацией был проведен международный мастер-класс по повышению компетенций сотрудников в области ведения кейсов, развитию навыков индивидуальной работы с семьями в кризисных ситуациях.

Фонд «Ана Үйі» («Дом Мамы») занимается профилактикой социального сиротства, предоставляя временное убежище и поддержку молодым матерям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации. Их деятельность направлена на создание безопасной и поддерживающей среды для матерей и детей, что соответствует принципам травма-ориентированного подхода.

Общественный фонд «Добровольное общество «Милосердие» («ДОМ») реализует проект «Казахстан без сирот», направленный на устройство детей-сирот в семьи и предотвращение социального сиротства. Их подход включает

индивидуальную поддержку и реабилитацию детей, что способствует их эмоциональному и психологическому благополучию.

«Крепкая семья» – это комплексная программа работы с семьями учащихся Назарбаев Интеллектуальных Школ, направленная на укрепление детско-родительских отношений, повышение психологической грамотности родителей, профилактику семейных конфликтов, создание безопасной и поддерживающей среды для ребенка. Программа включает элементы травма-ориентированного подхода, особенно в ситуациях, когда ребенок или подросток сталкивается со стрессом, трудностями адаптации или эмоциональными проблемами.

Общественный фонд «Центр поддержки семьи «Жанұя» активно внедряет кейс-менеджмент в работу с детьми и подростками, имеющими травматический психологический опыт. Одним из ключевых инструментов фонда является автоматизированная программа «Система диагностики психического состояния детей «Ресурс»», разработанная совместно с учёными и специалистами РОО «Казахское психологическое общество». Эта программа предназначена для выявления детей, подвергшихся различным видам насилия, буллингу, имеющих суицидальные наклонности или неблагоприятный психологический климат в семье. Она позволяет составить психологический портрет семьи и своевременно оказать социально-психологическую помощь как подросткам, так и их семьям.

Психологический центр «Прозрение» (руководитель Каримова А.Н.) оказывает психологическую помощь детям, пережившим ситуации насилия. Специалистами этого Центра подобраны такие техники и рекомендации, которые может применить психолог или педагог с высшим квалификационным образованием. Так, в частности, рекомендуется, техника интегративно-диалоговой терапии с использованием «чистого языка и символического моделирования» (метод Дэвида Гроува).

Использование кейс-менеджмента в сочетании с травма-ориентированным подходом позволяет: выстроить комплексную систему помощи ребенку; учитывать влияние травмы на его состояние; обеспечить взаимодействие специалистов; развивать устойчивость и адаптивность ребенка. Такой подход особенно важен в работе с детьми из сложных семей, сиротами, пережившими насилие или катастрофы.

Внедрение кейс-менеджмента и травма-ориентированного подхода требует системного подхода и участия всех заинтересованных сторон. Необходимы целевые образовательные программы, эффективное межведомственное сотрудничество, ранняя диагностика, информационная поддержка и использование лучших мировых практик. Только комплексный подход позволит создать безопасную среду для детей и подростков, снизить уровень насилия и улучшить качество жизни несовершеннолетних в Казахстане.

Программа тренинга для детей и родителей «Внутренняя сила» включает 12 занятий по теме травма-ориентированного подхода для работы с

детьми, с фокусом на детей, вернувшихся из зон конфликтов. Предусмотрены 4 занятия для родителей, 4 занятия для детей и 4 совместных занятий для родителей и детей. Контент занятий содержит практические материалы, которые помогут родителям применять полученные знания в повседневной жизни.

Программа тренинга для детей и родителей «Внутренняя сила» прошла апробацию с 18 апреля до 15 мая т.г. в Центрах педагогической поддержки и организациях образования девяти регионов (ВКО, Улытау, Мангистауская, Жетысу, Костанайская, Алматинская, Павлодарская, Карагандинская области, г.Алматы, г. Шымкент) были проведены тренинги для детей и родителей «Внутренняя сила» в формате 4 встреч, на каждой встрече проводились отдельные занятия с детьми и их родителями, а потом были организованы совместные тренинговые занятия. Всего приняли участие 102 учащихся.

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.

Второй модуль — **программа занятий «Безопасность ребёнка»** — охватывает широкий спектр тем, включая цифровую и физическую безопасность, поведение в чрезвычайных ситуациях, формирование навыков самостоятельности и критического мышления. Занятия проходят в интерактивной форме и включают рекомендации для родителей и обучающихся, а также кейсы, моделирующие реальные риски и способы их преодоления. Модуль включает параллельные занятия для родителей и детей, что способствует формированию единого понимания проблемы и согласованных подходов в её решении.

Этот модуль напрямую отражает приоритетные направления Единой программы воспитания «Адал азамат», направленной на формирование ответственного, честного и самостоятельного гражданина. Программа подчёркивает важность воспитания культуры безопасности, развития критического мышления и способности действовать в нестандартных ситуациях — всё это заложено в содержании модуля «Безопасность ребёнка».

Особое внимание к цифровой безопасности и навыкам самостоятельности соответствует задачам «Адал азамат» по воспитанию личности, способной осознанно принимать решения, защищать себя и других, а также уважать нормы общественного поведения. Параллельные занятия для родителей и детей реализуют принцип партнёрства семьи и школы, который является ключевым элементом программы: воспитание должно быть согласованным, системным и поддерживающим.

Модуль «Безопасность ребёнка» усиливает реализацию Единой программы воспитания, способствует формированию устойчивой воспитательной среды, в которой ребёнок чувствует себя защищённым, услышанным и способным к самостоятельному действию.

Занятия дифференцированы по возрастным группам и адаптированы с учётом психологических и образовательных особенностей учащихся начального (1–4 классы), среднего (5–9 классы) и старшего (10–11 классы) звеньев. Для каждой возрастной группы разработано по два занятия для родителей и по два занятия для детей. Тематика занятий для родителей и детей синхронизирована, что позволяет выстраивать диалог и совместное понимание проблематики в семье.

Третий модуль — **«Партнёрство ради развития»**, **занятия для родителей детей с особыми образовательными потребностями** — предлагает практическую поддержку по вопросам инклюзии, адаптации образовательного пространства, взаимодействия с педагогами и разработки индивидуальных траекторий обучения. Акцент сделан на создании среды принятия и ресурсной поддержки семьи, укреплении родительских компетенций и профилактике выгорания.

Этот модуль напрямую реализует ценностные ориентиры Единой программы воспитания «Адал азамат», направленной на формирование справедливого, ответственного и заботливого гражданина. Программа подчёркивает важность инклюзивного подхода, уважения к индивидуальности каждого ребёнка и создания условий для его полноценного развития вне зависимости от особенностей.

Поддержка родителей, воспитывающих детей с особыми образовательными потребностями, отражает принцип социальной справедливости, заложенный в «Адал азамат», и способствует укреплению воспитательного сообщества, основанного на доверии, сотрудничестве и уважении. Формирование индивидуальных траекторий обучения и взаимодействие с педагогами — это практическое воплощение идеи партнёрства семьи и школы, ключевого элемента программы.

Переход детей в подростковый возраст — сложный и чувствительный этап, особенно если ребёнок имеет особенности в развитии, обучении, эмоциональной или социальной сфере. Родители таких подростков ежедневно сталкиваются с тревогой, непониманием, чувством вины, а порой с отчуждением собственного ребёнка. 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 истощёнными, не зная, как поддержать ребёнка, если он замыкается, отказывается говорить или проявляет агрессию.

Разработка и проведение тренинговых занятий для родителей детей с ООП в рамках работы Центра педагогической поддержки родителей вызваны потребностью в формировании у родителей практических навыков: понимания, диалога, эмоциональной устойчивости и сопереживания. 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.

Первое занятие ориентировано на родителей детей среднего звена, акцент делает на эмоциональной связи, принятии, укреплении веры в ребёнка и себя. Второе занятие адресовано родителям подростков 8–11 классов, где в фокусе — восстановление диалога, понимание скрытых эмоций за трудным поведением, освоение ненасильственной коммуникации.

Обе встречи содержат тренинговые упражнения, анализ видеофрагментов, обсуждение реальных ситуаций, практику «Я-сообщений», рефлексию и инструменты для домашнего применения. Все методики адаптированы под специфику семей, воспитывающих детей с ООП, и основаны на принципах уважения, доступности, национальных ценностей и гуманного подхода.

Цель данных занятий — укрепление родительской компетентности и создание условий для доверительных отношений в семье, способствующих психическому благополучию ребёнка с ООП.

Предлагаемые модули обеспечивают системный и дифференцированный подход к педагогической поддержке, позволяя учитывать возрастные, психологические и социальные особенности семей и усиливая интеграцию родителей в образовательный процесс.

Эти модули отражают ключевые принципы Единой программы воспитания «Адал азамат», включая:

- Системность воспитания: каждый модуль способствует формированию целостной личности, способной к осознанному выбору, ответственности и взаимодействию.
- Партнёрство семьи и школы: параллельные занятия для родителей и детей, индивидуальные траектории и совместное моделирование решений — всё это укрепляет воспитательное сообщество.
- Инклюзивность и справедливость: особое внимание к семьям с детьми с особыми потребностями реализует ценности уважения, равных возможностей и социальной поддержки.

- Культура позитивного родительства: модули направлены на развитие компетенций родителей, осознанность в воспитательных подходах и создание среды принятия.

В 2025–2026 учебном году в рамках нового подхода Центров педагогической поддержки родителей особое внимание уделяется формату проведения занятий. Одним из ключевых методических приёмов стало параллельное проведение занятий для родителей и детей с последующей совместной встречей.

Такая структура позволяет учитывать возрастные и психологические особенности каждой группы, создавая пространство для целенаправленной работы: с родителями — на уровне повышения родительской компетентности, осмысления воспитательных стратегий, с детьми — на уровне развития навыков эмоциональной саморегуляции, коммуникации, безопасности и самооценки.

Совместная встреча после отдельных занятий становится связующим звеном, где участники обмениваются впечатлениями, обсуждают затронутые темы, осваивают навыки общения в поддерживающей и доверительной атмосфере. Это способствует укреплению семейных связей, созданию устойчивой привычки к диалогу между поколениями, а также закреплению полученных знаний и умений через практическое взаимодействие.

Формат параллельных занятий с объединяющим блоком особенно эффективен при реализации модулей «Внутренняя сила» и «Безопасность ребёнка», позволяя детям и родителям не только развиваться индивидуально, но и вместе формировать культуру уважительного, безопасного и ресурсного общения.

В 2025–2026 учебном году предусмотрено использование обновлённого контента программ ЦППР 1.0 и ЦППР 2.0, что обеспечивает преемственность, актуальность и соответствие современным вызовам в области воспитания и родительской поддержки. В рамках системной ревизии были пересмотрены темы и содержание занятий для родителей, с акцентом на онлайн безопасность, профилактику всех форм насилия, а также учёт возрастных и гендерных особенностей детей.

Программа была расширена за счёт включения материалов, связанных с распознаванием рисков и реагированием на случаи сексуального насилия, включая инциденты в цифровой среде, с адаптацией контента для начального, среднего и старшего школьного возраста. Особое внимание уделяется поддержке детей с нарушениями коммуникации и девочек-подростков, находящихся в уязвимой жизненной ситуации.

Эти изменения соответствуют направлениям Единой программы воспитания «Адал азамат», направленной на создание безопасной, поддерживающей и инклюзивной среды, где каждый ребёнок чувствует себя защищённым, ценным и услышанным. Поддержка родительской компетентности, превенция рисков и уважение к индивидуальным

особенностям детей — важнейшие аспекты реализации программы на практике.

В общей сложности, обновления затронули **15 занятий программы ЦППР 1.0** и **18 занятий программы ЦППР 2.0**, что позволило усилить их прикладную направленность, актуализировать контент с учётом современных рисков и расширить возможности для межвозрастного диалога. Обновлённый материал может быть интегрирован в новые модули («Внутренняя сила», «Безопасность ребёнка», и «Партнёрство ради развития»), либо использоваться как самостоятельные тематические блоки, в зависимости от запроса образовательной организации или родительского сообщества.

IV. ПРОГРАММА ТРЕНИНГА ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ «ВНУТРЕННЯЯ СИЛА»

Программа подготовлена при поддержке Представительства Детского фонда ООН (ЮНИСЕФ) в Казахстане

Актуальность программы. В современном мире дети и подростки все чаще сталкиваются с травматическими событиями, которые оказывают глубокое влияние на их психологическое благополучие.

Травма *– это глубоко переживаемый опыт, который вызывает сильный эмоциональный и психологический стресс.* Она возникает в результате воздействия событий или обстоятельств, которые воспринимаются ребенком как угрожающие его жизни, безопасности или целостности. Травма может быть вызвана как единичным событием, так и повторяющимися или хроническими ситуациями.

Важно понимать, что травма – это не просто событие, а скорее реакция на него. Одно и то же событие может быть травматичным для одного ребенка и не быть таковым для другого. Это зависит от множества факторов, включая возраст ребенка, его индивидуальные особенности, наличие поддержки со стороны близких и предыдущий опыт.

Травматический опыт детей может быть обусловлен разными факторами риска: физическое, эмоциональное или сексуальное насилие, буллинг и кибербуллинг; потеря близких и травмы, связанные с утратой; стихийные бедствия и катастрофы и т. п.

Травмо-ориентированный подход, на методологию которого опирается Программа «Внутренняя сила», является одним из наиболее эффективных методов работы с детьми и подростками, пережившими травматические события. Становление и развитие этого подхода связано с трудами Бесселя ван дер Колка (2020) и Джудит Герман (2021).

Программа «Внутренняя сила» ориентирована на две основные целевые группы.

1. ***Подростки 12–15 лет (6–9 классы)***, которые сталкиваются с травматическими событиями и нуждаются в поддержке для восстановления эмоционального благополучия.
2. ***Родители или опекуны***, которые играют ключевую роль в создании безопасной среды для ребенка и нуждаются в инструментах для эффективной поддержки.

Ценность тренинга для детей определяется созданием *безопасной и поддерживающей среды,* в которой ребенок может:

- ✓ обработать травматический опыт;
- ✓ научиться распознавать и управлять своими эмоциями;
- ✓ восстановить чувство контроля и безопасности;
- ✓ развить навыки совладания со стрессом;
- ✓ улучшить отношения с окружающими.

Программа имеет большое значение и для ***родителей,*** так как переживание травмы ребенком часто вызывает у них чувство беспомощности, вины и тревоги. Обучение травмо-ориентированному подходу позволяет родителям:

- ✓ лучше понимать эмоциональные потребности ребенка;
- ✓ оказывать ему эффективную помощь и поддержку;
- ✓ предотвращать повторную травматизацию;
- ✓ создавать безопасную и поддерживающую среду в семье.

Содержание тренинговой Программы «Внутренняя сила»

Встреча 1. Безопасность и доверие – создаем опору
Встреча 2. Эмоции и способы их выражения
Встреча 3. Осмысление опыта и внутренняя сила
Встреча 4. Развитие навыков самопомощи и самозащиты

Программа сочетает работу с детьми и их родителями, что позволяет создать единую поддерживающую среду для всей семьи.

В работе применяются научно обоснованные методы травмо-ориентированного подхода: развитие групповой динамики, работа с эмоциями, осмысление опыта, развитие навыков самопомощи и самозащиты, укрепление детско-родительских отношений, что способствует успешной адаптации и восстановлению участников.

Программа разработана при поддержке ***Представительства Детского фонда ООН (ЮНИСЕФ) в Казахстане.***

ПРОГРАММА ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

Цели и задачи тренинговых занятий

№ занятия	Занятия для детей	Занятия для родителей	Совместные занятия

Встреча 1	*Цель:* создание условий для безопасного взаимодействия и сплочения на основе доверия и комфорта в группе. *Задачи:* познакомить участников друг с другом; вовлечь подростков в работу группы через игровые упражнения; дать базовое понимание эмоциональных реакций и чувства безопасности.	*Цель:* формирование у родителей базовых знаний о влиянии травматического опыта на ребенка. *Задачи:* снизить уровень тревожности; объяснить значимость эмоциональной поддержки ребенка; научить методам стабилизации собственного состояния.	*Цель:* укрепление связи между детьми и родителями через совместные активности. *Задачи:* развивать навыки осознанного восприятия эмоций и их регуляции; формировать безопасную и поддерживающую атмосферу в семье.
Встреча 2	*Цель:* помощь детям в понимании своих эмоций, развитии навыков безопасного выражения чувств. *Задачи:* укрепить чувство контроля над эмоциональными реакциями; научить детей распознавать эмоции в теле.	*Цель:* помощь родителям в понимании собственных эмоций и их влияния на ребенка. *Задачи:* развить навык осознанного управления эмоциями; дать конкретные инструменты для поддержки ребенка в сложных ситуациях.	*Цель:* создание безопасного пространства для обсуждения эмоций. *Задачи:* укрепить контакт между родителями и детьми; дать опыт безопасного диалога о чувствах и поддержке.
Встреча 3	*Цель:* помощь детям в осознании своей силы и ресурсов, развитии способности понимать и ценить поддержку и значимые моменты в жизни. *Задачи:*	*Цель:* помощь родителям в осознании своей роли в создании безопасной и стабильной атмосферы для ребенка.	*Цель:* создание благоприятной возможности для диалога о сложных событиях. *Задачи:* формировать позитивную

	углубить осознание своих качеств и ценности; научить безопасно выражать эмоции; поддерживать позитивное самовосприятие.	*Задачи:* развить навыки поддержки и понимания эмоций детей; показать, как прогнозируемость, ритуалы и положительное подкрепление помогают детям чувствовать себя увереннее.	идентичность у ребенка; укрепить веру родителей в ребенка и в самих себя; заложить культуру поддержки достижений ребенка.
Встреча 4	*Цель:* развитие навыков самозащиты, уверенного поведения и умения просить о помощи. *Задачи:* научить детей отстаивать свои границы; дать алгоритм действий в ситуации давления или угрозы; закрепить навыки просьбы о помощи.	*Цель:* развитие у родителей навыков предотвращения травматических ситуаций, поддержки ребенка без давления. *Задачи:* помочь родителям распознавать тревожность ребенка; научить правильным реакциям на страх и тревогу ребенка; развить навыки доверительного общения с ребенком.	*Цель:* закрепление навыков, приобретенных детьми и родителями на предыдущих встречах. *Задачи:* помочь родителям и детям почувствовать себя единой командой, способной справляться с трудностями; развить навыки активного слушания и поддержки.

ВСТРЕЧА 1
БЕЗОПАСНОСТЬ И ДОВЕРИЕ – СОЗДАЕМ ОПОРУ

Встреча с детьми (60 мин.)

К участию в тренингах привлекаются подростки, обучающиеся в одной школе (в 6–9 классах).

Цель: создание условий для безопасного взаимодействия и сплочения на основе доверия и комфорта в группе.

Задачи:

- познакомить участников друг с другом;
- вовлечь подростков в работу группы через игровые упражнения;

- дать базовое понимание эмоциональных реакций и чувства безопасности.

1. **Ритуал безопасности** (10 мин.)

Ведущий: Сегодня мы начинаем серию встреч, которые помогут вам лучше понимать свои эмоции, узнавать, как справляться с разными чувствами, и учиться чувствовать себя увереннее.

Здесь не будет оценок или соревнований – важно, чтобы каждому было комфортно.

Каждая встреча состоит из двух частей. Сначала мы работаем отдельно: дети занимаются в своей группе, а взрослые, которые за вас отвечают, проходят занятие в своей. Там они узнают, как лучше вас поддерживать, как справляться со своими эмоциями и создавать дома атмосферу доверия.

После того как обе группы завершат свою работу по отдельности, мы соберемся все вместе. Это время, когда можно будет делиться мыслями, пробовать новые способы общения и учиться лучше понимать друг друга.

Всего у нас будет четыре таких встречи, и на каждой из них мы будем обсуждать важные темы.

Сегодня мы говорим о безопасности и доверии – о том, что помогает нам чувствовать себя спокойно рядом с другими людьми.

Прежде чем мы начнем, давайте немного расслабимся и попробуем почувствовать себя в этом месте.

Сядьте удобно, можете закрыть глаза или просто посмотреть в пол. Давайте вместе сделаем три глубоких вдоха и выдоха...

(Пауза для дыхательных упражнений)

Теперь представьте место, где вам спокойно и безопасно. Это может быть реальное место, например, ваш дом, любимый уголок в парке или комната, где вам уютно. А может быть, это воображаемое место, где вас никто не тревожит, где вам хорошо. Представьте, что вы там находитесь. Какое это место? Что вы чувствуете? Запомните это ощущение. Теперь медленно возвращаемся сюда, в этот момент, и открываем глаза.

Обсуждение

- Какие ощущения у вас возникли?
- Что помогает вам чувствовать себя в безопасности?
- Как можно создать такое чувство в группе?

2. Динамическое упражнение «Ветер перемен» (15 мин.)

Ведущий: Сейчас мы немного подвигались и расслабились, а теперь давайте познакомимся друг с другом весело. Мы сыграем в игру, которая поможет нам узнать, что у нас общего. Она называется «Ветер перемен».

Инструкция

1. Все участники садятся в круг на стулья, кроме одного человека.
2. Стоящий в центре говорит: «Ветер дует на тех, кто...» (например, «носит кроссовки»).
3. Все, кто подходят под описание, быстро встают и меняются местами.

4. Человек в центре также пытается занять свободное место.
5. Тот, кто остался без стула, становится новым ведущим и называет следующую характеристику.

Игра длится 7–10 мин.

Обсуждение

● Что нового вы узнали о других?
● Легко ли было взаимодействовать?
● Какие чувства вызвало упражнение?

3. Обсуждение темы безопасности (15 мин.)

Ведущий: Мы все хотим чувствовать себя в безопасности. Но что это значит для каждого из нас? Давайте немного поговорим об этом.

Что значит для вас безопасность? Когда вы ощущаете себя спокойно?

(Ведущий предлагает участникам высказаться, поддерживает их, но не исправляет ответы.)

Безопасность – это не только место, но и люди, эмоции, поддержка. Например, иногда мы чувствуем себя спокойно, когда рядом близкие или друзья. Иногда безопасность – это знание, что кто-то нас понимает и принимает.

Обсуждение

● Какие места кажутся вам самыми безопасными?
● Кто помогает вам чувствовать себя в безопасности?
● Что можно сделать, чтобы создать атмосферу безопасности в группе?

4. Упражнение на доверие «Невидимая связь» (15 мин.)

Ведущий: Сейчас мы попробуем одно упражнение, которое покажет, что у нас есть что-то общее. Оно называется *«Невидимая связь».*

Инструкция

1. Участники становятся в круг.
2. Ведущий держит клубок ниток и говорит утверждение (например, «Я люблю музыку»).
3. Те, кто согласны, держат нить и передают клубок дальше.
4. В конце у всех в руках оказывается часть нити, образуя паутину.

Обсуждение

● Что вы заметили?
● О чем говорит эта паутина?
● Чувствовали ли вы связь с другими?

5. Завершение и домашнее задание (10 мин.)

Ведущий: Сегодня мы хорошо поработали, познакомились и начали говорить о безопасности.

Инструкция

Участники завершают фразу: *«Сегодня я заметил, что...»*

Домашнее задание

- Завести дневник эмоций.
- Записывать, какие чувства чаще всего возникают в течение дня.
- Отмечать, в какие моменты ощущалась безопасность.

Завершающие слова ведущего: Спасибо вам за активность! Помните, что здесь мы учимся поддерживать себя и друг друга.

Приложение 1

ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ
КАК РАЗВИВАТЬ НАВЫКИ ОСОЗНАННОГО ВОСПРИЯТИЯ ЭМОЦИЙ

Учимся понимать свои чувства

➢ ***Наблюдаем за собой***

- Каждый день находим минутку, чтобы подумать, что мы чувствуем.
- Спрашиваем себя: «Что я сейчас чувствую?»; «Почему я так себя чувствую?»; «Где в теле я это чувствую?»

➢ ***Рисуем или записываем свои чувства***

- Можно рисовать свои чувства или записывать их в блокнот.
- Это поможет лучше понимать, что с нами происходит.

➢ ***Учимся быть здесь и сейчас***

- Делаем простые упражнения на дыхание: медленно вдыхаем и выдыхаем.
- Это помогает успокоиться и почувствовать себя лучше.

Учимся называть свои чувства

➢ ***Узнаем разные чувства***

- Читаем книжки или смотрим фильмы, мультики, в которых герои проявляют разные эмоции.
- Узнаем, как называются эти эмоции.

➢ ***Говорим о своих чувствах***

- Стараемся говорить, что мы чувствуем, используя разные слова.
- Это помогает лучше понимать себя и других.

Принимаем свои чувства

➢ ***Все чувства важны***

- Помним, что грустить, злиться или бояться – это нормально.
- Не прячем свои чувства, а учимся с ними справляться.

➢ ***Справляемся с негативными, тяжелыми чувствами***

- Если грустно или злимся, можно поговорить с родителями, братом или сестрой, другом или подругой. Но это обязательно должен быть человек, которому доверяем.
- Находим способы успокоиться: порисовать, поиграть, послушать музыку, посмотреть фильм, прогуляться, поучаствовать в спортивных играх.

Учимся понимать других

➢ ***Сочувствуем другим***

- Стараемся понимать, что чувствуют другие ребята.
- Внимательно слушаем их, стараемся помочь, если они попадают в трудную ситуацию, поднять им настроение, если они грустные.

➢ ***Учимся общаться***

- Учимся говорить о своих чувствах и понимать чувства друзей.
- Это помогает дружить и ладить с другими людьми.

Заботимся о себе

➢ ***Поддерживаем и укрепляем здоровье***

- Хорошо высыпаемся.
- Правильно питаемся.
- Каждый день бываем на свежем воздухе.
- Это помогает находиться всегда в хорошем настроении.

➢ ***Делаем то, что нравится***

- Находим занятия, которые приносят радость: рисование, чтение, игры, спорт, музыка, танцы и др.
- Это помогает чувствовать себя счастливым.

Просим о помощи

- Если трудно справляться с чувствами, не боимся попросить помощи у родителей или учителей.

Развитие умения понимать свои чувства – это как тренировка. Чем больше тренируешься, тем лучше получается!

Встреча с родителями (60 мин.)

Цель: формирование у родителей базовых знаний о влиянии травматического опыта на ребенка.

Задачи:

- снизить уровень тревожности;
- объяснить значимость эмоциональной поддержки ребенка;
- научить методам стабилизации собственного состояния.

1. Знакомство и ритуал безопасности (10 мин.)

Ведущий: Добрый день! Сегодня у нас первая встреча, на которой мы будем говорить о том, как важно поддерживать детей, помогать им справляться с переживаниями и укреплять доверие в семье.

Наши занятия состоят из двух частей. Вначале дети и родители работают отдельно. Пока дети обсуждают свои эмоции, взаимодействуют и учатся осознавать, что им помогает чувствовать себя спокойнее, родители знакомятся с важными аспектами детского развития и обсуждают, как можно поддерживать ребенка в непростых ситуациях. После этого все собираются вместе, чтобы обсудить, чему научились, и применить новые знания в совместных упражнениях. Этот формат позволяет детям и взрослым лучше понимать друг друга и выстраивать доверительные отношения.

Всего у нас будет четыре встречи, и каждая из них посвящена отдельной теме.

Сегодня мы поговорим о безопасности и доверии – о том, что помогает ребенку чувствовать себя спокойно и уверенно, и как родители могут способствовать этому.

Важно помнить, что эти встречи не лекция. Здесь можно делиться своими мыслями, задавать вопросы, обсуждать сложные моменты. Это

пространство, где каждый может найти ответы и поддержку.

И прежде чем мы начнем знакомство, давайте уделим немного времени себе и своему состоянию. Сейчас я предложу вам простое дыхательное упражнение, которое поможет расслабиться и сосредоточиться на текущем моменте.

1. **Упражнение «Дыхание спокойствия»** (5 мин.)

Ведущий: Сядьте удобно, закройте глаза или просто опустите взгляд. Сделайте медленный глубокий вдох через нос… задержите дыхание на несколько секунд… и плавно выдохните через рот. Повторим это три раза.

(Пауза, чтобы участники выполнили дыхание.)

