

Детский Фонд ООН (ЮНИСЕФ)
Общественное объединение «Дети не для насилия»

**КЛАССНЫЕ ЧАСЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
10 и 11 КЛАССОВ
УЧРЕЖДЕНИЙ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НАСИЛИЯ**

Методические материалы

г.Минск
2013

Аннотация

В данной брошюре представлены разработки классных часов в виде двух циклов тренинговых занятий по профилактике насилия для учащихся 10 и 11 классов учреждений общего среднего образования. Каждый цикл состоит из четырех тренинговых занятий:

Цикл тренинговых занятий для учащихся 10-х классов учреждений общего среднего образования:

1. Тренинговое занятие «Конфликты в семье и не только».
2. Тренинговое занятие «Скажем «Нет!» - домашнему насилию».
3. Тренинговое занятие «Подростки сегодня – родители завтра».
4. Тренинговое занятие «Дети и киберпространство».

Цикл тренинговых занятий для учащихся 11-х классов учреждений общего среднего образования:

1. Тренинговое занятие «Взаимодействие в конфликте».
2. Тренинговое занятие «Семья без насилия».
3. Тренинговое занятие «Секрет счастья».
4. Тренинговое занятие «Реальные опасности в виртуальном мире».

Тренинговое занятие по разрешению конфликтов включено в цикл тренинговых занятий по профилактике насилия в связи с тем, что неумение разрешать конфликтные ситуации часто становится причиной насильственных взаимоотношений в семье и не только в ней. Кроме того, сами учащиеся испытывают необходимость в подобных занятиях. В 2007-2008 годах при поддержке ЮНИСЕФ проводилось Национальное исследование причин семейного неблагополучия в Республике Беларусь. В анкете для учащихся был вопрос: «Нужно ли учить в школе тому, как правильно строить семейную жизнь и воспитывать детей?» - **51,7%** подростков ответили «Да, нужно». А вот на вопрос «Чему необходимо учить?» - **69,8%** учащихся ответили: «Умению понимать другого человека, разрешать конфликты»¹.

Тренинговое занятие по профилактике насилия в киберпространстве включено в данный цикл в связи с тем, что проблема безопасности детей в киберпространстве вызывает в настоящее время огромную озабоченность со стороны родителей и учителей, а также бывает причиной ссор и напряжённых отношений между родителями и детьми в семье.

Представленные тренинговые занятия рассчитаны на один урок (45 минут) и могут проводиться классным руководителем, а также педагогом социальным или педагогом-психологом учреждений общего среднего образования.

¹ Отчет национального исследования причин семейного неблагополучия в Республике Беларусь /С.Н.Бурова и др./ - Минск:В.И.З.А.ГРУПП, 2009, стр.322.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	4
Цикл тренинговых занятий для 10 классов учреждений общего среднего образования	5
Тренинговое занятие по разрешению конфликтов для учащихся 10 классов учреждений общего среднего образования	5
Тренинговое занятие по профилактике домашнего насилия для учащихся 10 классов учреждений общего среднего образования (1 занятие)	12
Тренинговое занятие по профилактике домашнего насилия для учащихся 10 классов учреждений общего среднего образования (2 занятие)	15
Тренинговое занятие по безопасности в киберпространстве для учащихся 10 классов учреждений общего среднего образования	18
Цикл тренинговых занятий для 11 классов учреждений общего среднего образования ..	23
Тренинговое занятие по разрешению конфликтов для учащихся 11 классов учреждений общего среднего образования	24
Тренинговое занятие по профилактике домашнего насилия для учащихся 11 классов учреждений общего среднего образования (1 занятие)	31
Тренинговое занятие по профилактике домашнего насилия для учащихся 11 классов учреждений общего среднего образования (2 занятие)	34
Тренинговое занятие для учащихся 11 классов учреждений общего среднего образования по безопасности в Интернете	38
Приложение 1	41
Приложение 2	48
Приложение 3	50
Приложение 4	51
Приложение 5	52
Приложение 6	54
ЛИТЕРАТУРА	55

ВВЕДЕНИЕ

Домашнее насилие – явление достаточно распространенное во всем мире и во всех слоях населения, охватывающее людей разных уровней образования и любой национальности. Это касается в полной мере и нашей республики. Представления о том, что насилие имеет место только в социально неблагополучных семьях, современные исследователи считают несостоятельным мифом общественного сознания.

Исходя из результатов исследования, проведенного в Брестской области в рамках проекта «Повышение национального потенциала государства по противодействию домашнему насилию в Республике Беларусь» только 11-13% семей решают возникающие проблемы без ссор и скандалов. Свыше 80% опрошенных женщин признали, что подвергались какому-либо насилию от мужа или партнера. Из них 82% испытывали психологическое насилие, 33% — физическое, 17% — сексуальное. Каждая десятая женщина подверглась всем перечисленным видам насилия, а каждая третья - становится жертвой физического насилия².

В Республике Беларусь, по данным ООН, 4 из 5 женщин в возрасте 18-60 лет подвергаются психологическому насилию в семье со стороны своего мужа или постоянного партнера; каждая четвертая – физическому насилию, 22,4% - экономическому насилию; 13,1% - сексуальному насилию. Что касается детей, то по результатам проведенного в нашей стране в 2012 году многоиндикаторного кластерного обследования домашних хозяйств по оценке положения детей и женщин, две трети (почти 65%) детей в возрасте 2-14 лет подвергались насильственным методам воспитания. Процент мальчиков, которые подвергались физическому или психологическому насилию в семье немного выше, чем девочек (67% и 62%)³.

Тревожная статистика случаев избиения жен мужьями и жестокого обращения с детьми доказывает, что насилие в семье стало столь же обычным, как насилие на улицах городов.

Это свидетельствует об огромной важности проведения профилактической работы по предупреждению домашнего насилия среди населения нашей республики. По мнению специалистов, работу эту нужно начинать уже со школьной скамьи. Особенно важное значение она имеет для старшеклассников, которые через несколько лет могут стать мужьями, женами и родителями.

² Отчет о научно-исследовательской работе «Исследование по оценке ситуации в области домашнего насилия в Брестской области Республики Беларусь» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.genderperspectives.by/uploads/userfiles/files/issledovanie_situatsii_v_oblasti_domashnego_nasilija_v_brestskoi_oblasti.pdf

³ Справочник учреждений и организаций, оказывающих помощь в ситуации домашнего насилия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://mvd.gov.by/Videomvd/info/main2.html>

Цикл тренинговых занятий для 10 классов учреждений общего среднего образования

Тренинговое занятие по разрешению конфликтов для учащихся 10 классов учреждений общего среднего образования

Тема: «Конфликты в семье и не только».

Цель: сформировать у учащихся понимание термина «конфликт», а также навыки слушания и понимания своего оппонента в ситуации конфликта, познакомить со стилями поведения в конфликте.

Продолжительность: 45 минут.

Целевая группа: учащиеся 10 класса учреждений общего среднего образования.

Содержание занятия.

Форма проведения занятия – тренинг (учащиеся рассаживаются в начале занятия по кругу).

Вступительная часть

Упражнение «Что я больше всего ценю в себе» (5 мин.)

Цель: создать непринужденную обстановку, настроить группу на плодотворную работу, определить свое наиболее ценное качество.

Материалы: не требуются.

Ход работы:

Каждый из участников тренинга называет свое имя и одно качество, которое он больше всего в себе ценит (например, «Меня зовут Максим, я ценю в себе честность и т.д.).

Основная часть

Упражнение "Что такое конфликт" (7 мин.)

Цель: определить уровень знаний учащихся о конфликте, дать возможность самим участникам объяснить, что такое конфликт.

Материалы: цветные клеящиеся листочки для записей (post-it), мешок или сумка, ручки или карандаши.

Ход работы:

Участникам предлагается написать на листочках post-it определения термина «конфликт» ("Конфликт – это..."). После этого в импровизированную "корзину конфликтов" (коробка, мешок, шапка, сумка) складываются листки с ответами и перемешиваются. Ведущий подходит по очереди к каждому участнику, предлагая взять один из листков и прочитать написанное. Таким образом, учитывая все прочитанные высказывания, группа вместе с ведущим выходят на определение понятия «конфликт».

Информация для ведущего:

Конфликт - столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов людей. В основе любого конфликта лежат различия в позициях сторон по какому-либо поводу, либо противоположные цели и средства их достижения в данных обстоятельствах либо несовпадение интересов, желаний партнеров.

Конфликт - это такой способ взаимодействия людей, при котором они становятся противоборствующими сторонами, занимающими противоположные, отличные друг от друга позиции. Это не так уж и плохо, т.к. учит отстаивать нас свои интересы. Главное, чтобы не возникало внутри личностных конфликтов, которые могут привести к тяжелым последствиям для психики человека, а именно - к неврозам.

Упражнение «Варианты общения». (15 мин.)

Цель: сформировать у учащихся знания о методе «активного слушания» в разговоре, а также навыки необходимые для активного слушания собеседника.

Материалы: не требуются.

Ход работы:

Чтобы научиться разрешать конфликты, необходимо умение слушать друг друга. Поэтому ведущий предлагает участникам следующее упражнение. Участники разбиваются на пары. Каждая пара получает свое задание. Они должны воспроизвести разные варианты общения: «Синхронный разговор», «Игнорирование», «Спина к спине», «Активное слушание».

«Синхронный разговор». Оба участника в паре говорят одновременно в течение 10 секунд.

«Игнорирование». В течение 30 секунд один участник из пары высказывается, а другой в это время полностью его игнорирует. Затем они меняются ролями.

«Спина к спине». Во время упражнения участники сидят спинами к друг другу. В течение 30 секунд один участник высказывается, а другой его слушает. Затем они меняются ролями.

«Активное слушание». В течение одной минуты один участник говорит, а другой его внимательно слушает, всем своим видом показывая заинтересованность в общении. Затем они меняются ролями.

После упражнения участникам пар предлагаются вопросы:

* как ты себя чувствовал, когда ты говорил и одновременно с тобой говорил твой собеседник?

* как ты себя чувствовал, когда твой собеседник игнорировал тебя?

* как ты себя чувствовал, когда во время разговора ты не видел своего собеседника, так как он находился у тебя за спиной?

* как ты себя чувствовал, когда собеседник сидел лицом к тебе и внимательно тебя слушал?

Ведущий дает более подробную информацию об активном слушании:

Активное слушание — способ ведения беседы в личных или деловых отношениях, когда слушающий активно демонстрирует, что он слышит и понимает, в первую очередь, чувства говорящего. ***Активно слушать*** собеседника означает:

- дать понять собеседнику о том, что вы услышали из того, что он вам рассказал;
- сообщать партнеру о его чувствах и переживаниях, связанных с рассказом.

В результате применения ***активного слушания***:

- Собеседник начинает относиться к вам с большим доверием.
- Партнер по общению рассказывает вам гораздо больше, чем стал бы рассказывать в обычной ситуации.
- Вы получаете возможность понять собеседника и его чувства.
- Если партнер по общению чем-то взволнован или рассержен, то активное слушание помогает безболезненно «выпустить пар».

Пример активного слушания (семейная ситуация):

Мать: Леночка, пожалуйста, сбегай за хлебом. Гости сейчас придут, а у меня еще дел по горло!

Дочь: Ой, мам, мне же на секцию сейчас!

Мать: У тебя секция, и ты не хочешь опаздывать (активное слушание).

Дочь: Да, понимаешь, у нас ведь начинается с разминки, и ее нельзя пропускать.

Мать: Тебе нельзя опаздывать... (активное слушание). А у меня такое затруднительное положение... Гости вот вот придут, а хлеба нет!

Обратите внимание на то, что мать не задает никаких вопросов. Все ее фразы – утвердительные. Порой разница между вопросом и

утвердительной фразой может показаться нам незаметной. Однако вопрос звучит как холодное любопытство, утвердительная фраза – как понимание и участие.

