


Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
Красносельского района Санкт-Петербурга  
(ЦПМСС Красносельского района)

Принято  
Педагогическим советом

Протокол от 29.07.2022 № 1

Утверждаю  
Директор

  
И.С. Седунова  
Приказ от 29.08.2022 № 123-09



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
социально-педагогической направленности  
**«Как не стать жертвой насилия»**

Возраст обучающихся: 11-14 лет  
Для учащихся 5-8-х классов

**Разработчики:**  
Куцоконь Н.И., социальный педагог  
Логотская Е.А., педагог-психолог  
Лаврова Н.Н., педагог-психолог  
Моисеенко Н.В., педагог-психолог

Санкт-Петербург  
2022 год

## **1. Направленность**

Программа имеет социально-педагогическую направленность, уровень освоения - общекультурный.

## **2. Актуальность**

Насилие, физическое и психологическое, достаточно широко распространено в нашей повседневной реальности. Особенно подвержены риску стать жертвой насилия подростки, так как, с одной стороны они уже гораздо менее опекаемы родителями и начинают самостоятельно общаться с миром, с другой стороны, еще не имеют достаточного опыта и душевной твердости. В особенно уязвимом положении находятся безнадзорные дети. Большую часть свободного времени они проводят в уличной среде, зачастую враждебной, и должны тем или иным способом приспосабливаться к ней. В результате часто у таких детей развивается агрессивный или виктимный, а иногда и оба стиля поведения. Если происходит закрепление деструктивного стиля поведения, это неизбежно приводит к сложностям в отношениях с социумом и часто к тяжелым последствиям для личности. Предлагаемая программа помогает подросткам сформировать уверенный стиль поведения и в безопасной ситуации приобрести некоторый опыт защиты от насилия.

## **3. Нормативно-правовая база**

Нормативно-правовой базой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Как не стать жертвой насилия» являются следующие основные документы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.2, ст.12, ст.75);
- Указ Президента Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 683 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года», утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- «Основы государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года», утвержденные распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 ноября 2014 г. № 2403-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказ Минпросвещения России от 9 ноября 2018 г №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г.);
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 15 июля 2019 г. № 2081-р «Об организации работы по оказанию психолого-педагогической помощи и психолого-педагогического сопровождения»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28.

**4. Особенностью программы** является ее комплексный характер: возможность ее применения совместно с другими программами ЦПМСС Красносельского и использования ее результатов другими специалистами для групповой/индивидуальной работы. Программа имеет модульный характер. Модуль №1 реализуется в 5-6-х классах, модуль № 2 в 7-8-х классах.

**5. Адресат программы:** учащиеся 5-8-х классов образовательных организаций.

Программа носит общеразвивающий характер и предназначена для использования в общеобразовательных организациях. С осторожностью следует применять программу в специальных учебно-воспитательных учреждениях.

## **6. Цель и задачи**

**Цель:** Повышение уровня информированности учащихся о видах насильственного поведения, создание условий нетерпимости к любому виду насилия, профилактика виктимного и агрессивного поведения.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- Информировать о психологических аспектах проблемы насилия.
- Обучить уверенному, бесконфликтному стилю общения.

**Развивающие:**

- Развивать ответственное отношение к межличностной коммуникации.
- Формировать интернальный локус контроля.

**Воспитательные:**

- Воспитывать культуру общения и поведения в социуме.

## **7. Условия реализации программы**

- **условия набора в группы:** в группы принимаются все желающие в соответствии с письменными заявлениями родителей (законных представителей) учащихся;
  - **условия формирования групп:** одновозрастные, учащиеся одного класса;
  - **количество детей в группе:** 10-15 человек;
  - **формы проведения занятий:** урок.
  - **формы организации деятельности учащихся на занятии:**
- **фронтальная:** работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, мини-лекция, демонстрация);
  - **групповая:** организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах для выполнения определенных задач;
  - **материально-техническое оснащение:** (классное помещение, доска, мел, либо флипчарт и маркеры, листы бумаги).

### **Реализация программы с использованием дистанционных образовательных технологий**

В целях обеспечения безопасных условий реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ ЦПМСС Красносельского района в ситуации осложнения эпидемической обстановки возможна реализация программы с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. Использование дистанционных образовательных технологий и электронного обучения регулируется Положением об электронном обучении и использовании дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеобразовательных программ в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования Центре психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Красносельского района Санкт Петербурга.