Теперь представьте место, где вам спокойно и комфортно. Возможно, это природа или другое пространство, где вы ощущаете безопасность. Представьте, что с каждым вдохом ваше тело наполняется спокойствием, а с выдохом уходит напряжение. Побудьте в этом состоянии еще несколько секунд.

(Короткая пауза, затем ведущий продолжает.)

Теперь медленно откройте глаза и обратите внимание на свои ощущения. Заметьте, как небольшое осознанное дыхание может повлиять на ваше состояние. Если в течение дня вы почувствуете напряжение, вспомните это упражнение – оно поможет вам восстановить внутреннее равновесие.

3. Упражнение «Общее между нами» (5 мин.)

Ведущий: Теперь давайте попробуем небольшое упражнение, которое поможет нам лучше узнать друг друга. Я скажу утверждение, и, если оно про вас, просто поднимите руку. Например: «Я переживаю, если мой ребенок расстроен».

(Ведущий продолжает произносить нижеприведенные утверждения, а затем предлагает родителям придумать свои.)

✓ Я не знаю, как поддержать ребенка, когда ему грустно.
✓ Я знаю, как добиться того, чтобы мой ребенок чувствовал себя в безопасности.
✓ Я всегда найду нужные слова для поддержки моего ребенка, когда ему плохо.

Обсуждение

● Что вы почувствовали, когда поняли, что другие участники тоже испытывают похожие переживания?
● Помогает ли осознание того, что у нас могут быть схожие мысли и чувства?

4. Мини-лекция «Как психика подростка реагирует на стресс?» (10 мин.)

Ведущий: Каждый ребенок реагирует на стресс по-разному. Возможно, вы замечали, что ваш ребенок стал более тревожным, раздражительным, замкнутым или, наоборот, демонстрирует агрессивное поведение. Это не капризы и не «плохое воспитание» – это защитные механизмы психики, которые помогают ему адаптироваться к пережитому.

(Ведущий кратко объясняет, как стресс влияет на детей, приводит примеры естественных реакций.)

Реакции на стресс делятся на четыре типа.

Виды реакции	**Что происходит**	**Примеры**	**Примечания**
Эмоциональные реакции	Эмоции подростка становятся гипертрофированными из-за активной работы лимбической системы (центра эмоций) и «запаздывания» префронтальной коры, которая должна эти эмоции регулировать.	Тревога: постоянное беспокойство о будущем («А вдруг я не поступлю?»), панические атаки перед ответственным событием. Чувство вины: подросток берет на себя ответственность за события, которые не может контролировать («Родители разводятся из-за меня»). Гнев: вспышки ярости из-за мелочей (разбил телефон, потому что «все плохо»). Стыд: избегает говорить о проблеме из-за страха осуждения («Лучше умру, чем признаюсь, что меня травят»).	Эмоции – это сигнал, что подростку нужна помощь. Даже если реакция кажется неадекватной, она отражает реальный внутренний конфликт.
Поведенческие реакции	Поведение становится способом «выпустить пар» или защититься от перегрузки. Подросток может не осознавать, что именно им движет.	Избегание: отказ ходить в школу после конфликта с учителем, удаление из соцсетей. Импульсивность: необдуманные поступки – побег из дома, случайные связи, эксперименты с запрещенными веществами. Агрессия: драки, хлопанье дверьми, грубость в ответ на попытки помочь. Ритуальные действия: навязчивые привычки (например, бесконечное мытье рук) как попытка вернуть контроль над ситуацией.	Так психика пытается снизить напряжение. Например, агрессия может быть защитой от чувства беспомощности, а побег – способом избежать давления.
Когнитивные	Стресс нарушает	Проблемы с концентрацией: не может усвоить материал, даже	Мозг в стрессе

реакции	работу мозга: кортизол (гормон стресса) буквально «отключает» зоны, отвечающие за логику и память. Подростку становится сложно мыслить рационально.	если раньше учился на отлично. Негативные установки: мысли в духе «Я ни на что не способен», «Все безнадежно». Дереализация: ощущение, что мир «ненастоящий» (часто возникает после травмы). Навязчивые воспоминания: внезапные «вспышки» травмирующего события в голове.	переходит в режим выживания – ему не до анализа. Это биологический механизм, а не «лень» или «упрямство».
Физические реакции	Тело реагирует на стресс раньше, чем психика. Даже если подросток молчит, его организм может «кричать» о помощи.	Психосоматика: частые головные боли, боли в животе, тошнота (особенно перед школой или экзаменами). Нарушения сна: бессонница, кошмары или, наоборот, постоянная сонливость. Изменение аппетита: переедание или полный отказ от еды. Усталость: даже после 10 ч сна нет сил встать с кровати.	Тело и психика связаны. Например, при травме надпочечники постоянно выделяют адреналин, что вызывает дрожь в руках или учащенное сердцебиение.

Вопрос для обсуждения

● Что в поведении вашего ребенка вызывает у вас тревогу или непонимание?

(Родители делятся наблюдениями, ведущий поддерживает и поясняет, что подобные реакции – естественная попытка справиться с пережитым.)

Рекомендация ведущему по управлению временем: если дискуссия затягивается, необходимо подвести промежуточные итоги и плавно продолжать занятие.

Вывод. Важно понимать, что такие реакции на стресс естественны. Они не означают, что с подростком что-то не так. Эти механизмы помогают психике адаптироваться. Наша задача – создать условия, в которых подросток сможет выразить свои эмоции, почувствовать поддержку и постепенно восстановить эмоциональное равновесие.

5. Практическое упражнение «Как я могу помочь своему ребенку?» (15 мин.)

Ведущий: Иногда родителям сложно понять, в чем именно ребенок нуждается в момент тревоги или стресса. Давайте попробуем взглянуть на ситуацию с его стороны.

Инструкция

1. Родители делятся на пары или небольшие группы.
2. Каждая группа получает карточку с описанием ситуации (например, ребенок вернулся из школы раздраженный и не хочет разговаривать).
3. В течение 3–5 мин. они обсуждают:

- Какова может быть причина такого поведения?
- Как можно поддержать ребенка в этот момент?
- Какие слова или действия помогут, а какие – нет?

4. Затем группы делятся своими выводами.

Обсуждение

● Сложно ли было понять, что чувствует ребенок?
● Какие способы поддержки кажутся вам наиболее естественными?

6. Навык дня: техника «Я – якорь спокойствия» (10 мин.)

Ведущий: Дети часто считывают наше состояние. Если мы тревожны, они тоже начинают беспокоиться. Если мы спокойны, они учатся этому состоянию. Давайте попробуем технику, которая поможет вам передавать ребенку ощущение безопасности.

Инструкция

- Сделайте глубокий вдох, затем длинный выдох (повторите 3 раза).
- Представьте, что вы – якорь, а ваш ребенок – кораблик, который качается на волнах. Ваше спокойствие – это то, что помогает ему оставаться в безопасности.

Попробуйте сказать ребенку спокойным, уверенным голосом: «Я рядом», «Ты в безопасности», «Мы справимся вместе» и т. п.

Обсуждение

● Замечали ли вы, как меняется поведение ребенка, когда вы сохраняете спокойствие?
● Как можно использовать этот навык в сложные моменты?

7. Завершение и и домашнее задание (10 мин.)

Сегодня мы говорили о том, как важно не только заботиться о детях, но и поддерживать себя.

Обратная связь

● Что было для вас самым полезным на этой встрече?
● Какие открытия для себя вы сделали?

Домашнее задание

➢ В течение недели нужно отмечать, какие эмоции вы испытываете, находясь рядом с ребенком.
➢ Возьмите на заметку, какие действия помогают сохранять спокойствие.

Завершающие слова ведущего: Спасибо вам за вашу открытость! Помните, что вы – главный источник стабильности для своего ребенка!

Приложение 2

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
КАК РАЗВИВАТЬ СОБСТВЕННЫЕ НАВЫКИ ОСОЗНАННОГО ВОСПРИЯТИЯ ЭМОЦИЙ

Учимся понимать свои чувства

➢ ***Наблюдаем за собой***

- Каждый день находим время, чтобы подумать о том, что мы чувствуем.
- Спрашиваем себя: «Что я сейчас чувствую?»; «Почему я так себя чувствую?»; «Как это чувство ощущается в моем теле?»

➢ ***Записываем свои чувства***

- Ведем дневник, куда записываем, что чувствовали в течение дня, и что это вызвало. Дневник можно вести в электронном виде, записывая информацию на диктофон.
- Это поможет понять, что на нас влияет.

➢ ***Учимся быть здесь и сейчас***

- Делаем простые упражнения на дыхание или медитацию.
- Это помогает замечать свои чувства без осуждения.

Учимся называть свои чувства

➢ ***Узнаем разные чувства***

- Читаем про разные эмоции и их оттенки.
- Ищем списки чувств или словари эмоций.

➢ ***Говорим о своих чувствах***

- Стараемся точно описывать, что мы чувствуем.
- Это помогает лучше понимать себя.

Принимаем свои чувства

➢ ***Любые чувства – это нормально***

- Помним, что все чувства важны.
- Не прячем и не отрицаем их.
- Учимся принимать себя с любыми чувствами.

➢ ***Справляемся с плохими чувствами***

- Не избегаем грусти или злости, но и не даем им нас захватить.
- Ищем способы успокоиться: говорим с близкими, занимаемся спортом, творчеством.

Учимся понимать других

➢ ***Сочувствуем другим***

- Стараемся понимать, что чувствуют другие люди.
- Внимательно слушаем, не критикуем и не осуждаем.

➢ ***Учимся общаться***

- Учимся говорить о своих чувствах и понимать чувства других.
- Это помогает лучше ладить с окружающими.

Заботимся о себе

➢ ***Поддерживаем и укрепляем здоровье***

- Хорошо высыпаемся.
- Правильно питаемся.
- Занимаемся спортом.
- Это помогает быть в хорошем настроении.

➢ ***Делаем то, что нравится***

- Находим занятия, которые приносят радость.
- Это может быть чтение, музыка или прогулки.

Просим о помощи

- Не боимся обратиться к психологу, если трудно справляться с чувствами.

Развитие умения понимать свои чувства – это долгий процесс. Будьте терпеливы и тренируйтесь каждый день.

Совместная встреча (30–40 мин.)

Цель: укрепление связи между детьми и родителями через совместные активности.

Задачи:

- развивать навыки осознанного восприятия эмоций и их регуляции;
- формировать безопасную и поддерживающую атмосферу в семье.

1. Приветствие и настрой (5 мин.)

Ведущий: Мы рады видеть вас вместе! Сегодня мы будем работать в парах, обсуждать важные темы и узнавать друг друга с новой стороны. Сначала мы работали отдельно, чтобы лучше понять себя. Теперь у нас есть возможность объединить наши знания и поделиться друг с другом опытом.

Пожалуйста, выберите удобное место, сядьте рядом с вашим ребенком / родителем. Мы начнем, когда все будут готовы.

(Пауза – дается время участникам, чтобы они расселись и почувствовали себя комфортно.)

Перед тем как начать, давайте немного разомнемся и подготовимся к совместной работе.

2. Упражнение «Колесо эмоций» (5 мин.)

Ведущий: Посмотрите на карточки с эмоциями, которые перед вами. Выберите ту, которая наиболее точно отражает ваше состояние в данный момент. Затем по очереди расскажите, почему вы выбрали именно эту эмоцию.

Инструкция

1. Участники выбирают карточку с эмоцией.
2. По очереди объясняют свой выбор.
3. Ведущий задает вопросы.

- Бывает ли у вас сразу несколько эмоций?
- Какие ситуации вызывают разные чувства?

3. Упражнение «Эмоции в теле» (10 мин.)

Ведущий: Эмоции не просто существуют в голове – они живут в теле. Сейчас мы попробуем понять, где именно мы их ощущаем.

Инструкция

1. Каждая пара (родитель и ребенок) получает лист с контуром тела.
2. Участники вместе размышляют и рисуют, где в теле они ощущают разные эмоции (например, страх – в животе, радость – в груди, злость – в руках).
3. Затем обсуждают результаты: как тело сигнализирует нам о наших эмоциях?

4. Обсуждение «Как мысли влияют на эмоции» (10 мин.)

Ведущий: Иногда одни и те же ситуации вызывают у нас разные эмоции. Почему так происходит? Дело в наших мыслях! Давайте разберем, как они связаны.

Инструкция

1. Ведущий рисует схему на доске.

Событие → мысль → эмоция → реакция

2. Участники предлагают примеры ситуаций (например, «Друг не поздоровался»), и группа обсуждает возможные мысли, эмоции и реакции.

Вывод: наши эмоции зависят не только от ситуации, но и от того, как мы ее интерпретируем.

5. **Упражнение «Детектив добрых мыслей»** (20 мин.)

Ведущий: Иногда мысли пугают нас, даже если они не совсем правдивы. Сейчас мы попробуем стать детективами и разобрать такие мысли, найдя доказательства за и против.

Инструкция

1. Ведущий зачитывает примеры пугающих мыслей (например, «Меня никто не любит», «Я не справлюсь» и т. п.).
2. Участники в парах обсуждают.
   - Есть ли доказательства в пользу этой мысли?
   - Есть ли доказательства, которые ее опровергают?
   - Как можно заменить эту мысль на более добрую и реалистичную?
3. В конце пары делятся своими выводами.

6. Навык дня: техника «Облако эмоций» (8 мин.)

Ведущий: Эмоции не остаются с нами навсегда. Они похожи на облака: приходят и уходят. Давайте попробуем представить, как можно отпускать тяжелые эмоции.

Инструкция

1. Участники закрывают глаза и представляют, что их тревожные или неприятные эмоции – это облака.
2. Ведущий предлагает «отпустить» их, представляя, как облака медленно уплывают.
3. Затем участники описывают свои ощущения.
4. Ведущий задает вопросы.
   - Чувствовали ли вы облегчение?
   - Как еще можно помогать себе отпускать эмоции?

7. Релаксация. Визуализация «Безопасное место» (8 мин.)

Ведущий: Сейчас мы попробуем представить место, где вам всегда спокойно и комфортно. Это может быть что угодно: комната, лес, пляж или даже волшебный мир из вашей фантазии.

Инструкция

- Участники закрывают глаза и следуют за голосом ведущего, который описывает безопасное место.
- Затем они по желанию делятся, как выглядит их место.
- Ведущий объясняет, что к этому месту можно мысленно возвращаться в моменты тревоги.

8. Домашнее задание (4 мин.)

Ведущий: Сегодня мы говорили о мыслях, эмоциях и о том, как мы можем управлять своим состоянием. Дома попробуйте сделать небольшое упражнение.

Инструкция

1. В течение недели наблюдать за своими мыслями.
2. Записывать пугающие мысли в дневник.
3. Пробовать заменять их на более добрые и реалистичные.

Завершающие слова ведущего: Спасибо вам за участие! Сегодня мы сделали важные шаги к пониманию своих эмоций и мыслей. Пусть эти знания помогут вам чувствовать себя увереннее и спокойнее. До следующей встречи!

ВСТРЕЧА 2
ЭМОЦИИ И СПОСОБЫ ИХ ВЫРАЖЕНИЯ

Встреча с детьми (60 мин.)

Цель: помощь детям в понимании своих эмоций, формировании навыка безопасного выражения чувств, осознании своей силы и ресурсов, развитии способности понимать и ценить поддержку и значимые моменты в жизни.

Задачи:

- укрепить чувство контроля над эмоциональными реакциями;
- научить распознавать эмоции в теле.

1. Разминка «Эмоции вокруг нас» (5 мин.)

Ведущий: Эмоции всегда с нами – они живут в нас и окружают нас в мире. Давайте попробуем найти их.

Инструкция

1. Ведущий предлагает участникам вспомнить, какие эмоции они замечали сегодня у себя и окружающих.
2. Каждый называет эмоцию и рассказывает, где или у кого он ее видел (например, «Я видел радость друга, когда он получил от меня подарок»).
3. Ведущий подчеркивает, что эмоции естественны, и их можно распознавать.

2. Упражнение «Зеркало эмоций» (15 мин.)

Ведущий: Иногда мы можем понять, что чувствует человек, даже если

он ничего не говорит. Давайте потренируемся замечать эмоции друг друга.

Инструкция

1. Дети садятся парами.
2. Один изображает эмоцию (радость, удивление, задумчивость и т. д.), а второй повторяет ее, как в зеркале.
3. Затем меняются ролями.

Ведущий задает вопросы.

- Легко ли было распознать эмоцию?
- Какие эмоции давались сложнее?

3. Основная часть Упражнение «Карта чувств» (15 мин.)

Ведущий: Сегодня мы попробуем не просто нарисовать, где мы в своем теле ощущаем эмоции, а постараемся создать настоящую карту своих чувств.

Инструкция

1. Представьте, что ваше тело – это карта. Где на этой карте чаще всего «живёт» тревога? А радость?
2. Обведите на листе зоны, где вы чаще всего чувствуете разные эмоции.
3. Добавьте цвета и символы – каждая эмоция может иметь свою «точку» и «пейзаж» на вашей карте.

- Что нового вы узнали о себе?
- Какие эмоции вы чувствуете чаще?
- Можно ли «услышать» своё тело раньше, чем почувствуешь эмоцию?

4. «Эмоциональные очки» (15 мин.)

Ведущий: Иногда одни и те же события вызывают у нас разные чувства. Всё зависит от того, через какие «очки» мы на них смотрим.

Инструкция

Ведущий рассказывает короткую историю (например: «Учитель не похвалил рисунок»). Раздаёт участникам «очки» разных эмоций: тревожные, спокойные, обиженные, уверенные. Каждая группа/участник рассказывает, как герой воспринял ситуацию в своих очках.

Обсуждение

- Какая «оптика» помогает чувствовать себя спокойнее?
- Можно ли менять свои «очки»?

5. Навык дня «Облако эмоций» (8 мин.)

Ведущий: На нашей прошлой совместной встрече вы уже выполняли упражнение «Облако эмоций». Вы представляли, как тяжёлые чувства могут уплывать, как облака. Сегодня мы снова используем эту технику. Повторение – отличный способ лучше научиться помогать себе.

Инструкция

1. Сядьте удобно, закройте глаза.
2. Представьте своё тревожное или неприятное чувство в виде облака.
3. Наблюдайте, как оно медленно поднимается вверх и уходит, постепенно растворяясь в небе.

4. Сделайте глубокий вдох и выдох.

Обсуждение

- Какие эмоции вы отпустили сегодня?
- Что помогло вам представить это?
- Чувствуете ли вы облегчение?

6. Завершение и домашнее задание (5 мин.)

Ведущий: Сегодня мы много говорили о наших эмоциях и о том, как их можно понимать. Давайте завершим нашу встречу небольшим обсуждением.

Обратная связь

- Какое упражнение вам больше всего понравилось?
- Что нового вы узнали о себе?
- Как можно применять эти знания в жизни?

Домашнее задание

- В течение недели наблюдать за своими эмоциями.
- Записывать ситуации, когда эмоции изменились из-за мыслей.
- Пробовать заменять тревожные мысли на более спокойные и хорошие.

Завершающие слова ведущего: Спасибо вам за участие! Сегодня мы сделали важные шаги к пониманию своих эмоций. Пусть эти знания помогут вам чувствовать себя увереннее и спокойнее.

Приложение 3

ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ
КАК ПОНИМАТЬ СВОИ ЭМОЦИИ
И БЕЗОПАСНО ИХ ВЫРАЖАТЬ

Узнаем свои чувства

➢ ***Прислушиваемся к себе***

- Останавливаемся, чтобы подумать о своих чувствах.
- Спрашиваем себя: «Что я сейчас чувствую?»; «Почему я так себя чувствую?»; «Где в теле я это чувствую?»

➢ ***Используем «слова-чувства»***

- Узнаем, как называются разные чувства: радость, грусть, злость, страх, удивление и др.
- Пробуем описать свои чувства словами.

➢ ***Рисуем свои чувства***

- Если сложно сказать, рисуем, как мы себя чувствуем.
- Используем разные цвета и формы.

Учимся безопасно выражать чувства

➢ ***Говорим о своих чувствах***

- Не держим чувства в себе, говорим о них с родителями, друзьями или учителями.
- Используем «Я-сообщения»: «Я чувствую...»; «Мне обидно, когда...»

➢ ***Выражаем чувства через творчество***

- Рисуем, лепим, танцуем, поем, играем на музыкальных инструментах и т. д.
- Это помогает безопасно выразить чувства.

➢ ***Используем «подушку для злости»***

- Если чувствуем злость, бьем по подушке или прыгаем на ней.
- Это помогает безопасно выплеснуть накопившуюся злость.

➢ ***Дышим глубоко***

- Если чувствуем страх или тревогу, дышим медленно и глубоко.
- Это помогает успокоиться.

ПОМНИМ!

✓ ***Все чувства нормальны.***

- Нет «плохих» или «хороших» чувств – все они важны.
- Нужно научиться правильно их понимать и выражать.

✓ ***Ищем поддержку***

- Не стесняемся просить помощи у взрослых, когда нам трудно.
- Они всегда готовы нас поддержать.

✓ ***Заботимся о себе***

- Хорошо высыпаемся.
- Правильно питаемся.
- Как можно чаще бываем на свежем воздухе.
- Это помогает чувствовать себя лучше.

Игры, которые помогут

✓ ***«Карточки эмоций»***

- Рассматриваем карточки с разными эмоциями.
- Обсуждаем, что они означают.

✓ ***«Зеркало чувств»***

- Пробуем изобразить разные эмоции перед зеркалом.

✓ ***«Расскажи историю»***

- Придумываем историю, в которой герои испытывают разные чувства.

Встреча с родителями (60 мин.)

Цель: помощь родителям в понимании собственных эмоций и их влияния на ребенка.

Задачи:

- развить навык осознанного управления эмоциями;
- дать инструменты для поддержки ребенка в сложных ситуациях.

1. Приветствие и настрой (5 мин.)

Ведущий: Добрый день! Сегодня наша встреча посвящена эмоциям – нашим и наших детей. Мы поговорим о том, как они влияют на поведение, как их можно регулировать, и что помогает в сложных ситуациях. Здесь нет правильных и неправильных ответов – мы учимся друг у друга и вместе ищем пути понимания.

(Пауза, чтобы участники могли удобно расположиться и настроиться на встречу.)

2. Упражнение «Эмоциональный барометр»

Родители выбирают карточку с эмоцией, которая наиболее точно отражает их состояние в данный момент.

Обсуждение

- Как эта эмоция влияет на ваше состояние?
- Как часто вы замечаете ее в течение дня?

3. Мини-лекция «Как эмоции родителей передаются детям?» (10 мин.)

Ведущий: Мы не всегда осознаем, что наши эмоции передаются детям: они замечают не только слова, но и интонацию, мимику, жесты. Давайте разберем, как это происходит.

Основные моменты

Дети чувствуют состояние родителей и бессознательно перенимают их эмоциональный фон.

Если родитель тревожится, ребенок тоже становится беспокойным.

Если родитель сохраняет спокойствие, ребенку легче справляться со своими переживаниями.

Обсуждение

- Замечали ли вы, как ваше состояние влияет на ребенка?
- Какие эмоции чаще всего проявляются в вашем общении с детьми?

4. Практическое упражнение «Голос эмоций» (15 мин.)

Ведущий: Иногда не так важно, что мы говорим, как то, как мы это говорим. Сейчас мы проверим, как тон голоса и эмоции влияют на восприятие.

Инструкция

1. Ведущий дает родителям короткие нейтральные фразы («Как прошел твой день?», «Ты сделал уроки?» и т. п.).
2. Родители по очереди произносят их с разными эмоциями: раздражением, заботой, безразличием.

Обсуждение

- Как менялось восприятие фразы?
- Как это отражается на ребенке в реальной жизни?

5. Обсуждение «Мысли и эмоции в действии» (10 мин.)

Ведущий: Иногда мы сталкиваемся с ситуациями, которые вызывают у нас сильные эмоции. Однако наша реакция зависит не только от самого события, но и от того, как мы его воспринимаем. Давайте попробуем это на практике.

Сейчас мы разыграем небольшие сценки. Один участник будет играть человека, который опаздывает на встречу. В первой ситуации он думает: «Я безответственный, со мной никто не захочет общаться» и чувствует тревогу. Во второй ситуации он думает: «Все опаздывают, ничего страшного» и остается спокойным.

Обратите внимание, как одни и те же события вызывают разные эмоции в зависимости от наших мыслей. После сценки мы обсудим, какие мысли помогают сохранять спокойствие, а какие усиливают тревогу.

6. Навык дня «Дыхание квадратом» (8 мин.)

Ведущий: Сейчас мы попробуем простое дыхательное упражнение, которое помогает успокоиться и почувствовать больше контроля над своими эмоциями.

Представьте воображаемый квадрат. Давайте сделаем вдох на 4 счета... Задержим дыхание на 4 счета... Теперь медленный выдох на 4 счета... И снова задержим дыхание на 4 счета. Давайте повторим это несколько раз.

Такое дыхание помогает нашему мозгу получить сигнал, что мы в безопасности, и снижает напряжение.

7. Завершение и домашнее задание (7 мин.)

Ведущий: Сегодня мы разобрали, как эмоции родителей влияют на детей, и попробовали способы, которые помогают сохранять спокойствие. Давайте завершим нашу встречу небольшим обсуждением.

Обратная связь

- Что было для вас самым полезным сегодня?
- Какие мысли вы заберете с собой после встречи?

Домашнее задание

- В течение недели замечать, какие эмоции вы испытываете в общении с ребенком.
- Пробовать технику «Дыхание квадратом» в сложных ситуациях.

Завершающие слова ведущего: Мы с вами хорошо поработали над пониманием эмоций, и теперь настало время объединиться с детьми. Совместная часть встречи поможет нам узнать друг друга с новой стороны и найти новые способы общения. Давайте продолжим наш тренинг вместе.

Приложение 4

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
КАК СТАБИЛИЗИРОВАТЬ СОБСТВЕННОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ

Осознание своих эмоций

➢ ***Наблюдение за собой***

- Регулярно уделяем время осознанию своих чувств.
- Спрашиваем себя: «Что я сейчас чувствую?»; «Почему я это чувствую?»; «Как это проявляется в моем теле?»

➢ ***Практика осознанности (mindfulness)***

- Уделяем несколько минут в день медитации или упражнениям на осознанное дыхание.
- Это поможет научиться присутствовать в настоящем моменте и осознавать свои эмоции без критики и осуждения.

Забота о себе

➢ ***Удовлетворение базовых потребностей***

- Следим за своим сном, питанием и физической активностью.
- Это поможет поддерживать эмоциональное равновесие.

➢ ***Занятия, приносящие удовольствие***

- Находим занятия по душе, которые приносят нам радость и помогают расслабиться.
- Это могут быть чтение, музыка, рисование, прогулки, туризм, путешествия и т. п.

➢ ***Регулярный отдых***

- Выделяем время для отдыха, чтобы избежать эмоционального выгорания.
- Планируем короткие перерывы в течение дня и более длительные периоды отдыха, например, выходные или отпуск.

➢ ***Обращение за помощью***

- Не боимся и не стесняемся обращаться за помощью к психологу или психотерапевту, если возникают трудности с управлением эмоциями.

Техники стабилизации

➢ ***Дыхательные упражнения***

- Глубокое и медленное дыхание помогает успокоить нервную систему.
- Попробуем дыхание «4–7–8»: вдох на 4 счета; задержка дыхания на 7 счетов; выдох на 8 счетов.

Физическая активность

- Физические упражнения помогают снять напряжение и улучшить настроение.
- Это могут быть прогулка, йога или любая другая форма активности.

Техники релаксации

- Медитация, прогрессивная мышечная релаксация или прослушивание успокаивающей музыки помогают снизить уровень стресса.

➢ ***Социальная поддержка***

- Общение с близкими людьми помогает чувствовать себя принятым и понятым.
- Не стесняемся делиться своими чувствами с членами семьи и друзьями.

➢ ***Управление временем***

- Планирование времени помогает снизить чувство перегруженности и предотвратить стресс.
- Расставляем приоритеты.
- Учимся говорить «нет» лишним обязательствам.

Позитивное мышление

➢ ***Фокус на положительных моментах***

- Стараемся замечать и ценить положительные моменты в своей жизни.
- Ведем дневник благодарности, записывая каждый день, за что благодарны.

➢ ***Работа с негативными мыслями***

- Учимся распознавать и изменять негативные мысли и эмоции.
- Заменяем их на более позитивные и реалистичные.

