



МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

программа проведения интерактивных
семинаров–тренингов по безопасности
для детей и подростков
в рамках социального проекта
“Оберег. Поиск пропавших детей”.

Проект благотворительного фонда «Оберег» «Координационный центр помощи по поиску пропавших людей "ЗАЩИТНИК: дети"»

Цели проекта:

1. Создание центра координации поиска пропавших и сбежавших детей на территории Иркутской области. Разработка информационного портала по вопросам безопасности для детей и родителей в сети интернет «ЗАЩИТНИК:дети» и интеграция и внедрение мобильного приложения «Ребенок в опасности».
2. Формирование навыков безопасного поведения детей и подростков, разработка и внедрение программы безопасного поведения у детей и профилактики пропажи детей.

О Программе

Цель программы – содействие образовательным процессам по развитию и укреплению в молодежной среде ценностей здорового образа жизни, формирование навыков безопасного поведения детей и подростков.

Данная программа представляет собой удобный алгоритм проведения занятий по формированию навыков безопасного поведения в повседневной жизни детей и подростков. С ее помощью можно провести семь интерактивных занятий (семинаров-тренингов) с высокой степенью эффективности информирования о правилах безопасного поведения в различных ситуациях опасности. Программа рассчитана на использование в образовательных учреждениях на уроках по основам безопасности жизнедеятельности, а также на внеклассных и внеаудиторных занятиях, классных часах, на выездных общественных мероприятиях каникулярного характера и т.д.

Программа заключается в проведении интерактивных занятий для учащихся и последующим коллективным обсуждением.

Занятия предназначены для проведения в одном классе или группе учащихся. Занятия могут проходить с периодичностью один раз в неделю или два раза в месяц. Продолжительность каждого занятия – от 45 до 80 минут.

Занятия могут проводить школьные психологи, социальные педагоги, классные руководители, а также студенты профильных вузов при условии предварительной подготовки с педагогом или психологом, благодаря чему исчезает возрастной барьер между ведущим занятие и присутствующими в аудитории, и материал может восприниматься эффективнее (принцип «сверстник – сверстнику»). Для проведения одного занятия привлекается один или два учащихся старших классов или курсов.

Задачи Программы:

■ **Обучающие:** сформировать понимание важности здорового образа жизни и ответственной гражданской позиции; дать правильное представление о личной безопасности, сформировать навыки безопасного поведения.

■ **Развивающие:** развить критическое мышление, способность адекватно воспринимать поступающую информацию; развить умение планировать дальнейшую деятельность, сравнивать, анализировать, делать выводы.

■ **Воспитательные:** мотивировать учащихся на необходимость восприятия правил безопасного поведения в повседневной жизни посредством комплексного изучения проблем личной безопасности и сохранения своего здоровья, показав ценность здорового образа жизни и ответственной гражданской позиции.

■ **Тип урока:** получение новых знаний.

■ **Форма урока:** семинар-тренинг (интерактивное занятие с использованием технологии РКМ (развитие критического мышления)).

■ **Материально-техническое оснащение занятия:**

- MP4-диск / USB-флеш-накопитель с мультимедиа презентациями к занятиям по темам,

- Мультимедийный проектор и экран для проектора.

■ **Занятия могут проводиться:** на уроках ОБЖ, классных часах, внеклассных или внеаудиторных занятиях.

■ **Структура занятия:**

1. Информационный блок
2. Практический блок
3. Рефлексивный блок.

Оглавление.

Тема 1. Семинар - тренинг: «Защита от неприятностей»	4
Информационный блок	4
Практический блок	5
Рефлексивный блок.....	15
Тема 2. Семинар-тренинг: «Защита от похитителя»	16
Информационный блок.	16
Практический блок.	16
Рефлексивный блок.....	18
Тема 3. Семинар-тренинг: «Что делать, если потерялся?»	19
Информационный блок.	19
Практический блок.	19
Рефлексивный блок.....	23
Тема 4. Семинар-тренинг: «Защита от подростковых издевательств. Нулевая терпимость».....	24
Информационный блок	24
Практический блок	29
Рефлексивный блок.....	29
Тема 5. Семинар-тренинг: «Это не романтика. АУЕ, гоп - стоп».....	30
Информационный блок	30
Практический блок	33
Рефлексивный блок.....	36
Тема 6. Семинар-тренинг: «Безопасный интернет».....	37
Информационный блок	37
1. ПАРОЛИ (ключ от дома).....	37
2. ВИРУСЫ и АНТИВИРУСЫ («моем руки с мылом»)	38
3. ПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ (документы в сейфе)	39
ТРОЛЛИНГ и БУЛЛИНГ.....	39
Практический блок	42
Рефлексивный блок.....	46
Тема 7. Семинар-тренинг «Как обезопасить ребенка в Интернете».....	47
Информационный блок	47
Практический блок	49
Рефлексивный блок.....	52

Тема 1. Семинар - тренинг: «Защита от неприятностей»

■ Знакомство с группой.