Правила *активного слушания*:

1. Доброжелательный настрой. Спокойно реагировать на все, что говорит собеседник. Никаких личных оценок и замечаний к сказанному.
2. Не устраивать расспросы. Строить предложения в утвердительной форме.
3. Делать паузу. Давать собеседнику время подумать.
4. Не бояться делать ошибочные предположения насчет испытываемых собеседником чувств. Если что не так, собеседник поправит вас.
5. Зрительный контакт: глаза собеседников находятся на одном уровне.
6. Если вы понимаете, что собеседник не настроен на разговоры и откровенность, то оставьте его в покое.

Ведущий: «Именно разговор по способу «активного слушания» дает возможность услышать своего собеседника, понять его и только тогда можно продвигаться дальше в разрешении возникшего конфликта»

Игра-практикум «Ситуации». (15 мин.)

Отличие тренингового занятия от лекции, заключается в том, чтобы подростки сами попробовали разрешить конфликтные ситуации, исходя из собственного опыта, а затем уже познакомить их с приемами и технологии (см. ниже).

Цель: сформировать знания у учащихся о стилях поведения в конфликтных ситуациях, определить свой стиль поведения, попрактиковаться в разрешении конфликтных ситуаций.

Материалы: заранее заготовленные цветные жетоны, карточки с ситуациями.

Ход работы:

Ведущий формирует малые группы из числа участников тренинга. Для формирования малых групп по 5 – 6 человек предлагается игровой вариант. Заранее заготавливаются цветные жетоны, (количество жетонов определяется количеством игроков, количество цветов жетонов – количеством групп). Участникам предоставляется возможность выбрать жетон любого цвета. Тем самым в соответствии с выбранным жетоном формируются группы участников с жетонами одинакового цвета. Например, группа участников с красными жетонами, группа участников с желтыми жетонами и т. д.

Комментарий: Деление на группы может производиться любым другим игровым способом: 1) разрезать открытки на части, количество открыток – число групп, количество частей – количество участников тренинга; 2) конфеты, цвет фантиков – количество групп, количество конфет – количество участников тренинга и т.д.

Далее ведущий говорит о том, что существуют разные способы выхода из конфликта. В ходе этой игры будут рассмотрены некоторые из путей выхода из конфликта. Каждая группа получает свою ситуацию (предлагаются наиболее типичные конфликтные ситуации). Группа обсуждает ситуацию и предлагает выход из нее, а после обсуждения представляет результаты работы группы (ситуации как из школьной жизни, так и семейные!)

Ситуация №1

Класс условно разделен на две микрогруппы (группировки), в каждой из которых, есть сильные лидеры, активисты, отличники. На протяжении учебного года идет конкуренция между ними за оценки, за учительское уважение, за авторитет перед классом, за первенство. Все это выражается на уроках в колких шутках, в насмешках в адрес друг друга. На переменах – «стычки», ссоры и даже были случаи драк. Эта ситуация напрягает весь класс. Как ученики конструктивно могут разрешить данную ситуацию?

Ситуация №2

Светлане 16 лет. Она хочет пойти на вечеринку к своим друзьям. Последний раз, когда она была у них, она вернулась домой на два часа позже оговоренного с родителями времени. Вообще, она достаточно много времени проводит со своими друзьями. Родители волнуются, когда дочери нет дома, тем более в последнее время она мало занимается, а скоро у нее экзамены. Они не разрешают ей идти на вечеринку, несмотря на ее настойчивые просьбы.

Ситуация №3

На перемене ты дал другу свой новенький, только что купленный мобильный телефон. Он вышел с ним в коридор, а ты остался в классе. Когда ты вышел в коридор, то увидел, что друг собирает с пола разломанный корпус твоего телефона. Оказывается, его толкнули пробегающие мимо ребята, и он уронил телефон, а сам он ни в чем не виноват. Ты знаешь, что тебя будут ругать родители. Что делать? Как не испортить отношения с другом? Как объяснить все родителям?

После обсуждения ситуаций в группах ведущий говорит о том, что люди ведут себя по-разному в конфликтных ситуациях. Американский психолог К. Томас выделяет пять стилей (тактик) поведения в конфликтных

ситуациях: соперничество, приспособление, уход, компромисс, сотрудничество.

Соперничество заключается в навязывании другой стороне выгодного для себя решения. Соперничество оправдано в случаях: явной конструктивности предлагаемого решения; выгоды результата для всей группы или организации, а не для отдельного лица или микрогруппы; важности результата борьбы для того, кто поддерживает эту стратегию; отсутствии времени на договоренность с оппонентом. Соперничество целесообразно в экстремальных и принципиальных ситуациях, в случае дефицита времени и высокой вероятности опасных последствий.

Приспособление или уступка, рассматривается как вынужденный или добровольный отказ от борьбы и сдача своих позиций. Принять такую стратегию оппонента вынуждают различные мотивы: осознание своей неправоты, необходимость сохранения хороших отношений с оппонентом, сильная зависимость от него; несерьезность проблемы.

Уход от решения проблемы или избегание, является попыткой выйти из конфликта при минимальных потерях. Отличается от аналогичной стратегии поведения во время конфликта тем, что оппонент переходит к ней после неудачных попыток реализовать свои интересы с помощью активных стратегий. Собственно, речь идет не о решении, а об угасании конфликта. Уход может быть вполне конструктивной реакцией на длительный конфликт. Избегание применяется при отсутствии сил и времени для устранения противоречий, стремлении выиграть время, наличии трудностей в определении линии своего поведения, нежелании решать проблему вообще.

Компромисс – это урегулирование разногласий через взаимные уступки. Партнеры по общению сходятся на «золотой середине», то есть на частичном удовлетворении интересов каждого. Однако через какое-то время могут проявиться и «плохие» последствия компромиссного решения, например неудовлетворенность «половинчатыми решениями». Кроме того, конфликт в несколько измененной форме может возникнуть вновь, так как породившая его проблема была решена не до конца.

Сотрудничество - поиск решений, полностью удовлетворяющих интересы обеих сторон в ходе открытого обсуждения. Оно предполагает умение сдерживать свои эмоции, объяснять свои решения и выслушивать другую сторону. При сотрудничестве происходит приобретение совместного опыта работы и вырабатываются навыки слушания. Этот стиль основывается на убежденности участников конфликта в том, что расхождение во взглядах – это неизбежный результат того, что у каждого человека свои

представления о том, что правильно, а что нет. Тот, кто опирается на сотрудничество, не старается добиться своей цели за счет других, а ищет решение проблемы. Кратко установку на сотрудничество обычно формулируют так: «Не ты против меня, а мы вместе против проблемы».

Вопрос к участникам:

Какой у вас стиль поведения в конфликтной ситуации?

Ведущий: Хотелось бы отметить, что в зависимости от ситуации и с учетом особенностей личности самих участников конфликта, следует использовать различные стили поведения в конфликтных ситуациях. Однако стратегически наиболее разумно стремиться к сотрудничеству. *Тактика сотрудничества чаще всего делает конфликт функциональным, приводит к самым эффективным решениям при сохранении дружеских отношений.*

Заключительная часть

Упражнение «Оцени занятие».

(5 мин.)

Цель: определить, насколько полезно было для участников тренинговое занятие.

Материалы: цветные квадратики по числу участников тренинга, каждый должен иметь 3 квадратика – красный, черный и зеленый; конверты по числу групп.

Ход работы:

Ведущий говорит: « У каждого из вас есть 3 цветных квадратика. Считаете ли вы обсуждение данной темы полезной, изменит ли оно ваше поведение в конфликтной ситуации? Положите ваши квадратика в конвертики.

«ДА» - красный

«НЕТ» - черный

«СОМНЕВАЮСЬ» - зеленый»

Тренинговое занятие по профилактике домашнего насилия для учащихся 10 классов учреждений общего среднего образования (1 занятие)

Тема: «Скажем «Нет!» - домашнему насилию».

Цель: сформулировать понятие «домашнее насилие», рассказать о его виды, причинах, последствиях, правилах безопасного поведения в ситуации домашнего насилия.

Продолжительность: 45 минут.

Целевая группа: учащиеся 10 классов учреждений общего среднего образования.

Содержание занятия.

Форма проведения занятия – тренинг (учащиеся рассказываются в начале занятия по кругу).

Вступительная часть

Упражнение «История имени». (5 мин.)

Цель: снять напряжение, создать непринужденную обстановку для работы.

Материалы: не требуются.

Ход работы:

Ведущий говорит о том, что с давних времен считалось, что необходимо знать родословную своей семьи, свое «генеалогическое древо». Кроме того, залогом успешности человека в жизни может быть его имя.

Участники по кругу называют свои имена, раскрывая при этом историю своего имени: почему их так называли, может быть, в честь какого-нибудь родственника или знакомого человека, что это имя означает (если знают), нравится ли им свое имя и т.п.

Комментарий: если кто-то из участников не знает ничего о своем имени или не знает, что сказать, ведущий может предложить ему спросить у своих родителей, почему они его так называли и, если ему интересно, найти в справочнике или в Интернете значение своего имени.

Основная часть

Упражнение-разминка «Семья – это целый мир». (3 мин.)

Цель: знакомство участников тренинга с понятием «семья».

Материалы: не требуются.

Ход работы:

Участники по кругу называют какое-либо слово, связанное с понятием «семья» (любовь, папа, мама, бюджет, деньги, ребенок и т.д.). Продолжается в течение трех минут.

По окончании упражнения учитель сам или просит кого-либо из учащихся подвести итог обсуждению.

Упражнение «Размышления». (10 мин.)

Цель: сформировать понимание проблемы домашнего насилия у учащихся и определить их отношение к данной проблеме.

Материалы: лист бумаги формата А1, маркеры.

Ход работы:

В ходе дискуссии участники тренинга обсуждают следующие вопросы:

- Что вы понимаете под словами «домашнее насилие»?
- Какие действия вы считаете домашним насилием?
- Как вы думаете, насколько часто домашнее насилие встречается в нашем обществе?
- Как вы считаете, в отношении кого оно чаще всего проявляется?
- В чем, по вашему мнению, опасность домашнего насилия?
- Могут ли дети сами проявлять насилие по отношению к другим членам семьи?

Во время дискуссии ведущий записывает на листе бумаги основные моменты и высказывания участников.

Мини-лекция о проблеме домашнего насилия. (7 мин.)

Цель: познакомить с понятием «домашнее насилие», ситуацией по данной проблеме в Беларуси, статистикой, причинами и последствиями домашнего насилия.

Материалы: текст мини-лекции смотрите в Приложении 1.

Упражнение « Виды домашнего насилия». (8 мин.)

Цель: познакомить с видами домашнего насилия, определить действия, которые относятся к каждому из видов насилия.

Материалы: лист бумаги формата А1, цветные клеящиеся листочки post-it с записанными на них действиями (список действий, связанных с насилием, смотрите в Приложении 2).

Ход работы: Участники путем мозгового штурма определяют основные виды домашнего насилия (физическое, психологическое или эмоциональное, сексуальное, экономическое), основываясь на информации из мини-лекции. Ведущий записывает их на листе бумаги. Затем ведущий раздает участникам листочки post-it, на которых написано какое-то действие, являющееся насилием. Участники определяют, к какому виду насилия оно относится и приклеивают листочек к ватману с соответствующим ему названием вида насилия. Ведущий читает каждый листочек и вместе с группой определяет, правильно ли он наклеен.

Комментарий: обратить внимание на то, что некоторые действия, написанные на листочках, могут относиться одновременно к нескольким видам насилия или могут возникнуть споры по поводу того, к какому виду насилия можно отнести то или иное действие. Ведущий должен вести дискуссию, прислушиваться к мнению группы, а не решать спор единолично.