➢ ***Самосострадание***

- Относимся к себе с добротой и пониманием, особенно в трудные моменты.
- Помним, что каждый человек имеет право на ошибки и недостатки.

Забота о своем эмоциональном состоянии –
это важная часть заботы о всей семье!

Совместная встреча родителей и детей (45 мин.)

Цель: создание безопасного пространства для обсуждения эмоций.

Задачи:

- укрепить контакт между родителями и детьми;
- дать опыт безопасного диалога о чувствах и поддержке.

1. Введение и настрой (5 мин.)

Ведущий: Мы с вами уже проделали большую работу: познакомились с эмоциями, научились их понимать. Теперь пришло время объединить усилия и попробовать применять эти знания в общении друг с другом.

Важно помнить, что эмоции – это естественная часть нашей жизни, и чем лучше мы умеем их распознавать, тем легче нам понимать друг друга.

Начнем с небольшого упражнения, которое поможет нам выразить благодарность друг другу.

2. Разминка «Ты достоин награды «Оскар!» (5 мин.)

Родители и дети работают в парах.

Родитель вручает «Оскар» своему ребенку за что-то важное (например, «Я хочу вручить тебе награду за твое терпение, доброту»).

Затем ребенок вручает «Оскар» родителю за что-то, что ему дорого («Я хочу вручить тебе награду за твою заботу, поддержку, помощь с уроками»).

После упражнения ведущий задает вопрос.

Как вы себя чувствовали, получая и вручая награды?

3. Основная часть (30 мин.)

Упражнение «Поддержка с заботой» (15 мин.)

Упражнение учит родителей оказывать поддержку ребенку, если тот в этом нуждается, а детей – просить о помощи.

Инструкция

1. В парах (родитель – ребенок) один рассказывает о приятном или сложном событии (например, «Как я провел выходные», «Что меня сегодня удивило» и т. д.).
2. Второй слушает, не перебивая, а затем должен коротко повторить, что он услышал.
3. Если ребенок не уверен, он может обратиться за помощью к родителю.
4. Затем роли меняются.

Обсуждение

- Легко ли было пересказывать услышанное?
- Что помогало вам чувствовать, что вас внимательно слушают?

- Что вы чувствовали, когда вас слушали и не перебивали?

Упражнение «Я – речка, ты – мост» (15 мин.)

Упражнение развивает навык эмпатического слушания.

Инструкция

1. Ребенок рассказывает о каком-то чувстве или ситуации (например: «Когда мне было страшно», «Когда я был рад» и т. п.).
2. Родитель не перебивает, не дает советов, а в конце говорит: «Я услышал тебя, я рядом».
3. Затем меняются ролями.

Обсуждение

- Каково было говорить, зная, что тебя никто не перебьет?
- Как вы себя чувствовали, когда вас просто слушали, не давая советов?

4. Завершение и обратная связь (5–10 мин.)

Общий круг «Когда мне страшно, мне помогает…» (5 мин.)

Каждый участник по очереди делится, что помогает ему справляться со страхом.

Создаем общий «банк поддержек семьи».

(Ведущий записывает на доске или листе.)

Завершающий ритуал «Капля спокойствия» (5 мин.)

Вся группа вместе выдувает мыльные пузыри, представляя, что выпускает накопившееся напряжение.

Заключительные слова ведущего: Мы все способны понимать и поддерживать друг друга. Пусть сегодняшние упражнения помогут вам в жизни. Спасибо вам за участие! Сегодня мы сделали еще один шаг к лучшему пониманию друг друга. Не бойтесь говорить о своих чувствах и поддерживать тех, кто рядом. До следующей встречи!

ВСТРЕЧА 3
ОСМЫСЛЕНИЕ ОПЫТА И ВНУТРЕННЯЯ СИЛА

Встреча с детьми (60 мин.)

Цель: помощь детям в осознании своей силы и ресурсов, развитии способности понимать и ценить поддержку и значимые моменты в жизни.

Задачи:

- углубить осознание своих качеств и ценности;
- научить безопасно выражать эмоции;
- поддерживать позитивное самовосприятие.

1. Ритуал безопасности (5 мин.)

Ведущий: Привет, ребята! Рада видеть вас сегодня. Давайте напомним друг другу, какие у нас есть правила.

Главное правило – это уважение и комфорт. Здесь можно делиться, можно просто слушать, можно сохранять тишину, если пока не хочется говорить. Мы уважаем чувства друг друга и поддерживаем атмосферу доверия.

Инструкция

1. Сядьте поудобнее, закройте глаза или смотрите в пол.
2. Давайте вместе сделаем 3 глубоких вдоха и выдоха...
3. Представьте, что вы находитесь в месте, где вам спокойно и безопасно. Это может быть настоящее место или воображаемое.
4. В этом месте вас любят, вас принимают, там тепло и хорошо.
5. Почувствуйте, как вы опираетесь на пол, как воздух касается вашей кожи.
6. Все в порядке. Мы здесь. Когда будете готовы, откройте глаза.

2. Практика «Дерево жизни» (20 мин.)

Ведущий: Сегодня мы будем создавать особенное дерево. Это ваше дерево жизни. Оно расскажет о вас: что для вас важно, какие качества делают вас сильными, кто и что помогает вам в жизни.

Инструкция

1. Нарисуйте на листе большое дерево со стволом, корнями, ветвями и листьями.
2. Подумайте и подпишите.

- Корни – это ваши важные люди, события, традиции, которые вас поддерживают.
- Ствол – это ваши сильные стороны, ваши умения, то, что помогает вам двигаться вперед.
- Ветви – это ваши мечты, цели, желания.
- Листья – это ваши друзья, близкие, те, кто рядом с вами.
- Плоды – это ваши достижения, даже самые маленькие победы.

Ведущий: Это дерево будет напоминать вам, сколько у вас силы, и какие качества помогают вам в жизни. Ваше дерево жизни растет вместе с вами.

(Фокус на позитивных аспектах, избегаем акцента на сложных событиях.)

3. Групповое обсуждение (15 мин.)

- Кто хочет немного рассказать о своем дереве?
- Какие люди или события в «корнях» вас поддерживают?
- Какие качества вы написали на стволе?
- Что помогает вам справляться с трудностями?
- Есть ли такие качества, которые вы не сразу заметили, но они точно у вас есть?
- Когда вам было сложно, что помогало чувствовать себя увереннее?

Ведущий: Ваши деревья – это истории вашей жизни. В каждой из них есть сила, даже если вы о ней не сразу задумываетесь. Вы не просто проходите через испытания – вы находите в себе новые ресурсы и качества, которые помогают вам идти дальше.

(Фокус на росте, поддержке, личностной силе.)

4. Упражнение «Мой супергерой» (10 мин.)

Ведущий: У каждого человека есть внутренняя сила. Сегодня мы представим, что мы – супергерои! У каждого из нас есть особенная суперспособность, которая помогает нам справляться с трудностями.

- Какие качества помогают вам чувствовать себя уверенными?
- Когда вы последний раз чувствовали себя сильными?

(Примеры ответов: «Когда я помог другу», «Когда смог сказать «нет», «Когда меня похвалили за старания» и т. д.)

Инструкция

1. Нарисуйте символ своей суперспособности (щит, молния, сердце и т. д.).
2. Придумайте супергеройское имя.
3. Если не хочется рисовать, можно просто написать «Я силен, потому что…» и закончить предложение.

Примеры суперспособностей

Щит силы: помогает защищать себя и других.

Суперинтуиция: чувство, что ситуация требует повышенного внимания.

Энергия спокойствия: помогает сохранять контроль над эмоциями.

Лучи смелости: помогают говорить «нет» без страха.

Обсуждение

- Какой у вас супергерой?
- Как ваша суперсила помогает вам в жизни?
- Что вы будете делать, если вам станет тревожно или грустно?

(Акцент на внутреннюю силу и уверенность.)

5. Работа с результатами «Мои сильные стороны» (10 мин.)

Ведущий: Сейчас я попрошу вас сделать «лист силы» – список качеств, которые помогают вам справляться с разными ситуациями.

Инструкция

1.Напишите заголовок «Мои сильные стороны».
2.Перечислите 3–5 качеств, которые помогают вам преодолевать сложности.
3.Можно оформить листок как облако слов, рисунок или просто список.

Ведущий: Эти качества всегда с вами, даже если вы о них не думаете каждый день. Ваше дерево и ваш лист силы помогут вам помнить, что вы сильнее, чем иногда кажется.

(Фокус на личных ресурсах и их осознании.)

6. Домашнее задание (5 мин.)

- Поговорите дома с вашими близкими: родителями, бабушками, дедушками или друзьями.
- Попросите их назвать 3 качества, которыми они гордятся в вас.
- Эти качества мы добавим на наше дерево или в лист силы на следующей встрече.

Заключительные слова ведущего: Сегодня вы сделали важную работу. Вы не просто рассказали историю – вы посмотрели на себя с новой стороны, заметили свою силу и поддержку, которая есть рядом. Вы – больше, чем отдельные события в вашей жизни. Вы – те, кто способны развиваться, расти и идти вперед.

Приложение 5

ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ
КТО Я? КАКОЙ Я?

Узнаем себя

➢ ***Мои сильные стороны***

- Подумайте, что у вас хорошо получается.
- Что вам нравится делать?
- За что вас хвалят?
- Нарисуйте или запишите свои сильные стороны.

➢ ***Мои ценности***

- Что для вас важно? (Дружба, честность, доброта, помощь другим)
- Какие поступки вы считаете правильными?
- Что делает вас счастливым?
- Подумайте, как ваши поступки отражают ваши ценности.

➢ ***Мои уникальные качества***

- Чем вы отличаетесь от других?
- Что делает вас особенным?

Помните, что каждый человек уникален!

Учимся любить себя

➢ ***Говорим себе добрые слова***

- Каждый день говорим себе что-нибудь хорошее.
- Например: «Я умный», «Я добрый», «Я хорошо рисую» и т. п.

➢ ***Заботимся о себе***

- Хорошо высыпаемся.
- Правильно питаемся.
- Ежедневно бываем на свежем воздухе.
- Делаем то, что нам нравится.
- Это помогает хорошо себя чувствовать.

➢ ***Принимаем свои ошибки***

- Все люди ошибаются.
- Ошибки помогают нам учиться и становиться лучше.
- Не ругаем себя за ошибки, а стараемся их исправлять.

Учимся мыслить позитивно

➢ ***Замечаем хорошее***

- Каждый день находим хорошее в том, что произошло.
- Это может быть что-то маленькое, например, солнечный день или улыбка друга.

➢ ***Говорим «Стоп!» негативным мыслям***

- Если у нас появляются плохие мысли, твердо говорим им «Стоп!»
- Стараемся думать только о чем-нибудь хорошем.

➢ ***Окружаем себя позитивными людьми***

- Дружим и общаемся с теми, кто верит в нас и поддерживает.

Игры, которые помогут

✓ **«Мои достижения»**

- Записываем свои достижения в блокнот.
- Это поможет увидеть, как много мы умеем.

✓ **«Комплименты»**

- Говорим комплименты себе и другим.
- Это поднимает настроение.

✓ **«Коллаж моих качеств»**

- Вырезаем картинки, которые отражают наши качества и ценности.
- Делаем коллаж.

Помним, что мы замечательные!
Любим себя!
Верим в себя!
Остаемся самим собой!

Встреча с родителями (60 мин.)

Цель: помощь родителям в осознании своей роли в создании безопасной и стабильной атмосферы для ребенка.

Задачи:

- развить навыки поддержки и понимания эмоций детей;
- показать, как прогнозируемость, ритуалы и положительное подкрепление помогают детям чувствовать себя увереннее.

1. Приветствие участников (5 мин.)

Ведущий: Добрый день, уважаемые родители! Я рада снова видеть вас на нашем тренинге. Сегодня мы будем говорить о важной теме – о том, как помочь ребенку чувствовать себя увереннее в мире, понимать свои эмоции и находить поддержку в семье.

(Создание безопасного пространства, напоминание о принципах уважительного общения.)

2. Упражнение «Мои точки опоры» (15 мин.)

Упражнение поможет родителям осознать, какие ресурсы помогают им справляться с трудностями воспитания.

Инструкция

1. На листе бумаги напишите ваши «точки опоры» – что или кто помогает вам в родительской роли (семья, друзья, книги, внутренние качества и т. д.).
2. Обсудите в парах.

- Как эти опоры помогают вам?
- Что можно сделать, чтобы укрепить их?

(Фокус на поддержке и ресурсах, а не на сложных ситуациях.)

3. Мини-лекция «Как ребенок учится доверять и справляться?» (10 мин.)

Содержание

✓ *Прогнозируемость:* помогает детям чувствовать контроль над ситуацией, снижает тревожность.
✓ *Ритуалы:* создают чувство стабильности, укрепляют связь с родителями.
✓ *Маленькие успехи:* повышают уверенность ребенка в своих силах.

Обсуждение

- Какие семейные ритуалы помогают вашему ребенку чувствовать себя комфортнее?
- Как вы замечаете успехи своего ребенка?

(Фокус на позитивных аспектах воспитания.)

4. Упражнение «Лестница успехов» (10 мин.)

Упражнение призвано помочь родителям увидеть прогресс своего ребенка через небольшие, но значимые шаги.

Инструкция

1. Нарисуйте «лестницу успехов» ребенка – от маленьких достижений до более крупных целей.
2. Обсудите.

- Как можно поддерживать ребенка на каждом этапе?

(Фокус на поощрении роста ребенка.)

5. Техника «Дневник успехов» (10 мин.)

Призвана помочь закрепить привычку замечать и отмечать достижения ребенка.

Инструкция

1. Записывайте вместе с ребенком 1–2 достижения в день.
2. Обсуждайте, какие моменты помогли ему почувствовать уверенность.

(Создает основу для позитивного подкрепления и семейного взаимодействия.)

6. Обсуждение «Что создает чувство безопасности в семье?» (15 мин.)

Инструкция

1. Обсудите в группах и запишите 3–5 факторов, которые помогают вашему ребенку чувствовать себя комфортно в семье.
2. Обсудите, какие из них можно усилить или внедрить.

(Фокус на действиях, которые родители могут предпринять в семье.)

7. Завершение и домашнее задание (5 мин.)

✓ Вместе с ребенком начните вести Дневник успехов.
✓ Выберите один фактор из обсуждения и попробуйте внедрить его в семейную практику.

Заключительные слова ведущего: Спасибо вам за участие! Ваше внимание и забота – это главная поддержка для вашего ребенка.

Приложение 6

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
НАВЫКИ ПОДДЕРЖКИ

И ПОНИМАНИЯ ЭМОЦИЙ ДЕТЕЙ, СОЗДАНИЯ ПРЕДСКАЗУЕМОЙ И ПОДДЕРЖИВАЮЩЕЙ СРЕДЫ

Поддержка и понимание эмоций детей

➢ ***Прислушивайтесь к чувствам ребенка***

- Старайтесь понять, что чувствует ребенок, даже если его эмоции кажутся вам необоснованными.
- Слушайте внимательно, не перебивая, не критикуя и не осуждая.

➢ ***Обозначайте эмоции словами***

- Помогайте ребенку называть свои чувства: «Я вижу, что ты расстроен», «Ты, кажется, злишься» и т. п.
- Это помогает ребенку лучше понимать свои эмоции.

➢ ***Принимайте все эмоции***

- Объясните ребенку, что все эмоции нормальны и имеют право на существование.
- Не говорите: «Не плачь», «Не злись». Вместо этого скажите: «Я понимаю, что тебе грустно».

➢ ***Учите ребенка выражать эмоции безопасно***

- Помогайте ребенку находить конструктивные способы выражения эмоций: разговор, рисование, письмо и др.
- Объясните, что агрессия и насилие недопустимы.

➢ ***Проявляйте эмпатию***

- Старайтесь поставить себя на место ребенка и понять его чувства.
- Показывайте, что вы понимаете его переживания.

Предсказуемость, ритуалы и положительное подкрепление

➢ ***Создайте предсказуемую среду***

- Установите четкий распорядок дня и старайтесь его придерживаться.
- Объясняйте ребенку, что будет происходить в течение дня.
- Предупреждайте о предстоящих изменениях.

➢ ***Внедрите ритуалы***

- Создайте семейные ритуалы, такие как чтение перед сном или совместный ужин.
- Ритуалы дают ребенку чувство стабильности и безопасности.

➢ ***Используйте положительное подкрепление***

- Хвалите ребенка за его достижения и хорошие поступки.
- Показывайте, что вы цените его усилия.
- Используйте поощрения, такие как совместное времяпровождение или небольшие подарки.

➢ ***Установите четкие и последовательные правила***

- Объясняйте ребенку, какие правила существуют в семье, и почему они важны.
- Соблюдайте сами установленные правила.

- Будьте последовательны в применении правил.

➢ ***Уделяйте ребенку достаточно времени***

- Проводите время с ребенком, занимаясь совместными делами.
- Это помогает укрепить связь между вами и создать доверительные отношения.

Совместная встреча (30–40 мин.)

Цель: создание благоприятной возможности для диалога о сложных событиях.

Задачи:

- формировать у ребенка позитивную идентичность;
- укрепить веру родителей в ребенка и в самих себя;
- заложить основы культуры поддержки достижений детей.

1. Ритуал приветствия (5 мин.)

Ведущий: Добрый день, дорогие дети и родители! Я рада снова всех вас видеть на нашем тренинге.

Сегодня мы собрались, чтобы создать безопасное пространство для общения. Мы будем говорить о важных вещах, о том, чтобы каждый чувствовал себя комфортно и защищенно.

Хочу подчеркнуть, что сегодняшняя совместная встреча – это время и место для открытого и честного общения, где каждый может высказать свои мысли и чувства, чтобы укрепить доверие и взаимопонимание между нами.

Прошу всех участников сесть удобно, закрыть глаза (если комфортно) и сосредоточиться на своем дыхании.

Давайте вместе вдохнем на счет 1, 2, 3... (вдох) и выдохнем на счет 1, 2, 3... (выдох).

Давайте повторим.

1, 2, 3... (вдох); 1, 2, 3... (выдох).

1, 2, 3... (вдох); 1, 2, 3... (выдох).

1, 2, 3... (вдох); 1, 2, 3... (выдох).

1, 2, 3... (вдох); 1, 2, 3... (выдох).

Можете открыть глаза и поделиться своими ощущениями. Как вы себя чувствуете после этой практики?

2. Упражнение «Мой щит силы» (12 мин.)

Призвано создать визуальное представление о сильных сторонах каждого члена семьи и общей силы семьи, укрепить взаимопонимание и поддержку.

Ведущий: Сейчас мы создадим наш общий «щит семьи», который будет символизировать наши сильные стороны и то, что делает нас сильнее вместе. Напоминаю, что это время для творчества и открытого общения, где каждый может выразить свои мысли и чувства.

Щит будет разделен на три части: сильные стороны ребенка, сильные стороны родителя, общая сила семьи.

Каждая часть щита будет представлять уникальные качества и

способности, которые помогают каждому члену семьи и всей семье в целом.

3. **Индивидуальная работа** (10 мин.)

Ведущий: Прошу каждого из вас подумать о своих сильных сторонах. Родители могут записать или нарисовать свои сильные стороны в одной части щита, а дети – в другой. Это могут быть качества, навыки, увлечения или любые другие положительные аспекты.

(На общем листе каждый записывает или рисует свои сильные стороны.)

2. **Совместная работа** (3 мин.)

Ведущий: Теперь, когда каждый заполнил свои части, предлагаю родителям и детям объединить свои идеи и нарисовать общую силу семьи в центре щита. Это может быть что-то, что они делают вместе, или качество, которое они ценят в своей семье (например, поддержка, любовь, доверие и т. д.).

3. **Презентация и обсуждение** (5 мин.)

Ведущий: Прошу каждую семью представить свой щит и рассказать о том, что они нарисовали.

- Как мы можем использовать наши сильные стороны, чтобы поддерживать друг друга?
- Что мы можем сделать, чтобы укрепить нашу общую силу?

3. Подведение итогов

Ведущий: Сегодня вы создали настоящий «щит семьи», который напоминает нам о том, как важны наши сильные стороны, и как они помогают нам быть сильнее вместе.

Благодарю всех за участие и активность! Рекомендую продолжить работу над щитом в будущем, добавляя новые сильные стороны и достижения семьи.

4. Упражнение «Я горжусь тобой за …» (8 мин.)

Призвано укрепить взаимопонимание и поддержку в семье, создать атмосферу признания и уважения.

Ведущий: Сейчас мы будем делиться тем, за что мы гордимся друг другом. Это поможет нам лучше понять и оценить сильные стороны каждого члена семьи.

Напоминаю, что это время и место для положительных эмоций и поддержки, где каждый может выразить свои чувства.

Мы будем сидеть в кругу, и по очереди каждый будет говорить, за что он гордится своим близким. Это может быть что-то конкретное, что произошло недавно, или качество, которое вы цените. Например: «Я горжусь тобой за то, что ты всегда поддерживаешь своих друзей, когда им трудно».

5. Подведение итогов

Ведущий: Итак, мы узнали, за что мы гордимся друг другом. Это очень важно для нашей семьи, и я надеюсь, что мы будем продолжать поддерживать друг друга и ценить наши сильные стороны.

Благодарю всех за участие и искренность. Спасибо всем за то, что

поделились своими чувствами. Это упражнение помогает нам укрепить наши отношения и создать атмосферу доверия в семье.

Напоминаю о важности продолжения таких разговоров в будущем, чтобы каждый чувствовал себя принятым, нужным и ценным.

9. Заключительный ритуал «Фонарик надежды» (5 мин.)

Призван создать символ надежды и общей силы семьи, укрепить взаимопонимание и поддержку, а также завершить встречу на позитивной ноте.

Ведущий: Под конец сегодняшней встречи мы создадим «фонарик надежды», который будет символизировать нашу общую силу и поддержку друг друга. Он будет напоминать нам о том, что мы всегда можем рассчитывать друг на друга.

Каждая пара украсит свою баночку так, как она хочет. Мы можем использовать маркеры, наклейки и другие материалы, чтобы выразить свои мысли и чувства. Внутри баночки мы разместим фонарик, который будет светить как символ нашей надежды и силы.

10. Завершение работы

Ведущий: Приглашаю всех в круг и прошу каждую пару показать свой фонарик и рассказать, что он для вас символизирует.

Прошу аккуратно разместить фонарики внутри баночек и зажечь их.

(Зажжение фонариков.)

Напоминаю, что свет фонариков символизирует надежду и поддержку, которые вы можете дарить друг другу.

Мы создали наши «Фонарики надежды», которые будут напоминать нам о том, как важна поддержка и сила семьи. Пусть этот свет всегда освещает наш путь! Не забудьте использовать фонарики как символ надежды в повседневной жизни, например, ставить их на видное место в доме.

Благодарю всех за участие и творчество!

11. Обратная связь и рефлексия

Ведущий: Прошу поделиться своими впечатлениями о тренинге. Что вам понравилось больше всего?

Еще раз напоминаю о важности поддержки друг друга и о том, что каждый член семьи ценен.

Спасибо всем за то, что поделились своими чувствами!

ВСТРЕЧА 4
РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ САМОПОМОЩИ И САМОЗАЩИТЫ

Встреча с детьми (60 мин.)

Цель: развитие у детей навыков самозащиты, уверенного поведения и умения просить о помощи.

Задачи:

- научить отстаивать свои границы;
- дать алгоритм действий в ситуации давления или угрозы;
- закрепить навыки просьбы о помощи.

1. **Приветствие участников** (5 мин.)

Ведущий: Привет, ребята! Мы уже три раза встречались, и каждый раз вы узнавали что-то новое. Давайте вспомним, о чем мы говорили.

(Задает вопросы, чтобы дети вспомнили пройденный материал.)

Сегодня у нас очень важная встреча. Мы поговорим о том, как всегда оставаться в безопасности и быть уверенными в себе. Вы узнаете, кому можно доверять, что делать в трудной ситуации, и как ваша внутренняя сила может помочь вам справляться со страхами. А еще в ходе тренинга вы создадите своего супергероя, который будет напоминать вам, какие вы смелые, умные и сильные! Готовы? Тогда начинаем!

2. **Введение: создание атмосферы доверия** (10 мин.)

На этом этапе важно помочь детям почувствовать себя в безопасности, настроить их на работу без страха и напряжения, создать доверительную и поддерживающую атмосферу в группе.

3. **Упражнение-разогрев «Круг силы»**

Дети сидят в кругу или стоят рядом друг с другом.

Ведущий: Сегодня мы будем говорить о важных вещах – о том, как защищать себя и находить поддержку. Давайте начнем с того, что создадим наш круг силы.

Ведущий предлагает детям по очереди сказать слово, которое делает их сильными. Можно помочь примерами: смелость, дружба, любовь, ум, семья и т. д. Если кто-то не хочет говорить, он может просто назвать цвет, с которым у него ассоциируется сила.

Почему это важно? Помогает снять напряжение в группе. Позволяет детям осознать, что у каждого есть сила внутри. Дает чувство принадлежности к группе.

4. **Мини-дискуссия «Когда я чувствую себя в безопасности?»**

Ведущий: Когда вам было по-настоящему спокойно и безопасно? Что помогло вам почувствовать себя в безопасности? Какие люди делают вас уверенными, что все будет хорошо?

(Вопросы для обсуждения можно написать на доске.)

Ведущий мягко направляет диалог.

- ✓ Если кто-то говорит: «Нигде», «Мне нигде не спокойно», важно не отрицать, а поддержать: «Это правда, иногда трудно чувствовать себя в безопасности. Но сегодня мы попробуем найти способы, как помочь себе и друг другу».
- ✓ Если ребенок говорит о семье, друзьях, школе, ведущий поддерживает и делает вывод: «Да, вокруг нас есть люди, которые могут помочь нам чувствовать себя лучше. Сегодня мы поговорим о том, как самим создавать для себя безопасное пространство».

Почему это важно? Дети рефлексируют свои чувства. Это помогает настроить их на позитивный опыт в тренинге.

5. **Основной блок**

Важно научить детей уверенно отстаивать свои границы, дать четкий

алгоритм действий в ситуации давления или угрозы.

6. **Упражнение «Как сказать «Нет?»**

Объясняем, почему важно уметь говорить «Нет».

Ведущий: Бывало ли у вас такое, что кто-то просил вас сделать то, чего вам не хотелось?

Важно отметить: если кто-то отвечает «Да», не углубляемся в подробности, а поддерживаем: «Это случается со многими. Сегодня мы научимся, как сказать «Нет», если нам что-то не нравится».

Объясняем: «Иногда мы не говорим «Нет», потому что боимся, что нас не примут, боимся обидеть кого-то. Важно помнить: если тебе что-то не нравится, ты имеешь право сказать «Нет».

3 важных правила «Нет»

1. Ты имеешь право отказывать, если тебе что-то не нравится.
2. Ты не должен объяснять, почему. «Нет» – это уже достаточно.
3. Ты имеешь право уходить от неприятной ситуации и рассказать о ней взрослым.

7. **Алгоритм «Стой – говори – уходи»**

Объясняем метод.

1. Стой → сделай шаг назад, выпрями спину, уверенно посмотри в глаза.
2. Говори → громко и четко скажи: «Нет! Мне это не нравится!»
3. Уходи → развернись и уйди. Если страшно, расскажи взрослому.

Ведущий разыгрывает мини-сценку с помощником.

Помощник (тихо, вкрадчиво): «Ну давай, возьми сигарету. Ты что, мне не друг?»

Ведущий показывает.

1. Отходит на шаг назад.
2. Четко и громко: «Нет! Я не хочу этого делать!»
3. Уходит и не вступает в спор.

Дети по очереди принимают участие. Ведущий подходит к каждому ребенку и говорит одну из фраз:

«Дай мне твои вещи!»

«Пойдем со мной, я сделаю тебе подарок».

«Ты же хочешь быть крутым? Сделай это!»

Дети тренируются уверенно говорить «Нет» с использованием алгоритма «Стой – говори – уходи». (Можно попробовать попарно.)

8. **Игровая практика «Сценарии»**

Ведущий предлагает детям выбрать 3 сценария, где они должны сказать «Нет». Дети разыгрывают сценки в парах.