■ Тема и план занятия.

■ Вопросы для совместного обсуждения:

- Как вы считаете, что такое «неприятность»?

- Какие опасные ситуации могут быть и возникали ли они в вашей жизни?

■ Задайте вопрос аудитории. Выслушайте различные варианты ответов и проговорите некоторые из них вслух. Дождитесь, пока кто-то из учащихся предложит правильный ответ. Согласитесь с назвавшим верный ответ. Если он так и не прозвучал, произнесите его сами.

Информационный блок

Есть люди, которые, не желая обидеть другого, категорически отказываются говорить «нет», ожидая каких-то негативных последствий в случае отказа. Слово «нет» невероятно простое для произношения, однако многим людям сложно сказать его, несмотря на то, что другие употребляют его в отношении них довольно часто и беспристрастно. Психологи выделяют и другие причины, по которым они не могут защититься от манипуляций и сказать это простое слово:

- желание помочь;
- боязнь конфликта;
- боязнь испортить отношения;
- низкая самооценка;
- давление группы;
- низкий статус (в классе, в семье, в компании).

Примеры наиболее распространенных ситуаций, которые иллюстрируют эти феномены:

- Класс решил уйти с уроков, но несколько человек не хотят этого, и на них начинает давить группа желающих «сбежать»: «Ты будешь предателем!», «Ты боишься, ты трус!».

- Группа подростков уговаривает закурить своего сверстника: «Ну, ты что, слабак? Девчонка?», «Ты - маменькин сынок!».

Часто в таких ситуациях используются и просьбы: «Ну что ты ломаешься?», «Видишь, все общество тебя уговаривает», «Мы же всегда все делали вместе!», «Ты же свой парень, ты же не станешь нас подводить!»...

Многие в таких ситуациях ощущают себя в тупике: «И отказать друзьям не могу, и делать то, на что они уговаривают, не могу и не хочу, нет никакого выхода». Отсюда

Почему сложно сказать «НЕТ»



- низкий статус
- в классе,
- в семье,
- в компании)
- давление группы
- боязнь конфликта
- желание помочь
- низкая самооценка
- боязнь испортить отношения

подавленное состояние и абсолютная беспомощность. Они зависимы от мнения окружающих, склонны подражать кумирам, авторитетным сверстникам, боятся быть непринятыми в группе. Проблемными для подростков являются темы, связанные с недостатками, особенно физическими. Они стремятся во что бы то ни стало доказать свою силу, взрослость. И, к сожалению, часто взросление понимается подростками слишком утилитарно: перенять такие атрибуты взрослой жизни, как курение, алкоголизм, наркотики.

Умение сказать «нет» позволяет человеку почувствовать, что он имеет свои интересы, свой собственный взгляд, своё мнение, потребности, вкусы и предпочтения. Когда Вы говорите «нет», Вы обозначаете границы своей независимости, и это может значительно облегчить вашу жизнь.

Практический блок

Разминочное упражнение «Я горжусь»: участникам предлагается «похвастаться» своими умениями, достижениями, качествами и т.д. Ведущий кидает кому-либо мяч со словами: «Я горжусь тем, что...» и называет то, чем он гордится. Далее остальные участники делают то же самое.

Упражнение №1: Упражнение направлено на осознание психологических границ. Участникам дается задание нарисовать свое личное пространство в виде какого-нибудь образа, дать этому образу название, очертить его границы.

Вопросы для совместного обсуждения:

- Где проходит граница вашего личного пространства?
- Имеет ли кто-нибудь право нарушать эту границу?
- Кого я могу пустить на более близкое расстояние в моем личном пространстве?

Упражнение №2:

Участникам предлагается написать мини-оду самому себе (о себе), где они похвалят себя за какие-либо достижения, хорошие качества и др.

Вопросы для совместного обсуждения:

- Насколько быстро вы принялись за работу?
- Легко или тяжело было написать о себе?