Сферы ответственности, основные права и обязанности специалистов ЦПМСС Красносельского района, реализующих данную программу, и образовательной организации, на базе которой реализуется программа, определяются предварительной договоренностью с администрацией образовательной организации на базе образовательной организации.

Перед началом реализации программы рекомендуется беседа с классным руководителем, которая поможет специалисту ЦПМСС Красносельского района учесть особенности уже сложившегося детского коллектива.

## **8. Планируемые результаты освоения программы**

**Личностные:** бережное, ответственное, уважительное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей.

**Регулятивные:** формирование основ самоконтроля в поведении учащихся.

**Коммуникативные:** умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности.

**Учебный план программы «Как не стать жертвой насилия»  
Модуль №1 (для учащихся 5-6-х классов)**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Агрессия. Физическая и словесная агрессия	1	0,5	0,5	Рефлексия, наблюдение
2.	Буллинг в школе. Как ему противостоять.	1	0,5	0,5	Рефлексия, наблюдение
3.	Обратная связь	1		1	Рефлексия, наблюдение
<b>Итого</b>		<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	

**Модуль №2 (для учащихся 7-8 классов)**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Понятие о насилии, физическое и психологическое насилие	1	0,5	0,5	Рефлексия, наблюдение
2.	Психология агрессора и жертвы. Профилактика виктимного поведения.	1	0,5	0,5	Рефлексия, наблюдение
3.	Уверенное поведение. Понятие личностных границ.	1	0,5	0,5	Рефлексия, наблюдение
4.	Обратная связь	1		1	Рефлексия, наблюдение
<b>Итого</b>		<b>4</b>	<b>1,5</b>	<b>2,5</b>	

**Оценочные и методические материалы  
Список литературы**

1. Баклан Н.С., Глуздова О.В. Школа безопасности для подростков: руководство для практических психологов, педагогов, социальных педагогов. - Н.Новгород: НГЦ, - 2007. – 34 с.
2. Воробьева К.А. Агрессия и насилие в подростковой среде. – М.: Школьная Пресса, 2011. – 80 с.
3. Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. - М.: Изд-во МГУ, 2009. - 234 с.
4. Григорьева М.Ю. «Я и другие Я». Психолого-педагогическое сопровождение и социальная адаптация подростков. - М.: Школьная Пресса, 2011. – 80 с.
5. Изард К. Эмоции человека. - М.: Изд-во МГУ, 2014. - 630 с.
6. Микляева А.В., Румянцева П.В. «Трудный класс»: диагностическая и коррекционная работа. - СПб.: Речь, 2007. - 320 с.
7. Мартычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. – СПб.: Речь, 2008. – 192 с.
8. Сמיד Р. Групповая работа с детьми и подростками. - М.: Генезис, 2005. - 178 с.

9. Федосенко Е.В. Помощь подростку. Полное практическое руководство для психологов, педагогов и родителей. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009. – 320 с.
10. Райс Филипп. Психология подросткового и юношеского возраста. - СПб: Питер, 2000. – 656 с.

### **Система контроля результативности реализации программы**

Для определения результативности образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «**Как не стать жертвой насилия**» проводится текущий и итоговый контроль.

Текущий контроль – оценка уровня освоения обучающимися тем программ проводится на каждом занятии в форме рефлексии в общем круге. Дополнительной формой текущего контроля является наблюдение за ходом деятельности обучающихся.

Итоговый контроль выявляет уровень осознанности каждым обучающимся пройденных тем, произошедшие мотивационные сдвиги. Используется анкета обратной связи: умение оценить способности в самоконтроле, планировании своих действий, строить свое поведение на сознательном и целенаправленном применении изученного материала в реальных жизненных ситуациях.

### **Планы-конспекты занятий**

#### **Модуль №1**

#### **Тема 1. Агрессия. Физическая и словесная агрессия**

**Цель:** Профилактика агрессии в классном коллективе.

**Задачи:**

1. Обучающие: уточнить и конкретизировать понятие «агрессия».
2. Воспитательные: воспитание взаимной вежливости, уважения к людям.
3. Развивающие: формирование большей осознанности своих и чужих действий, умения предвидеть их результаты.

**Адресат:** учащиеся 5-6-х классов общеобразовательной школы.

**Время:** 1 академический час.

**Количество человек в группе:** 12 – 15.

**Оборудование:** классная доска, мел, тетрадные листы для каждого учащегося.

#### **Ход занятия**

**6. Организационно-мотивационный этап.** Сообщение темы, целей занятия. 1 мин.

**2. Основной этап.**

2.1. Беседа. 5 мин.