Примеры сценариев

1. Незнакомый взрослый предлагает пойти с ним.
2. Друг уговаривает хранить секрет («Не говори родителям, что мы пошли в другое место»).
3. Одноклассники просят сделать что-то нехорошее («Если не скажешь плохое слово, мы тебя не примем в нашу компанию»).

После каждой сцены разбираем ошибки и хвалим детей за уверенность.

6. Упражнение «Кому я могу доверять?»

Призвано дать детям инструмент для осознанного выбора тех людей, которым они могут доверять в сложных ситуациях.

Этап 1. Почему важно знать, кому доверять?

Ведущий задает вопросы.

- Когда вы чувствуете себя в безопасности?
- Кто рядом с вами помогает чувствовать, что все будет хорошо?

Ответы детей могут быть разными.

Когда рядом мама / папа / бабушка.

Когда я дома.

Когда учитель помогает в школе.

Ведущий: В жизни бывают моменты, когда нам нужна помощь. Сегодня мы научимся разбираться, кому можно доверять, а с кем стоит быть осторожнее.

Дополнительно можно задать вопросы.

- Бывали ли у вас ситуации, когда вам нужна была помощь, и кто-то помог?
- А бывало, что кто-то хотел вам помочь, но вам казалось, что это странно?

Этап 2. «Круги доверия»

Инструкция

1. Сейчас мы нарисуем три круга.
2. Это поможет нам понять, какие люди могут помочь в сложных ситуациях.
3. Мы будем рисовать «круги доверия» – это как мишень.

✓ В центре – самые близкие люди, кому ты доверяешь без сомнений.

✓ Второй круг – люди, которые могут помочь, но ты не всегда видишь их рядом.

✓ Третий круг – те, кто могут помочь, если рядом нет никого из близких.

Дети получают листы бумаги и рисуют три круга (в виде мишени).

Внутренний круг. Сюда дети записывают тех, кто всегда заботится о них (родители, братья, сестры, бабушки, дедушки).

Средний круг. Здесь они пишут тех, кто может помочь в школе или на улице (учителя, психологи, друзья, родители друзей).

Внешний круг («Если я в опасности»). Это те, кто могут помочь в экстренных ситуациях (полиция, врачи, социальные работники, охранники в общественных местах и др.).

Если у ребенка очень мало людей в кругах, ведущий помогает ему подумать о ресурсах (например: «А кто еще может тебе помочь? «Кто выслушивал тебя раньше?» и т. п.).

Если ребенок включает «сомнительных» людей (например, малознакомого взрослого), обсуждаем *признаки надежного человека.*

Этап 3. Как понять, кто надежен?

Обсуждение

- Как понять, что взрослый действительно заботится о тебе?
- Что делает человек, которому можно доверять?

- А что делает человек, которому доверять нельзя?

Мини-сценки (вариант на выбор)

Ведущий показывает два типа поведения.

1. Надежный взрослый: «Если у тебя проблема, я помогу и объясню все твоим родителям».
2. Ненадежный взрослый: «Не говори никому! Это наш секрет».

Дети угадывают, какое поведение безопасное, а какое – нет.

Этап 4. Итог упражнения

Обсуждение

- Что нового вы узнали сегодня?
- К кому вы можете обратиться за помощью в трудной ситуации?
- Что делать, если ты не знаешь, доверять человеку или нет?

Вывод: не все люди, которые хотят помочь, действительно заботятся о нас. Доверие – это важно, но мы должны быть осторожными. У нас есть наш «круг доверия», который поможет нам понять, кто рядом может защитить нас и помочь.

7. Упражнение «Мой план безопасности»

Призвано дать детям индивидуальный алгоритм действий при тревоге или угрозе; закрепить ключевые навыки тренинга: умение просить о помощи, говорить «Нет», обращаться к надежным взрослым.

Этап 1

Ведущий задает вопрос.

- Бывали ли у вас моменты, когда вы не знали, что делать в трудной ситуации?

Предположительные ответы детей

Да, когда я потерялся.

Когда на меня кричали.

Когда я испугался и замер.

Вывод: мы не можем предсказать все, что случится, но можем заранее решить, как действовать в трудных ситуациях. Сегодня мы создадим «Мой план безопасности», чтобы всегда знать, что делать.

Этап 2. «5 шагов безопасности»

Инструкция

1. Сейчас мы составим твой личный план безопасности.
2. Для этого ответим на 5 важных вопросов.

Раздаем детям карточки с вопросами.

- Что делать, если мне страшно?
- К кому я могу обратиться за помощью?
- Как я пойму, что ситуация опасная?
- Какие слова я могу использовать, чтобы попросить о помощи?
- Что поможет мне чувствовать себя спокойнее?

Дети записывают свои ответы и украшают карточки (рисунками, символами защиты, например, щитом, сердцем, солнцем и т. д.).

Этап 3. Итог упражнения

Обсуждение

- Как вам помогло это упражнение?
- Какой из 5 шагов показался вам самым важным?
- Будете ли вы использовать этот план в жизни?

Вывод: безопасность – это не просто защита от угроз, но и знание, как действовать. Теперь у вас есть свой план, который поможет вам чувствовать себя увереннее!

8. Завершение

Важно укрепить уверенность детей в себе, закончить встречу с ощущением внутренней силы и вдохновения.

9. Упражнение 6 «Мое будущее: каким я хочу быть?»

Нужно помочь детям увидеть свое будущее в позитивном ключе, поддержать ощущение контроля над жизнью и сформировать веру в свои возможности.

Ведущий: Мы сегодня говорили о том, как заботиться о себе, доверять людям и защищать свои границы. Но важно не только думать о том, как справляться с трудностями, но и представлять свое будущее.

Давайте немного пофантазируем: какими вы видите себя через 5 лет?

Коллаж «Мое будущее»

Дети рисуют символы или ключевые слова про свое будущее. Например: *книга → учеба, сердце → дружба, микрофон → уверенность.*

Тем, у кого возникли затруднения с выполнением задания, нужно помочь с помощью вопросов.

- Какие три слова описывают тебя в будущем?
- Чем ты хочешь заниматься?
- Как ты хочешь себя чувствовать?

Ведущий: Ваше будущее – в ваших руках. Все, что вы написали, может стать реальностью, если вы будете верить в себя и работать над своими целями. Важно помнить, что у вас всегда есть поддержка: родители, близкие люди, друзья, учителя, наставники.

Дополнительно можно предложить детям забрать листы с записями домой, чтобы напоминать себе о своих целях. Можно попросить прочитать 1–2 примера вслух (только добровольно).

Приложение 7

ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ *КАК ОТСТАИВАТЬ СВОИ ГРАНИЦЫ, ДЕЙСТВОВАТЬ В ОПАСНЫХ СИТУАЦИЯХ И ПРОСИТЬ О ПОМОЩИ*

Мои границы

➢ ***Я имею право на свои границы***

- Это значит, что у меня есть право говорить «нет», если мне что-то не нравится.

- Никто не имеет права меня обижать или делать то, чего я не хочу.

➢ ***Мои границы – это:***

- мое тело – никто не имеет права трогать меня без моего разрешения;
- мои вещи – никто не имеет права брать мои вещи без моего разрешения;
- мои чувства: никто не имеет права говорить мне, что я должен чувствовать.

➢ ***Как сказать «нет»***

- Говорить твердо и уверенно: «Нет, я не хочу это делать».
- Смотреть в глаза тому, кому говоришь «нет».
- Если нужно, повторить «нет» несколько раз.

Если мне угрожают или давят на меня

➢ ***Не молчать***

- Рассказать об этом взрослому, которому доверяете: родителям, близким, учителю.
- Почувствовав себя в опасности, бежать в безопасное место и звонить на номер 112.

➢ ***Алгоритм действий***

- Попробовать уйти от того, кто обижает.
- Если это невозможно, сказать «нет» громко и четко.
- Если вас трогают, сказать «Стоп!» и отойти.
- Рассказать взрослому о том, что произошло.

➢ ***Безопасные взрослые***

- Помнить, что есть взрослые, которые помогут: родители, учителя, полиция, спасатели.

Как попросить о помощи

➢ ***Не бояться просить о помощи***

- Просить о помощи, когда она нужна, – это нормально.
- Помочь могут только взрослые люди.

➢ ***Как попросить о помощи***

- Сказать прямо, что вам нужно: «Помогите мне, пожалуйста».
- Внятно и четко объяснить, что случилось.
- Если нет возможности говорить, показать взрослому, что вам нужна помощь.

➢ ***Кого можно попросить о помощи***

- Родителей, близких людей, учителей, полицию, спасателей.

Важные правила

➢ ***Доверять своим чувствам***

- Если вам что-то не нравится – это нормально.

➢ ***Вы не виноваты, если вас обижают***

- Никто не имеет права вас обижать.

➢ ***Вы имеете право на помощь***

- Взрослые хотят, могут и должны вам помочь.

Эта памятка поможет вам чувствовать

себя увереннее и защищеннее.

Встреча с родителями (60 мин.)

Цель: развитие у родителей навыков предотвращения травматических ситуаций, поддержки ребенка без давления.

Задачи:

- помочь распознавать тревожность ребенка;
- научить правильным реакциям на страх и тревогу ребенка;
- развить навыки доверительного общения с ребенком.

Ведущий: Сегодня мы поговорим о том, как помочь вашим детям чувствовать себя в безопасности. Дети, пережившие стресс или травматические события, нуждаются в вашей поддержке.

Но иногда взрослые неосознанно усиливают тревожность ребенка своими словами или действиями. Мы разберем, как правильно реагировать, чтобы помочь ребенку, а не навредить.

1. Введение

Упражнение 1

- Как вы обычно понимаете, что вашему ребенку страшно или тревожно?

(Родители делятся примерами, ведущий поддерживает диалог.)

Особенно эффективно, если ведущий начнет приводить примеры из своего личного опыта. Можно провести анонимный опрос или использовать карточки с ответами родителей, которые не стесняются обсуждать этот вопрос открыто.

Почему это важно? Родители настраиваются на обсуждение и рефлексию, поддерживается доверительная атмосфера.

2. Основной блок

Упражнение 2. Как понять, что ребенок чувствует тревогу?

Призвано помочь родителям распознавать тревожность ребенка, даже если он об этом не говорит.

Признаки тревожности у ребенка

- *Физические:* частые боли в животе, головные боли, проблемы со сном.
- *Эмоциональные:* раздражительность, плаксивость, замкнутость.
- *Поведенческие:* избегание общения, отказ от привычных занятий.

Обсуждени.

- Как ваш ребенок реагирует, когда ему тревожно или страшно?

Вывод: иногда дети не могут словами объяснить, что им тревожно. Наша задача – замечать сигналы и правильно на них реагировать.

Упражнение 3. Ошибки родителей в реакции на страх ребенка

Важно показать, что некоторые привычные реакции родителей усиливают у ребенка тревогу.

3 типичные ошибки

Ошибка 1. «Не бойся, это ерунда!» Ребенок чувствует, что его эмоции не важны.

Лучше сказать: «Я понимаю, что тебе страшно. Давай вместе подумаем, что можно сделать».

Ошибка 2. «Кто тебя обидел? Я сейчас разберусь с ним!» Родитель усиливает тревогу ребенка, показывая ему, что мир опасен.

Лучше сказать: «Ты не один. Я рядом и всегда помогу тебе, если это нужно».

Ошибка 3. «Ты уже взрослый, разберешься сам». Ребенок чувствует, что остался без поддержки.

Лучше сказать: «Я здесь, если тебе нужно поговорить».

Упражнение 4. Как говорить с ребенком, чтобы он вам доверял?

Ведущий: Доверие между родителями и детьми – это как строительство дома: мы не можем построить его за один день, но можем закладывать маленькие кирпичики каждый день.

Давайте разберем, из чего складывается доверие.

Родителям показывают карточки с разными «кирпичиками доверия» (поведенческие факторы, которые помогают ребенку чувствовать себя в безопасности).

Вывесить карточки с этими «кирпичиками». Попросить родителей выбрать 2–3 пункта, которые они уже применяют в воспитании детей.

Я слушаю ребенка внимательно, не перебивая.	Я отвечаю на вопросы ребенка честно и понятно.	Я обнимаю ребенка или показываю поддержку через тактильный контакт.	Я объясняю ребенку, что он всегда может прийти ко мне за помощью.	Я разрешаю ребенку выражать чувства, даже если мне это неудобно.	Я не угрожаю наказанием, которое не собираюсь выполнять.
Я не высмеиваю чувства ребенка, даже если они мне кажутся странными.	Я разговариваю с ребенком каждый день, даже если у меня мало времени.	Я знаю, что ребенок любит, и что его успокаивает (например, любимая игрушка, музыка).	Я говорю ему: «Ты можешь доверять мне, и я всегда тебя выслушаю».	Я не обесцениваю его переживания (например: «Это не проблема, не выдумывай!»).	Я держу слово, если что-то пообещал ребенку.

Я говорю: «Я понимаю тебя», когда ребенку трудно.	Я спрашиваю его мнение по разным вопросам.	Я говорю ребенку, что люблю его, даже если не привык к этому.	Я не пугаю ребенка угрозами («Если так сделаешь, тебя заберут в полицию!»).	Я не говорю: «Ты должен быть таким, каким я хочу», а принимаю его личность.	Я не использую угрозы, чтобы заставить ребенка слушаться.
Я не злюсь на ребенка за его страхи, а поддерживаю его.	Я не отмахиваюсь от ребенка, если он приходит поговорить.	Я замечаю, когда ребенок устал или грустит, и спрашиваю, как он себя чувствует.	Я не использую физическое наказание, потому что доверие строится на поддержке, а не на страхе.	Я даю ребенку возможность делать выбор (например, какую одежду надеть, с кем дружить).	Я честно признаю, если ошибся, и показываю, что взрослые тоже могут просить прощения.
Я не сравниваю его с другими детьми в уничижительной форме.	Я не говорю: «Не задавай глупых вопросов», потому что все вопросы важны.	Я знаю, какие у него друзья, и интересуюсь его окружением.	Я не говорю ребенку: «Мужчины / женщины не плачут", потому что эмоции важны.	Я не высмеиваю интересы ребенка, даже если мне они кажутся странными.	Я показываю пример доверительного общения, потому что ребенок учится, глядя на меня.

Попросить родителей выбрать еще 1–2 пункта, которые они хотели бы начать применять.

Вывод: вы уже делаете многое, чтобы ваш ребенок вам доверял!

3. Заключение

Упражнение 5

Обсуждение

- Что нового вы узнали сегодня?
- Какой совет вы попробуете применить уже завтра?
- Как вы будете поддерживать своего ребенка?

4. Домашнее задание

Карта безопасности

Цель: помочь родителям разработать план действий, чтобы их ребенок чувствовал себя в безопасности.

Задача: создать наглядный инструмент, который можно повесить дома или носить с собой.

Как заполнять Карту безопасности?

Инструкция

1. Выделите 10–15 мин., чтобы заполнить этот план.
2. Обсудите его с ребенком, чтобы он знал, как действовать в сложных ситуациях.
3. Запишите конкретные имена, телефоны, места, которые могут быть полезны.
4. Можно распечатать и повесить на видное место, чтобы ребенок знал, куда обратиться за помощью.

Шаблон «Карта безопасности»

1. Что делать, если ребенок испугался или тревожится?

Ответ: _____

2. Как помочь ребенку успокоиться?

Ответ: _____

3. К кому можно обратиться за помощью?

Родственники, друзья

Имя: _____ Телефон: _____

Имя: _____ Телефон: _____

Сотрудники школы (классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог, служба безопасности)

Имя: _____ Телефон: _____

Экстренные службы (если ребенку угрожает опасность)

Полиция: _____

Детская линия доверия: _____

Другое: _____

4. Как понять, что ситуация опасная?

Ребенок должен знать, что такое опасность.

Когда кто-то просит хранить секрет, который вызывает тревогу.

Когда незнакомый взрослый предлагает, чтобы он сделал что-то, чего он не хочет.

Когда ему страшно, но он не знает, как сказать об этом родителям.

Какие сигналы тревоги замечает ваш ребенок?

_____

5. Как научить ребенка просить о помощи?

Ответ: _____
6. Какие слова могут поддержать ребенка в тревожной ситуации?
Ответ: _____
7. Что поможет ребенку чувствовать себя в безопасности каждый день?

Ответ: _____

Приложение 8

ПАМЯТКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
РАСПОЗНАЕМ У РЕБЕНКА ТРЕВОЖНОСТЬ

Если вы обнаруживаете перечисленные в памятке особенности физического, эмоционального состояния, поведения вашего ребенка, то должны понять, что он испытывает чувство тревожности, и ему необходима ваша помощь.

➢ ***Физические признаки:***

- частые жалобы на боли в животе, мышцах, головные боли;
- нарушения сна (бессонница, кошмары);
- учащенное сердцебиение;
- сильная потливость;
- дрожь, нервные тики;
- изменения аппетита (отсутствие или, наоборот, повышение).

➢ ***Эмоциональные и поведенческие признаки:***

- повышенная раздражительность, плаксивость;
- трудности с концентрацией внимания;
- избегание новых ситуаций, людей;
- чрезмерная зависимость от родителей;
- постоянное беспокойство;
- страхи, фобии (боязнь темноты, одиночества и т. д.);
- низкая самооценка;
- постоянное стремление к выдуманным идеалам;
- затруднения в общении со сверстниками.

➢ ***Возрастные особенности:***

- у *дошкольников* часто встречаются страхи темноты, одиночества, сказочных персонажей;
- у *младших школьников* – страх неудачи, ошибок, плохих оценок;
- у *подростков* – страх социального неодобрения, неуверенность в себе, тревога за будущее.

ПРАВИЛЬНЫЕ РЕАКЦИИ
И ДОВЕРИТЕЛЬНОЕ ОБЩЕНИЕ
КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ СПРАВИТЬСЯ С ТРЕВОГОЙ

➢ ***Принимаем чувства ребенка***

- Не обесцениваем переживания и страхи ребенка, даже если они кажутся

нам нелогичными. Не говорим фразы типа «Что за ерунда, ты же уже большой!» и т. п.

- Лучше сказать: «Я понимаю, что ты боишься, – это нормально».

➢ ***Создаем безопасную атмосферу***

- Стараемся быть терпеливыми и спокойными.
- Проводим как можно больше времени с ребенком, особенно в моменты тревоги.
- Создаем ритуалы, которые помогут ребенку чувствовать себя в безопасности (например, чтение перед сном).

➢ ***Учим ребенка справляться со страхами***

- Обсуждаем вместе с ребенком его страхи.
- Помогаем ему разобраться в них.
- Используем игры, сказки, рисование, чтобы помочь ребенку выразить свои чувства.
- Учим техникам релаксации (глубокое дыхание, медитация).

➢ ***Выстраиваем доверительное общение***

- Слушаем ребенка внимательно, не перебивая, без критики и осуждения.
- Задаем открытые вопросы, чтобы стимулировать разговор.
- Делимся своими чувствами и опытом.
- Как можно чаще проводим время вместе, занимаясь тем, что нравится ребенку.

➢ ***Обращаемся к специалисту***

- Если тревожность ребенка сильно влияет на качество его жизни, понадобится консультация детского психолога.

Помним: наша любовь, поддержка и понимание –
главные помощники в борьбе с детской тревожностью.

ПРАВИЛЬНОЕ ПОНИМАНИЕ ПРИЗНАКОВ ДЕТСКОЙ ТРЕВОЖНОСТИ

Постоянное стремление к совершенству означает,
что ребенок предъявляет к себе чрезмерно высокие требования,
стремится к идеальному результату во всем
и болезненно переживает даже самые незначительные ошибки.
Это может быть одним из признаков детской тревожности
и проявляется следующим образом.

➢ ***Завышенные ожидания***

- Ребенок устанавливает для себя нереалистично высокие стандарты, считая, что должен быть лучшим во всем.
- Ребенок боится не оправдать свои собственные ожидания и ожидания родителей.

➢ ***Страх ошибок***

- Любая ошибка воспринимается как катастрофа, вызывая чувство стыда и вины.

- Ребенок избегает новых задач или ситуаций, в которых он может ошибиться.

➢ ***Самокритика***

- Ребенок постоянно критикует себя, даже за незначительные промахи.
- Ребенок обесценивает свои достижения, считая их недостаточно хорошими.

➢ ***Перфекционизм***

- Ребенок стремится к идеальному результату во всем, даже в мелочах.
- Ребенок тратит много времени и сил на то, чтобы сделать все идеально, даже если это не имеет большого значения.

➢ ***Тревога и стресс***

- Постоянное стремление к совершенству вызывает сильную тревогу и стресс.
- Ребенок постоянно находится в напряжении, боясь не оправдать свои ожидания.

✓ ***Почему это важно учитывать?***

- Стремление к совершенству может быть признаком скрытой тревожности.
- Чрезмерные требования к себе могут привести к эмоциональному выгоранию и проблемам с самооценкой.
- Необходимо помочь ребенку научиться принимать свои ошибки и относиться к себе более снисходительно.

КАК ПОМОЧЬ ПОДРОСТКУ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ УВЕРЕННЕЕ И ЗАЩИЩЕННЕЕ

Ритуалы, связанные с общением

➢ ***Ежедневный разговор***

- Устанавливаем время для короткого, но регулярного общения, чтобы подросток знал, что у него есть возможность поделиться своими переживаниями.
- Это может быть вечерний разговор за ужином или перед сном.

➢ ***Кодовое слово***

- Придумываем слово или фразу, которые подросток может использовать, если чувствует себя в опасности или неуютно в какой-либо ситуации.
- Это даст ему возможность сигнализировать о проблеме, не привлекая лишнего внимания.

➢ ***Правило «трех звонков»***

- Договариваемся, что подросток всегда будет звонить нам, если планирует изменить свои планы, задерживается или чувствует себя некомфортно.
- Это даст возможность контролировать ситуацию и быть в курсе его дел и местонахождения.

Ритуалы, связанные с безопасностью в интернете

➢ ***«Телефон на паузу»***

- Устанавливаем правило, что во время ужина все члены семьи откладывают

телефоны и другие гаджеты.

- Это поможет создать атмосферу доверия и открытого общения.

➢ ***Совместная проверка настроек конфиденциальности***

- Регулярно проверяем вместе с подростком настройки конфиденциальности в социальных сетях и других онлайн-сервисах.
- Обсуждаем, какую информацию безопасно публиковать, а какую лучше скрыть.

➢ ***Правило «Сомневаешься – спроси»***

- Устанавливаем правило, что подросток должен советоваться с нами, если получает подозрительные сообщения, ссылки или запросы в интернете.

Ритуалы, связанные с физической безопасностью

➢ ***Вечерний «обход безопасности»***

- Перед сном вместе с подростком проверяем, закрыты ли окна и двери, выключены ли электроприборы.
- Это поможет создать ощущение безопасности и спокойствия.

➢ ***Правило «безопасного маршрута»***

- Составляем список безопасных мест и маршрутов, которыми подросток может пользоваться, возвращаясь домой или перемещаясь по городу.
- Обсуждаем, как действовать в случае опасности.

➢ ***Совместные занятия самообороной***

- Вместе с подростком записываемся на курсы самообороны.
- Это не только даст ему необходимые навыки, но и укрепит нашу с ним связь.

Важно помнить!

✓ Ритуалы должны быть гибкими и адаптироваться к потребностям подростка.

✓ Необходимо обсуждать с подростком причины, по которым эти ритуалы важны.

✓ Нужно донести до ребенка, что мы не пытаемся его контролировать, а стремимся уберечь от опасности.

Создание ритуалов безопасности –
это инвестиция в спокойствие и уверенность вашего подростка.

ПРАВИЛА ДОВЕРИТЕЛЬНОГО ОБЩЕНИЯ

Правила общения с подростком *требуют от родителей терпения, понимания и готовности меняться.*
Вот несколько правил, которые помогут нам наладить контакт.

➢ ***Слушаем активно и без осуждения***

- *Уделяем внимание:* когда подросток говорит, откладываем все свои дела.
- *Устанавливаем зрительный контакт.*
- *Показываем, что мы действительно слушаем.*
- *Не перебиваем:* даем подростку возможность высказаться до конца, даже если не согласны с его мнением.
- *Не осуждаем:* избегаем критики и оценочных суждений. Подросток

должен чувствовать, что его принимают таким, какой он есть.

- *Проявляем эмпатию:* стараемся понять чувства и переживания подростка, даже если они кажутся нам нелогичными.

➢ ***Уважаем личное пространство и границы***

- *Не вторгаемся в личную жизнь:* не читаем переписку подростка без его разрешения, не копаемся в его вещах.
- *Уважаем право на тайну:* подросток имеет право на личные секреты, которые он не обязан вам раскрывать.
- *Не навязываем свое мнение:* позволяем подростку самостоятельно принимать решения и делать выбор.

➢ ***Будем открыты и честны***

- *Делимся своими чувствами и опытом:* рассказываем подростку о своих переживаниях, сомнениях и ошибках.
- *Признаем свои ошибки:* не стыдимся извиняться, если были неправы.
- *Демонстрируем честность:* не лжем и не скрываем правду, даже если она неприятна.

➢ ***Проявляем интерес к жизни подростка***

- *Интересуемся его увлечениями:* расспрашиваем о друзьях, хобби, музыке, книгах, фильмах и т. д.
- *Проводим время вместе:* находим занятия, которые будут интересны обоим.
- *Поддерживаем начинания подростка:* поощряем в его стремлениях и достижениях.

➢ ***Избегаем нотаций и морализаторства***

- *Не читаем лекции:* подростки не любят нотаций и нравоучений.
- *Не сравниваем с другими:* с братьями, сестрами, друзьями, одноклассниками, соседями и т. д.
- *Не угрожаем и не шантажируем:* это только оттолкнет подростка.

➢ ***Стараемся быть терпеливыми***

- *Подростковый возраст – сложный период:* помним, что подросток переживает гормональные изменения и эмоциональную нестабильность.
- *Не ждем мгновенных результатов:* доверительные отношения строятся постепенно.
- *Готовность к конфликтам:* конфликты – это нормально, главное – уметь их конструктивно разрешать.

➢ ***Ищем компромиссы***

- *Учитываем мнение подростка:* принимаем решения, которые удовлетворяют интересы обеих сторон.
- *Готовность к уступкам:* иногда нужно идти на компромисс, чтобы сохранить отношения.

➢ ***Обращаемся к специалисту***

- *Если не получается наладить контакт:* не боимся и не стесняемся обратиться к психологу или психотерапевту.
- *Специалист поможет разобраться в ситуации:* подскажет, как лучше

общаться с подростком.

Доверительное общение с подростком –
это наша инвестиция в его будущее.
Чем крепче наша связь с детьми,
тем легче им будет преодолеть
трудности подросткового возраста.

Совместная встреча (30–40 мин.)

Цель: закрепление навыков, приобретенных детьми и родителями на предыдущих встречах.

Задачи:

- помочь родителям и детям почувствовать себя командой, способной справляться с трудностями;
- развить навыки активного слушания и поддержки.

Ведущий: Все мы иногда сталкиваемся с тревожными или сложными ситуациями. Иногда ребенку страшно, иногда родителям непонятно, как ему помочь.

Но есть один секрет: если у вас есть план, вы уже наполовину готовы!

1. Введение

Упражнение 1 «Секретное рукопожатие»

Инструкция

1. Родитель и ребенок придумывают уникальное рукопожатие, например, хлопки, кулачки, движение руками и т. п.
2. Ведущий дает 1–2 мин. на то, чтобы каждая пара придумала свое приветствие.
3. После этого каждая семья показывает своё рукопожатие группе.

2. Основной блок

Упражнение 2. Практика

Призвано сформировать доверительное взаимодействие, которое укрепляет связь между ребенком и родителем.

Подготовка

Вопросы для жребия. На отдельных листах написать вопросы, которые помогут начать доверительный разговор. Сложить их в коробку или мешочек. Родитель и ребенок по очереди вытягивают один вопрос и отвечают на него.

Инструкция

1. Родитель и ребенок тянут по одной бумажке с вопросом из мешочка (коробки).
2. Один отвечает, другой слушает, соблюдая *правила активного слушания.*

✓ Не перебиваем.
✓ Дожидаемся, пока собеседник закончит мысль.
✓ Не даем советов. Сегодня важно просто слышать друг друга.
✓ Не оцениваем («Это ерунда!», «Ты слишком остро реагируешь!» и т. п.).
✓ Используем поддерживающие сигналы («Я понимаю», «Расскажи еще» и

т. д.).