Упражнение «Найди себе пару». (10 мин.)

Цель: познакомить участников тренинга с основными правилами безопасного поведения в ситуации домашнего насилия.

Материалы: карточки с записанными на них правилами.

Ход работы: Все участники получают карточки, на которых записана половина правила безопасного поведения. Общаясь с другими участниками тренинга, надо найти того, у кого находится вторая половина твоего правила. После того, как все пары нашли друг друга, каждая пара зачитывает правило и комментирует его. (см. Приложение 4).

Заключительная часть

Упражнение «Беседа».

Цель: подвести итоги тренинга.

Материалы: не требуются.

Ход работы:

Ведущий беседует с участниками тренинга об итогах работы. Каждый участник может высказать свое мнение о том, что ему понравилось, что не понравилось и т.д.

Тренинговое занятие по профилактике домашнего насилия для учащихся 10 классов учреждений общего среднего образования (2 занятие)

Тема: «Подростки сегодня – родители завтра»

Цель: выработать навыки конструктивного взаимодействия в семье.

Продолжительность: 45 минут.

Целевая группа: учащиеся 10 класса учреждений общего среднего образования.

Содержание занятия

Форма проведения занятия – тренинг (учащиеся рассаживаются в начале занятия по кругу).

Вступительная часть

Упражнение «Полина, пицца, Прага». (5 мин.)

Цель: создать непринужденную обстановку среди участников тренинга.

Материалы: не требуются.

Ход работы:

Каждый участник называет свое имя, затем блюдо и город на ту же букву.

Основная часть

Упражнение «Список главных вещей и ценностей». (5 мин.)

Цель: определить свои приоритеты в семейных отношениях, обменяться мнениями.

Материалы: карточки с написанными на них названиями вещей и ценностей.

Список вещей: деньги, здоровье, дисциплина, предметы личной гигиены, ремень, целеустремленность, честность, книги, взаимопонимание, терпение, справедливость, любовь, лень, внимание, автомобиль, ум, ответственность, самостоятельность, хороший дом, доброта, безопасность, стабильность, уверенность в себе, уверенность в партнере.

Ход работы:

Группа делится на две подгруппы с помощью расчета на первый и второй. Затем каждая из них получает «список вещей и ценностей». Необходимо

выбрать 7 важнейших из них, безкоторых семье сложно существовать; пронумеровать их в порядке значимости (аранжировать). Затем идет обсуждение, почему участники выбрали те или иные вещи или ценности, для чего они будут нужны в семейной жизни.

Упражнение «Изобрази пословицу». (10 мин.)

Цель: научиться невербально понимать другого человека по его мимике, жестам, телодвижениям.

Материалы: карточки с написанными на них пословицами.

Список пословиц:

1. Не все то золото, что блестит.
2. От любви до ненависти – один шаг.
3. Делу – время, потехе – час.
4. Поспешишь – людей насмешишь.
5. Семь раз отмерь – один отрежь.
6. Без труда не выловишь и рыбку из пруда.
7. Семеро одного не ждут.
8. Не имей сто рублей, а имей сто друзей.
9. Яблоко от яблони недалеко падает.
10. Доброе слово и кошке приятно.
11. Кто старое помянет – тому глаз вон.
12. Дареному коню в зубы не смотрят.
13. Не пойман – не вор.
14. Работа – не волк: в лес не убежит.
15. Старый друг лучше новых двух.
16. Что у кого болит, тот о том и говорит.

Ход работы:

Ведущий: Для человека очень важным является умение понимать другого не только при помощи высказанных им слов, но и по его мимике, жестам, телодвижениям. Часто это дает нам гораздо больше информации, чем выраженное словами, т.к. тело человека может рассказать нам то, что он не договорил, не высказал по какой-то причине. В семье очень важно понимать друг друга. Для этого необходимо научиться не только слушать и слышать другого, но и наблюдать за жестами, мимикой, которые могут дать нам дополнительную информацию.

Потренируемся понимать язык жестов и тела, мимику другого. Участники вытягивают карточки с написанными на них пословицами, не показывая группе свою. После этого каждый участник жестами изображает написанное на карточке, а группа отгадывает.

Упражнение «Счастливая семья».

(20 мин.)

Цель: выяснить представление участников тренинга о счастливой семье, обсудить что, по их мнению, является важным для построения счастливой семьи.

Материалы: 3 листа бумаги формата А1, фломастеры, маркеры, ножницы, клей, скотч, старые журналы для коллажей.

Ход работы:

Разделить участников на подгруппы. Использовать для разделения участников упражнение «Любимые фрукты». Если вам нужно разделить участников на три группы, то вы спрашиваете «Какие фрукты вы любите?» у трех первых участников, а остальных делите соответственно. Каждой подгруппе дать задание: создать коллаж на тему: «Счастливая семья». Какой она должна быть? Что в ней делают все ее члены: мама, папа, дети, если они есть. Затем проходят презентация и обсуждение наработок подгрупп.

Вопросы для обсуждения:

- Какая семья является счастливой, по вашему мнению?
- Приемлемо ли домашнее насилие в такой семье?
- Какими должны быть взаимоотношения между членами семьи?
- Почему не всем удается создать счастливую семью? В чем причина?
- Нужна ли вообще человеку семья или можно без нее обойтись?

Заключительная часть.

Упражнение «Самое важное».

(5 мин.)

Цель: подвести итоги тренинга, выделить наиболее важную информацию.

Материалы: цветные клеящиеся листочки post-it, ручки, лист бумаги формата А1.

Ход работы:

Каждому участнику тренинга дается листочек post-it и предлагается написать на нем то самое важное, что он или она сказали бы своему другу или подруге, которые собираются создать свою семью. Затем этот листочек приклеивается на лист бумаги. Ведущий зачитывает информацию на листочках и подводит итоги.

Тренинговое занятие по безопасности в киберпространстве для учащихся 10 классов учреждений общего среднего образования

Тема: «Дети и киберпространство».

Цель: сформировать у участников тренинга представление об опасностях, существующих в киберпространстве и выработать правила безопасного поведения.

Продолжительность: 45 мин.

Целевая группа: учащиеся 10 классов учреждений общего среднего образования.

Содержание занятия: учащиеся рассаживаются в начале занятия по кругу.

Содержание занятия

Форма проведения занятия – тренинг (учащиеся рассаживаются в начале занятия по кругу).

Вступительная часть

Упражнение «Клубочек» (5 мин.)

Цель: создать непринужденную и доверительную атмосферу в группе, наглядно продемонстрировать учащимся, что такое сеть Интернет.

Материалы: клубок плотных ниток.

Ход работы:

Ведущий берет в руки клубок ниток, называет свое имя, говорит, что ему лично дает Интернет и перебрасывает его другому участнику, оставляя кусочек нитки в своей руке. Вторым участником, получает клубок, называет свое имя и перебрасывает его третьему, держа часть нити в своей руке. И так все участники держат часть нити в своих руках. После того, как последний участник назовет свое имя, он перебрасывает клубочек ведущему. Все натягивают нить и видят, что получилась сеть, в которую включен (держится за нить) каждый участник тренинга. Таким образом, участникам наглядно демонстрируется, что такое сеть Интернет.

Основная часть

Блиц-опрос. (5 мин.)

Цель: изучить представления участников тренинга о заявленной теме и знакомы ли с терминами, которые используются в Интернете и в социальных сетях.

Материалы: листы бумаги формата А1, маркеры, скотч.

Ход работы

Ведущий предлагает участникам обсудить термины «киберпространство», «чат», «форум», «блог», «ник». (Разумеется, участники объясняют эти термины «своими словами», то есть так, как они их понимают).

Ответы участников записываются на лист бумаги формата А1, прикрепленный к стене.

Информация для ведущего:

Киберпространство – популярный термин для обозначения воспринимаемого пользователем «виртуального» пространства, содержащегося в памяти компьютера и изображенного графически. Это слово взято из произведений научной фантастики, где оно обычно связано с ситуациями, когда создается прямое общение между мозгом и компьютером.

В понятие «киберпространства» входят: Интернет, мобильная связь, общения в сети, то есть все, что мы называем виртуальным миром.

Киберпространство - это реальность, свернутая в глобальной компьютерной сети (Интернет). В частности, когда человек просматривает web-страницы, «сидит» в чатах или на форумах, общается по ICQ или пользуется e-mail, он находится в киберпространстве.

Существуют различные определения киберпространства. С одним из них можно ознакомиться на следующих веб-страницах:

http://dekoda.net/website_design_terms?internet_%28Internet%29&p=3&w=57,

<http://www.job-pay.ru/что-такое-киберпространство/>, «Насилие над детьми в киберпространстве» - ЕСРАТInternational, 2005.

Чат (от англ.*chat*— болтать) - средство обмена сообщениями по компьютерной сети в режиме реального времени. Характерной особенностью является коммуникация именно в реальном времени или близкая к этому, что отличает чат от форумов и других «медленных» средств общения. То есть, если на форуме можно написать вопрос и ждать, пока кто-нибудь посчитает нужным на него ответить (в то же время, можно получить и несколько ответов сразу от разных пользователей), то в чате общение происходит только с теми, кто присутствует в нём в настоящий момент, а результаты обмена сообщениями могут и не сохраняться.

Форум. Это форма общения на сайте. Каждое сообщение на форуме имеет своего автора, тему и собственное содержание. Как правило, форумы подразделяются на темы. Круг тем форумов ничем не ограничен.

Особенность форума в том, что не обязательно отвечать в реальном времени. Темы и ответы хранятся в течение неограниченного времени.

Блог – это интернет-журнал событий, интернет-дневник, онлайн-дневник. Для блогов характерны недлинные записи временной значимости, упорядоченные в обратном хронологическом порядке (последняя запись сверху). Отличия блога от традиционного дневника обуславливаются средой: блоги обычно публичны и предполагают сторонних читателей, которые могут вступить в публичную полемику с автором (в комментариях к блогозаписи или своих блогах).

Людей, ведущих блог, называют блогерами. Для блогов характерна возможность публикации отзывов (комментариев или «комментов») посетителями. Она делает блоги средой сетевого общения, имеющей ряд особенностей по сравнению с электронной почтой, группами новостей, веб-форумами и чатами. Под блогами также понимаются персональные сайты, которые состоят в основном из личных записей владельца блога и комментариев пользователей к этим записям.

Ник (или никнейм) — первоначально «кличка, прозвище», также **сетевое имя** - псевдоним, используемый пользователем в Интернете, обычно в местах общения (в блогах, форумах, чатах).

Игра «Подсолнух» (1 часть). (5 мин.)

Цель: показать, что не всегда можно точно знать, кто с тобой общается в виртуальном мире.

Материалы: лист бумаги формата А1 с нарисованным подсолнухом, фломастеры, цветные клеящиеся листочки, скотч.

Ход работы

Участники пишут на цветных листочках свой «Ник», которым они пользуются в Интернете (если такого нет или учащийся не хочет его делать публичным, то придумывают). Затем прикрепляют листок к цветку подсолнуха, нарисованному на листе бумаги, называют свой «Ник» и объясняют, почему они выбрали именно его. Лист с «Никами» остается висеть на стене до проведения второй части игры. Ведущий пока не дает никаких объяснений участникам.

Упражнение «Интернет: «плюсы» и «минусы». (15 мин.)

Цель: выяснить, о каких опасностях, существующих в Интернете, осведомлены участники.

Материалы: листы бумаги формата А1 или А2, цветные маркеры, фломастеры, скотч.

Ход работы

Участники делятся на четыре группы при помощи терминов, используемых в работе с компьютером (например: флэшка, диск, мышь, сайт и т.д.). Двум группам дается задание написать все «плюсы» Интернета, двум – «минусы». Затем группы презентуют свои наработки, дополняя друг друга. Ведущий дает комментарии.