- Для чего люди ходят в школу?
- Важны ли отношения между детьми в классе?
- Что могут дать хорошие отношения?
- Приятно ли учиться, если отношения плохие?

2.2. Самостоятельная работа. 20 мин.

Учащимся раздаются листы бумаги, дается **инструкция**: подумать и записать, что нравится в твоём классе, в твоих одноклассниках?

Когда задание выполнено, дается следующее: подумать и записать, что не нравится в твоём классе, в твоих одноклассниках?

2.3. Обсуждение. 14 мин.

Ведущий собирает работы и зачитывает, сначала, что нравится, затем, что не нравится. В процессе беседы учащиеся обсуждают групповые нормы, по возможности, корректируют их. Заостряется внимание учащихся на следующих моментах:

- когда кто-то бьёт,
- когда используют ненормативную лексику,
- когда обзываются,
- когда берут чужие вещи.

Роль ведущего заключается в том, чтобы каждый, по возможности, осознал свой вклад в классную эмоциональную атмосферу.

### **3. Заключительный этап.** 5 мин.

Вспоминаются цели занятия, ведущий спрашивает, какие выводы можно сделать из того, о чем говорилось сегодня. Обучающиеся отвечают на вопросы ведущего.

## **Тема 2. Буллинг в школе. Как ему противостоять**

**Цель:** Профилактика буллинга в классном коллективе.

**Задачи:**

1. Обучающие: уточнить и конкретизировать понятие «буллинг».
2. Воспитательные: воспитание толерантности, активной гражданской позиции.
3. Развивающие: формирование большей осознанности своих и чужих действий, умения предвидеть их результаты.

**Адресат:** учащиеся 5-7-х классов общеобразовательной организации.

**Время:** 1 академический час.

**Количество человек в группе:** 12 – 25.

**Оборудование:** классная доска, мел, техника для воспроизведения презентации, презентация Microsoft Power Point «Буллинг», раздаточный материал – текст этической задачи.

### **Ход занятия**

1. **Организационно-мотивационный этап.** 1 мин.
2. **Представление себя, сообщение темы** занятия. 2 мин.
3. **Беседа** (сопровождается презентацией). 15 мин.

**Обсуждаются следующие вопросы:**

- Что такое буллинг? (Буллинг – травля, агрессивное преследование человека группой людей)
- Часто ли встречается буллинг?
- В чем отличие буллинга от конфликта? (В конфликте силы сторон могут быть примерно равны, при травле – нет. Поэтому говорят: стороны конфликта и жертва травли.)
- Кто может стать жертвой буллинга? (Человек, отличающийся от других или поступающий отлично от других.)
- Каковы могут быть последствия для жертвы буллинга? (Почти всегда они серьезные, можно говорить о психологической травме. Жертва становится либо агрессивной, либо аутоагрессивной, что выражается в снижении самооценки, социальной изоляции, самоповреждающем поведении)
- Почему подростки участвуют в буллинге? (Из желания самоутверждения, из трусости, из ложно понятого чувства товарищества.)

### **4. Решение этической задачи. Работа в мини-группах.** 10 мин.

4.1. **Инструкция:** Сейчас вы будете решать этическую задачу. Я прочитаю вам некую историю, основанную на реальных событиях. Вам нужно будет обсудить в группах и поставить оценки за поведение участникам этой истории. Оценки выставляются по пятибалльной шкале, как в школе. Если человек вел себя, как герой, с него можно брать пример, он получает пять баллов, если вел себя очень плохо, как порядочные люди не поступают, получает один балл. Вел себя обыкновенно, как большинство – 3 балла.

4.2. Зачитывается задача.

4.3. Деление на группы. Ведущий делит учащихся на группы по 4—6 человек. Каждой группе дается бланк с текстом задачи и таблицей для выставления оценок.

4.4. Обсуждение в группах.

4.5. Фиксация результатов на доске. Представители каждой группы зачитывают выставленные баллы, ведущий записывает их на доске в форме таблицы.

### **5. Обсуждение результатов.** Групповая дискуссия. 16 мин.

Ведущий обращает внимание учащихся на выставленные баллы, их возможные совпадения и различия. Просит желающих высказываться, почему поставлена та или другая

оценка. Таким образом, обсуждается поведение героев истории, их возможные мотивы, черты характера, гипотетические возможности выбора другого поведения.