✓ Сохраняем контакт глазами.

✓ Показываем заинтересованность.

Главная задача участников: родители учатся активному слушанию, а дети – выражать свои чувства.

После каждого ответа родитель должен коротко перефразировать, что он услышал от ребенка. Например: «Я услышал, что тебе важно, чтобы я не злился, когда ты рассказываешь мне о своих страхах».

После каждого ответа ребенок тоже перефразирует слова родителя. Например: «Я понял, что в детстве ты тоже иногда боялся, но тебе помогали разговоры с бабушкой».

Можно предложить участникам вытащить по одной бумажке, чтобы они ответили на дополнительный вопрос, обращаясь непосредственно друг к другу.

Вопросы ребенка родителю

Когда ты в последний раз чувствовал(а) тревогу? Что тебе помогло?	Как мне понять, что ты меня слушаешь и слышишь?
Как ты понимаешь, что я переживаю?	Как я могу почувствовать, что ты рядом, даже когда это не так?
Чего ты боялся(ась) в детстве? Как с этим справлялся(ась)?	Что ты делаешь, когда не знаешь, как мне помочь?
Что ты делаешь, когда тебе грустно?	Как я могу лучше доносить до тебя свои чувства?
Как ты хотел(а) бы, чтобы я просил(а) тебя о помощи, если мне страшно?	Как ты показываешь свою любовь ко мне?

Вопросы родителя ребенку

Что тебе помогает чувствовать себя в безопасности?	Как я могу поддерживать тебя, когда тебе грустно?
Когда тебе в последний раз было страшно? Что тебе помогло?	Как ты понимаешь, что я тебя люблю?
Какие слова мне говорить, когда ты тревожишься?	Что мне не стоит делать, когда ты нервничаешь?
Что тебе важно слышать от меня в сложные моменты?	Что мне делать, если ты не хочешь разговаривать, но я вижу, что тебе плохо?
Что ты хотел(а) бы, чтобы я знал(а) о тебе?	Какой момент с нашей семьей делает тебя счастливым(ой)?

После выполнения упражнения ведущий задает вопросы всей группе в общем кругу.

- Что нового вы узнали друг о друге?
- Как это упражнение помогло вам лучше понять друг друга?
- Что из сегодняшнего опыта вы попробуете использовать в повседневной жизни?

Вывод: ребенку важно знать, что его слушают. Когда родители внимательно слушают, детям проще раскрываться.

Упражнение 3. Семейный чек-лист «Что помогает мне, когда я тревожусь?»

Инструкция

1. Дети и родители создают список утешающих фраз и поддерживающих действий, которые помогают каждому справляться с тревогой.
2. Важно подчеркнуть, что каждый человек уникален, и у всех разные способы успокаиваться.

Пример чек-листа

- Когда мне тревожно, мне помогает ... (если я могу обнять мягкую игрушку / кота / маму / папу).
- Когда я переживаю, мне лучше, если ...
- Я чувствую себя спокойнее, если кто-то ...

Ведущий: Теперь у вас есть чек-лист, который поможет вам поддерживать друг друга в трудные моменты.

Упражнение 4 «Два крыла»

Инструкция

1. Раздать каждой паре (подросток + взрослый) ватман с нарисованными контурами двух крыльев.
2. Предложить участникам выбрать удобное для работы место.

Структура упражнения

Левое крыло. Участники записывают качества и действия, которые помогают взрослому быть поддержкой подростку. Например: понимание, терпение, умение выслушать, советы, совместные семейные традиции и т. д.

Правое крыло. Записывают качества подростка, которые помогают взрослому чувствовать поддержку. Например: доверие, искренность, взаимопомощь, вдохновение и т. д.

Центр (соединение крыльев). Участники записывают одно главное слово или фразу, которая отражает их связь. Например: мы вместе, сила доверия, мы поддерживаем друг друга и т. д.

Дополнительные вопросы для размышления

- Какие моменты в жизни показали вам, что вы можете рассчитывать друг на друга?
- Какой ваш общий ритуал или традиция помогает вам чувствовать связь?
- Что самое важное в вашей поддержке друг друга?

Завершающий этап

Ведущий предлагает участникам поделиться своим опытом (по желанию), затем подводит итог.

Ведущий: Ваши крылья – это символ вашей поддержки. Иногда в

жизни бывают сложные моменты, но если вы посмотрите на этот рисунок, то вспомните, что рядом есть человек, который готов помочь.

В качестве дополнения можно:

✓ предложить забрать крылья домой и повесить их в комнате;

✓ сфотографировать рисунок, чтобы напоминание о поддержке всегда было под рукой.

3. Завершение

Упражнение 5 «Наш семейный девиз»

Инструкция

1. Родители и дети придумывают свой семейный девиз.
2. Девиз должен быть мотивирующим, поддерживающим, коротким и понятным.

Пример: «Мы вместе – значит, мы сильны!», «В нашей семье каждый важен!»

Заключительные слова ведущего: Теперь у вас есть ваш девиз. Пусть он напоминает вам, что вы всегда рядом друг с другом!

V. ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ОБУЧАЮЩИХСЯ «БЕЗОПАСНОСТЬ РЕБЕНКА»

Программа подготовлена при поддержке Представительства Детского фонда ООН (ЮНИСЕФ) в Казахстане

Актуальность программы обусловлена растущей потребностью в комплексной поддержке семей, особенно в условиях цифровизации и повышения рисков насилия. Она направлена на формирование безопасной среды и укрепление роли родителей как наставников и защитников детей.

Насилие — это сознательное применение силы, давления или власти, наносящее физический, психологический или социальный ущерб.

Основные виды насилия

- **Физическое**: побои, удушение, ограничение свободы, причинение боли.
- **Психологическое**: унижение, угрозы, манипуляции, газлайтинг.
- **Эмоциональное**: игнорирование, обесценивание, изоляция, шантаж.
- **Сексуальное**: любые сексуальные действия без согласия, особенно в отношении детей.
- **Экономическое**: контроль над финансами, запрет на работу, лишение ресурсов.
- **Информационное**: распространение ложной информации, кибербуллинг.

Насилие оказывает разрушительное влияние на психику ребенка, особенно если оно повторяется или исходит от близких. Оно может вызвать

устойчивое чувство страха и тревожности, что проявляется в панических атаках, ночных кошмарах и общем ощущении опасности. Ребенок начинает воспринимать мир как враждебный и теряет доверие к взрослым. Появляется депрессия, нередко сопровождающаяся суицидальными мыслями и ощущением беспомощности. Низкая самооценка, чувство вины и стыда становятся постоянными спутниками, а импульсивность и агрессия могут привести к трудностям в общении и склонности к конфликтам. Также страдает обучение: ребенок теряет интерес к учебе, ему сложно концентрироваться, ухудшается память и внимание. Часто он замыкается, избегает сверстников и предпочитает изоляцию. В долгосрочной перспективе насилие может привести к формированию деструктивных жизненных сценариев, повторению насильственных моделей в будущих отношениях, развитию зависимостей — от алкоголя и наркотиков до азартных игр — как способа справиться с внутренней болью. Психосоматические расстройства, такие как хронические боли, бессонница и расстройства пищевого поведения, становятся отражением глубинных психических травм. Все эти последствия подчеркивают необходимость раннего вмешательства, внимательного отношения со стороны взрослых и системной поддержки.

Предотвращение насилия требует комплексного подхода, включающего образование, поддержку и социальные инициативы. Важно обучать детей и взрослых распознавать признаки насилия, развивать эмоциональный интеллект и внедрять навыки ненасильственного общения. Родители должны получать знания по позитивному воспитанию, чтобы строить отношения с детьми на основе уважения и доверия. Не менее важна доступность психологической помощи, горячих линий и кризисных центров, а также создание безопасных и доверительных условий в семье и образовательных учреждениях, где ребенок может говорить о своих переживаниях. В семье нужно формировать атмосферу любви, безопасности и четких границ без применения силы. Агрессивные методы воспитания должны быть исключены, так как они формируют насильственные модели поведения. На уровне сообщества важно создавать безопасные пространства, вовлекать женщин и подростков в профилактические проекты, а также работать с общественными и религиозными лидерами над формированием культуры уважения и заботы. Все эти меры способствуют созданию среды, в которой насилию нет места.

Создание программы «Безопасность ребенка» стало ответом на растущую потребность в системной поддержке родителей, сталкивающихся с вызовами современного воспитания. В условиях цифровизации, изменения социальных норм и увеличения рисков насилия как в реальной, так и в онлайн-среде родителям необходимо освоить практические навыки конструктивного взаимодействия с детьми, распознавания признаков опасности и формирования безопасной образовательной среды. Такая программа помогает не только повысить осознанность, но и укрепить роль родителей как защитников и наставников в жизни ребёнка.

Программа «Безопасность ребенка» рекомендуется как вариативный модуль занятий для Центра педагогической поддержки родителей. Модуль направлен на развитие у родителей ключевых компетенций для построения конструктивного взаимодействия с детьми, профилактики насилия и активного участия в воспитании ребёнка как в реальной, так и в цифровой среде.

Программа «Безопасность ребенка» ориентирована на две основные целевые группы.

- ***Обучающиеся 1-4 классов, 5–9 классов, 10-11 классов,*** нуждающиеся в развитии эмоциональной саморегуляции, безопасного поведения, распознавания рисков и умения обращаться за поддержкой. Также программа способствует формированию доверия к взрослым, осознанности и культуры уважения в безопасной образовательной среде.
- ***Родители или опекуны,*** которые играют ключевую роль в создании безопасной среды для ребенка и нуждаются в инструментах для эффективной поддержки.

Программа «Безопасность ребенка» оказывает значимое влияние на благополучие ***детей***, особенно тех, кто сталкивался с насилием или эмоциональными травмами. Участие в тренинге помогает ребёнку осознать свои чувства, восстановить внутреннюю стабильность и почувствовать себя в безопасности. Тренинг способствует:

- Снижению тревожности и чувства страха
- Восстановлению доверия к взрослым и формированию чувства защищённости
- Развитию навыков саморегуляции и эмоционального интеллекта
- Улучшению концентрации и мотивации к обучению
- Укреплению самооценки и уверенности в себе
- Формированию безопасных границ и способности обращаться за помощью
- Предотвращению повторной травматизации и насильственных сценариев поведения

Программа «Безопасность ребенка» играет важную роль в поддержке ***родителей***, особенно в ситуациях, когда ребёнок сталкивается с насилием или признаками эмоциональной травмы. Такие события часто вызывают у взрослых тревогу, чувство вины и растерянность. Тренинг помогает родителям выйти из состояния беспомощности, предлагая понятные и действенные стратегии реагирования. Это позволяет:

- Глубже понимать психологические реакции ребёнка
- Эмпатично сопровождать ребёнка в процессе восстановления

- Снижать собственный стресс и укреплять родительскую уверенность
- Формировать устойчивую и безопасную семейную среду
- Избегать повторного травмирования через агрессивные воспитательные стили
- Укреплять связь с ребёнком и восстанавливать доверие

Содержание Программы «Безопасность ребенка»
Занятия 1. Безопасность начинается с понимания
Занятие 2. Онлайн без страха — быть рядом и понимать

Программа сочетает работу с детьми и их родителями, что позволяет создать единую поддерживающую среду для всей семьи.

В работе применяются научно обоснованные методы: развитие групповой динамики, работа с эмоциями, осмысление опыта, развитие навыков самопомощи и самозащиты, укрепление детско-родительских отношений, что способствует успешной адаптации и восстановлению участников.

Программа «Безопасность ребенка» разработана при поддержке ***Представительства Детского фонда ООН (ЮНИСЕФ) в Казахстане.***

ПРОГРАММА ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ОБУЧАЮЩИХСЯ «БЕЗОПАСНОСТЬ РЕБЕНКА»

№ занятия	Занятия для родителей	Занятия для обучающихся
1-4 классов		
Занятие 1	*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	*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
Занятие 2	*Тема:* Цифровая безопасность и защита ребенка в онлайн-среде *Цель:* повышение осведомленности родителей о рисках насилия в отношении детей в онлайн-среде и	*Тема:* Интернет – мой друг, если я знаю правила *Цель:* сформировать у учащихся начальных классов представление об основных правилах безопасного поведения в интернете

	формирование навыков их защиты от кибернасилия	
5-9 классов		
Занятие 1	*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	*Тема:* Стоп насилию: знай границы, умей защищаться! *Цель:* **с**формировать у подростков осознанное отношение к проблеме насилия, понимание важности личных границ и развитие навыков их защиты в повседневной жизни
Занятие 2	*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	*Тема:* Цифровой мир: как быть в безопасности? *Цель:* сформировать у учащихся представление о правилах безопасного поведения в цифровом пространстве, развить навыки критического мышления и ответственного отношения к использованию цифровых технологий
10-11 классов		
Занятие 1	*Тема:* Границы и поддержка: как помочь подростку справиться 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	*Тема:* Личные границы и насилие: вижу, понимаю, действую *Цель:* сформировать у подростков понимание проблемы насилия и нарушения личных границ, повысить их умение критически оценивать социальные ситуации, развить навыки эффективной самозащиты
Занятие 2	*Тема:* Безопасность и ответственность подростка в	*Тема:* Сетевые угрозы: правила защиты

	цифровом мире *Цель:* развитие функциональных компетенций родителей в области цифровой безопасности, позволяющих эффективно поддерживать и защищать подростков в онлайн-среде	*Цель:* сформировать у старшеклассников целостное представление о способах защиты от сетевых угроз

ЗАНЯТИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

ЗАНЯТИЕ 1 ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

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 занятия

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

Хронометраж	**Содержание**	**Ресурсы**
2 мин. 5 мин.	**I. Вводная часть** **1.1. Актуальность. Вступление ведущего** *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:	 Слайд 1

5 мин.	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?»** *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» *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	Слайд 2 Слайд 3

	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 случалось 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 делится 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?	Слайд 4 Просмотр ролика «Стоп в отношении детей» https://youtu.be/_kKT2ma0s2s?si=llWPfkey87sQpxXo (1 мин. 4 с.) Слайд 5
10 мин.		

	Вывод. Мы должны научить ребенка доставать эту карточку без стыда, без страха, с уверенностью.	
15 мин.	**II. Основная часть** **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?»** ***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 «держать 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.	Просмотр социального ролика https://youtu.be/rWNxPe_ql3w?si=J8eVEJZ76D4mHc2S «Предотвращение сексуального насилия над

	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.* Петя 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. Петя испугался, заплакал, но никто не извинился. (Физическое насилие) *Ситуация 2.* На перемене Ваня столкнулся с Колей. Коля в ответ толкнул Ваню так сильно, что тот упал. Учительница увидела это, но сказала: «Разбирайтесь сами. Надоело вмешиваться». (Физическое насилие) *Ситуация 3.* Аня медленно читает вслух. Учитель говорит перед всем классом: «Ты же не в детском саду! Когда ты уже научишься нормально читать?» Дети смеются. Аня краснеет и замыкается. (Психологическое насилие) *Ситуация 4.* После контрольной мама говорит Саше: «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 Ваню (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	детьми» Карточки -задания
3 мин. 20 мин.		

5 мин.	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**	Слайд 6

5 мин.	**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.* Артем 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. Разговоры с мамой прекратил. *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	Карточки -задания

	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.	
5 мин. 5 мин.	**IV. Заключение. Рефлексия** *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)* *Темный лепесток цветка:* сложные, темные чувства 1. Смущение 2. Вина 3. Тревога 4. Растерянность 5. Грусть 6. Сожаление 7. Страх (за ребенка, за себя) 8. Беспомощность 9. Напряжение *Светлый лепесток цветка:* ресурсные позитивные чувства 1. Осознанность 2. Уверенность 3. Поддержка 4. Готовность меняться 5. Решимость 6. Благодарность 7. Воодушевление 8. Интерес 9. Уважение к чувствам ребенка	Просмотр ролика: Сказка для взрослых «Защитим детей от насилия» https://youtu.be/Q9v2BF1rdX8?si=LyHadAXshAR-hIIP Флипчарт доска, стикеры

	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 2 ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

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???

План

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

II. Основная часть
- 2.1. **Интерактивный диалог**
- 2.2. Работа в группах. «Какой ребенок может иметь больше рисков для онлайн-насилия?»
- 2.3. Работа в парах. «Чем эти ситуации опасны, и какие могут быть последствия?»
- 2.4. Виды онлайн-насилия
- 2.5. **Обсуждение. «Последствия** для жертвы и агрессора»

III. Заключение
- 3.1. Мини-опрос
- 3.2. Упражнение «Мое решение: цифровая безопасность ребенка»
- 3.3. Составление чек-листа «Мои действия»

***Продолжительность занятия*:** 60 мин.

Ход занятия

Хронометраж	Содержание	Ресурсы
7 мин.	**I.** Приветствие *Ведущий:* 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? *Ведущий:* 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. 2. *Насколько вы знакомы с признаками онлайн-угроз для ребенка?* • Хорошо понимаю и знаю, на что обращать внимание.	Слайд 1 Слайд 2 Слайд 3 Приложение 1 (приложения лежат на столах у родителей)

	• Частично знаком, но хочу узнать больше. • Пока не знаю, но понимаю важность этой темы. 3. *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. 4. *Как вы обучаете ребенка онлайн-безопасности?* • Объясняю, что нельзя общаться с незнакомцами в сети. • Учу 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.	
8 мин.	**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	Слайд 4 Слайд 5

20 мин.	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 недооценённые 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.** **2.2. Работа в группах. «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. *Группа 1. Описание ребенка.* Диас, 7 лет – тихий и	Слайд 6 Слайд 7 Слайд 8 Слайд 9 Слайд 10 Приложение 2 Флипчарты, маркеры Слайд 11

Имя ребенка	Риски	Защитные факторы	Рекомендации родителям

	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	Слайд 12 (демострировать только после ответов родителей)

	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-	Слайд 13 (демострировать только после ответов родителей)

	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 попадал в опасные ситуации.* • *Поддерживать доверительные разговоры, чтобы он рассказывал родителям о странных ситуациях в сети.*	Слайд 14 (демострировать только после ответов родителей)
	Группы по очереди презентуют свой анализ. Педагог корректирует и дополняет, затем **обобщает информацию и выводит ее на экран. (Слайды 12,13,14 выводятся только после ответа группы)** ***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***	Слайд 15

15 мин.	• ***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. ***2.3. Работа в парах. «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	Слайд 16

	стресс) • «Ты должен вести себя идеально в сети, иначе тебя никто не будет уважать!» (Давление, формирование нереалистичных ожиданий) *Общее обсуждение ситуаций* **2.4. Виды онлайн-насилия** **Педагог делит доску на 5 частей, в каждой пишет заголовок – вид** онлайн-насилия. *Кибербуллинг* – оскорбления, угрозы, унижение в интернете. ***Оскорбительное и уничижительное поведение –*** публичное высмеивание, травля. ***Манипуляция и шантаж*** – давление, принуждение к действиям против воли. ***Нарушение личных границ*** – распространение личных данных или переписки без разрешения. ***Финансовое мошенничество*** – обман, фишинг, кража данных. Родители размещают карточки под видами онлайн-насилия. **2.5. Обсуждение. Последствия для жертвы и агрессора** • Как онлайн-насилие влияет на **психологическое состояние** ребенка? • Какие **долгосрочные последствия** могут быть у агрессии в сети? • Как реагировать и **защищать себя** в подобных ситуациях?	Слайд 17 Приложение 3 Слайд 18
10 мин.	**III. Заключение** **3.1. Мини-опрос** 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. **3.2. 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, как они могут поддерживать ребенка в освоении безопасного поведения в сети. **3.3. Составление чек-листа «Мои действия»**	Слайд 19 Слайд 20

	▪ Настроить приватность аккаунтов ребенка в соцсетях и объяснить важность защиты личных данных. ▪ Обсудить правила безопасного общения в интернете: не делиться паролями, не вступать в подозрительные разговоры. ▪ Научить распознавать онлайн-угрозы: мошенничество, кибербуллинг, манипуляции. ▪ Договориться о «цифровых правилах» семьи: время в сети, безопасные ресурсы, открытость в общении. ▪ Показать ребенку, как реагировать на агрессию в интернете: куда обращаться за помощью, как блокировать обидчиков.	Слайд 21 Приложение 4

Приложение 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 ребенка?

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

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.

Как вы обучаете ребенка онлайн-безопасности?

- Объясняю, что нельзя общаться с незнакомцами в сети.
- Учу 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.
- Объясняю, что нельзя общаться с незнакомцами в сети.
- Учу 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.
- Частично знаю, но хочу уточнить детали.

- Пока не знаю, но готов разобраться.

Как вы обучаете ребенка онлайн-безопасности?

- Объясняю, что нельзя общаться с незнакомцами в сети.
- Учу 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.

Приложение 2

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.
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.
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.

Приложение 3

«Если не отправишь мне свой пароль, я удалю тебя из друзей!»	«Ты, мальчик, хватит жаловаться на буллинг, будь сильнее!»
Родитель публикует фото или видео ребенка (смешное или неловкое) без его разрешения.	Мама проверяет переписку ребенка в соцсетях без его ведома.
«Если ты не согласишься, я расскажу всем твой секрет!»	Ребенок получает оскорбительные комментарии в соцсетях после публикации поста.
Ребенку приходит сообщение: «Поздравляем, вы выиграли телефон! Просто введите свои данные».	Родители запрещают ребенку 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!»

Приложение 4

ЧЕК-ЛИСТ «МОИ ДЕЙСТВИЯ»

- Настроить приватность аккаунтов ребенка в соцсетях и объяснить важность защиты личных данных.
- Обсудить правила безопасного общения в интернете: не делиться паролями, не вступать в подозрительные разговоры.
- Научить распознавать онлайн-угрозы: мошенничество, кибербуллинг, манипуляции.
- Договориться о «цифровых правилах» семьи: время в сети, безопасные ресурсы, открытость в общении.
- Показать ребенку, как реагировать на агрессию в интернете: куда обращаться за помощью, как блокировать обидчиков.

ЗАНЯТИЕ 1 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

Хронометраж	**Содержание**	**Ресурсы**
2 мин. 4 мин.	**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.	Слайд с изображением эмоций

4 мин.	– 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.	
7 мин.	**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	Учитель объясняет информацию с помощью фотоиллюстраций, чтобы она была понятна

5 мин.	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	ученикам.

	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)	
8 мин.	*Обсуждение* Педагог уточняет, что плохое поведение – это не игра, если тебе неприятно и страшно.	
10 мин.	**2.3. Кейс-игра «Что делать, если...»** *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?	Слайд
5 мин.	*Ситуация 4* В школе одноклассник трогает за волосы и смеется. Нравится ли тебе это? Что ты можешь ему сказать?	Картинки
	2.4. Упражнение «Стоп-картинки» *Ход упражнения* 1. Педагог показывает первую картинку. 2. Дети громко говорят «Да!», если ситуация безопасна, или «Стоп!», если ситуация плохая, опасная, нарушающая личные границы.	

5 мин.	3. 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	

4 мин.	**2.5. Инструкция «Что делать, если нарушают твои границы»** *Педагог:* Молодцы, ребята! Вы отлично разобрались, какие ситуации безопасные, а какие – нет. А теперь давайте запомним, 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* 1. Каждый ученик получает лист бумаги (или шаблон бумаги). 2. Обводит свою ладонь – это будет его щит супергероя. 3. На каждом пальце пишет или рисует одного взрослого,	Приложение 1

	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***	
2 мин. 3 мин. 1 мин.	**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.	Приложение 2

	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.	

Приложение 1

Приложение 2

ЗАНЯТИЕ 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

Хронометраж	Содержание	Ресурсы
10 мин.	**I. Введение в тему** **1.1. Беседа по сказке**	Слайды

	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.	
28 мин.	**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,	Слайды

	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 открывай 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!»	Плакат с незаконченными

	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:*** Наташа, «друг» из интернета, школьный психолог. ***Сюжет.*** «Друг» пишет: «У меня есть секрет, но ты никому не говори. Хочешь, я и твой секрет узнаю?» ***Задача Наташи –*** 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»** *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.	предложениями, маркеры

7 мин.	**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 помощи (бесплатная помощь детям и родителям):* https://safekaznet.kz/information-to-know/child-protection ➢ *Телефон участкового (заявление, расследование)*	Слайды

	➢ *Линия доверия **111** (поддержка в кризисной ситуации)*	

ЗАНЯТИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ

ЗАНЯТИЕ 1 ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

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;
конструктивную обратную связь;
развитие гендерной чувствительности в воспитании.

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 занятия

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

Хронометраж	Содержание	Ресурсы
5 мин. 5 мин.	**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	 Слайд 1

	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. **1.3. Мини-лекция «Что такое личное пространство подростка?»** *Ведущий* задает вопрос: «В чем разница между личным пространством и личными границами ребенка?»	Слайд 2 Слайд 3

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.*

https://youtube.com/shorts/dkvbmihU--c?si=GIVTn3RgGddBkS-A

Просмотр ролика «Детские обиды» (1 мин. 10 с.)

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.

Просмотр ролика (1 мин. 3 с.)

15 мин.	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.* *Ролик https://youtube.com/shorts/lHR-y-RR2CU?si=vjQ4T7R69gxpTJ68) Психолог (мужчина) о формировании личных границ в семье* ***Для родителей и педагогов важно:*** ✓ давать ребенку пространство и выбор; ✓ замечать сигналы «мне неудобно»; ✓ самим быть примером уважения к личному пространству. Почему важно различать?	Карточки-задания
10 мин.	• 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	Просмотр ролика (1 мин.) Раздаточный материал

	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? • Узнаете ли вы себя? • Почему нам трудно принять отказ ребенка? • Что важнее: порядок в шкафу или отношения? • Что важнее: надо ходить в гости вместе или учет мнения ребенка? *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***	Таблица для заполнения
15 мин.		Чек-лист

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	«Да что ты там себе напридумывал?»	

	поменять обои на его вкус).			Памятка
	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!»		Карточки-задания
10 мин.	*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*			

5 мин.	«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. **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	Карточки-задания Стикеры

	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 2 ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

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.

Продолжительность занятия: 60 мин.

Ход занятия

Хронометраж	**Содержание**	**Ресурсы**
5 мин.	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** 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. Как хорошо вы знаете, чем ваш ребенок занимается в социальных сетях? • Очень хорошо • Достаточно хорошо • Не очень хорошо • Совсем не знаю 2. Какие из перечисленных угроз подстерегают	Слайд 1 Слайд 2 Слайд 3 Приложение 1 (приложения лежат на столах у родителей)

5 мин.	ребенка в социальных сетях? • Кибербуллинг • Груминг • Манипуляции • Интимные фото • Вредный контент • Зависимость и игровая агрессия • Фишинг • Шантаж 3. Готовы ли вы обсуждать с ребенком правила безопасности в интернете? • Готов обсуждать в любое время • Готов, но пока обсуждаем редко • Скорее не готов, но хочу узнать больше • Не готов обсуждать 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 • **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.)	Слайд 4
	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	Слайд 5

15 мин.	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.	Слайд 6 Слайд 7
12 мин. 3–4 мин.	**2.2. Работа в группах. «Распознать и защитить: онлайн-насилие и его формы»** 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.	Приложение 2 Бумага А4
13 мин.	Представьте результаты работы группе, обсудите выводы и дополните их реальными примерами или полезными ресурсами. **2.3. Упражнение «Диалог без барьеров»** 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	Слайд 8 Приложение 3 Флипчарт,

	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.	маркер
5 мин. 5 мин.	**III. Заключение** **3.1. Мини-опрос** 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 цифрового договора** **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;	Слайд 9 Приложение 1 Слайд 10 Слайд 11

	• 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 1

1. Как хорошо вы знаете, чем ваш ребенок занимается в социальных сетях?
- Очень хорошо
- Достаточно хорошо
- Не очень хорошо
- Совсем не знаю

2. Какие из перечисленных угроз подстерегают ребенка в социальных сетях?
- Кибербуллинг
- Груминг
- Манипуляции
- Интимные фото
- Вредный контент
- Зависимость и игровая агрессия
- Фишинг
- Шантаж

3. Готовы ли вы обсуждать с ребенком правила безопасности в интернете?
- Готов обсуждать в любое время
- Готов, но пока обсуждаем редко
- Скорее не готов, но хочу узнать больше
- Не готов обсуждать

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

Приложение 2

Посты в соцсетях	Комментарии
Загрузки файлов	История браузера
Местоположение	Cookies
Покупки и транзакции в интернет-магазинах	

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?		