«Плюсы» Интернета:

- Возможность общения с друзьями, родственниками, знакомыми, живущими в других городах и странах;
- Возможность получения информации по любой теме и в любое время;
- Возможность осуществления покупок через «Интернет-магазины»
- Возможность найти работу или учебу в своей стране и за рубежом;
- Возможность найти спутника или спутницу жизни;
- Возможность посмотреть или скачать фильмы, послушать или записать музыку
- Возможность получить доступ к большому количеству виртуальных (компьютерных) игр и т.д.

«Минусы» Интернета:

- Не всегда можно знать, с кем ты общаешься по Интернету;
- Информация из Интернета не всегда является достоверной;
- При покупке вещей, оплате услуг через «Интернет-магазины» ты можешь быть обманутым;
- Виртуальные деньги легче тратятся, потому что мы не привыкли к ним и не умеем их считать. Легко потратить все деньги сразу.
- Работа за рубежом может быть не такой, какой ты себе ее представляешь и как тебе ее описывают; существует вероятность попадания в рабство;
- Знакомый по Интернету может оказаться насильником или больным (психически нездоровым) человеком;
- Сильное увлечение компьютерными играми может перейти в зависимость;
- В Интернете есть большое количество мошенников;
- В Интернете есть вредные сайты и вредная информация (например, порнографическая и т.д.);
- Вирусы, спам и др.

Можно добавлять еще много минусов, но здесь указаны основные, чтобы педагог мог ориентироваться. Обычно, в ходе работы, дети сами указывают множество «минусов» и «плюсов».

Комментарий 1: желательно, чтобы ведущий тренинга владел информацией, связанной с компьютером и Интернетом, чтобы чувствовать себя комфортно, разговаривая с учащимися на данную тему.

При проведении данного упражнения надо обратить внимание участников на то, что любой «плюс» может стать «минусом». Например: то, что ты можешь найти себе друга по Интернету – это «плюс», но ты не знаешь, кем он может оказаться в реальном мире – это «минус» и т.п.

Комментарий 2: При проведении данного тренингового занятия ведущему нужно учитывать, что участники могут не знать обо всех опасностях, существующих в киберпространстве. При подаче материала не следует говорить о тех сайтах, которые сами подростки не называли (например, о клубах самоубийц, о цифровых наркотиках, о нетрадиционных формах секса и т.п.), чтобы не вызвать у них интерес к этой информации. Акцент необходимо сделать на том, о чем говорили участники в предыдущем упражнении. Как правило, подростки называют достаточно сайтов, содержащих негативную информацию.

Игра «Подсолнух» (II часть) (5 мин.)

Цель: показать участникам, что невозможно точно знать, кто общается с тобой в Интернете.

Материалы: лист бумаги формата А1 с нарисованным подсолнухом и наклеенными цветными листочками с «Никами», фломастеры, цветные клеящиеся листочки.

Ход работы

Участники пишут на цветных клеящихся листочках пожелания и приклеивают на подсолнух к любому «Нику», кроме своего. Обязательное условие: участники не должны видеть, что пишут их соседи. Каждый владелец «Ника» пытается угадать, кто написал им пожелание. Как правило, это никому не удается. Ведущий обращает внимание на то, что, даже находясь в одной комнате и зная других участников, очень сложно догадаться, кто написал сообщение. Тем более это практически невозможно сделать, общаясь в виртуальном пространстве.

Упражнение «Правила безопасности» (5 мин.)

Цель: обсудить правила безопасного поведения в киберпространстве.

Материалы: листы бумаги формата А1, маркеры, фломастеры, скотч, открытки с видами различных городов, открытки, с этими же видами, разрезанные на «пазлы» (Правила безопасности см. в приложении 6).

Ход работы:

Участники делятся на группы. Разделить их на группы можно с помощью простого вопроса: «Какие фрукты ты любишь?» (Называют: апельсины, бананы, виноград и т.д.). Если вы хотите разделить участников на 3 группы, то у вас получатся группы: апельсины, бананы, виноград. Каждой группе раздается открытка с любым изображением (например, вид города). На столе сложены «пазлы» с картинками, которые изображены на открытках. Каждая группа должна правильно собрать свою картинку. На обратной стороне открытки написаны два-три правила безопасного поведения в киберпространстве. Участники зачитывают правила вслух и обсуждают их в большой группе.

Комментарий: Для выполнения этого задания могут использоваться и другие формы работы. Например, учащимся можно предложить нарисовать плакат или открытку, с каким-либо одним правилом безопасности. Можно предложить каждой группе выработать правила, а затем представить их всем участникам. Если времени недостаточно, можно провести «мозговой штурм» и записать правила на листе бумаги формата А1.

Завершающая часть

Упражнение «Беседа».

(5 мин.)

Цель: определить, достигнуты ли цели тренинга, что было полезного для участников и что необходимо изменить при проведении следующих тренингов.

Материалы: листы бумаги формата А1, фломастеры, цветные клеящиеся листочки, скотч.

Ход работы:

Участники садятся в круг и по очереди продолжают фразы: «Сегодня мне понравилось...» и «Сегодня мне не понравилось...».

Комментарий: Можно использовать разные варианты завершающей части тренинга: участники могут написать продолжение фразы на листочке и наклеить его на соответствующий лист. Для оценки занятий можно использовать и другие упражнения. В завершение работы участникам рекомендуется раздать информационные материалы по теме тренинга.

Цикл тренинговых занятий для 11 классов учреждений общего среднего образования

Тренинговое занятие по разрешению конфликтов для учащихся 11 классов учреждений общего среднего образования

Тема: «Взаимодействие в конфликте».

Цель: расширить представления учащихся о конфликтах и эффективных техниках взаимодействия сторон в конфликтных ситуациях.

Продолжительность: 45 минут.

Целевая группа: учащиеся 11 классов учреждений общего среднего образования.

Содержание занятия.

Форма проведения: учащиеся в начале занятия рассаживаются по кругу. До начала занятия каждый участник получает карточку для деления на группы. Левая половина карточек красная или желтая (для деления на две группы), а правая – с нарисованным на ней квадратом, треугольником, кружочком или ромбиком (для деления на четыре группы).

Вступительная часть

Упражнение «Цвет моего имени». (3 мин.)

Цель: создать непринужденную обстановку и позитивный настрой у участников тренинга.

Материалы: не требуются.

Ход работы: Каждый участник тренинга называет по кругу свое имя и цвет, с которым оно у него ассоциируется.

Основная часть

Упражнение «Еще раз о конфликтах» (5 мин.)

Цель: дать возможность участникам тренинга вспомнить, что такое конфликт.

Материалы: доска или лист бумаги формата А1, черный и красный маркеры, скотч.

Ход работы: Ведущий говорит участникам: «Я думаю, что с вами уже раньше говорили о том, что такое конфликты и какие существуют стили поведения людей в конфликтных ситуациях. С конфликтами мы сталкиваемся везде: в школе, дома, на улице. Поэтому очень важно знать еще и том, какие существуют барьеры в общении, а также овладеть

навыками конструктивного взаимодействия. Давайте вспомним о том, что такое конфликт и еще раз более подробно поговорим об этом».

С помощью «мозгового штурма» участники определяют, что такое конфликт, ведущий записывает на доске или листе бумаги то, что предлагают участники. Затем из всего записанного выводится определение понятия «конфликт».

Информация для ведущего:

Конфликт – наиболее острый способ разрешения противоречий в интересах, целях, взглядах, возникающий в процессе социального взаимодействия, заключающийся в противодействии участников этого взаимодействия, и обычно сопровождающийся негативными эмоциями, выходящий за рамки правил и норм. (Википедия).

Ведущий: Конфликты являются частью повседневной жизни. В любом обществе всегда, во все времена существовали, существуют и будут существовать конфликтные ситуации. Вопрос не в том, чтобы предотвратить или не заметить конфликт, а в том, чтобы предотвратить конфликтное поведение, связанное с деструктивными, насильственными способами разрешения противоречий.

Конфликты протекают особенно остро, если стороны не владеют элементарными навыками партнерского общения.

Упражнение «Эмоции в конфликте». (10 мин.)

Цель: сформировать навыки установления и поддержания эмоционального контакта в конфликтной ситуации.

Материалы: листы бумаги А4 для каждой группы, маркеры, скотч.

Ход работы:

Ведущий: Первый шаг, который необходимо сделать до конструктивного разрешения конфликтной ситуации – это снизить накал страстей и эмоциональное напряжение у людей, которые оказались вовлечены в конфликт. Как же это сделать? Для этого необходимо владеть техниками поддержания контакта и снижения эмоционального напряжения у собеседника. Сейчас мы разделимся на 2 группы (с помощью карточек: красные и желтые) и выполним следующее задание:

Первая группа попробует определить, какое поведение участников конфликта поможет им снизить накал страстей и эмоциональное напряжение. Это необходимо для того, чтобы обе стороны были настроены на конструктивное разрешение конфликтной ситуации.

Вторая, наоборот, определит поведение в конфликте, которое может привести к тому, что конфликт еще более обострится и участникам конфликта будет сложно или даже невозможно найти решение, которое устраивало бы обе стороны.

Информация для ведущего:

1. Возможные ответы первой группы:

- Установление контакта глаз;
- Улыбка, обращение по имени;
- Сообщение о своих чувствах;
- Предоставление возможности выговориться;
- Внимательное выслушивание («активное слушание» - можно вспомнить, что это).
- Подчеркивание значимости собеседника для вас;
- Проявление сочувствия к проблеме собеседника;
- Уважение собеседника, его точки зрения;
- Попытка встать на место собеседника и понять, прочувствовать его состояние, а не замыкаться в себе и т.д.
- Предложение конкретного выхода из сложившейся ситуации;
- Избегание обвинений, негативных оценок собеседника и т.д.

2. Возможные ответы второй группы:

- Перебивание собеседника;
- Принижение собеседника, негативная оценка его личности;
- Выведение собеседника из состояния равновесия с помощью придинок, избегания контакта глаз, демонстрацией своей занятости, отвлечения на другие дела и т.д.;
- Нападение: когда вы нападаете на собеседника, защищаете себя, оскорбляете собеседника. Это могут быть негативные оценки или ярлыки («ты не понимаешь элементарного», «придурак»); советы («не советую тебе меня злить»); вопросы, не требующие ответа («кто ты такой?», «ты в своем уме?»); приказы («замолчи!», «прекрати меня злить!»); глобальные выводы из единичных случаев («меня никто не любит», «ничего хорошего я в жизни не видела»); ирония, язвительность («Тоже мне герой!»).
- Утаивание своего эмоционального состояния, которое собеседник все равно понимает по вашей мимике, жестам, позе, голосу и т.д.;
- Психологическое давление на собеседника.
- Неспособность встать на место другого человека.
- Наличие негативной установки по отношению к собеседнику. Предубеждение в отношении его компетентности, способностей, характера и т.п.
- Преувеличение своего и приуменьшение вклада партнера в общее дело.

Участники групп зачитывают свои наработки, и вместе с ведущим и остальными участниками обсуждают их. Если что-то важное не было сказано участниками, ведущий дополняет их.

Ведущий: Метод эффективного общения – это открытое выражение желаний и чувств, уважение к желаниям и чувствам партнера.

Упражнение «Я-сообщения». (8 мин.)

Цель: сформировать навыки конструктивного взаимодействия с помощью «Я-сообщений».

Материалы: листы бумаги А4 с написанными на них ситуациями.