**6. Подведение итогов работы.** 1 мин.

Ведущий предлагает участникам мысленно ответить себе на вопрос: «Если бы что-то подобное случилось в нашем классе, какую бы позицию занял я?»

## Модуль №2

### Тема 1. Понятие о насилии, физическое и психологическое насилие

**Цель:** Профилактика агрессии в классном коллективе.

**Задачи:**

1. Обучающие: уточнить и конкретизировать понятие «насилие».
2. Воспитательные: воспитание нетерпимости к проявлениям насилия, уважения к людям.
3. Развивающие: формирование большей осознанности своих и чужих действий, умения предвидеть их результаты.

**Адресат:** учащиеся 7-8-х классов общеобразовательной организации.

**Время:** 1 академический час.

**Количество человек в группе:** 12 – 15.

**Оборудование:** классная доска, мел, тетрадные листы для каждого учащегося.

#### Ход занятия

1. **Организация класса.** 1 мин.
2. **Представление себя, сообщение темы** занятия. 2 мин.
3. **Беседа.** 17 мин.

*Обсуждается и формулируется понятие «насилие»*

- Какие у вас есть ассоциации к слову «насилие»?
- Теперь давайте подумаем, что же такое «насилие»;
- Какое дать ему определение?

*Обучающимся зачитываются фразы, на которые надо ответить, является ли, на ваш взгляд, это насилием или нет?*

- Обозвать человека дураком, идиотом.
- «Если не дашь мне списать, ты мне не друг»
- Толкнуть человека на перемене
- Смеяться над особенностями внешности (очки, рост, полнота)
- Пройти без очереди в столовой
- Звонить человеку каждые 10 минут
- Если вам предлагают покурить
- Хвастовство модными новинками
- Попросить запасную ручку
- Напроситься в гости
- Когда наступают на ноги
- Выпрашивают жевательную резинку
- Приглашают в гости
- Прячут твои вещи в школе

Как определить, что является насилием, а что не является?

Дается определение: **Насилие** – это действие, направленное против воли человека с целью запугивания, контроля, внушения чувства страха, получения собственной выгоды.

**4. Беседа. Виды насилия.** 20 мин.

Ведущий вводит и фиксирует на доске виды насилия. Учащиеся приводят примеры из своего опыта или из художественной литературы и фильмов.

*Моральное насилие (психологическое):*

- Унижение
- Оскорбление

- Шантаж
- Вымогательство
- Манипуляция: Лестью  
                                Чувством вины  
                                На «слабо»  
                                Любовью

**Физическое насилие:**

- Избиение
- Драка
- Сексуальное насилие
- Дергание за волосы
- Толчки и т.п.

**5. Подведение итогов занятия. 5 мин.**

Вспоминается определение понятия и вводится вопрос для обсуждения: всегда ли то, что против воли, является насилием? Нужно различать манипуляцию и обязанности. У каждого человека есть права, но есть и обязанности!

**Тема 2. Уверенное поведение. Понятие личностных границ**

**Цель:** Профилактика агрессии в классном коллективе.

**Задачи:**

1. 1.Обучающие: уточнить и конкретизировать понятие «личные границы».
2. 2.Воспитательные: воспитание нетерпимости к проявлениям насилия, уважения к людям.
3. 3.Развивающие: формирование большей осознанности своих и чужих действий, умения предвидеть их результаты.

**Адресат:** учащиеся 7-8-х классов общеобразовательной организации.

**Время:** 1 академический час.

**Количество человек в группе:** 12 – 15.

**Оборудование:** классная доска, мел, карточки с проблемными ситуациями.

**Ход занятия**

1. **Организация класса.** 1 мин.
2. **Представление себя, сообщение темы** занятия. 2 мин.
3. **Беседа.** 10 мин.

Актуализация проблемы. Сообщение ведущего о стилях поведения: агрессивном, неуверенном, уверенном.

Обсуждение вербальных, невербальных особенностей каждого стиля.

4. **Дискуссия** «Уверенное поведение». 10 мин.

Разберите, что такое «уверенное сопротивление», чем оно отличается от других форм отказа (неуверенные, агрессивные).

Во время обсуждения на доске фиксируются ответы учащихся в виде таблицы о способах поведения в ситуации отказа.