ЗАНЯТИЕ 1 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

СТОП НАСИЛИЮ: ЗНАЙ ГРАНИЦЫ, УМЕЙ ЗАЩИЩАТЬСЯ!

Цель: **с**формировать 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.

Хронометраж	Содержание	Ресурсы
3 мин.	**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. ○	
3 мин.	**1.2. Диагностический мини-тест** 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)*	Google Forms
4 мин.	**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	Слайд

	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 услышали 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.	
4 мин.	**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?	Слайд

7 мин.	• 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?	Приложение 1: ситуации для работы в парах
7 мин.		

	• Почему важно уважать личные границы других людей? • **2.3. Red Flag** (ранние сигналы насилия) 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**». • «Н**икому 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.**	Приложение 2: карточки
10 мин.	**2.4. Кейсы насилия: распознаем и реагируем** *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,*	Приложение 3: рабочий лист

4 мин.	*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. **2.5. Алгоритмы реагирования и защиты** *Педагог:* Мы уже разобрали разные ситуации насилия и как их распознавать. Теперь давайте поговорим, что конкретно делать, если столкнулись с насилием или нарушением личных границ. ***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 твое 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.	
3 мин.	**III. Заключительная часть** **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)*	Google Forms
3 мин.	**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.	
2 мин.	**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.	

Приложение 1

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 переменах 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.

Приложение 2

Ты слишком
ЧУВСТВИТЕЛЬНЫЙ,
это просто ШУТКА!

НИКОМУ НЕ
ГОВОРИ, это
наш СЕКРЕТ!

Если ты РАССКАЖЕШЬ, я сделаю тебе ХУЖЕ!

Ты ОБЯЗАН, потому что я — ВЗРОСЛЫЙ

Все будут СМЕЯТЬСЯ,
если ты скажешь “НЕТ”

Ты и правда такой
ГЛУПЫЙ/СЛАБЫЙ?

Приложение 3

«Кейсы насилия: распознаем и реагируем»

Определите тип насилия в каждой ситуации

Опишите, какие признаки насилия заметны

Если бы эта ситуация произошла с тобой, какие бы ты предпринял действия?

Если бы в этой ситуации оказался твой друг или одноклассник, что бы ты сделал?

Если бы в этой ситуации оказался твой друг или одноклассник, что бы ты сделал?

ЗАНЯТИЕ 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

ЦИФРОВОЙ МИР: КАК БЫТЬ В БЕЗОПАСНОСТИ?

Цель: сформировать у учащихся 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

Хронометраж	Содержание	Ресурсы
	I. Введение в тему **1.1. Задание «Цифровой след»** *Вопросы* • Кто знает, что такое *цифровой след?* (Комментарий,	Слайды

	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 твое 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.	
30 мин.	**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»**	Слайды

	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 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.	
10 мин.	**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!»	Слайды

	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. Вопросы викторины размещаются в чате класса. Далее доводится до сведения детей и также размещается в чате класса ***информация.*** ➢ *Линия помощи (бесплатная помощь детям и родителям):* https://safekaznet.kz/information-to-know/child-protection ➢ *Телефон участкового (заявление, расследование)* ➢ *Линия доверия **111** (поддержка в кризисной ситуации)*	

ЗАНЯТИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ОБУЧАЮЩИХСЯ 10-11 КЛАССОВ

ЗАНЯТИЕ 1 ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

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 занятия

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

Хроно- метраж	Содержание	Ресурсы
5 мин. 5 мин. 3 мин.	**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. *Доктор Комаровкий о подростковых проблемах (потоотделение, прыщи и т. д.)* https://rutube.ru/video/8c2917fe6a1acf057717de51e257c8ce/?r=wd 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». https://rutube.ru/video/09a2859e84f68a4474e4effafd1127b2/?r=wd 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	 Слайд 1 Ролик: Доктор Евгений Комаровкий «О подростковых проблемах» Ролик: Александр Калмановский. «О детском кризисе» Слайд 2

5 мин. 3 мин.	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. В Казахстане пострадавшие от домашних побоев стали чаще обращаться в полицию. В 2024 г. было зарегистрировано около 74 тыс. административных правонарушений по статье о противоправных действиях в семейно-бытовых отношениях. https://x.com/informburo_kz/status/1930996170433654900 https://www.unicef.org/kazakhstan/en/ending-violence-against-children https://x.com/informburo_kz https://x.com/dw_russian/status/1441425752302317577 ***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…»**	Слайд 3

	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.	Слайд 4
10 мин. 15 мин.	**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	Стикеры Доска Доска Флипчат Таблица

5 мин.	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** Заполняется со слов родителей. Здесь показаны примерные ответы. / **КОНТРОЛЬ** «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** *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».	Раздаточный материал Карточки

5 мин.	*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 отдаляется 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 доверяешь 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?	Слайд 5 Чек-лист Памятка (раздаточный материал)

	• 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?	Слайд 6
4 мин.	**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.	Слайд 7

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**	**Значении 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»

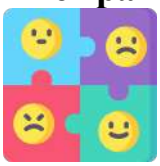
Ведущий зачитывает или раздает карточки с описаниями чувств или ситуаций (например: «Чувство тревоги, когда кто-то без спроса залезает в личное пространство», «Страх, что секреты узнают другие», «Обида, когда родители не слушают мои переживания»).

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

Раздаточный материал
Памятка
Чек-лист

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.
- Тревога, если меня толкают или слишком близко подходят.
- Страх, что мои личные переписки прочитает кто-то другой.
- Беспокойство, если фотографии выкладывают без моего разрешения.
- Неприятное ощущение, когда кто-то смотрит слишком долго или пристально.

Ответы

Физические границы

- Неловкость, когда меня обнимают, а я не хочу.

Чек-лист
Памятка

Стикеры

	• Раздражение, когда кто-то входит в мою комнату без стука. • Чувство дискомфорта, если меня заставляют целоваться с кем-то. • Тревога, если меня толкают или слишком близко подходят. • Неприятное ощущение, когда кто-то смотрит слишком долго или пристально. *Эмоциональные границы* • Обида, если родители смеются над моими чувствами. • 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. *Информационные границы* • Страх, что мои личные переписки прочитает кто-то другой. • Беспокойство, если фотографии выкладывают без моего разрешения. • 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. **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. **III. Заключение. Рефлексия** *Ведущий:* 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. *Ведущий:* Если возникнут вопросы или сложности, помните, что Центр педагогической поддержки всегда готов помочь вам!	

ЗАНЯТИЕ 2 ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

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

Хронометраж	**Содержание**	**Ресурсы**
7 мин.	**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	Слайд 1 Слайд 2

3 мин.	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?* • Низкий: современные подростки сами умеют защищаться. *(Красный стикер)* • Средний: есть риски, но многое зависит от поведения самого ребенка. *(Желтый стикер)* • 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?* • **Я хорошо разбираюсь в теме и могу дать ребенку полезные советы.** *(Зеленый стикер)* • **Знаю основные риски, но иногда сомневаюсь, как правильно действовать.** *(Оранженый стикер)* • **Понимаю, что угрозы существуют, но хотелось бы узнать больше.** *(Желтый стикер)* • **Мне сложно ориентироваться в вопросах интернет-безопасности, нужен дополнительный разбор.** *(Красный стикер)*	Слайд 3 Слайд 4 Стикеры разных цветов (4 цвета) Слайд 5
25 мин.	II. Основная часть **2.1. Работа в группах. «Распознаем угрозу: как защитить подростка?»** 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***	Слайд 6 Карточки с ситуациями (Приложение 1)

	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. *Кибersталкинг.* 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.	Слайд 7

15 мин.	**2.2. Работа в парах. «Интернет – это твоя зона ответственности»** Парам раздаются ситуации. Необходимо составить диалог со своим ребенком, чтобы проанализировать ситуацию и обсудить возможные последствия. ***Ситуации*** • 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.	Слайд 8 Приложение 2. Флипчарты, маркеры Приложение 3
10 мин. 5 мин.	**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.	Слайд 9 Слайд 10 Бумага А4, ручки

Приложение 1

Подросток активно общается с новым интернет-другом, но скрывает детали общения от родителей.
В соцсетях распространяется новый тренд, который подталкивает подростков к рискованным действиям.
Одноклассники создают мемы о подростке и распространяют их без его согласия.
Подростку приходит письмо с просьбой ввести личные данные для «подтверждения аккаунта».
Ребенок все больше времени проводит в телефоне, игнорируя учебу и общение с семьей.
Подросток получает личное сообщение с просьбой отправить фото в доверительном формате.
Подросток получает сообщение с угрозой: если он не отправит деньги или новые фото, его личные изображения будут опубликованы.
Подросток замечает, что кто-то постоянно комментирует его посты, отправляет личные сообщения и даже знает детали его жизни, которые он не публиковал.
Подросток публикует пост в соцсетях, но получает поток негативных комментариев, высмеивающих его внешний вид и интересы.
Подросток получает постоянные уничижительные сообщения от знакомого, который пытается контролировать его поведение и решения.
Подросток начинает активно интересоваться радикальными идеями, подписывается на экстремистские группы в соцсетях и меняет свое отношение к окружающим.

Приложение 2

Особенности общения с подростками 16–18 лет

- Говорите как партнер, а не как «младший».
- Доверие важнее, чем контроль.
- Невозможно забрать телефон и решить проблему.
- Прежде чем сделать выводы, спросите: «Что ты думаешь о том, что люди делятся личными фотографиями в переписке?», «Если тебя будут шантажировать, кому ты смог бы рассказать об этом?»

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.

Приложение 3

- 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?

ЗАНЯТИЕ 1 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ И НАСИЛИЕ: ВИЖУ, ПОНИМАЮ, ДЕЙСТВУЮ

Цель: сформировать у подростков понимание проблемы насилия и нарушения личных границ, повысить их умение критически оценивать социальные ситуации, развить навыки эффективной самозащиты.

Задачи:

- обеспечить комплексное понимание различных форм насилия (физического, психологического, сексуального, кибернасилия), их проявлений и долгосрочных последствий;
- развить умение критически анализировать и осознавать личные и чужие границы, выявлять сложные и замаскированные случаи их нарушения в межличностных отношениях;
- формировать навыки конструктивного реагирования на насилие и нарушение границ.

План

I. Вводная часть

1.1. Приветствие

1.2. Знакомство с темой через историю

II. Основная часть

2.1. Упражнение «Мифы и реальность»

2.2. Информационный блок «Насилие и личные границы»

2.3. Упражнение «Сигналы в отношениях: заметить и понять»

2.4. Практическое упражнение «Три зоны выбора»

2.5. Интерактивная лаборатория «Safe Space Lab» (отстаивание личных границ)

III. Заключительная часть

3.1. Рефлексия

Ресурсы: презентация, шаблоны картинок.

Продолжительность занятия*:* 50 мин.

Методическая рекомендация для педагогов

Важно! Представленное занятие «Личные границы и насилие: вижу, понимаю, действую» 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 занятие *чувствительным, этичным и эффективным* в условиях конкретного класса.

Ход занятия

Хронометраж	**Содержание**	**Ресурсы**
3 мин.	**I. Вводная часть** **1.1. Приветствие** *Педагог:* Здравствуйте, ребята! Сегодня мы поговорим о важной теме – личных границах и насилии. Эта тема касается каждого, и понимание ее поможет вам чувствовать себя увереннее и защищеннее в разных жизненных ситуациях. Здесь нет правильных или	

4 мин.	неправильных ответов – главное, чтобы вы чувствовали себя комфортно и могли открыто выражать свои мысли и чувства. Педагог приглашает участников настроиться на работу, кратко рассказывает о формате тренинга, акцентируя внимание на активности, обсуждениях и упражнениях. **1.2. Знакомство с темой через историю** Амина всегда старалась не выделяться, быть спокойной и дружелюбной. Но в классе появилась группа ребят, которые стали постепенно ставить ее в неловкое положение: постоянно подшучивали, перебивали, заставляли делать то, что ей неприятно, будто проверяя, как далеко можно зайти. Сначала это казалось мелочью, но со временем Амина почувствовала, что теряет контроль над собой: она стала раздраженной, стала избегать общения, начала сомневаться в себе и бояться ходить в школу. Ей очень трудно было признаться, что она испытывает дискомфорт, ведь снаружи все выглядело «нормально». *Нарушение личных границ – это не всегда очевидно, но от этого не менее болезненно. Личные границы помогают предотвратить насилие, защищают нас и наше пространство. Важно научиться распознавать такие ситуации, понимать свои чувства и правильно на них реагировать, чтобы защитить себя даже тогда, когда ситуация кажется запутанной и сложной. Не стоит оставаться с этим один на один, важно искать поддержку и обращаться за помощью к тем, кому доверяешь: друзьям, родителям или другим взрослым.* *Вопросы* • Как бы вы поступили на месте Амины? • Куда она могла бы обратиться? • Что поможет вам и вашим друзьям быть в безопасности?	
5 мин.	**II. Основная часть** **2.1. Упражнение «Мифы и реальность»** Педагог по очереди зачитывает утверждения, а участники голосуют или отвечают, является ли это утверждение мифом или реальностью. После каждого ответа педагог кратко поясняет правильный вариант и обсуждает с группой. ❖ Насилие – это всегда только физические удары. Миф / Реальность?	Слайд

	(Правильный ответ: миф. Насилие бывает физическим, психологическим, сексуальным, кибернасилием.) ❖ Если никто не видит – значит, это не насилие. Миф / Реальность? *(Правильный ответ: миф. Насилие может быть скрытым и незаметным, но от этого не менее вредным.)* ❖ Личные границы – это просто слова, они не имеют значения. Миф / Реальность? *(Правильный ответ: миф. Личные границы важны и помогают защитить себя.)* ❖ Если меня обижают, значит, я сама виновата. Миф / Реальность? *(Правильный ответ: миф. Вина всегда на обидчике.)* ❖ Просить помощи – это признак слабости. Миф / Реальность? *(Правильный ответ: миф. Искать поддержку – проявление силы и заботы о себе.)* ❖ Со мной никогда не случится ситуация с насилием, потому что я в безопасности. Миф / Реальность? *(Правильный ответ: миф. Насилие может случиться с каждым. Важно быть готовым и знать, как себя защитить.)* **2.2. Информационный блок «Насилие и личные границы»**	
5 мин.	*Педагог:* Мы только что разобрали, какие утверждения о насилии и личных границах являются правдой, а какие – мифами. Это помогло понять, что насилие может принимать разные формы и не всегда бывает заметным с первого взгляда. Чтобы лучше ориентироваться в таких ситуациях, важно понять, что именно называют насилием, и как оно проявляется в жизни. *Насилие* – это любые действия или слова, которые причиняют боль, унижают или нарушают права другого человека. Оно не всегда связано с физическими ударами: это могут быть словесные оскорбления, угрозы, давление, манипуляции или нежелательные прикосновения. Например, физическое насилие – это удары и толчки, а психологическое – когда человека обижают словами или запугивают. Сексуальное насилие – это любые прикосновения или действия сексуального характера без	Слайд

согласия, а кибернасилие – оскорбления и угрозы через интернет и соцсети.

Понимание этих разных форм насилия помогает заметить, когда ваши личные границы нарушаются. *Личные границы* – это ваше внутреннее чувство того, что для вас приемлемо, а что нет в общении и отношении других людей. Это касается не только вашего тела, но и эмоций, мыслей и личного пространства.

Понятие	**Личные границы**	**Личное пространство**
Что это?	Эмоциональные, психологические и физические пределы, определяющие, что для вас приемлемо в отношениях с другими.	Физическая зона вокруг вашего тела, которую вы защищаете от нежелательного вторжения.
Пример	Решение, с кем и о чем говорить, как к вам обращаться, что вы готовы терпеть в общении.	Расстояние, на котором вам комфортно, когда люди стоят или подходят близко.
Почему важно?	Помогает сохранить эмоциональное здоровье, уверенность и защитить свои чувства.	Помогает чувствовать себя в безопасности и комфорте в физическом пространстве.
Что нарушается?	Манипуляции, давление, критика, нежелательные прикосновения, игнорирование ваших чувств.	Нарушение пространства – когда кто-то подходит слишком близко без вашего согласия.

Очень важно вовремя распознать, когда кто-то переступает ваши границы и начинает причинять вред, а также не бояться просить помощи у тех, кому вы доверяете, будь то друзья, родители или другие взрослые. Это поможет защитить себя и не позволить насилию продолжаться.

Когда вы хорошо чувствуете и уважаете свои границы, вам легче распознать, если кто-то переступает эти черты.

<table>
<tr>
<td>12 мин.</td>
<td>Это помогает сохранить уверенность в себе и защитить себя от насилия. Именно поэтому так важно знать и понимать, что такое личные границы и как они связаны с разными проявлениями насилия в нашей жизни.

2.3. Упражнение «Сигналы в отношениях: заметить и понять»
Каждая группа получает одну ситуацию и работает с ней по следующей схеме.
1. Прочитать историю.
2. Разделить все действия персонажа Ред флаг (опасно, тревожно) и Грин флаг (правильно, безопасно).
3. Представить вывод.
○ Где была ошибка?
○ Что следовало сделать иначе?
○ Как распознать такие сигналы в реальной жизни?
<table>
<tr><td colspan="2">Ситуация 1</td></tr>
<tr><td colspan="2">А. стал замечать, что папа все чаще злится и кричит на него из-за мелочей. Иногда он швыряет вещи, хлопает дверями. Недавно папа вырвал у него телефон и прочитал переписку с друзьями. А. ничего не сказал маме – не хотел «усугублять». В ответ он стал меньше говорить дома, постоянно сидит в наушниках и плохо спит по ночам.</td></tr>
<tr><td>Ред флаг</td><td>Грин флаг</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
</table>
Пример (для педагога)
Ред флаги
Кричащий, пугающий родитель.
Насильственный захват личного телефона.
Замалчивание происходящего.
Грин флаги (если бы были)
Поговорить с доверенным взрослым.
Обратиться в школьную психологическую службу.
Знать, что никто не имеет права унижать или контролировать тебя.
<table>
<tr><td>Ситуация 2</td></tr>
<tr><td>Ж. и М. общаются уже месяц. Он кажется милым, но часто пишет ей: «Где ты?» и злится, если она не отвечает сразу. Несколько раз говорил, что она «слишком открыто» общается с одноклассниками-мальчиками. В личной переписке он просил прислать «немного откровенное» фото. Когда Ж. отказалась, он сказал: «Ну ты же мне доверяешь...»</td></tr>
</table>
</td>
<td>Карточки</td>
</tr>
</table>

Ред флаг	***Грин флаг***

Пример (для педагога)

Ред флаги

Контроль над временем и переписками.
Ревность и запреты.
Давление в интимной теме.

Грин флаги (если бы были)

Понимание, что личные границы нужно уважать.
Четкий отказ от некомфортных просьб.
Обсуждение ситуации с близкими взрослыми.
Осознание, что здоровые отношения – это взаимное уважение.

Ситуация 3
А. задержалась после школы, и шла одна. Рядом с остановкой к ней подошел незнакомый мужчина. Он улыбался, говорил очень вежливо, спросил, как ее зовут, и в каком она классе. Потом стал говорить, что у нее очень «взрослый и красивый взгляд», предложил угостить кофе и «просто пообщаться, не бойся». Он сказал: «Ты ведь уже взрослая. Ты же не такая, как остальные». Хотя мужчина говорил мягко, А. почувствовала тревогу. Когда она отказывалась, он настаивал: «Я просто хочу поговорить. Не будь грубой».

Ред флаг	***Грин флаг***

Пример (для педагога)

Ред флаги

Личное внимание от незнакомца без повода.
Подчеркивание «взрослости», попытка польстить.
Предложения «встретиться на минуту», угощения.
Давление через фразы «Не бойся», «Не будь грубой».
Попытка вызвать доверие и виноватость.

Грин флаги (если бы были)

Признание чувства тревоги как важного сигнала.
Отказ от общения, быстрый уход.
Не брать ничего и не вступать в контакт.
Обращение за поддержкой: к родителям, учителям, в полицию.

7 мин.

2.4. Практическое упражнение «Три зоны выбора»
Педагог читает несколько жизненных ситуаций, связанных с нарушением личных границ и разными

	формами насилия. **После каждой ситуации он просит участников мысленно или с помощью карточек выбрать один из трех вариантов.** ***Зеленый – мне комфортно, ситуация в пределах моих границ.*** ***Желтый – я чувствую сомнение или дискомфорт, что-то не так.*** ***Красный – мои границы точно нарушены, ситуация опасна или неприятна.*** ***Ситуации для обсуждения*** 1. Родители заходят в твою комнату без стука и не спрашивают, можно ли войти. 2. Родители запрещают тебе одеваться определенным образом, говоря, что так девочке нельзя. 3. Родители настаивают выбрать профессию, не учитывая твоих желаний и интересов. 4. В автобусе взрослый мужчина стоит очень близко и не отступает, хотя ты пытаешься отойти. 5. «Друг» постоянно шутит над тобой при всех, переходя на оскорбления и унижения. 6. На школьном мероприятии кто-то толкает тебя и смеется, игнорируя твое «стоп». 7. В переписке знакомый настойчиво просит прислать фото, которые тебе неудобно отправлять. 8. В компании ровесников кто-то пытается заставить тебя делать то, что тебе неприятно, под давлением «если не сделаешь, не будешь своей». 9. На улице незнакомец подходит слишком близко и задает личные вопросы, не уважающие твое пространство. 10. В группе одноклассников распространяются слухи о тебе, и тебя травят в соцсетях. *Обсуждение* • Почему вы выбрали этот цвет? • Какие чувства вызывает эта ситуация? • Как, по вашему мнению, можно в ней поступить? • К кому можно обратиться за помощью?	
11 мин.	Очень важно слушать свои ощущения: даже легкий дискомфорт – это сигнал, что ваши личные границы могут нарушаться. Никогда не стесняйтесь просить помощи у тех, кому доверяете. **2.5. Интерактивная лаборатория «Safe Space Lab»**	Сценарий

(отстаивание личных границ)

1. Разделитесь на пары или небольшие группы (по 3–4 человека).
2. Каждая группа получает 2–3 коротких сценария, в которых нарушают личные границы или проявляется насилие.
3. В группе распределите роли.
   - Один играет человека, *чьи границы нарушают.*
   - Второй – тот, кто *нарушает границы* (например, назойливый знакомый, грубый друг, взрослый и т. п.).
   - Остальные – *наблюдатели и поддержка.*

Человек, чьи границы нарушают, должен использовать фразы и жесты, чтобы отстоять себя: говорить «нет», «стоп», выражать свои чувства, при необходимости просить помощи у окружающих.

Остальные поддерживают, дают подсказки или помогают, если нужно.

Алгоритм отстаивания личных границ – 3 шага

1. *Сказать прямо и твердо.* Используй слова, чтобы обозначить, что тебе неприятно.
   - «Нет, так нельзя».
   - «Стоп, пожалуйста, уважай мои границы».
   - «Мне это неприятно».
2. *Выразить свои чувства и потребности.* Объясни, почему это важно для тебя.
   - «Мне больно, когда меня трогают без разрешения».
   - «Я чувствую себя некомфортно, когда ты так делаешь».
   - «Я хочу, чтобы меня уважали».
3. *Попросить помощи или поддержки.* Если ситуация не меняется, или ты чувствуешь угрозу, обратись за помощью.
   - «Мне нужна поддержка. Кто может помочь?»
   - «Я хочу поговорить со взрослым, которому доверяю».
   - «Пожалуйста, помогите мне, это для меня важно».

Примеры сценариев для проигрывания

1. Друг настойчиво просит сделать что-то, что тебе неприятно.
2. На перемене одноклассник толкается и смеется, а ты хочешь это остановить.
3. Незнакомец слишком близко стоит в автобусе и не отступает, несмотря на твои попытки отодвинуться.
4. Родители требуют выбрать профессию, не учитывая твои желания, и ты хочешь выразить свое мнение.

Обсуждение после каждой игры

	• Что получилось сказать? • Как реагировали другие? • Какие чувства возникали? • Что было сложно? • Что можно улучшить? • Как поддерживать друзей в таких ситуациях? *Отстаивать свои личные границы – значит уважать себя. Говорить «нет» и «стоп» – это нормально и важно. Еще важнее – не оставаться одному, а просить помощи у тех, кому доверяешь.* *Также важно уважать личные границы других людей – это помогает строить доверительные и безопасные отношения. Поддержка друзей и взрослых помогает сохранить безопасность и уверенность.*	
3 мин.	**III. Заключительная часть** **3.1. Рефлексия** Педагог предлагает участникам ответить на вопросы: устно или письменно в зависимости от формата занятия. 1. Что нового я узнал сегодня о личных границах и насилии? 2. Какие чувства у меня возникли во время тренинга? 3. Какой из способов защиты личных границ мне кажется самым важным? Почему? 4. Что я могу сделать, если столкнусь с ситуацией нарушения моих границ? 5. К кому я могу обратиться за помощью в трудной ситуации? 6. Что из сегодняшнего занятия я возьму с собой в повседневную жизнь? Также можно предложить каждому коротко сказать одно слово или фразу, которые отражают их настроение или впечатления после тренинга. Это создаст атмосферу единства и завершенности.	

ЗАНЯТИЕ 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

СЕТЕВЫЕ УГРОЗЫ: ПРАВИЛА ЗАЩИТЫ

Цель: сформировать у старшеклассников целостное ***представление о способах защиты от сетевых угроз.***

Задачи:

- углубить представления о сетевых угрозах;
- развивать критическое мышление, умение анализировать потенциальные

угрозы в интернете;
- воспитывать культуру безопасного и ответственного поведения в цифровой
- среде.

План

I. Введение в тему. Актуализация знаний

1.1. Мини-беседа по вопросам

1.2. Виды онлайн-угроз. Игра «Слышал. Знаю. Сталкивался»

1.3. Коллективная деятельность «Действуй грамотно»

II. Основная часть. Право на голос

2.1. Работа в парах. «Сценарий контрманипуляции»

2.2. Упражнение «Я могу / я достоин»

2.3. Инфозона «Красные флажки»

2.4. Case study «Красные флажки»

III. Заключение. Подведение итогов

3.1. Тест «Безопасный маршрут»

3.2. Рефлексия

Продолжительность занятия: 60 мин.

Ход занятия

<table>
<tr><th>Хронометраж</th><th>Содержание</th><th>Ресурсы</th></tr>
<tr><td>15 мин</td><td>
I. Введение в тему. Актуализация знаний
1.1. Мини-беседа по вопросам
✓ Представьте, что вы потеряли доступ к своим аккаунтам, а ваши личные данные попали в открытый доступ. Что бы вы чувствовали?
✓ Кто несет ответственность за безопасность ваших данных?
По завершении беседы делается вывод. Ответственность за безопасность личных данных несет сам человек.

1.2 Виды онлайн-угроз. Игра «Слышал. Знаю. Сталкивался»
Педагог знакомит учащихся с содержанием таблицы и предлагает отреагировать на слова: слышали, знаем, сталкивались.
Слышали – поднять руку
Знаем – махнуть головой
Сталкивались – потопать ногами

<table>
<tr><th>Вид угроз</th><th>Описание</th><th></th></tr>
<tr><td>Груминг</td><td>Установление доверительных отношений с</td><td></td></tr>
</table>
</td><td></td></tr>
</table>

	несовершеннолетним в интернете с целью совершения преступления, чаще всего сексуальной эксплуатации, шантажа или вымогательства
Манипуляции	Давление, шантаж, угрозы публикации личных фото
Интимные фото	Секстинг, шантаж с помощью фото
Вредный контент	Насилие, порнография, суицидальные тренды
Зависимость и игровая агрессия	Потеря контроля, донаты, отказ от реальности
Секстинг	Обмен интимными фото по обоюдному согласию
Sextortion (Сексторшн)	Шантаж: «Если не пришлешь еще, я выложу»
Кибersталкинг	Навязчивое наблюдение, давление, шпионаж
Хейт и кибербуллинг	Травля, давление в соцсетях, чатах
Онлайн-абьюз	Манипуляции: контроль, обесценивание, угрозы
Экстремизм, идеологическая обработка	Подросток может быть вовлечен в чужие незаконные идеи

По завершении игры педагог делает *вывод:* Все сталкивались с обозначенными в таблице явлениями. Это значит, что они распространены в нашей жизни. Как обезопасить себя? Действовать грамотно!