Акцент делается на том, что каждый человек должен уметь хвалить себя, как можно чаще вспоминать свои достижения, так формируется самооценка. Это придает уверенности в себе.

Упражнение №3: Попросите участников привести примеры, когда их просили или принуждали что-либо сделать, а они не хотели выполнять эту просьбу, но согласились.

Вопросы для совместного обсуждения:

1. Кто предлагал (взрослые, сверстники, знакомые, незнакомые люди)?
2. Какую цель преследовал предлагающий?
3. Удалось ли отказаться?
4. Кому труднее всего отказывать в просьбе?
5. Какому давлению (кому) тяжелее сопротивляться?

■ После выступления каждого участника нужно сделать вывод, что каждому хоть раз приходилось попадать в такую ситуацию, где нужно было отказать в просьбе, но он не смог.

■ **Ведущий:** В жизни каждого человека возникают трудные ситуации, когда необходимо сказать «нет», и овладение этим навыком имеет большое значение, так как сложно бывает сказать другому, особенно если другой человек настойчив. Трудно также и определиться: отказывать или соглашаться. Сейчас мы постараемся отработать этот навык по «шагам», для того, чтобы Вы могли пользоваться им в своей жизни. Сказать «да» - может означать сделать хуже себе, а сказать «нет» сделать хуже другим. Если мы говорим «нет», то чувствуем себя виноватыми и одинокими. Так как же сказать «нет», не потеряв друзей?

■ Рассмотрите ситуации, предложенные детьми, когда подростки «на слабо» делают что-то опасное для здоровья. Ситуации, для которых значимые сверстники предлагают выпить, употребить запрещенные вещества (наркотики), пойти на сомнительную вечеринку.

■ **Шаги:**

1. **Выслушать просьбу спокойно, доброжелательно.**
2. **Попросить разъяснения если что-то не ясно.**
3. **Оставаться спокойным и сказать «нет».**
4. **Объяснить, почему Вы говорите «нет».**
5. **Если собеседник настаивает повторить «нет» без объяснений.**

■ **Существует несколько форм отказов:**

а) **Отказ – соглашение.** Человек в принципе согласен с предложением, но по каким-то причинам не решается дать согласие. Например: ребята, – спасибо, но мне так неудобно вас затруднять.

б) **Отказ – обещание.** Человек в принципе согласен с предложением, но в данный момент он не может его принять. Дается понять, что при других обстоятельствах предложение было бы принято. «Пойдём завтра в кино» - «С удовольствием, но завтра у меня занятия по математике».

в) **Отказ – альтернатива.** Отказ направлен на альтернативное предложение. Трудность такого отказа в том, чтобы придумать ценное альтернативное предложение: «Пойдём завтра в спортзал» - «Давай лучше погуляем по посёлку».

г) **Отказ – отрицание.** Человек даёт понять, что не согласится ни при каких обстоятельствах на предложение. «Нет, я не поеду на лодке, потому что боюсь воды. Нет, я ни за что не поеду в лес».

д) **Отказ – конфликт.** Крайний вариант отказа – отрицание. Может содержать оскорбления или угрозы.

■ **Ведущий:** Часто, когда мы отказываем, то ищем причины, убедительные для других. Помните, вы имеете право не объяснять причины!

■ **Вы имеете право:**

- иногда ставить себя на первое место;
- просить о помощи, когда она необходима;

- протестовать против несправедливого обращения или критики;
- иметь свое собственное мнение или убеждение;
- говорить «Спасибо, НЕТ», «Извините, НЕТ»;
- побыть одному, даже если другим хочется вашего общества.



Вы никогда не обязаны:

- быть безупречным на 100%;
- следовать за всеми;
- извиняться за то, что вы были самим собой;
- мириться с неприятной вам ситуацией;
- жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было.