<b>Уверенный ответ</b>	<b>Неуверенный ответ</b>	<b>Агрессивный ответ</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• говорит твердо, спокойно</li> <li>• стоит прямо</li> <li>• смотрит прямо в глаза</li> <li>• уважает свои права и права других</li> <li>• не позволяет никому влиять на себя, не позволяет делать то, чего он не хочет</li> <li>• совершенно уверен в себе</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• нервничает</li> <li>• избегает смотреть в глаза собеседнику</li> <li>• поникшая осанка</li> <li>• пожимает плечами</li> <li>• речь растянутая, с длительными паузами.</li> <li>Много сорных слов: «в общем», «значит»,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• говорит резко, громко, с вызовом</li> <li>• перемежает свою речь нецензурными словами</li> <li>• оскорбляет</li> <li>• наглый взгляд</li> <li>• сильно жестикулирует</li> <li>• игнорирует правила поведения</li> </ul>



	<p>неуверенных фраз: «Да-а, я не знаю», «Может быть», «Ну ладно»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• делает то, что от него ждут. и позволяет себя принудить сделать то, чего он делать не хочет.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ставит других в неловкое положение</li> <li>• нарушает права других</li> </ul>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**5. Индивидуальная работа участников с типичными проблемными ситуациями. 20 мин.**

Учащиеся случайным образом выбирают карточки с описанием проблемной ситуации. Ситуация проигрывается с ведущим, который дает обратную связь и корректирует поведение учащегося в сторону большей уверенности.

**Ситуации:**

1. В соседнем купе электрички пассажиры очень громко включили магнитофон.
2. Рано утром в воскресенье приходит мама и начинает будить.
3. Учитель поставил оценку, с которой ты не согласен.
4. В магазине мама настаивает на покупке вещи, которая тебе не нравится.
5. В кинотеатре рядом с тобой пара подружек оживленно болтает.
6. В магазине тебе приходится очень долго ждать обслуживания.
7. Твой брат (сестра) постоянно берет твои вещи и возвращает их грязными.
8. Во время перемены ты разбил зеркало в кабинете.
9. В школьной столовой в очередь перед тобой вклинивается старшеклассник.
10. После вечеринки молодой человек настойчиво набивается тебя проводить.

**6. Подведение итогов занятия. 2 мин.**

Учащимся предлагается сделать **вывод:**

- уверенность помогает человеку отстаивать свои права;
- уверенность помогает человеку выйти из конфликтных ситуаций;
- уверенность помогает человеку противостоять давлению;
- уверенность сохраняет индивидуальность;
- уверенность помогает человеку сказать «нет».

**Тема 3. Психология агрессора и жертвы. Профилактика виктимного поведения**

**Цель:** Профилактика виктимного поведения.

**Задачи:**

1. 1.Обучающие: уточнить и конкретизировать понятие «виктимное поведение».
2. 2.Воспитательные: воспитание нетерпимости к проявлениям насилия, уважения к людям.
3. 3.Развивающие: формирование большей осознанности своих и чужих действий, умения предвидеть их результаты.

**Адресат:** учащиеся 7-8-х классов общеобразовательной организации.

**Время:** 1 академический час.

**Количество человек в группе:** 12 – 15.

**Оборудование:** классная доска, мел, тетрадные листы для каждого учащегося.

**Ход занятия**

1. **Организация класса.** 1 мин.
2. **Представление себя, сообщение темы** занятия. 2 мин.
3. **Беседа.** Актуализация темы. 10 мин.

Сталкивались ли вы в своей жизни с данными видами насилия? Как часто?

Кто использует насилие против нас? Ответы учащихся фиксируются на доске. Сверстники, родители, одноклассники, братья, сестры, друзья, учителя, знакомые, посторонние люди и т.п. – все окружающие. От каких из этих групп людей проявления насилия переживаются наиболее часто? Больше всего? Почему?

Используете ли вы сами насилие для достижения своих целей? К кому?

Что можно сделать для того, чтобы насилия в нашей жизни стало меньше?

**4. Беседа. Психология агрессора. 10 мин.**

Для чего люди используют насилие в своей жизни. Зачем им это нужно?