1.3 Коллективная деятельность «Действуй грамотно»
Задание. **Заполните графу «Действия» на основе имеющихся знаний.**

Педагог предлагает желающим назвать действия, которые обеспечат безопасность в случае перечисленных онлайн-угроз, а по завершении работы демонстрирует заполненную таблицу. **Пример заполненной таблицы**

Вид угроз	**Описание**	**Действия по обеспечению личной безопасности**
Груминг	Установление доверия с целью сексуального	Не высылать фото

	насилия	
Манипуляции	Давление, шантаж, угрозы публикации фото	Обсудить стратегию манипуляции с другом или взрослым
Интимные фото	Секстинг, шантаж с помощью фото	Сказать родителям или сообщить в правоохранительные органы
Вредный контент	Насилие, порнография, суицидальные тренды	Не переходить по подозрительным ссылкам
Зависимость и игровая агрессия	Потеря контроля, донаты, отказ от реальности	Признать зависимость, обратиться за помощью
Секстинг	Обмен интимными фото по обоюдному согласию, но с рисками	Понимать риски и не отправлять фото
Sextortion (Сексторшн)	Шантаж: «Если не пришлешь еще, я выложу»	Обсудить стратегию самозащиты
Кибersталкинг	Навязчивое наблюдение, давление, шпионаж	Поделиться с родителями и сообщить в правоохранительные органы
Хейт и кибербуллинг	Травля, давление в соцсетях, чатах	Не отвечать, сделать скрин, сказать взрослым
Онлайн-абьюз	Манипуляции: контроль, обесценивание, угрозы	Не поддаваться, заблокировать контакт, сказать взрослым
Экстремизм, идеологическая обработка	Подросток может попасть в радикальные группы или секты	Сказать взрослым, сообщить в правоохранительные органы при участии взрослых

Педагог обобщает данные таблицы и напоминает

	учащимся ***Правила безопасности.*** • Не переходить по подозрительным ссылкам. • Защищать пароли и коды. • Использовать антивирус и обновлять ПО. • Настроить конфиденциальность аккаунтов. • Пользоваться двухфакторной аутентификацией. • Не публиковать личную информацию. • Сообщать взрослым о любых угрозах	
30 мин.	II. **Основная часть. Право на голос** **2.1 Работа в парах. «Сценарий контрманипуляции»** *Инструкция* 1. Участники делятся на пары. Один играет «манипулятора», другой – «пользователя». Ведущий раздает карточки с ролями и сценариями. ○ *Сценарий 1.* Манипулятор (грумер) пишет: «Ты такой интересный! Скинь фотку, хочу посмотреть, как ты выглядишь». Пользователь должен ответить безопасно. ○ *Сценарий 2.* Манипулятор (фишер) отправляет: «Твой профиль взломан! Быстро введи пароль здесь: [ссылка]». Пользователь должен отклонить запрос. ○ *Сценарий 3.* Манипулятор (друг) давит: «Все уже скинули мне свои пароли для игры. Ты что мне не доверяешь?» Пользователь должен отказать. 2. Пары разыгрывают диалог (3–4 минуты). Пользователь должен: ○ отказаться от выполнения просьбы; ○ не раскрывать личную информацию; ○ использовать вежливый, но твердый тон (например: «Извини, я не делюсь личными данными»); 2. После этого пары меняются ролями и повторяют с новым сценарием. 3. В конце 2–3 пары добровольно показывают свои диалоги группе, а остальные обсуждают, что было сделано хорошо, и что можно улучшить. *Рефлексия* • Что помогло вам уверенно отказать манипулятору? • Как справиться с чувством неловкости или вины при отказе? • Почему важно не продолжать диалог с подозрительными пользователями? *Вывод:* важно демонстрировать уверенное поведение, уметь защищать личные данные, оказывать противодействие психологическому давлению.	слайды

	2.2 Упражнение «Я могу / я достоин» *Инструкция.* Запишите 3 сильные стороны и 1 достижение, которым гордитесь. Объясните, как это помогает чувствовать себя увереннее. Упражнение выполняется на листах, которые заранее раздаются учащимся. По завершении работы педагог предлагает высказаться желающим. Делается *вывод* о том, что у каждого человека есть сильные стороны, на которые он может опираться. Далее озвучиваются или демонстрируются утверждения для осмысления учащимися. • Ты имеешь право сказать «нет». • Ты важен, даже если кто-то говорит обратное. • Отношения не должны причинять боль или страх. *Вывод.* Эти фразы помогают каждому человеку осознать значимость своего решения. **2.3 Инфозона «Красные флажки»** *Педагог:* Очень важно распознавать ***приемы идеологической обработки*** и опасные признаки – так называемые «красные флажки» в общении, группах, чатах, «лидерах мнений». Нужно научиться распознавать признаки идеологической манипуляции чтобы защититься от вовлечения в радикальные группы и секты. Радикальные группы и секты часто используют скрытые методы вербовки. Они играют на эмоциях, изоляции, обиде, чувстве «особой миссии». Чтобы защитить себя, важно уметь вовремя распознать сигналы опасности. **2.4 Case study «Красные флажки»** Класс делится на 3 группы. Каждая группа получает описание ситуации на слайде. Задача – выделить признаки идеологического давления и назвать «красные флажки». *Задание.* Познакомьтесь с ситуациями. Какие «красные флажки» вы видите? Почему это может быть опасно? *Ситуация 1.* В соцсети тебе пишет парень, говорит, что мир несправедлив, и только «избранные» могут его спасти. Он предлагает присоединиться к закрытому чату с «истинным знанием». Говорит, родителям и друзьям нельзя рассказывать.	

	Ситуация 2. На бесплатном семинаре обещают «духовное пробуждение» и «истинный путь». Говорят, что только их группа знает правду, а все остальные – «зомби системы». Потом предлагают «пожертвовать» деньги ради «очищения». *Ситуация 3.* Анонимный канал призывает к действиям «во имя справедливости»: выходить на акции, мстить, бороться с «врагами». Используются эмоциональные лозунги, образы насилия и героизма. По завершении работы каждая группа делится своими выводами. Учитель фиксирует ключевые «красные флажки» на доске. • Внушение: «Ты особенный, остальные – ничто!» • Изоляция от семьи и друзей • Секретность, запрет рассказывать • Давление, запугивание, срочные решения • Обещания «истинного знания» и «высшей цели» • Отказ от критического мышления • Призывы к агрессии, насилию или «жертве» *Вывод.* Чтобы не попасть в сети радикальных группировок и сект, необходимо уважать себя, доверять интуиции, повышать самооценку. Если человек чувствует давление, страх или вину – это повод задуматься. Всегда можно обратиться к взрослым, учителям, психологу, участковому. Ваша безопасность важнее любых провозглашаемых идей	
15 мин	**III. Заключение. Подведение итогов** **3.1. Тест «Безопасный маршрут»** Тест проводится путем раздачи каждому учащемуся листов с вопросами и вариантами ответов. За правильный ответ присуждается 1 балл. Педагог поясняет, что обеспечить свою безопасность в интернете смогут те, кто набрал 8 баллов. Выбор правильных ответов и подсчет баллов каждый участник игры производит сам при получении ключа. 1. Какой из этих признаков – сигнал опасности в общении онлайн? а) Просьба держать переписку в тайне + б) Совместный интерес к играм в) Использование смайликов 2. Что делать, если кто-то угрожает выложить ваши фото?	слайды

	а) Выполнить требования б) Игнорировать в) Сделать скриншот и обратиться к взрослым + 3. Что означает *груминг*? а) Оскорбления в сети б) Установление доверия с целью насилия + в) Критика фотографий 4. Как распознать признаки секты в переписке? а) Призывы к насилию, секретность, «высшая цель» + б) Просто религиозные темы в) Советы по саморазвитию 5. Кто несет ответственность за безопасность ваших данных? а) Родители б) Учителя в) Вы сами + 6. Что можно сделать, чтобы защитить аккаунт? а) Публиковать меньше фото б) Настроить приватность, использовать сложный пароль + в) Просто не добавлять незнакомцев 7. Вы получили сообщение: «Ты выиграл айфон! Жми скорее!» Что сделаете? а) Перейду по ссылке б) Уточню у родителей + в) Отвечу «Спасибо» 8. Какая из фраз – пример идеологического давления? а) «Ты сможешь все, если будешь стараться» б) «Ты избран! Забудь про свою семью – они мешают» + в) «Развивай критическое мышление» 3.2 Рефлексия Педагог предлагает учащимся наклеить на парту стикер. *Зеленый:* было важно и понятно. *Желтый:* понял не все, остались вопросы. *Красный:* было сложно, нужна дополнительная информация. *Вопросы для подведения итогов* • Что из услышанного вы хотели бы рассказать своему другу / подруге? • Что можете применить уже сегодня? По завершении рефлексии педагог предлагает при общении в сети выбирать только безопасный маршрут и дает задание провести предложенный на занятии тест с	

	родителями. Далее доводится до сведения учащихся и размещается в чате класса ***информация.*** ➢ *Линия помощи (бесплатная помощь детям и родителям):* **https://safekaznet.kz/information-to-know/child-protection** ➢ *Телефон участкового (заявление, расследование)* *Линия доверия **111** (поддержка в кризисной ситуации)*	

VI. ПАРТНЁРСТВО РАДИ РАЗВИТИЯ

Введение

Образование детей с особыми образовательными потребностями (ООП) — важная часть инклюзивного обучения, обеспечивающего равные возможности для всех. Успешная адаптация ребёнка невозможна без комплексного подхода: учёт индивидуальных особенностей, создание специальных условий и активное участие семьи.

Родители — главные наставники в жизни ребёнка. Их вовлечённость и сотрудничество с образовательными организациями напрямую влияют на успех ребёнка в обучении и социализации. Однако многие семьи сталкиваются с нехваткой информации, эмоциональными трудностями и неуверенностью в вопросах поддержки ребёнка.

Настоящие занятия и методические рекомендации направлены на:

- развитие партнёрских отношений между семьями и специалистами;
- усиление роли родителей как равноправных участников образовательного процесса;
- предоставление практических инструментов поддержки и сопровождения.

Работа с родителями строится на следующих принципах:

- **Индивидуальный подход**: учёт особенностей развития ребёнка, семейной ситуации и уровня родительской вовлечённости;
- **Партнёрство и сотрудничество**: принятие совместных решений, участие в создании индивидуальных образовательных маршрутов;
- **Открытость и доступность информации**: предоставление актуальных данных о методах, технологиях и ресурсах обучения;
- **Психолого-педагогическая поддержка**: создание комфортной среды для диалога, снижение тревожности и повышение уверенности родителей.

В ходе занятий будут рассмотрены:

- нормативно-правовые основы работы с детьми с ООП;
- эффективные формы взаимодействия семей и образовательных организаций;

- примеры успешного сотрудничества и педагогические технологии;
- инструменты поддержки родителей — консультации, тренинги, группы взаимопомощи.

Эти занятия — шаг к построению устойчивой системы взаимодействия, которая помогает раскрыть потенциал каждого ребёнка, укрепляет роль семьи и формирует инклюзивную среду, поддерживающую обучение, развитие и качество жизни детей с ООП.

ЗАНЯТИЕ № 1 ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ПОНИМАЮ И ПОДДЕРЖИВАЮ: КАК РОДИТЕЛЮ БЫТЬ РЯДОМ С РЕБЕНКОМ С ООП»

Цель занятия: Формирование у родителей навыки 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:

1. Родители смогут распознавать типичные эмоциональные состояния и трудности детей с ООП.
2. Получат навыки конструктивного общения и позитивного подкрепления.
3. 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 «Тёплое послание ребёнку»

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

Хроно-метраж	Содержание	Ресурсы
5 мин	**I. 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 ребёнка с особыми образовательными потребностями и быть для него настоящей опорой**. Каждый родитель хочет видеть своего ребёнка счастливым, успешным, уверенным в себе. Но когда у ребёнка есть особенности в развитии, путь к этим целям может быть непростым — и для самого ребёнка, и для всей семьи. Порой ребёнок с ООП сталкивается с непониманием, с трудностями в учёбе, 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 ребёнка, и его способность учиться, и то, как он относится к себе. Часто родители чувствуют растерянность: «Почему он ведёт 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 ребёнком преодолевать их с пониманием и уверенностью**.	

10 мин	**Наша задача сегодня** — не дать готовые рецепты, а помочь вам услышать себя, своего ребёнка 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 ребёнка?** 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 ребёнком не формально, а **с любовью, вниманием и уважением к его особенностям**. Именно этому мы и посвятим сегодняшнюю встречу. **II. 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 идёт 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	**Фильм: *«Чудо» (Wonder), 2017*** **Сцена: Первый день в школе — *"Первое знакомство с реальностью"*** **Время фрагмента: *00:18:25 – 00:22:10 (около 4 минут)*** https://youtu.be/ytog_fORkyc?si=7jPNGQ6Kdi6olLzs
5 мин		

7 мин	карточках. **Вопросы для открытой дискуссии:** • **Что почувствовал ребёнок в этой ситуации?** *(Подсказки: страх, одиночество, смущение, неуверенность, надежда)* • **Что вы заметили в реакции сверстников и учителя?** *(Были ли они внимательны, поддерживающи или наоборот — равнодушны, неделикатны?)* • **Какие чувства возникли у вас?** *(Злость, грусть, тревога, желание защитить, воспоминания из своего детства)* • **А если бы вы были родителем этого ребёнка — что бы вы хотели для него в этой ситуации?** **III. Упражнение «Ассоциации»** **Педагог:** То, что мы сейчас почувствовали, — это уже шаг к пониманию. Чтобы поддерживать ребёнка, 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 ребёнок — 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 ребёнок 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»,	***Стикеры, флипчарт, маркеры*** ***Доска***

7 мин	«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. Всё это — живое, всё 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. **IV. Мозговой штурм: «Что волнует родителей?»** **Педагог:** Мы с вами посмотрели на внутренний мир ребёнка с ООП и прикоснулись к своим собственным чувствам. Сейчас давайте немного сменим ракурс и подумаем вот о чём: 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 ребёнком, в его обучении, поведении, эмоциональном состоянии? Говорите всё, что приходит в голову — без анализа, без страха “ошибиться”. Это открытый круг. Мы собираем всё, что действительно важно. Ведущий записывает ответы **точно в формулировке участников** (если нужно — немного перефразирует, но не убирает эмоциональную окраску). **Примеры типичных ответов:** • «Ребёнок 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»	**Слайды**

10 мин	• «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 ребёнка с ООП — это настоящий путь, с вызовами, сомнениями, поисками. И главное — вы не одни. Сегодня мы не будем искать “волшебные решения”, но вы обязательно уйдёте отсюда с **практическими инструментами**, которые помогут вам двигаться с уверенностью, терпением и уважением — и к себе, и к ребёнку. **V. 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 ребёнку, 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? Ребёнок может: – быстро уставать от шума, света, толпы – не сразу понять инструкцию – не различить главного и второстепенного в объяснении – «выключаться» посреди задания **Пример:** Учитель даёт задание: «Откройте тетрадь, запишите число, выполните упражнение 3». Ребёнок с ООП запомнил только: «Откройте…» — и застыл. Он не ленится, он **буквально не успел воспринять остальное**.	**Раздатка**

8 мин	**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:** Ребёнок 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 ребёнка — 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 ребёнок 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 распространённые 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”,	***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)***

5 мин	боится оценки **VI. 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 ребёнка, давайте перейдём к практике — мы попробуем отреагировать на конкретные жизненные ситуации и найти слова, которые могут поддержать ребёнка 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 ребёнок**? – **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:** Ребёнок закрывается в комнате, отказывается делать домашние задания и говорит: «Мне всё равно! Я не буду это делать — я и так глупый!» **Ситуация 2:** После школы ребёнок плачет и говорит: «Никто со мной не дружит. Все смеются надо мной».	***Бумага или карточки формата А6*** ***Коробка / конверт / корзинка для сбора*** ***Ручки***

2 мин	**Ситуация 3:** Ребёнок в гневе кидает тетрадь на пол, кричит: «Я ненавижу школу! Отстаньте все!» **Ситуация 4:** Ребёнок отказывается идти на кружок, на который раньше с удовольствием ходил. На вопрос “почему?” — молчит или пожимает плечами. **Ситуация 5:** Ребёнок 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 ребёнку выдохнуть и почувствовать, что он не один. Главное — не идеально “воспитывать”, а быть рядом, быть доступным эмоционально. **VII. 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	***Карточки, половинки листа***

	если...", "а вдруг...", "а что, если я делаю не так?" Сейчас мы создаём для этого пространство. **Инструкция участникам:** 1. Возьмите карточку/листочек. 2. Напишите **анонимно** один вопрос, который вас волнует как родителя ребёнка с ООП. Вопрос может начинаться, например: «Мне трудно понять, почему мой ребёнок…» «Я боюсь, что…» «Что делать, если он/она…» «Я не знаю, как реагировать, когда…» «Я устаю от того, что…» 3. Сложите карточку и положите в коробку/корзинку. (Если участников мало и группа доверительная — можно зачитывать вопросы вслух прямо от себя. **Ведущий достаёт** 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 ребёнок говорит, что он никому не нужен?» • «Я устаю. Я срываюсь. Это разрушает наши отношения. Что делать?» • «Ребёнок 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.**	***карточки или чистые листы фоновая музык***

	VIII. 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 берёте с собой — для себя и для своего ребёнка.» 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.) **IX. Заключение. Рефлексия.** **Упражнение «Тёплое послание ребёнку»** «Я попрошу вас сейчас сделать одну очень простую вещь. Возьмите карточку (или лист) и напишите короткое послание своему ребёнку. 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 ребёнок, 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. Ждём вас на следующих встречах Центра педагогической поддержки. Вы — не одни. Вы — в пути. А мы рядом.	

ЗАНЯТИЕ № 2 ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «НЕ ОТТОЛКНУТЬ, А ПОНЯТЬ: РОДИТЕЛИ И ПОДРОСТКИ С ООП»

Цель занятия: Развитие у родителей навыки 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 приёмам 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 приёмы 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 упрёков и критики

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

9. Рефлексия. Завершение: «Тёплое 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
Форма проведения: групповое тренинговое занятие

Ход занятия

Хроно-метраж	**Содержание**	**Ресурсы**
5 мин	**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”***	

10 мин	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», «тёплым», «понимающим», «гибким» и т.д. — ведущий поддерживает, повторяет, кивает.) **Педагог:** Эти слова — как внутренний ориентир. Мы часто стремимся воспитать, научить, направить. Но иногда всё, 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, даёт 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 ведёт себя родитель?** – **Что в этом общении делает момент доверия**	**Фильм:** ***«Чудо» (Wonder), 2017*** **Сцена:** ***Разговор подростка с мамой после буллинга и разочарования*** **Время фрагмента:** ***01:11:45 – 01:15:10*** **(около**

5 мин	**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, слёзы, понимание своей роли, желание тоже так уметь)* Что можно взять из этой сцены для общения со своим подростком?	**3,5 минут)** https://youtu.be/es0DI4Or9ok?si=97-suUAtyBScVmCH
7 мин	**3. Упражнение «Ассоциации» Подросток с ООП глазами родителя** **Педагог:** Сейчас я попрошу вас немного замедлиться и задать себе вопрос: Когда я думаю о своём 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 нём. ***(Примеры: «буря», «хрупкость», «борец», «непонятный», «огонь», «глыба», «крик и тишина», «взрыв», «отдаление», «ожидание», «любовь и страх»)***	***Цветные стикеры или небольшие листки бумаги Маркеры или ручки Флипчарт, ватман или доска с заголовком, фоновая музыка***

7 мин	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 всё — 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”. Всё, 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 всё 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» • «Стыжусь, что не справляюсь» • «Чувствую, что теряю с ним связь»	***Флипчарт, доска***

	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 всё равно**. Потому что мы **ищем путь** к нашим подросткам — даже когда они отдаляются. И мы можем это сделать — если перестанем бороться с собой, и начнём 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 ждёт 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”.	**Слайды** **Раздатка**
10 мин		

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

Карточки с фразами подростков (реальные, эмоционально окрашенные высказывания)

Листы А4 и маркеры

Памятка «Фразы, которые поддерживают» (раздаётся после упражнения)

8 мин	практике — разберём, *как можно говорить по-другому*, чтобы подросток всё-таки **услышал и захотел остаться в диалоге**.» **Материалы:** • Карточки с фразами подростков (реальные, эмоционально окрашенные высказывания) • Листы А4 и маркеры • Памятка «Фразы, которые поддерживают» (раздаётся после упражнения) Иногда подросток говорит жёстко, 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 всё равно не поймёшь!» **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 орёшь!» **6.** «Лучше бы меня вообще не было!» ***(важно: требует деликатного обсуждения)*** **Пример работы группы:**	

5 мин	**Фраза подростка:** «Ты всё равно не понимаешь меня!» **Что за этим может стоять:** – страх быть осуждённым – обида на прошлый опыт – потребность в принятии **Вариант родительского ответа:** – «Ты прав, может, я не всё 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 всё понимаю, но я хочу быть с тобой”. **7. Упражнение «Я-сообщения»: как говорить о своих чувствах без упрёков 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 сведёшь!” Но такие фразы не приближают нас, а, наоборот, делают дистанцию больше. Сегодня я покажу вам инструмент, который помогает говорить о своих чувствах без упрёков — 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 всё 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 всё испортил!», «Ты специально меня злишь!»)*** 2. Задание:	***Карточки, бумага***

	– 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 довёл!»*** ✓ ***«Я чувствую себя очень уставшей и напряжённой, 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 её 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:	***Карточки***

	Что я понял(а) про себя? Про своего подростка? Что я хочу попробовать делать иначе — уже завтра? **Инструкция:** 1. Раздайте карточки/бумагу. 2. 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: «Тёплое 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 остаётся рядом, даже если всё сложно.	

VII. ОБНОВЛЕНИЕ КОНТЕНТА ЗАНЯТИЙ ПРОГРАММ ЦППР 1.0 И ЦППР 2.0

Для повышения эффективности работы Центров педагогической поддержки родителей (ЦППР) необходимо усилить содержание образовательных программ. Это предполагает обновление образовательных модулей с учетом современных исследований в области психологии ребенка, семейного воспитания и предотвращения насилия. Важно интегрировать международные подходы, такие как позитивное родительство, основанное на эмоциональной поддержке и развитии доверительных отношений. Кроме того, следует разработать специализированные занятия по вопросам гендерного равенства, инклюзии и профилактики дискриминации, а также включить темы по цифровой безопасности, профилактике интернет-рисков и медиаграмотности родителей.

При поддержке Представительства Детского фонда ООН (ЮНИСЕФ) в Казахстане сотрудниками института изучены текущие программы и практики, которые применяются для работы с родителями, с целью оценки их практико-ориентированности, направленности на обеспечение психологического благополучия детей, заботливое воспитание, преодоление гендерной дискриминации и других актуальных вопросов.

В качестве примера можно использовать лучшие международные практики, отражённые в Каталоге родительского просвещения (Россия), Стратегии гендерного равенства ВОЗ, а также программы ЮНИСЕФ. В частности, эффективными являются программы, реализующие:

- подходы сотрудничества и партнёрства родителей и специалистов (например, тренинговые занятия с элементами арттерапии, сказкотерапии, психогимнастики);
- формирование позитивной родительской позиции через тренинги, мастерские и родительские клубы;
- использование методов визуализации, деловых игр, семинаров-практикумов, устных журналов и круглых столов как интерактивных форм обучения;
- внедрение модульного подхода, где каждый модуль ориентирован на

определённый аспект родительской компетентности (возрастные особенности, эмоциональная устойчивость, коммуникация и пр.);
- развитие компетенций в области предотвращения насилия, гендерно-чувствительного воспитания и цифровой безопасности.

Особое внимание должно уделяться взаимодействию с отцами и вовлечению мужчин в процесс родительства, что положительно влияет на гендерный баланс в семье и воспитании.

Эффективный мониторинг и оценка реализуемых программ играют ключевую роль в повышении их качества. Для этого необходимо внедрить систему оценки, включающую анализ изменений в родительских практиках и психологическом благополучии детей. Разработка анкет обратной связи и интервью с родителями позволит выявлять их потребности и оценивать эффективность обучения. Регулярное проведение исследований и анализ международного опыта помогут адаптировать лучшие практики. Кроме того, организация профессионального развития сотрудников ЦППР через стажировки, конференции и обмен опытом будет способствовать их квалификационному росту.

Важной частью развития ЦППР является организация партнерств и сотрудничества с образовательными учреждениями, психологическими центрами и неправительственными организациями. Это позволит расширить ресурсную базу и повысить качество образовательных услуг. Привлечение международных экспертов и внедрение передовых зарубежных методик поспособствует повышению профессионального уровня специалистов. Организация совместных мероприятий с ЮНИСЕФ и другими международными организациями обеспечит доступ к лучшим практикам. Развитие локальных сообществ поддержки родителей создаст платформу для обмена опытом и взаимопомощи.

Обновление содержания занятий для родителей в Центрах педагогической поддержки родителей (ЦППР) является важной задачей в условиях современных вызовов, связанных с цифровой безопасностью, гендерными аспектами воспитания и профилактикой всех форм насилия. Международный опыт показывает, что комплексный подход к этим вопросам способствует повышению осведомленности родителей, укреплению доверительных отношений с детьми и созданию безопасной образовательной среды. В данном документе представлены рекомендации по усовершенствованию образовательных модулей для родителей, направленные на повышение эффективности профилактических мер и улучшение взаимодействия в семье.

Одним из ключевых направлений является **онлайн-безопасность детей**, включая вопросы идентификации, профилактики и реагирования на все формы насилия, в том числе сексуальное насилие в цифровой среде. Важно разработать специализированные образовательные модули, занятия которые помогут родителям разобраться в механизмах защиты детей в интернете, научат их выявлять потенциальные угрозы и строить конструктивный диалог

с ребенком. Включение интерактивных упражнений и практических кейсов позволит родителям лучше понимать признаки онлайн-насилия и сексуальной эксплуатации, а также освоить методы предотвращения подобных ситуаций. Важно обучать родителей использованию инструментов родительского контроля, безопасных онлайн-платформ и современных цифровых решений, рекомендованных международными организациями, такими как ЮНИСЕФ и ВОЗ. Доступ к актуальной информации о цифровой безопасности должен быть обеспечен не только в рамках занятий, но и в виде дополнительных ресурсов, таких как информационные буклеты, вебинары и специализированные онлайн-курсы. Для повышения эффективности занятий с родителями можно внедрить ряд практических упражнений и методик. Например, ролевые игры, такие как сценарий «Опасное сообщение», позволят родителям научиться распознавать киберугрозы, а разбор реальных случаев кибербуллинга и груминга поможет понять механизмы преступлений в сети и разработать стратегии реагирования. Важно включить практикумы по настройке безопасности цифровых устройств, где родители смогут обучиться использованию родительского контроля, настройке приватности в социальных сетях и фильтрации контента. Дополнительно можно внедрить тренинги по эффективной коммуникации с детьми, включая методику «Открытые вопросы», которая помогает строить доверительный диалог о цифровых рисках. Интерактивные тесты и квизы, такие как «Что ты знаешь об интернет-угрозах?» и «Уровень цифровой безопасности вашей семьи», позволят родителям оценить степень защищенности ребенка и получить персонализированные рекомендации. Эти методики помогут родителям лучше понимать угрозы и эффективно защищать детей в цифровой среде.