Ход работы:

Ведущий:

Что вы обычно говорите человеку, когда недовольны его поведением или поступком? «Ты опять опоздала», «Ты не сделал, то о чем я тебя попросила», «Ты постоянно поступаешь по-своему», а также много других фраз, смысл которых зависит от конкретной ситуации. Все они начинаются с обвинения в адрес другого человека. Такие фразы называются **Ты-сообщениями**. Такие сообщения обычно ставят человека в оборонительную позицию, у него подсознательно возникает ощущение, что на него нападают. Именно поэтому в большинстве случаев в ответ на подобную фразу человек начинает защищаться, а лучшим способом защиты, как известно, является нападение. В итоге такая «беседа» грозит перерасти в **конфликт**.

Избежать конфликт и в то же время сделать так, чтобы партнер вас услышал, поможет использование **Я-сообщений**. Технику **Я-сообщений** можно также успешно применять и в общении с детьми, и с подчиненными, и в других ситуациях.

Любое недовольство, которое мы обычно выражаем через Ты-сообщение, можно преподнести человеку по-другому, воспользовавшись **техникой Я-сообщений**. Фраза в данном случае состоит из **четырех основных частей**:

1. Начинать фразу надо **описанием того факта**, который не устраивает вас в поведении другого человека. Подчеркиваю, **именно факта!** Никаких эмоций или оценки человека как личности. Например, так: «Когда кто-то опаздывает...».
2. Далее следует **описать свои ощущения** в связи с таким поведением. Например: «я расстраиваюсь», «я волнуюсь», «я огорчаюсь», «я переживаю».
3. Потом нужно **объяснить, какое воздействие** это поведение оказывает на вас или на окружающих. В примере с опозданием продолжение может

быть таким: «потому что мне приходится стоять у подъезда и мерзнуть», «потому что я не знаю причину опоздания», «потому что у меня остается мало времени для общения» и т.д.

4. В завершающей части фразы надо **сообщить о вашем желании**, то есть о том, какое **поведение вы бы хотели видеть** вместо того, которое вызвало у вас недовольство. Продолжу пример с опозданием: «Мне бы очень хотелось, чтобы мне звонили, если не могут прийти вовремя».

В результате вместо обвинения «Ты опять опоздала» мы получаем фразу вроде «Когда кто-то опаздывает, я волнуюсь, потому что не знаю причину опоздания. Мне бы очень хотелось, чтобы мне звонили, если не могут прийти вовремя».

Ты-сообщение «Ты постоянно поступаешь по-своему» можно заменить на Я-сообщение «Когда кто-то делает все по-своему, я расстраиваюсь, потому что думаю, что для него не важно мое мнение. Я была бы рада, если бы мы вместе решали, как поступить».

Далее участники делятся на четыре группы (при помощи карточек: треугольник, квадрат, кружочек и ромбик). Каждой группе предлагается сформулировать по 2 «Я-сообщения», как реакцию на предлагаемые ведущим следующие ситуации:

1. Вы пообещали подруге прийти к ней на день рождения. Однако, по не зависящим от вас причинам, вы не смогли прийти.
2. Ваша одноклассница взяла на время у вас конспект и не вернула в условленное время.
3. Сын хочет посмотреть по телевизору футбол, а мама – зарубежный сериал. Она говорит, что ждала этот фильм весь день, сын говорит то же самое.
4. Сосед по парте во время теста заглядывает к вам в листок и тем самым навлекает на вас неприятности.
5. Лучшая подруга показала ваш дневник вашему другу.
6. Учитель несправедливо обвиняет вас в списывании во время контрольной.
7. Вы договорились пойти вместе со своим другом на выставку. Вы ждете его уже 40 минут. Наконец, он появляется.
8. Вы очень хотите пойти вместе с друзьями на дискотеку, а родители вам не разрешают, так как в прошлый раз вы вернулись очень поздно.

Ведущий: Использование **техники Я-сообщений** требует некоторого опыта, поскольку не всегда можно быстро сориентироваться и перестроить фразу, однако со временем это будет получаться все лучше и лучше. **Техника Я-сообщений** не заставляет партнера защищаться, она, напротив, приглашает его к **диалогу**, дает возможность **высказать свое мнение** и оставляет обоим участникам диалога поле для маневров.

Следует знать, что существуют так называемые «кентавры», то есть предложения, которые начинаются с местоимения первого лица, а заканчиваются упреком или обвинением. Такие предложения являются Ты-сообщениями. Например: «**Мне** не нравится, когда **ты** так безобразно себя ведешь!». Избежать этой ошибки можно, если использовать *безличные предложения, неопределенные местоимения или обобщающие слова*. Например: «Мне не нравится, когда люди себя безобразно ведут».

Пути (этапы) разрешения конфликта. (7 мин.)

Цель: определить этапы или возможные пути разрешения конфликтной ситуации.

Материалы: доска или лист бумаги формата А1, маркеры.

Ход работы:

Ранее мы с вами говорили о том, что существует пять стилей(тактик) поведения в конфликте, которые связаны с общим источником любого конфликта - несовпадением интересов двух и более сторон:

- 1) соперничество (*конкуренция*) - как стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому;
- 2) *уход*, для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей;
- 3) *приспособление*, означающее, в противоположность соперничеству, принесение в жертву собственных интересов ради другого;
- 4) *компромисс*, когда стороны стремятся урегулировать разногласия при взаимных уступках;
- 5) *сотрудничество*, когда участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

Американский психолог К.Томас считает, что при избегании конфликта ни одна из сторон не достигает успеха; при поведении типа конкуренции или приспособления - выигрывает только один, при компромиссе – оба в чем-то проигрывают. И только в ситуации сотрудничества обе стороны оказываются в выигрыше, поскольку они прилагают совместные усилия по управлению ситуацией.

Далее участники тренинга с помощью «мозгового штурма» пытаются определить этапы или пути разрешения конфликта таким образом, чтобы выиграли обе стороны. Ведущий сначала записывает все то, что предлагают участники на доске или листе бумаги, затем с их помощью формулирует 5 этапов разрешения конфликта.

Этап 1. Выяснить «В чем заключается проблема?» (на этом этапе важно уметь слушать и слышать друг друга, «активное слушание»). Кроме того,

важно знать о чувствах партнера и сообщить ему о своих чувствах в форме «Я-сообщения».

Этап 2. Определить возможные варианты разрешения конфликтной ситуации. Можно их записать.

Этап 3. Выбор. Выбрать 2-3 возможных варианта.

Этап 4. Определить, какие трудности могут возникнуть на пути разрешения конфликтной ситуации. Затем наметить путь их преодоления.

Этап 5. Разрешение конфликта.

Ведущий: Стратегия сотрудничества является незаменимой в решении, например, семейных конфликтов, когда очень важно, чтобы все члены семьи были в выигрыше. Однако следует заметить, что ни одна из стратегий не может быть эффективной во всех без исключения ситуациях. Важно делать правильный выбор, учитывая конкретные обстоятельства.

Работа с ситуациями.

(10 мин.)

Цель: сформировать навыки разрешения конфликтных ситуаций.

Материалы: карточки с историями, бумага формата А4, маркеры.

Ход работы:

Разделить участников на 2 группы с помощью двух разрезанных открыток. Количество частей открыток должно соответствовать количеству участников тренинга. Затем каждой группе дается карточка с какой-либо конфликтной ситуацией. Участникам необходимо проиграть свою ситуацию так, чтобы конфликт был благополучно разрешен, пользуясь уже известными пятью этапами в разрешении конфликта.

Ситуация № 1

Тебе нужно идти на тренировку по футболу. Ты уже опаздываешь. И вдруг мама говорит тебе, что сегодня приходят гости вечером, а в доме нет хлеба. Она очень занята приготовлением ужина для гостей и просит тебя сходить в магазин за хлебом. Ты говоришь, что уже опаздываешь на тренировку. Это очень важно, потому что через две недели будут серьезные соревнования, в которых тебе необходимо принять участие, а мама говорит, что она не может пойти в магазин, а больше никому: папа еще на работе. Что можно сделать в данной ситуации?

Ситуация № 2

Ваша подруга купила два билета в театр. Спектакль начинается в 19.00. Билеты находятся у нее. Вы договорились встретиться в половине седьмого у главного входа. Вы приходите вовремя. Однако подруги нет. Нет ее и без четверти семь, и в семь часов. В половине восьмого она появляется.

Заключительная часть

Упражнение «Спасибо за приятное занятие». (3 мин.)

Цель: создать позитивное настроение после завершения тренинга, отработать навыки выражения дружеских чувств и благодарности друг другу.

Материалы: не требуются.

Ход работы:

Ведущий предлагает всем встать в общий круг и поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из участников становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к группе присоединится последний участник, круг замыкается и церемония завершается безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

Тренинговое занятие по профилактике домашнего насилия для учащихся 11 классов учреждений общего среднего образования (1 занятие)

Тема: «Семья без насилия».

Цель: сформировать у учащихся понимание того, что такое насильственное и ненасильственное поведение; обсудить существующие в обществе стереотипы домашнего насилия, а также изучить способы защиты в ситуации домашнего насилия.

Продолжительность: 45 минут.

Целевая группа: учащиеся 11 классов учреждений общего среднего образования.

Содержание занятия.

Форма проведения занятия – тренинговое занятие (учащиеся рассаживаются в начале занятия по кругу).

Вступительная часть

Упражнение «Снежный ком».

(5 мин.)

Цель: создать непринужденную обстановку среди участников тренингового занятия.

Материалы: не требуются.

Ход работы:

Каждый из участников тренингового занятия называет свое имя и то, чем он любит заниматься в свободное время. Следующий участник повторяет сказанное предыдущим и называет свое имя и свое хобби и т.д. Последний участник называет всех, рассказывает об их хобби и говорит свое имя и хобби.

Основная часть

Мини-опрос на тему "Насильственное и ненасильственное поведение»

(5 мин.)

Цель: закрепить у участников занятий понимание, что такое ненасильственное поведение.

Материалы: опросные листы по количеству участников тренингового занятия, ручки или карандаши.

Ход работы:

Каждому участнику тренингового занятия предлагается опросный лист (образец опросного листа в приложении 5). Затем каждый участник должен выполнить три задания. Ведущий озвучивает задания поочередно, после выполнения предыдущего:

Задание № 1. Представь себе, что ты уже взрослый (взрослая). Хочешь ли ты, чтобы твой муж (жена, сын, дочь и другие) обладали такими качествами? Напротив каждого качества в колонке "А" напиши "Да" или "Нет".

Задание № 2. Как ты думаешь, есть ли перечисленные качества у тебя самого? Напротив каждого качества в колонке "Б" напиши "Да" или "Нет".

Задание № 3. Сравни колонки "А" и "Б" и подумай над полученным результатом.

Итоги опроса обсуждаются в классе, после чего проводится «мозговой штурм» на тему "Что такое ненасильственное поведение?" и «Что такое насилие?»

Игра «Семейка Майерс».

(5 мин.)

Цель: деление группы на подгруппы.

Материалы: карточки с надписями. Нужно придумать столько «семей», сколько групп вы хотите (на карточке написать, например: папа Майерс, мама Майерс, сын Майерс, дочь Майерс, собачка Майерс, кошечка Майерс и т.д.. Все зависит от количества участников тренингового занятия). Стулья по количеству групп.

Ход работы:

Ведущий раздает каждому участнику одну карточку и дает задание всем участникам: «По сигналу (хлопку) всем участникам нужно начать быстро меняться карточками. Когда прозвучит другой сигнал (два хлопка) необходимо прекратить обмен карточками и сесть на стулья по семьям. Причем, сесть надо определенным образом: сначала папа, ему на колени – мама, ей на колени – сын, ему на колени – дочь, затем – собачка, кошечка и т.д.

Созданные семьи – это и есть подгруппы для следующего упражнения.

Упражнение «Зашифрованный стереотип».

(15 мин.)

Цель: обратить внимание участников на существующие в обществе стереотипы в отношении домашнего насилия и обсудить их.