- *Насилие от своей слабости.* (Часто, когда у человека много комплексов, для того, чтобы повысить свою самооценку, он понижает самооценку другого человека. Чтобы тебя не обижали, ты присоединяешься к тем, кто обижает.)
- *Насилие из чувства страха.* (Чтобы тебя не сочли слабым, не дразнили, ты сам дразнишь)
- *Насилие от распушенности.* (Человек не знает, что можно себя вести по-другому, и не умеет)
- *Насилие как моральный и нравственный жизненный принцип.*

**5. Групповая дискуссия. 20 мин.**

Учащимся зачитываются нижеприведенные правила. Затем вместе с педагогом происходит обсуждение правил в группе.

Знайте, что избежать насилия можно, нужно лишь правильно оценить ситуацию и принять правильное решение.

- Не соглашайтесь на рискованные поездки с незнакомыми людьми.
- Зная о позднем возвращении, попросите своих близких встретить вас или приехать за вами на машине.
- Если вы предполагаете позднее возвращение, не одевайте слишком открытую одежду, которая может спровоцировать спонтанное нападение, захватите с собой более скромную одежду.
- Не одевайтесь вечером, как на обложке журнала, рекламирующего драгоценные украшения, а если вас грабят, отдайте все, что у вас есть, ваша жизнь стоит дороже. Но если вы решили во что бы то ни стало отстоять свои вещи, рассчитайте свои силы, можете ли вы оказать должное сопротивление, никогда недооценивайте противника, ведь даже если он выглядит тщедушным, это не говорит о его силе, тем более, что в данном случае он хозяин положения.
- При выборе маршрута всегда руководствуйтесь не его краткостью, а безопасностью, выбирайте освещенные, открытые места, где в любое время можно встретить людей, старайтесь избегать темных аллей или лесных массивов. Сокращая путь домой, вы можете просто сократить себе жизнь. Поэтому помните, что избежать насилия можно, если вы сумеете вовремя предвидеть последствия ваших действий.
- Если на вас напали, кричите, бегите, привлекайте к себе внимание. Звоните в милицию.
- Если вам кто-то не нравится, в его присутствии вы чувствуете себя дискомфортно, доверьтесь своей интуиции и не оставайтесь с этим человеком наедине.
- Идите туда, где много людей. При всех он не осмелится напасть. В толпе всегда обращайтесь к конкретному человеку.
- Перед тем, как открыть дверь, обязательно посмотрите в глазок.
- Не впускайте в дом незнакомцев, особенно, если вы чувствуете себя беспокойно.
- Если кто-то хочет от вас позвонить, спросите у него номер, что он хочет передать (информацию) и позвоните сами.
- Никогда не входите одни в свою квартиру, если вы предполагаете, что она была взломана, и возможно, кто-то есть внутри.
- Исключите однообразие: возвращайтесь с работы (учебы) разными путями.
- Отметьте для себя места, где вам смогут оказать помощь, где вы сможете укрыться: офисы, магазины, которые работают допоздна, дома, в которых люди поздно ложатся спать.
- Если что-то не так, убегайте.
- Не ходите в темное время по лесопаркам и мимо автопарковок, идите по центру тротуара или дороги.

**6. Подведение итогов занятия. 2 мин.**

## Глоссарий

- **Ассоциации** - это закономерно возникающая связь между отдельными событиями, фактами, предметами или явлениями, отраженными в сознании и закрепленными в памяти.
- **Насилие** – преднамеренное применение физической силы или власти, действительное или в виде угрозы, направленное против себя, против иного лица, группы лиц или общины, результатом которого являются (либо имеется высокая степень вероятности этого) телесные повреждения, смерть, психологическая травма, отклонения в развитии или различного рода ущерб.
- **Психологическое насилие** (моральное) – *это насилие*, заключающееся в воздействии на психику человека путем запугивания, угроз, с тем чтобы сломить волю потерпевшего к сопротивлению, к отстаиванию своих прав и интересов.
- **Физическое насилие** – умышленное причинение физического вреда индивиду.
- **Уверенное поведение** - это социально компетентное поведение, которое позволяет добиваться своего без применения насилия и принуждения.
- **Агрессия** - деструктивное поведение, противоречащее нормам сосуществования людей, наносящее вред объектам нападения, приносящее физический, моральный ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт.

### Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Как не стать жертвой насилия»

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2022-2023 учебный год	01.09.2022	31.05.2023	33	7	По согласованию с образовательной организацией

**Анкета обратной связи для учащихся 5-6-х классов**

Уважаемый подросток! Предлагаем тебе ответить на следующие вопросы. Анкета заполняется анонимно, поэтому просим тебя быть откровенным.