Также важно учитывать **возрастные и гендерные особенности детей** при формировании содержания занятий для родителей. Необходима разработка возрастно-специфичных занятий, ориентированных на психологические и эмоциональные потребности детей разных возрастных групп. Гендерно-чувствительный подход является неотъемлемой частью современных программ профилактики насилия, так как мальчики и девочки по-разному воспринимают угрозы и реагируют на стрессовые ситуации. Родители должны быть осведомлены о влиянии гендерных стереотипов на воспитание и уметь предотвращать их негативное воздействие. Включение игровых и ролевых методов обучения позволит сделать занятия более интерактивными, что повысит вовлеченность родителей и улучшит их способность распознавать и предотвращать потенциальные риски. Важно также учитывать потребности детей с особыми образовательными потребностями, адаптируя занятия таким образом, чтобы они были инклюзивными и доступными для всех категорий семей. Для этого рекомендуется использовать интерактивные ролевые игры, такие как «Как я вижу мир», где родители анализируют влияние гендерных стереотипов на восприятие детей, или «Разговор о страхах», позволяющий подросткам и родителям обсуждать тревожные ситуации в безопасной обстановке. Анализ

гендерных стереотипов через кейсы также является эффективным методом: родители могут разбирать реальные случаи дискриминации, буллинга или давления со стороны общества, а также анализировать рекламу и медиаконтент с точки зрения передачи стереотипов. Практические упражнения по построению эмоциональной устойчивости, например «Как поддержать ребенка в сложной ситуации» или ведение «Эмоционального дневника», помогут родителям научиться правильно реагировать на переживания ребенка. Для семей с детьми, имеющими особые образовательные потребности, полезны симуляционные упражнения, такие как «Как понять ребенка?» или «Зрение, слух, моторика», которые позволяют взрослым прочувствовать трудности, с которыми сталкиваются дети, и адаптировать свое взаимодействие с ними. Важно также организовывать дискуссионные клубы и форматы обмена опытом, такие как «Открытый микрофон» и групповой разбор случаев, где родители могут делиться своими историями, обсуждать сложные ситуации и находить оптимальные решения вместе с экспертами. Эти методики помогут родителям лучше понимать своих детей, учитывать их возрастные и гендерные особенности, а также эффективно реагировать на их потребности, способствуя созданию безопасной и поддерживающей семейной среды.

Особое внимание следует уделить **профилактике и реагированию на насилие в отношении детей с фокусом на нужды девочек-подростков**. Важно создать специализированные образовательные программы, направленные на формирование безопасной среды и доверительных отношений между родителями и их дочерьми. Международный опыт подтверждает, что девочки-подростки являются одной из наиболее уязвимых групп, подвергающихся гендерному насилию и дискриминации. В связи с этим родители должны быть информированы о факторах риска, таких как влияние социальных норм, культурных стереотипов и недостаточной правовой защиты. Включение информации о методах выявления признаков насилия, эффективных алгоритмах реагирования, а также механизмах обращения в службы поддержки поможет родителям своевременно оказывать необходимую помощь своим детям. Немаловажную роль играет работа с эмоциональным состоянием детей, переживших насилие: родители должны знать, как правильно поддерживать ребенка, обеспечивая ему безопасное пространство для выражения эмоций и восстановления. Для этого рекомендуется использовать ролевые игры, такие как «Разговор доверия», в которых родители учатся правильно реагировать на откровения ребенка, и «Границы и согласие», способствующие формированию у детей понимания личных границ и уважения к себе. Анализ реальных случаев и работа с кейсами, например разбор анонимных историй насилия и упражнение «Различение красных флагов», помогут родителям научиться распознавать потенциальные угрозы и вовремя принимать меры. Важным элементом является тренинг по эмоциональной поддержке, включающий техники ненасильственного общения, ведение «Дневника эмоций» для наблюдения за

состоянием ребенка и отработку сценариев разговоров на сложные темы. Практические занятия по использованию сервисов поддержки, такие как «Навигация по службам помощи» и «Что делать, если…», позволят родителям освоить алгоритмы действий в критических ситуациях. Форматы групповой поддержки, включая «Открытый диалог» с психологами и группы взаимопомощи, создадут дополнительные ресурсы для взаимодействия и обмена опытом среди родителей. Эти методики помогут родителям лучше понимать, как предотвратить насилие в отношении девочек-подростков, своевременно реагировать на тревожные сигналы и обеспечивать поддержку своим детям, способствуя формированию безопасной семейной среды.

В заключение, обновление содержания занятий для родителей в ЦППР должно основываться на лучших международных практиках и учитывать современные вызовы, связанные с цифровой безопасностью, гендерными аспектами воспитания и профилактикой всех форм насилия. Использование интерактивных методик, научно-обоснованного подхода и активное вовлечение родителей в процесс обучения позволит создать более защищенную образовательную среду, способствующую благополучию детей и снижению рисков насилия. Предлагаемые меры помогут повысить уровень осведомленности родителей, укрепить семейные связи и создать более безопасное общество для подрастающего поколения.

Проведена ревизия и обновление контента, содержания занятий для родителей ЦППР 1.0 и ЦППР 2.0 по темам: онлайн безопасность детей, включая вопросы идентификации, профилактики и реагирования на все формы насилия, включая сексуальное насилие, в том числе онлайн (для начального, среднего и старшего звена); учет возрастных и гендерных особенностей детей; профилактика и реагирование на насилие в отношении детей с фокусом на нужды девочек-подростков. Внесены изменения в ЦППР 1.0 в 15 занятиях и в ЦППР 2.0 в 18 занятиях.

VIII. АНКЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ УРОВНЯ ИХ ВОВЛЕЧЕННОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС СВОИХ ДЕТЕЙ

Анкета для родителей

Уважаемые папы и мамы!

Мы рады приветствовать вас на пороге нового учебного года в Центре педагогической поддержки родителей!

Приглашаем вас принять участие в анкетировании, цель которого — понять, насколько вы вовлечены в учебно-

воспитательный процесс, а также выявить актуальные темы для будущих занятий. Ваши искренние и честные ответы помогут нам создать полезный и интересный контент, который будет способствовать развитию как детей, так и родителей.

Мы высоко ценим ваше сотрудничество и уверены, что ваши предложения и мнения смогут сделать наши занятия более содержательными и интересными.

Благодарим за сотрудничество!

I. Общая информация о респондентах (10 вопросов)

1. Я являюсь
- Мамой/законным представителем ребенка;
- Папой/законным представителем ребенка.

2. В каком регионе Вы проживаете?

3. Местность проживания:
- сельская;
- городская.

4. Ваш возраст
- До 29 лет;
- 30-49 лет;
- 50 лет и старше.

5. Ваш уровень образования
- Высшее образование
- Техническое и профессиональное образование
- Среднее образование
- Послевузовское образование

6. Мои дети (ребенок) посещают в школе
- начальное звено;
- среднее звено
- старшее звено.

II. Взаимоотношения «ребенок-родитель»

7. Как часто Вы со своим ребенком обсуждаете его успеваемость в школе?
- Ежедневно;
- 1-2 раза в четверть;
- 1-2 раза в неделю;
- 1-2 раза в месяц;

- Никогда или крайне редко.

8. Как часто Вы следите, чтобы ваш ребенок делал домашнее задание
- Ежедневно;
- 1-2 раза в четверть;
- 1-2 раза в неделю;
- 1-2 раза в месяц;
- Никогда или крайне редко.

9. Вместе с ребенком ищем дополнительные источники информации: электронные книги, приложения, словари, атласы и др.
- Ежедневно;
- 1-2 раза в четверть;
- 1-2 раза в неделю;
- 1-2 раза в месяц;
- Никогда или крайне редко.

10. Как часто Вы разговариваете с ребенком на различные темы (события в мире, в Вашем городе, домашние дела, просмотренные кинофильмы и др.)?
- Ежедневно;
- 1-2 раза в четверть;
- 1-2 раза в неделю;
- 1-2 раза в месяц;
- Никогда или крайне редко.

11. Как часто в Вашей семье практикуются совместные с детьми посещения театров, музеев, выставок, путешествия по интересным местам, совместное чтение книг, просмотр содержательных передач по ТВ?
- 1-2 раза в неделю;
- 1-2 раза в месяц;
- 1-2 раза год;
- Никогда или крайне редко.

12. Если Ваш ребенок посещает организации дополнительного образования, то на чем основывается выбор кружка, секции?
- Близость к дому;
- Низкая оплата/бесплатно;
- Способности ребенка;
- Чтобы ребенок был занят;
- Совет педагога.

13. На сколько Вы осведомлены о круге общения своего ребенка?

- Хорошо знаю всех, часто бывают у нас дома;
- Некоторых видел/а, но имен и фамилий не знаю;
- Я не довольна/не доволен, когда к нам в дом приходят его/её знакомые;
- Стараюсь не вмешиваться, это личное дело ребенка.

14. Если у Вашего ребенка случается какая-то негативная ситуация,

- я первый (ая), кто приходит ему на помощь;
- обращусь к классному руководителю, пусть школа принимает в этом участие;
- я часто узнаю это от других людей (учителя, друзья, соседи, знакомые и др.);
- пусть решает все самостоятельно;
- я его накажу (лишу телефона, компьютера, денег, прогулок, сладкого и др.).

III. Взаимоотношения «родитель-школа»

15. Укажите причины, по которым Вы чувствуете себя уверенно в обучении и воспитании своего ребенка? (Можно отметить несколько ответов)

- Я получил(а) хорошее образование и применяю полученные знания в воспитании;
- У меня есть опыт воспитания других детей (например, старших детей, племянников и т.д.);
- Я читаю много книг и статей по воспитанию и образованию детей;
- У меня есть поддержка со стороны супруга/супруги в вопросах воспитания;
- Родственники (бабушки, дедушки, тети, дяди) активно участвуют в воспитании ребенка;
- У нас надежное социальное окружение (друзья, соседи), готовые помочь и поддержать;
- Я могу позволить себе качественное образование и дополнительные занятия для ребенка;
- Я часто общаюсь с другими родителями и перенимаю полезные методы и советы;
- Я состою в родительских сообществах, где могу получить поддержку и советы.

16. Как часто Вы бываете в школе своего ребенка?

- Даже не помню, когда был/а в последний раз;

- Очень редко, в случае крайней необходимости;
- Если вызывает классный руководитель;
- Только на родительских собраниях;
- При любом удобном случае, мне нравится бывать в школе.

17. Школа регулярно предоставляет мне информацию об успеваемости моего ребенка в удобной форме
- Полностью согласен/согласна;
- Согласен/согласна;
- Не согласен/не согласна;
- Категорически не согласен/не согласна.

18. Вы чувствуете, что учителю не все равно, что происходит с вашим ребенком
- Полностью согласен/согласна;
- Согласен/согласна;
- Не согласен/не согласна;
- Категорически не согласен/не согласна.

19. Каково Ваше участие в жизни школы? (Можно отметить несколько ответов)

- Оказывал/а физическую поддержку в техническом обслуживании зданий, столярных или садовых работах;
- Участвовал/а во внеклассных мероприятиях: книжный клуб, школьная игра, спорт, экскурсия и др.;
- Помогал/а школьной библиотеке;
- Помогал/а учителю в школе с организацией внеклассного мероприятия: утренники, спортивные мероприятия и др.;
- Выступал/а в качестве приглашенного спикера;
- Помогал/а с дежурством (столовая, спортзал).
- Я – член родительского комитета;
- Я – член попечительского совета школы;
- С интересом участвую в опросах, фокус-группах, анкетировании;
- С удовольствием участвую в неформальных встречах родителей и учителей.

20. В каких мероприятиях желали бы участвовать, в целом какой вклад вы хотели бы внести в совершенствовании деятельности школы?
- Могу организовать проведение праздника;
- Могу организовать проведение спортивного соревнования;
- Могу пригласить известных ученых, писателей, артистов, спортсменов и др. для встречи с учащимися;
- Могу организовать экскурсии на производство, или в

известную фирму, компанию для профориентации старшеклассников;

- Могу поделится знаниями, опытом работы в области…..
- Могу провести тренинги, мастер-класса с учителями школы по …..
- Могу помочь с организацией ремонта школы, оборудования, компьютерной техники;
- Могу помочь с озеленением и благоустройством школы

21. Приходя в школу вашего ребенка, вы чувствуете, что вам там рады

- Полностью согласен/согласна;
- Согласен/согласна;
- Не согласен/не согласна;
- Категорически не согласен/не согласна.

IX. Рекомендуемая литература

1. Закон Республики Казахстан от 2 июля 2018 года «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» с изменением, внесенным Законом РК от 19.04.2023 № 223-VIIГл. 3, ст.10.
2. Закон Республики Казахстан от 1 апреля 2019 года «О внесении изменений и дополнений в некоторые законодательные акты Республики Казахстан по вопросам, связанным с деятельностью организаций, осуществляющих функции по защите прав ребенка» Ст.127-1.
3. Кодекс РК «О браке (супружестве) и семье» от 26 декабря 2011 года. Оглавление исключено Законом РК от 03.05.2022 № 118-VII.
4. Постановление Верховного Совета Республики Казахстан от 8 июня 1994 года «О ратификации Конвенции о правах ребенка».
5. Указ Президента Республики Казахстан от 6 декабря 2016 года № 384 «Об утверждении Концепции семейной и гендерной политики в Республике Казахстан до 2030 года» изменениями, внесенными Указом Президента РК от 13.04.2023 № 195.
6. Распоряжение Премьер-Министра Республики Казахстан от 1 февраля 2022 года №21-р «Об утверждении индекса благополучия детей».
7. Приказ Министерства просвещения Республики Казахстан №123 от 26 мая 2025 года «О внедрении единой программы воспитания „Адал азамат“».
8. Приказ Министра образования и науки Республики

Казахстан от 31 декабря 2020 года №569 «Об утверждении Руководства по межведомственному взаимодействию по выявлению и работе с фактами насилия и жестокого обращения в отношении несовершеннолетнего».
9. Об утверждении Концепции кибербезопасности («Киберщит Казахстана») Постановление Правительства Республики Казахстан от 30 июня 2017 года № 407, с изменением, внесенным постановлением Правительства РК от 17.03.2023 № 236.
10. Абай Кунанбаев. Слова назидания. – Алматы: Алматыкітап баспасы, 2022.
11. Charlotte Special Education Carolina Abecedarian
12. Аналитический отчет «Родители Казахстана: роль в образовании и воспитании детей в постпандемию»: Ирсалиев С.А., Камзолдаев М.Б., Абуов Б.Б., Ахметжанова А.А., Сыздыкбаева Р.С. – г. Нур-Султан: Общественное объединение «Центр анализа и стратегии «Белес», 2022
13. Доклад о положении детей в Республике Казахстан за 2021 год, Нур- Султан, 2021.
14. Н. Башкирова Современный ребѐнок и его проблемы. – СПб.: Наука и техника, 2019.
15. Бикеева А.С. Как стать феноменальным родителем и создать Семью Особого Назначения? – СПб.: Речь, 2020.
16. Вержибок Г.В. Гендерное воспитание в семье и школе : Г.В. Вержибок; под ред. А.С. Лаптенка. – Минск: Национальный институт образования, 2018.
17. Казахстанские семьи. Национальный доклад. – Астана, 2021.
18. Кулагина И.Ю. Психология развития и возрастная психология: полный жизненный цикл развития человека / И.Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. – М.: Трикста, Академический проект, 2019.
19. Кулагина И.Ю. Возрастная психология: развитие ребенка от рождения до 17 лет / Ун-т Рос. акад. образования. – 5-е изд. – М.: Изд-во УРАО, 2020.
20. Кулагина И.Ю. Колюцкий В.Н. Возрастная психология. Юнита 3. Характеристика психологических особенностей подростков и юношей. – НОУ «Современный Гуманитарный Институт», МОСКВА, 2018.
21. Монахова А.Ю. Психолог и семья: активные методы взаимодействия. – Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2020.

22. Бахишева С.М. Педагогикалық жобалау: теориясы мен технологиясы: Оқулық. - Алматы: ЖШС РПБК «Дәуір», 2011.- 336 бет.
23. Жұбаназарова Н.С. Жас ерекшелік психологиясы: оқулық. – Алматы, Қазақ университеті, 2014. – 285б.
24. Хмель Н.Д. Жалпы білім беретін мектептегі педагогикалық процесс. – Алматы: «Ғылым», 2002. – 168 б.
25. Ньюмарк Д. Как воспитать эмоционально здоровых детей / Перев. с англ. – М.: ООО Издательство «София», 2018.
26. Родители Казахстана: роль в образовании и воспитании детей в постпандемию. С.Ә. Ырсалиев, М.Б. Қамзолдаев, Б.Б. Абуов, А.А. Ахметжанова, Р.С. Сыздыкбаева .– Нур-Султан, 2022.
27. Руководство для мужчин. Как быть осознанным отцом и мужем. / Жаскайрат М., Кабакова М., Лысенкова Ю., Танирбергенов С., Абуова Г., Исмаилов Е., Мустафин Е., Макан К. – Нур-Султан, 2020.
28. Санд И. Компас эмоций: Как разобраться в своих чувствах. – М.: Альпина Паблишер, 2018.
29. Таубаева Ш.Т., Мақсұтова И.О. Дидактикадағы инновация: оқуқұралы. – Алматы: «Қарасай» баспасы, 2020. – 350 бет.3) Әбиев Ж.. педагогика тарихы: оқуқұралы-Алматы: Дарын,2006 – 480 б.
30. Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни"– Издательство: София, 2021.
31. Фабер Адель. Как говорить, чтобы дети слушали и как слушать, чтобы дети говорили – Москва: Эксмо, 2021.
32. Жумасова К.Психология: Оқулық К. Жұмасова, Л. Есенова. - 3-басылым, толықт., өңд. -Астана: Фолиант, 2017. -4 0 0 б. (қазақтілінде)
33. Фейдл Ч., Бялик М., Триллинг Б. Четырехмерное образование: Компетенции, необходимые для успеха / Чарльз Фейдл, Майя Бялик, Берни Триллинг: Пер. с англ. – М.: Издательская группа «Точка», 2018.
34. Шарипова Д., Бейменбетов С. Молодежь в Казахстане: оценка ценностей, ожиданий и стремлений. – Алматы: Издательство «DELUXE Printery», 2021.
35. Афонькина Ю. Справочник педагога-психолога школы. // Серия «В помощь школьному психологу». – Издательство «Учитель», 2020 г.
36. Жасампаз жандардың жеті дағдысы. Тұлғаны дамытудың тегеурінді тетіктері. – Алматы, Ұлттық аударма бюросы, - 2018 жыл, 352 бет.

37. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. /Пер. с англ. А.П. Исаевой. – М.: Изд-во. «АСТ», 2019.
38. Катович, Н.К. Формы и методы взаимодействия семьи и школы: пособие для педагогов учреждений общ. сред. образования / Н.К. Катович, Т.П. Елисеева. – Минск: Национальный институт образования, 2018.
39. Оксанен Е. Атлас эмоций. Путеводитель по миру человеческих чувств. – ООО «Издательство АСТ», 2022.
40. Марк Брэкетт. Позвольте себе чувствовать. Искусство управления эмоциями.// Кэролл Дуэк автор бестселлера «Гибкое сознание. Новый взгляд на психологию развития взрослых и детей» - издательство «Бомбора», Москва, 2023.
41. Пол Экман. Эволюция эмоций. – СПб: Питер, 2023г.
42. Морин Хили. Детские истерики, гнев, обиды. Как научить ребенка справляться с сильными эмоциями. – Москва: Эксмо,2021г.
43. Шарман А. Восемь секретов здоровья: исповедь современного номада. – Алматы: Smart Health, 2019 г.
44. Биддалф С. Не сажайте детей в холодильник. – М: Риппол классик, 2013. – 240 с.
45. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – М.: АСТ, 2016. – 304 с.
46. Мурашева Е. Ваш непонятливый ребенок. – М.: Самокат, 2016. – 440 с.
47. Петрановская Л. Если с ребенком трудно. – М.: АСТ, 2013. – 144 с.
48. Фабер А., Мазлиш Э. Как говорить, чтобы дети слушали и как слушать, чтобы дети говорили. – М.: Эксмо-пресс, 2019. – 336 с.
49. Школа воспитания: 825-й маршрут / Под ред. В. А. Караковского, Д. В. Григорьева, Е. И. Соколовой. – М.: Педагогическое общество России, 2004. – С. 11-12. 66 с.
50. Алексеева В.Г. Ценностные ориентации как фактор жизнедеятельности и развития личности // Психол. журн. - 2014. - т. 5. - №5.
51. Байбородов Л.В., Паладьев С.Л., Степанов Е.Н. Изучение эффективности воспитательной системы школы: Учебно-методическое пособие. - Псков, 1994 - 404 с.
52. Бархаев Б.П. «Педагогическая психология- СПб:, Питер, 2007. - 242с.
53. Бим-Бад Б.М. Педагогикалық энциклопедиялық сөздік.- М., 2002. С. 44.
54. Вульфов Б.З., Харькин В.Н. Педагогика рефлексии: Взгляд на профессиональную подготовку учителя – М.:

ИЧП «Изд-во Магистр», 1995.
55. Гришин В.В., П.В. Мушин. Методики психодиагностики в учебно- воспитательном процессе - М., 1990.
56. Загвязинский В.И. Методология и методы психолого-педагогического исследования: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений – М., 2001.
57. Здравомыслов А.Г. Потребности, интересы, ценности. - М., 2014.
58. Колмогорова Л.С. Диагностика психологической культуры школьников: Практ. пособие для шк. психологов. – М., 2002. – 360 с.
59. Майоров А.Н. Мониторинг в образовании. - СПб.: Образование-Культура, 1998.
60. Михайлева Е.Г. Ценности и ценностные ориентации в современной образовательной среде / Е.Г. Михайлева; Нар. укр. акад. Х.: Изд-во НУА, 2004 - 48 с.
61. Ускова Г.А. Психолого-педагогическая диагностика младших школьников. – М.: Академический проект, 2004. – 144 с.
62. Тест Н.Е. Щурковой «Размышляем о жизненном опыте (Новое в воспитательной работе школы/ Сост. Н.Е. Щуркова, В.Н. Швырева. – М.1991, С.59-69)
63. Методика М.И. Шиловой «Изучение воспитанности учащихся» (Шилова М.И.
64. Методика Б.П. Битинаса «Диагностика ценностных отношений школьника» (Голубев Н.К., Битинас Б.П. Введение в диагностику воспитания. – М., 1989,С.100-117)
65. Тест А.А.Андреева «Изучение удовлетворенности учащихся школьной жизнью» (Воспитательная система школы: аспект моделирования. – Псков, 1994, С. 47-48)
66. Фейдл Ч., Бялик М., Триллинг Б. Четырехмерное образование: Компетенции, необходимые для успеха / Чарльз Фейдл, Майя Бялик, Берни Триллинг: Пер. с англ. - М.: Издательская группа «Точка», 2018. - 240 с.
67. Шевандрин Н.И. Основы психологической диагностики: Учеб. для студентов высш. учеб. заведений: В 3 ч.– М., 2003. – Ч.1.
68. Философский словарь/под редакцией И.Т. Фролова – М. Республика, 2001, с 329.
69. Agazzi H., Adams C. & Ferron, J. (2019). Trauma-informed behavioral parenting for early intervention. Journal of Child and Family Studies.
70. Arega N.T. (2023). Mental health and psychosocial support interventions for children affected by armed conflict in low-and middle-income countries: A systematic review. Child & Youth Care Forum.

71. Bozorgmehr K. & Rast E. (2024). Challenges and opportunities for transformative actions and policies. WHO.
72. Boyd-McMillan E. & DeMarinis V. (2020). Mental health, psychosocial support and social and emotional learning in The Learning Passport. University of Cambridge.
73. Bürgin D., Anagnostopoulos D. & Vitiello, B. (2022). Impact of war and forced displacement on children's mental health—multilevel, needs-oriented, and trauma-informed approaches. European Child & Adolescent Psychiatry.
74. Butler L. D., Critelli F. M. & Rinfrette E.S. (2011). Trauma-Informed Care and Mental Health. Directions in Psychiatry.
75. Champine R. B., Hoffman E. E. & Matlin S.L. (2022). What does it mean to be trauma-informed?: A mixed-methods study of a trauma-informed community initiative. Journal of Child and Family Studies.
76. Champine R. B., Matlin S. & Strambler M. J. (2018). Trauma-Informed Family Practices: Toward Integrated and Evidence-Based Approaches. Journal of Child and Family Studies.
77. Dababnah S., Habayeb S. & Bear B. J. (2019). Feasibility of a trauma-informed parent–teacher cooperative training program for Syrian refugee children with autism. Autism.
78. D'Alessandra F. (2024). The ten-year revolution: International Criminal Justice, Sexual Violence in Conflict, and Trauma-Informed Investigations. University of Oxford.
79. Del Castillo A. K. (2021). Sustaining Self, Transforming Communities: A trauma-informed healing justice guide. Harvard University.
80. Effiom B. E., Cyril B. A. & Bassey Q. B. (2021). Trauma-Informed Counselling towards Ensuring Mental Wellbeing among Children and Adolescents. International Journal of Health and Psychology.
81. Genç E. (2022). The Effectiveness of Trauma Treatment Approaches in Refugee Children and Adolescents: A Systematic Review. Children and Youth Services Review.
82. Gonzales A. (2021). Trauma and education in Lebanon: A decolonial perspective. University of Oxford.
83. Han H. R., Miller H. N., Nkimbeng M. & Budhathoki C. (2021). Trauma-informed interventions: A systematic review. PLOS ONE.
84. Hunsley J. L., Crawley R. D. & Styffe E. J. (2022). Effectiveness of a trauma-informed intervention in a deinstitutionalization programme in rural Rwanda. Child & Family Social Work.
85. Katz C. & Jacobson, M. (2024). Reclaiming their rights: A comprehensive framework for the reintegration of children abducted and held hostage during armed conflict and political violence. Children and Youth Services Review.
86. Lester S., Lorenc T., Sutcliffe K. & Stansfield C. (2019). What helps to support people affected by adverse childhood experiences? A review of evidence. University College London (UCL).

87. McKinlay A. R., Archer M. & Alzaghoul A. F. (2022). Post-Traumatic Stress Disorder Interventions for Children and Adolescents Affected by War in Low- and Middle-Income Countries in the Middle East: Systematic Review. BJPsych Open.
88. Miller J. (2021). New Map of Life Domain Report–Early Childhood. Stanford University.
89. Powell C. & Eyrúnardóttir Clark S. (2022). A rapid review of outcome measurement tools related to the DVA Core Outcome Set. University College London (UCL).
90. Shuayb M., Hammoud M. & Nehme N. (2020). Education Under Fire: The Role of Education in Supporting Syrian Refugee Youth in Lebanon. University of Cambridge.
91. Skinner-Osei P. & Levenson J. S. (2018). Trauma-informed services for children with incarcerated parents. Journal of Family Social Work.
92. Steele W. & Malchiodi C. A. (2012). Trauma-Informed Practices with Children and Adolescents. Routledge.
93. Sullivan K. M., Murray K. J. & Ake III, G.S. (2016). Trauma-Informed Care for Children in the Child Welfare System: An Initial Evaluation of a Trauma-Informed Parenting Workshop. Child Maltreatment.
94. Vostanis P. (2024). Mental health provision for children affected by war and armed conflicts. European Child & Adolescent Psychiatry.
95. Welch Gilliam A. (2021). A Formative Evaluation of a Video Game to Educate on Gender-Based Violence in Low-and Middle-Income Countries. Harvard University.
96. Ван дер Колк Б. Тело помнит все: какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают ее преодолеть. – М.: Бомбора, 2020.
97. Герман Дж. Л. Травма и исцеление: Последствия насилия: от абьюза до политического террора. – М.: Бомбара, 2021.
98. Об утверждении индекса благополучия детей. Распоряжение Премьер-Министра Республики Казахстан от 1 февраля 2022 г. №21-р.
99. Определение уровня насилия в отношении несовершеннолетних и среди несовершеннолетних. Методические рекомендации. – Национальная академия образования им. Ы. Алтынсарина, 2022.
100. Об утверждении Комплексного плана по защите детей от насилия, превенции суицида и обеспечению их прав и благополучия на 2023–2025 гг. Постановление Правительства Республики Казахстан от 31 августа 2023 г. №748
101. Методика по раннему выявлению и оказанию помощи несовершеннолетним, подвергшимся или ставшим свидетелями насилия, травли (буллинга), кибурбеллинга // Совместный приказ Министра здравоохранения Республики Казахстан, Министра труда и социальной защиты населения Республики Казахстан, Министра культуры и информации Республики Казахстан, Министра

просвещения Республики Казахстан, Министра внутренних дел Республики Казахстан. – Астана, декабрь 2023 г.