Материалы: лист бумаги формата А1, маркеры, листы бумаги А4, карточки с написанными на них стереотипами.

Ход работы:

Группа уже разделена на подгруппы (упражнение «Семейство Майерс»). Каждой подгруппе даются карточки с записанными на них 2-3 стереотипами. В течение 5 минут надо зашифровать стереотипы в виде рисунков или показать маленькую сценку. Каждая команда показывает свои наработки, а все остальные должны отгадать, о каком стереотипе идет речь. Затем идет обсуждение данных стереотипов, во время которого участники тренингового занятия пытаются «развенчать» каждый из показанных стереотипов.

Примеры стереотипов:

1. Женщины сами провоцируют мужчин.
2. Бьет – значит любит.
3. Необходимо терпеть и сохранять семью ради детей.
4. Отшлепать ребенка за плохое поведение – это не насилие, а метод воспитания.
5. Дети постоянно провоцируют своих родителей.

6. От домашнего насилия страдают только женщины.

Упражнение «Правила поведения». (10 мин.)

Цель: обсудить с учащимися основные правила поведения в ситуации домашнего насилия.

Материалы: листы бумаги А4 с записанными на них правилами безопасного поведения в различных ситуациях насилия (См. Приложение 3), карандаши.

Ход работы:

Ведущий раздает листочки с правилами безопасности и предлагает учащимся выбрать те из них, которым могут следовать люди, попавшие в ситуацию домашнего насилия. После того, как участники тренингового занятия выбрали правила, проходит обсуждение.

Заключительная часть

Упражнение «Чемодан». (5 мин.)

Цель: подвести итоги тренинга.

Материалы: лист бумаги формата А1 с нарисованным на нем чемоданом, цветные клеящиеся листочки, ручки.

Ход работы:

Ведущий предлагает участникам «собрать чемодан». В него положить то, что они узнали в ходе тренингового занятия. Каждый участник записывает свой ответ на листочке, затем подходит к листу бумаги и приклеивает его, называя вслух, что было им написано.

Тренинговое занятие по профилактике домашнего насилия для учащихся 11 классов учреждений общего среднего образования (2 занятие)

Тема: «Секрет счастья».

Цель: способствовать выработке навыков конструктивного взаимодействия в семье; повышению самооценки учащихся.

Продолжительность: 45 минут.

Целевая группа: учащиеся 11 классов учреждений общего среднего образования.

Содержание занятия

Форма проведения занятия – тренинговое занятие (учащиеся рассаживаются в начале занятия по кругу).

Вступительная часть

Упражнение «Позаботься о себе». (5 мин.)

Цель: создать атмосферу, необходимую для проведения занятия, сформировать навыки необходимые для того, чтобы не вербально (без слов) подстраиваться к своему партнеру.

Материалы: не требуются.

Ход работы:

Упражнение заключается в том, что участники учатся не вербально подстраиваться друг к другу (моделирование отношений в семейной жизни). Сначала, разбившись на пары и прислонившись спинами друг к другу, надо найти максимально удобное для себя положение, при котором тело может расслабиться; необходимо снять напряжение, чтобы стало комфортно обоим. Затем к паре подстраивается третий участник (у родителей появляется ребенок). Упражнение дается непросто, у одних оно получается, у других нет. У некоторых подростков возникает ощущение давления, напряжения.

По завершении упражнения ведущий просит рассказать учащихся об их ощущениях, затем делает вывод.

Основная часть

Упражнение « Семейные правила» (10 мин.)

Цель: определить отношение участников к правилам семейной жизни.

Материалы: листы бумаги А4 для каждого участника, ручки.

Ход работы:

Участникам группы предлагается составить список приблизительно из 10 правил, существующих в их семьях. Предлагается также разбить их на две группы: правила, одобряемые участником и правила, которые участник хотел бы изменить. После этого предлагается разбиться на пары и обсудить друг с другом составленные списки. В конце упражнения

ведущий предлагает участникам по желанию поделиться возникшими размышлениями или переживаниями в кругу.

Упражнение «Семейное событие» (20 мин.)

Цель: научиться слушать и слышать других, понимать потребности другого человека и принимать такие решения, чтобы они устраивали всех членов семьи.

Материалы: пустые карточки для написания на них исполняемой участником роли: отец, мать, сын, дочь и т.д.

Все участники делятся на две группы: «члены семьи» и «наблюдатели». «Члены семьи» берут карточки, пишут на них свою роль и садятся в центре круга, образованного группой. Они уточняют свои семейные роли, затем ведущий говорит о каком-то радостном событии, которое произошло в их семье, например: «Ваша семья выиграла в лотерею крупную сумму денег» и предлагает им вести дискуссию. Внешний круг наблюдает за «семьей». Ведущий может заранее дать наблюдателям задание, например, обратить внимание, насколько дружно «семья» решает ту или иную проблему. Можно предложить каждому зрителю наблюдать за поведением какого-нибудь конкретного «члена семьи». В этой ситуации с выигрышем интересно, на что каждый член семьи собирается истратить деньги: на учебу, путешествие, на какую-нибудь покупку; сумел ли он заинтересовать других своим предложением; насколько может выстроить приоритеты и т. д.

Когда обсуждение закончено, предлагается «наблюдателям» высказать свое мнение о том, что они видели и слышали. Кто из «членов семьи» смог *слышать* других и принимать решения, которые устраивали бы обе стороны, а кто не смог этого и почему.

Комментарий: Сходным образом можно разыграть различные ситуации, в которых семья должна принять решение. Например, отец матери (дедушка) живет один в деревне, у него свой дом и хозяйство, он заболел, но переезжать в город не хочет. Семья должна решить, что делать. До проигрывания сцены можно определить желания каждого. Например, мать хочет уехать, ей нравится иметь свое хозяйство, отец не хочет, так как у него хорошая работа, старший сын тоже не хочет, потому что собирается поступать учиться, младший хочет - летом можно купаться, а зимой кататься на лыжах и т. п. Следует обратить внимание на то, кто оказал наибольшее влияние на принятие решения, насколько «родители» прислушивались к мнению «детей», удалось ли «семье» прийти к единому мнению, найти компромисс.

Упражнение «Для меня семья – это...» (5 мин.)

Цель: выяснить отношение участников тренинга к семье, какое место занимает семья в его жизни и для чего она ему нужна.

Материалы: не требуются.

Ход работы:

Каждый участник высказывает свое отношение к семье, начиная с фразы: «Для меня семья – это...».

Заключительная часть

Упражнение «Открытый микрофон». (5 мин.)

Цель: подвести итоги, высказать свое впечатление о тренинге.

Материалы: мягкая игрушка.

Ход работы:

Все участники по кругу берут в руки мягкую игрушку и высказывают свое впечатление о тренинге, как они себя чувствовали во время тренинга, было ли им интересно, что было полезного для них и т.д.

Тренинговое занятие для учащихся 11 классов учреждений общего среднего образования по безопасности в Интернете

Тема: «Реальная опасность в виртуальном мире»

Цель: расширить знания участников тренинга об опасностях при пользовании Интернетом, мобильными телефонами и возможностях их предупреждения.

Продолжительность: 45 мин.

Целевая группа: учащиеся 11 классов учреждений общего среднего образования.

Содержание занятия

Форма проведения занятия – тренинг (учащиеся рассаживаются в начале занятия по кругу).

Вступительная часть

Упражнение «Я и Интернет». (5 мин.)

Цель: создать непринужденную и доверительную атмосферу в группе, выразить свое отношение к Интернету.

Материалы: не требуются.

Ход работы:

Каждый из участников тренинга называет свое имя и говорит кратко (двумя-тремя фразами), чем для него является Интернет.

Основная часть

Упражнение "Калейдоскоп вопросов". (10 мин.)

Цель: выяснить, в каких сетях зарегистрированы участники и что они знают о том, какие опасности таит в себе «всемирная паутина».

Материалы: не требуются.

Ход работы:

Ведущий задает участникам следующие вопросы:

- Назовите причины, по которым вы заходите в Интернет?
- В каких сетях вы зарегистрированы?
- Общаетесь ли вы с незнакомцами?
- Знаете ли вы о каком-либо неприятном случае, который произошел с кем-либо из школы или лично с вами, связанный с Интернетом?

- Считаете ли вы, что Интернет — это свободное пространство, в котором по своему усмотрению можно делать все, что пожелаешь?
- Как вы считаете, вредит ли Интернет вашему физическому здоровью?
- Как вы считаете, заставляет ли вас Интернет поступаться своими моральными принципами?
- Как вы считаете, вредит ли Интернет вашему психическому здоровью?
- Как вы считаете, вредит ли Интернет вашему культурному уровню?

Комментарий: ведущий приглашает участников высказаться по желанию. Если желающих нет, то спрашивает любого участника методом случайного выбора.

Упражнение «Опасности в киберпространстве».

(15 мин.)

Цель: выяснить, что знают участники о возможностях сети Интернет и ее опасностях; об опасностях мобильных телефонов.

Материалы: листы бумаги формата А1 или А2, цветные маркеры, фломастеры, скотч.

Ход работы:

Участники делятся на четыре группы при помощи терминов, используемых в работе с компьютером (например: флэшка, диск, мышь, сайт, форум и т.д.). Двум первым группам дается задание написать об опасностях в Интернете, а двум вторым – об опасностях мобильных телефонов. Затем группы презентуют свои наработки. То, о чем не написала одна группа, дополняет другая. Все участники могут дополнительно предлагать то, что не было сказано. Ведущий дает свои комментарии.

Информация для ведущего об опасности мобильных телефонов: В настоящее время благодаря новым технологиям третьего поколения (3G) стало возможным сближение мобильных телефонов и Интернета. Изменились способы, при помощи которых дети могут входить в киберпространство. До недавних пор вхождение в Интернет требовало доступа к стационарным телефонным линиям и компьютерам, теперь мобильный телефон третьего поколения обеспечит доступ к Интернету практически из любого места, и для этого компьютер не нужен. В связи с этим, родителям становится все труднее контролировать, с кем общается их ребенок в виртуальном мире и на какие сайты он выходит. Еще одна опасность мобильных телефонов заключается в том, что встроенные в них фото- и видекамеры дают возможность их владельцам незаметно

производить любую съемку. Часто дети даже не подозревают, что их снимают на камеру. Затем эти изображения могут использоваться для различных целей, в том числе и для производства и быстрого распространения порнографических материалов.

Комментарий: При проведении данного тренингового занятия ведущему нужно учитывать, что участники могут не знать обо всех опасностях, существующих в киберпространстве. При подаче материала не следует говорить о тех сайтах, которые сами подростки не называли (например, о клубах самоубийц, о цифровых наркотиках, о нетрадиционных формах секса и т.п.), чтобы не вызвать у них интерес к этой информации. Акцент необходимо сделать на том, о чем говорили участники в предыдущем упражнении. Как правило, подростки называют достаточно сайтов, содержащих негативную информацию.

Упражнение «Вопросы в шариках». (10 мин.)

Цель: выяснить, насколько участники осведомлены о правилах безопасного пользования Интернетом, дополнить некоторые их пробелы в знаниях.

Материалы: шарики, сделанные из бумаги формата А4, на которой написаны вопросы по безопасному пользованию Интернетом.

Ход работы:

Каждому участнику предлагается шарик, сделанный из бумаги. На некоторых бумажках написаны вопросы по тематике безопасного использования Интернета, некоторые бумажки - пустые. Участники получают задание: если им достается бумажка с вопросом, они на него отвечают, если пустая бумажка – они могут задать вопрос по тематике безопасного использования Интернета ведущему (правила безопасного Интернета – в Приложение 6).

Заключительная часть

Упражнение «Я сегодня понял/поняла...» (5 мин.)

Цель: подвести итоги занятия.