1. Пол \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_
2. Случалось ли тебе замечать буллинг в детских коллективах \_\_\_\_\_
3. Случалось ли тебе быть жертвой буллинга \_\_\_\_\_
4. Если ответ на предыдущий ответ «Да»  
Как разрешилась эта ситуация?
  - Пришлось уйти из класса
  - Все закончилось само собой
  - Ситуация разрешилась с помощью взрослых
  - Ситуация продолжается и сейчас
5. Как ты относишься к тому, что некоторые подростки преследуют и унижают других подростков?
  - Резко отрицательно
  - Закрываю на это глаза
  - Считаю это нормальным
  - Не знаю
6. Какие формы агрессии предпочитают твои сверстники?
  - Оскорбительные слова
  - Мат
  - Драка один на один
  - Драка, когда много на одного
7. Какие формы агрессии используешь ты сам?
  - Оскорбительные слова
  - Мат
  - Драка один на один
  - Драка, когда много на одного
8. Считаешь ли ты, что буллинг может серьезно повредить подростку? \_\_\_\_\_

СПАСИБО!

**Анкета обратной связи для учащихся 7-8-х классов**

Уважаемый подросток! Предлагаем тебе ответить на следующие вопросы. Анкета заполняется анонимно, поэтому просим тебя быть откровенным.

1. Пол \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_
2. Случалось ли тебе замечать насилие в подростковых сообществах \_\_\_\_\_
3. Случалось ли тебе быть жертвой насилия \_\_\_\_\_
4. Если ответ на предыдущий ответ «Да»  
Как разрешилась эта ситуация?
  - Пришлось уйти из этой группы
  - Все закончилось само собой
  - Ситуация разрешилась с помощью других людей
  - Ситуация продолжается и сейчас
5. Как ты относишься к тому, что некоторые люди применяют насилие к другим людям
  - Резко отрицательно
  - Не думал об этом
  - Закрываю на это глаза
  - Считаю это нормальным
6. Какие формы насилия предпочитают твои сверстники?
  - Оскорбительные слова
  - Мат
  - Злые сплетни
  - Порча личных вещей
  - Драка, когда много на одного
  - Драка один на один
7. Какие формы агрессии используешь ты сам?
  - Оскорбительные слова
  - Мат
  - Злые сплетни
  - Порча личных вещей
  - Драка один на один
  - Драка, когда много на одного
8. Считаешь ли ты, что насилие может серьезно повредить подростку? \_\_\_\_\_

СПАСИБО!

Анкета обратной связи для участников занятия \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / 2022 г.

Школа № \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_

1. Понравилось ли Вам занятие?  

Да
Нет
Не знаю
2. Укажите наиболее интересные для Вас темы:  


---



---
3. Узнали ли Вы что-то новое, полезное для Вас?  

Да
Нет
Не знаю
4. Какие моменты для Вас были значимы (можно выбрать несколько пунктов)?
  - Новая информация
  - Задумались о чем-то важном
  - Закрепили полученные ранее знания
  - Возможность по-другому пообщаться с одноклассниками
  - Узнали что-то новое о себе
  - Другое \_\_\_\_\_

СПАСИБО!

**Этическая задача «Крыса»**

В одном обыкновенном 7-м классе обыкновенной школы случилась такая история...

Мальчик Дима принес в школу баллончик краски и похвастался одноклассникам. На перемене Коля, Костя и Петя попросили у него баллончик и пошли пачкать мужской туалет. Однако, по пути, Костя и Петя передумали. Коля стал подзадоривать их, сказал, что им СЛАБО, что они трусы.

Костя сказал, что в том, чтоб портить стены большой доблести нет и отказался. Петя боялся, что Коля ославит его, как труса, и согласился. Коля с Петей изрисовали стену в туалете.

Когда учитель стал выяснять, кто испачкал стену, оказалось, что мальчиков видели. Девочка Света сказала, что она видела Колю и Петю у туалета, с баллончиком краски.

Петя стал просить прощения и говорил, что это Коля его заставил. Мальчиков наказали.

На следующий день Коля объявил, что в классе завелась КРЫСА Света. К ней нельзя обращаться по имени, звать ее надо только КРЫСА. А кто будет звать иначе, тот тоже КРЫСА.

Класс начал травить Свету. Она стала часто плакать, хуже учиться, не хотела ходить в школу. Через два месяца мама перевела ее в другую школу.

*Таблица для заполнения*

	Дима	Коля	Петя	Костя	Света
Оценка					