Материалы: не требуются.

Ход работы:

Ведущий предлагаем всем участникам тренинга закончить фразу «Я сегодня понял/поняла...»

Приложение 1

Домашнее насилие

Насилие – это система поведения, основанная на применении различных форм принуждения одного человека с целью установления и сохранения власти и контроля над другим человеком.

Домашнее насилие – это всегда определенная система поведения одного члена семьи по отношению к другому (другим), имеющая целью сохранение власти, контроля и внушение страха, то есть систематические агрессивные и враждебные действия в отношении членов семьи, в результате чего объекту насилия могут быть причинены вред, травма, унижение или иногда смерть. Насилие в семье может иметь различный вектор направленности:

- Со стороны мужа по отношению к жене;
- Со стороны жены по отношению к мужу;
- Со стороны одного или обоих родителей по отношению к детям;
- Со стороны старших детей по отношению к младшим;
- Со стороны взрослых детей и внуков по отношению к родителям или престарелым родственникам;
- Со стороны одних членов семьи по отношению к другим.

Немного статистики по домашнему насилию в отношении женщин.

С сентября по ноябрь 2008 года Центром социологических и политических исследований Белорусского государственного университета в рамках Совместной Национальной Информационной Кампании по противодействию домашнему насилию под руководством Представительства ООН в Республике Беларусь было проведено исследование, направленное на получение данных о ситуации в области домашнего насилия в Беларуси. Данные собирались с помощью анкетирования, и в опросе приняли участие 488 мужчин и 512 женщин в возрасте 18-60 лет. У всех респондентов был опыт семейной жизни. Результаты данного исследования показывают, что:

- 4 из 5 женщин в Беларуси в возрасте 18-60 лет подвергаются психологическому насилию в семье со стороны своего мужа или постоянного партнера;
- каждая четвертая – физическому насилию
- 22,4% - экономическому насилию;
- 13,1% - сексуальному насилию.
- При этом 9,5% женщин подвергались физическому насилию со стороны мужа/партнера во время беременности.
- 22,1% мужчин подвергались физическому насилию со стороны жены или постоянной партнерши;
- 5,7%- сексуальному насилию;

- 12,5% - экономическому насилию;

Тем или иным формам психологического насилия в различной степени подвергаются по результатам опроса 79,7% мужчин⁴.

Немного статистики о домашнем насилии над детьми:

По данным ООН от жестокого обращения со стороны родителей ежегодно в мире страдают:

- около **2 миллионов** детей в возрасте до 14 лет, каждый десятый из них умирает;
- около **2 тысяч** погибают в результате суицидов.

В России 3 тысячи детей ежегодно погибают от семейного насилия; 60 тысяч детей родители выгоняют из дома⁵.

Что касается **Беларуси**, то по результатам проведенного в нашей стране в 2012 году Многоиндикаторного кластерного обследования по оценке положения детей и женщин (МИКС-4) две трети (почти 65%) детей в возрасте 2-14 лет подвергались насильственным методам воспитания. При этом среди детей в возрасте 2 - 4 лет более 46% наказывались физически, а более 55% испытывали психологическое давление в своей семье. Среди детей в возрасте 5 – 9 лет цифры составляют почти 38% и 62% соответственно. Процент мальчиков, которые подвергались физическому или психологическому насилию в семье немного выше, чем девочек (67% и 62%)⁶.

Основными **видами** домашнего насилия принято считать:

- Физическое ;
- Эмоционально-психологическое ;
- Экономическое ;
- Сексуальное ;

1. Физическое насилие - все агрессивные формы поведения, представляющие собой физическое воздействие на человека, включающее ограничение свободы передвижения. Это - избиения, толчки, царапины,

⁴ Справочник учреждений и организаций, оказывающих помощь в ситуации домашнего насилия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://mvd.gov.by/Videomvd/info/main2.html>

⁵ Гирфанов Р.М., Калинкина М.Ю. Российский и зарубежный опыт борьбы с насилием в отношении детей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://juvenjust.org/txt/index.php/t853.html>

⁶ Многоиндикаторное кластерное обследование по оценке положения детей и женщин в Республике Беларусь (МИКС-4). Краткий обзор. 2012. Стр.11.

плевки, шлепки, пощечины, хватание, бросание предметами, нанесение ударов руками и ногами, удушение, использование оружия, нанесение ожогов и др.

2. Эмоционально-психологическое насилие — выражается в унижении, запугивании, принуждении и изолировании. Это словесные оскорбления, постоянная критика мыслей, чувств, мнений, убеждений, действий; постоянные допросы, шантаж, угрозы уйти и забрать с собой детей, угрозы насилия по отношению к себе, жертве или детям; совершение насилия в отношении детей, родителей, домашних животных или разрушение предметов собственности; контроль или ограничение круга общения жертвы, телефонных разговоров; проявление ревности в крайней степени, преследование, обвинение партнера во всех возникающих проблемах, прерывание сна, процесса еды, и т.д.

3. Сексуальное насилие — любой сексуальный акт или сексуальное поведение, навязываемое партнерше(-у) без ее(его) согласия. Это принуждение к сексуальному акту с использованием силы, угроз или шантажа (изнасилование), причинение боли или вреда здоровью посредством сексуальных действий. Отдельно выделяются насильственные сексуальные действия в отношении детей — инцест.

4. Экономическое насилие — использование денег для контролирования партнера. Это отказ в содержании детей, единоличное принятие финансовых решений, создание ситуации, при которой партнер вынужден выпрашивать деньги и отчитываться в любых тратах, утаивание доходов, растрачивание семейных денег, запрет работать, принуждение работать, изъятие заработанных денег и т.д.

Среди **причин** домашнего насилия можно выделить социально-экономические и личностные (индивидуальные). Социально-экономические причины лежат в принципах и особенностях общественного уклада.

Личностные – являются следствием особенности личности агрессора.

Социально-экономические:

- общество оправдывает насилие в отношении женщин и детей
- отсутствуют законы в Уголовном Кодексе, которые наказывали бы домашних агрессоров
- экономические проблемы (рост безработицы, низкие заработные платы) усугубляют напряжение в семьях
- демонстрация насилия на телевидении, в прессе, насилие в компьютерных играх снижают критичность в отношении агрессивного поведения, появляется даже мода на жестокость

Индивидуальные (личностные):

- неумение контролировать свою агрессию
- неумение решать конфликты «мирным» способом
- возможно, человек в детстве также подвергался жестокому обращению и перенял модель жестокого поведения у своих родителей
- употребление спиртного, наркотиков, которые снижают самоконтроль, могут вызвать галлюцинации
- личностная жестокость, человеку доставляет удовольствие причинять боль другим
- психические заболевания
- желание контролировать и навязывать свое мнение

Многие считают, что алкоголь является причиной домашнего насилия. Однако это не так. Злоупотребление **алкоголем** не является причиной насилия, хотя очень часто используется как оправдание насилия.

Не все алкоголики склонны к насилию, и не у всех насильников есть проблемы со спиртным. Человек, который подвергает насилию другого, склонен к совершению насильственных действий, будучи как алкоголиком, так и не употребляющим спиртные напитки. Иными словами, человек, не склонный к насилию, не станет проявлять насилие ни в пьяном, ни в трезвом виде. Точно также как человек, склонный к насилию, скорее всего, проявляет насилие как в пьяном, так и в трезвом виде.

Последствия домашнего насилия.

У людей, переживших в детском возрасте физическое, сексуальное или эмоциональное или иное насилие, присутствуют:

- низкая самооценка,
- повышенная тревожность;
- агрессия и аутоагрессия;
- неспособность к доверительным отношениям с другими людьми, одиночество;
- частые депрессивные состояния;
- мысли о самоубийстве;
- чувство вины, пессимизм, негативные установки;
- склонность к зависимым отношениям с окружающими людьми.

Куда обращаться за помощью в ситуации насилия?

- при необходимости обращаться за помощью в соответствующие государственные органы и к специалистам:

К сегодняшнему дню в нашей стране на основе положений международных документов была создана достаточно масштабная система защиты прав и свобод ребенка, в том числе, от насилия и жестокого обращения. Такую деятельность ведут разные органы и учреждения: комиссии по делам несовершеннолетних, органы образования, опеки и попечительства, социальной защиты, здравоохранения, внутренних дел. Образовательные учреждения, помимо помощи в защите прав, оказывают психолого-педагогическую и социально-педагогическую помощь детям, пострадавшим в семье от жестокого обращения и пренебрежения основными жизненными потребностями.

Если ребенок ходит в ясли или детский сад, можно обратиться к работающему там психологу, который поможет родителям наладить отношения со своим ребенком, если же ребенок школьного возраста, стоит посетить **социально-психологическую службу учреждения общего среднего образования. Социально-педагогический центр, отдел (или управление) образования** помогут в том случае, когда ребенок подвергается насилию со стороны педагогов или сверстников. Такие центры есть в каждом районе Минска, в областных и районных центрах Беларуси. Социально-педагогические центры оказывают социально-педагогическую и психологическую помощь детям, оказавшимся в тяжелой ситуации, и их родителям, проводят семейные консультации, встречи и занятия по восстановлению детско-родительских отношений, работают с семьями, где имело место жестокое обращение с детьми, и т. д.

Комиссии по делам несовершеннолетних организуют работу органов, учреждений и иных организаций, осуществляющих профилактику безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, признают несовершеннолетних нуждающимися в государственной защите; утверждают и контролируют выполнение межведомственных планов защиты прав и законных интересов несовершеннолетних, нуждающихся в государственной защите; обращаются в установленном законодательством порядке в суд с заявлениями в защиту прав и охраняемых законом интересов несовершеннолетних, защиту иных интересов несовершеннолетних; принимают участие в необходимых случаях в рассмотрении соответствующими органами, учреждениями и организациями, осуществляющими профилактику безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, материалов о правонарушениях или иных антиобщественных действиях несовершеннолетних, их родителей или лиц, их заменяющих; посещают несовершеннолетних по

месту жительства, работы или учебы, проводят беседы с несовершеннолетними, их родителями, лицами, их заменяющими; проводят прием несовершеннолетних, родителей или лиц, их заменяющих, и иных граждан.

Органы опеки и попечительства осуществляют защиту прав и законных интересов детей, осуществляют контроль за условиями содержания, воспитания и образования детей, находящихся в соответствующих учреждениях, детских домах семейного типа, приемных семьях.

Территориальные центры социального обслуживания населения (ТЦСОН). В штате большинства ТЦСОН есть высококвалифицированные психологи, специалисты по социальной работе, которые помогают разобраться в сложной ситуации, оказывают экстренную психологическую помощь, проводят консультации по базовым социально-правовым вопросам. Кроме того, при некоторых ТЦСОН организована работа кризисных комнат и отделений, где жертвы насилия могут получить временный приют.

В г. Минске действует **Городской центр социального обслуживания семьи и детей**, специалисты которого имеют большой опыт работы с пострадавшими от домашнего насилия. Консультации по семейным проблемам можно получить по телефону **8-017-247-32-32**.

В г. Гомеле **Городской центр социального обслуживания семьи и детей** круглосуточно оказывает экстренную психологическую помощь по телефону **170**.

Учреждения здравоохранения оказывают первичную медицинскую помощь и организуют лечение, определяют характер телесных повреждений и фиксируют, где, каким образом и при каких обстоятельствах пострадавшие от насилия получили травмы.

Городской клинический детский психоневрологический диспансер г.Минска оказывает психологическую помощь детям - жертвам насилия и их родителям.

Телефон регистратуры диспансера: 8-017-328-88-71.

Религиозные организации. Религиозные организации, также оказывают помощь в ситуации домашнего насилия.

Сестричество в честь преподобной Ефросиньи Полоцкой в г. Лида оказывает социальную помощь женщинам (предоставление временного приюта), духовную и психологическую помощь. Телефоны сестричества: **8-029-151-95-22, 8-033-688-40-49**.

Общественные организации. В Республике Беларусь существует ряд общественных организаций, которые могут оказать психологическую, социальную, а иногда – и юридическую помощь в ситуации домашнего насилия.

Городское общественное объединение по предупреждению жестокого обращения с детьми «Дети – не для насилия» оказывает помощь и поддержку детям, пострадавшим от насилия, и их родителям. Телефон объединения: **8-017-283-13-26**.

На базе **Территориального центра социального обслуживания населения Первомайского района г. Минска** общественное объединение «Радислава» создало Службу помощи гражданам, пострадавшим от насилия. Контактный телефон: **8-017-280-28-11**.

Борисовское женское социальное общественное объединение «Провинция» предлагает психологическую и правовую помощь женщинам и семьям. Телефон кризисной линии для женщин: **8-029-756-35-24**.

Общественное объединение «Белорусская ассоциация молодых христианских женщин» предлагает социальную, юридическую и психологическую помощь (пострадавшим от насилия и агрессору). Телефон объединения в г. Минске: **8-017-295-31-67**. Номер телефона специалиста по социальной работе: **8-033-603-20-32** (с 9.00 до 18.00, суббота и воскресенье – выходные).

Международное общественное объединение «Гендерные перспективы», расположенное в Минске, оказывает юридическую и психологическую помощь (жертве и агрессору), предоставляет услуги социального сопровождения женщин, предоставляет им временное убежище и др. Номер телефона для пострадавших от домашнего насилия (общенациональная горячая линия): **8-801-100-8-801**.

Номера телефонов для подростков и членов их семей, оказавшихся в ситуации насилия:

- телефон для экстренного вызова милиции: **102**;
- телефон доверия МВД по вопросам домашнего насилия и жестокого обращения с детьми: **8-017-218-72-22**;
- горячая линия ГУВД Мингорисполкома: **8-017-229-40-01**;
- республиканская приемная национальной комиссии по правам ребенка: г. Минск, ул. Кирова, 16, каб. №1; тел.: **8-017-227-31-38**;
- телефон линии круглосуточной экстренной психологической помощи для детей и подростков: **8-017-246-03-03**.

Приложение 2

Карточки для упражнения «Виды насилия»:

Физическое насилие:

Пинок
Шлепок
Подзатыльник
Удушение
Порка
Плевки
Избиения
Причинение ожогов
Укусы
Убийство
Толкают
Щипают
Предлагают сигареты, алкоголь, наркотики

Психологическое насилие:

Запугивание жестами (замахивание рукой)
Обман
Не верят в твои силы и говорят тебе об этом
Завышенные требования
Сравнение одного ребенка с другим
Шантаж
Оскорбление, унижение
Контроль над общением с друзьями
Чтение личной переписки
Насмешки
Запугивание посредством насилия по отношению к домашним животным
Критика
Игнорирование
После развода запрет на встречи с другим родителем
Ссоры в присутствии ребенка

Сексуальное насилие:

Принуждение смотреть порнографию
Принуждение к половым отношениям с детьми
Изнасилование
Принуждение к занятиям проституцией
Предложение сняться в порнографических фильмах
Взрослый предлагает то, что тебя смущает и пугает

Экономическое насилие:

Утаивать доходы

Не давать возможность работать

Отказ в содержании детей

При покупке продуктов не учитываются потребности ребенка

Требовать у партнера чеки при покупке продуктов

Приложение 3

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ

1. Если на вас напали – кричите, бегите, привлекайте к себе внимание. Звоните в милицию.
2. Найдите такое место, куда вы смогли бы уйти в случае опасности.
3. Не впускайте в здание незнакомцев, особенно если вы почувствуете себя неспокойно.
4. Не заходите в лифт с незнакомыми людьми.
5. Продумайте свои действия в том случае, если акт насилия уже совершился и может повториться снова.
6. Подготовьте документы (паспорт, свидетельство о рождении и т.д.), деньги и другие необходимые вещи и положите их в одно место, так чтобы в любой момент вы смогли бы их легко взять и убежать с ними.
7. В позднее время не ходить одному по улице.
8. Если ситуация критическая, то покидайте помещение немедленно, даже если вам не удалось взять с собой необходимые вещи.
9. Не садитесь к незнакомым людям в машину.
10. Попрактикуйтесь в том, как можно быстро и безопасно выйти из здания. Узнайте, какие двери, окна, лифты или лестницы подходят для этого больше всего.
11. Знайте элементарные приемы самообороны.
12. Расскажите про насилие тем, кому вы доверяете (друзьям, родственникам).
13. Заранее узнайте телефоны местных служб, которые могут предоставить вам необходимую поддержку (кризисный центр для женщин, телефон доверия, телефон участкового инспектора, службы по делам несовершеннолетних и т.д.). приведите, пожалуйста, конкретные примеры.

(Правила, которыми могут воспользоваться жертвы домашнего насилия – 2, 5, 6, 8, 10, 12, 13).

В этот список включены правила безопасности, которыми могут воспользоваться и жертвы домашнего насилия, и жертвы уличных преступлений. Учащиеся должны выбрать только те правила, которыми можно воспользоваться в ситуации домашнего насилия.

Приложение 4

Карточки для упражнения «Найди себе пару»

Найдите такое место, куда вы смогли бы уйти в случае опасности.

Договоритесь с соседями, чтобы они вызвали милицию, если услышат шум и крики из вашей квартиры.

Подготовьте документы (паспорт, свидетельство о рождении и т.д.), деньги и другие необходимые вещи и положите их в одно место, так чтобы в любой момент вы смогли бы их легко взять и убежать с ними.

Если ситуация критическая, то покидайте помещение немедленно, даже если вам не удалось взять с собой необходимые вещи.

Попрактикуйтесь в том, как можно быстро и безопасно выйти из здания.

Узнайте, какие двери, окна, лифты или лестницы подходят для этого больше всего.

Расскажите про насилие тем, кому вы доверяете (друзьям, родственникам).

Заранее узнайте телефоны местных служб, которые могут предоставить вам необходимую поддержку (кризисный центр для женщин, телефон доверия, телефон участкового инспектора, службы по делам несовершеннолетних и т.д.).

Сделайте все возможное, чтобы обидчик не нашел вас (спрячьте все записи, телефоны, адреса, которые могут подсказать, где вы).

Приложение 5

ОБРАЗЕЦ ОПРОСНОГО ЛИСТА

№	Качество	А	Б
1.	Любит навязывать свое мнение, "давить" на окружающих, считает себя лучше других		
2.	Насмехается над окружающими		
3.	Всегда открыто говорит о своих чувствах и мыслях		
4.	Обманывает окружающих, используя их в своих целях		
5.	Уважает чувства и мнение окружающих		
6.	Обвиняет окружающих в собственных ошибках и плохом настроении		
7.	Жестоко обращается с животными, маленькими детьми, стариками: оскорбляет, бьет их		
8.	Внимательно выслушивает и поддерживает окружающих, помогает им		
9.	Ревнует своих близких, следит за ними, запрещает им общаться с друзьями		
10.	Запугивает окружающих, угрожает им		

Приложение 6

Правила безопасного поведения в Интернете для детей

1. Подумай, прежде чем выслать «виртуальному другу» информацию о себе и свои личные фотографии. Ты не можешь знать, как будет использована эта информация и фотографии.
2. Фотографии, попав в «виртуальный мир», остаются там навсегда. Их нельзя убрать или уничтожить. Даже если ты уберешь их со своего сайта, то они все равно останутся в «виртуальном пространстве». Размещая свои, не очень приличные фотографии, подумай о том, что их могут увидеть твои друзья, родители, знакомые.
3. Ты не знаешь, кем твой «виртуальный друг» может оказаться в обычной жизни. Если ты решишь встретиться с ним, сообщи об этом родителям или человеку из реального мира, которого ты хорошо знаешь и которому доверяешь. Пригласи с собой на встречу друга или подругу из реального мира.
4. Выбирай для встреч с «виртуальными друзьями» в реальном мире людные места и светлое время суток.
5. Если в киберпространстве ты получаешь письма или сообщения с угрозами или оскорблениями, расскажи об этом родителям или человеку из реального мира, которому ты доверяешь.
6. Если тебя что-то смущает или пугает в «виртуальном мире», расскажи об этом родителям или человеку из реального мира, которому ты доверяешь.
7. Помни, то, о чем ты читаешь или что видишь в Интернете, не всегда является правдой.
8. Будь культурным пользователем Интернета. Каким будет «виртуальный мир» - во многом зависит от тебя.

ЛИТЕРАТУРА

1. Козлова Г.Л., Мирейчик Л.Н., Пряхина М.В. Насилие над детьми. Его виды и возможности предупреждения. Минск, 2003
2. Козлова Г.Л., Мирейчик Л.Н., Пряхина М.В. Безопасность детей в опасном мире. Практическое пособие. Мн, 2013
3. Как организовать работу по предупреждению торговли людьми и минимизации ее коренных причин: учеб.-практ. пособие / под ред. К.Г.Нестерук. – Минск: Мисанта, 2010.
4. Многоиндикаторное кластерное обследование по оценке положения детей и женщин в Республике Беларусь (МИКС-4). Краткий обзор. 2012.
5. Тренинг разрешения конфликтов/авт.-сост. Е.А.Осипова, Е.В.Чуменко, Минск: Красно-Принт, 2012.
6. Шапиро Д. Конфликт и общение: Путеводитель по лабиринту регулирования конфликтов. – Мн.: «Тесей», 1999.

Интернет-ресурсы

1. Гирфанов Р.М., Калинкина М.Ю. Российский и зарубежный опыт борьбы с насилием в отношении детей. (Электронный ресурс) Режим доступа: <http://juvenjust.org/txt/index.php/t853.html> Дата доступа: 10.08.13
2. Карташова Е.Н. Классный час – тренинг «Конфликты в нашей жизни». (Электронный ресурс). Режим доступа: www.bigpi.biysk.ru/spb/vo/doc/konflikt.doc Дата доступа: 02.08.13
3. Как решать конфликты? (Электронный ресурс) Режим доступа: <http://jesustime.ru/materials/leaders/164-kak-reshat-konflikty.html> Дата доступа 02.08.13
4. Кардашина О., Родионов В., Ступицкая М. Я и мой выбор. (Электронный ресурс). Режим доступа :<http://psy.1september.ru/article.php?ID=200102708> Дата доступа: 02.08.13
5. Константинова Д. Ты – не один. (Электронный ресурс) Режим доступа: <http://darya.pro/tag/%D0%BD%D0%B0%D1%81%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D0%B5/> Дата доступа: 25-07.13
6. Отчет о научно-исследовательской работе «Исследование по оценке ситуации в области домашнего насилия в Брестской области республики Беларусь». (Электронный ресурс). Режим доступа: http://www.genderperspectives.by/uploads/userfiles/files/issledovanie_situatsii_v_oblasti_domashnego_nasilija_v_brestskoi_oblasti.pdf. Дата доступа: 02.08.13

7. Родительские шлепки стоят детям здоровья. (Электронный ресурс)
Режим доступа: http://naviny.by/rubrics/society/2013/07/23/ic_articles_116_182432/ Дата доступа: 25.07.13
8. Справочник учреждений и организаций, оказывающих помощь в ситуации домашнего насилия. (Электронный ресурс). Режим доступа: <http://mvd.gov.by/Videomvd/info/main2.html> Дата доступа: 10.08.13
9. Что такое домашнее насилие. Виды и характерные особенности домашнего насилия. Факторы, причины и виды жестокого обращения с детьми. (Электронный ресурс) Режим доступа: <http://do.gendocs.ru/docs/index-289174.html> Дата доступа: 31.07.13