Способы, благодаря которым можно избежать участия в школьных драках:

1. **Сохраняйте спокойствие.** Если вы оказались во взрывоопасной ситуации конфликта, лучше всего постараться ее разрядить. Для этого необходимо всегда сохранять спокойствие. Ваше спокойное поведение может оказать такое же действие на окружающих.
2. **Сделайте глубокий вдох.** Если чувствуете в себе готовность броситься в драку, то важно сконцентрироваться на своем дыхании. Вдыхайте и выдыхайте медленно.
3. **Сделайте паузу, чтобы обдумать сложившуюся ситуацию.** При прямой провокации вашей первой реакцией могут стать ответные агрессивные действия.
4. Однако, **не стоит горячиться.** Скажите самому себе: «Если я сейчас полез в драку, то кто-то обязательно пострадает и попадет в неприятности. Я останусь спокойным. Это важно».
5. Возьмите себе за **правило делать глубокий вдох и думать, прежде чем говорить** и совершать какие-либо действия. Ваше поведение может действовать успокаивающе на окружающих.
6. **Переключайте внимание.** Отличным способом избежать опасной ситуации может стать переключение внимания на что-нибудь другое. Например, если кто-то в кафе толкнул вас, не отвечайте ему физической агрессией. Вместо этого

постарайтесь найти способ переключить внимание. Произнесите примерно следующее: "Это звонок прозвенел? У меня нет времени на споры, и я должен немедленно идти на урок математики".

7. Вы также можете **полностью проигнорировать обидчика, сменив тему разговора**. Если кто-то врежется в вас по пути в класс, просто повернитесь к вашему другу и спросите: "Ты смотрел вчера футбол?".
8. Переключение внимания поможет снять напряжение. Уделяя внимание кому-то другому, вы снижаете вероятность возникновения драки.
9. **Полагайтесь на свое чувство юмора**. Удачная шутка помогает разрядить обстановку. Постарайтесь сказать что-нибудь забавное, если вы случайно оказались в том месте, где конфликт стремительно перерастает в драку. Юмор является очень эффективным средством в борьбе с возникшей нежелательной ситуацией.
10. **Попробуйте при помощи шутки разрядить обстановку**. Если вы даете понять, что владеете собой настолько, что в состоянии шутить, в таком случае провоцирующий вас человек может пойти на попятную.
11. **Не стоит своей шуткой задевать чьи-то чувства**. Вместо этого просто постарайтесь найти что-нибудь смешное в сложившейся ситуации.
12. Возможно, кто-то дразнит вас за ваши успехи в учебе. **Посмейтесь вместе с этим человеком** и скажите: "Сейчас это может казаться скучным, но было бы неплохо поступить в престижный вуз!".
13. **Будьте уверены в себе**. Если вы излучаете уверенность, то драться вам вряд ли придется. Зрелый человек чувствует уверенность в своих силах, что помогает разобраться в сложной ситуации. Существует множество способов развить уверенность в себе и продемонстрировать ее окружающим.
14. **Сосредоточьтесь на своих сильных сторонах**. Если кто-то дразнит вас из-за одежды, думайте про себя: "По крайней мере, я отличный футболист!".
15. **Учитесь выходить победителем из сложных ситуаций**. Уделите время обдумыванию того, как вы будете вести себя в случае намерения других людей вас спровоцировать.
16. **Если вы работаете над своей реакцией, то почувствуете себя намного увереннее в нужный момент**. Например, вашим козырем может стать фраза "У меня есть дела поважнее, чем драка."
17. **Научитесь справляться с оскорблениями**. Не все драки происходят с применением физической силы. Некоторые будут стараться издеваться над вами, произнося обидные слова. Существуют способы, с помощью которых вы можете эффективно справляться с вербальной агрессией.

• Одним из способов борьбы с хулиганами может стать полное игнорирование его или ее. **Просто уйдите**, если кто-то оскорбляет вас.

- Другая тактика состоит в сохранении спокойствия. Попробуйте сказать что-то вроде: "Знаешь, я не вижу причин продолжать дискуссию, пока ты ведешь себя таким образом".
- Дайте понять человеку, что у вас нет никакого желания вступать с ним в драку. Если вы не будете проявлять интереса к ситуации, скорее всего, провокатор уйдет из вашего поля зрения.
- Доверяйте своим инстинктам. Очень важно научиться разряжать конфликтные ситуации. Но не менее важно научиться принимать меры для предотвращения возникновения подобных сложных ситуаций в целом. Подумайте над тем, каким образом вы можете держаться как можно дальше от конфликтов.
- **Следуйте своим инстинктам.** Если вы идете домой и видите группу подростков в подворотне, у вас должно появиться предчувствие по поводу предстоящих проблем, которые могут возникнуть, если вы в эту подворотню свернете.
- **Избегайте конфликта, изменив маршрут.** Вам может это стоить нескольких лишних минут, но появится большой шанс избежать драки.
- То же самое правило касается времени, которое вы проводите в школе. Не стоит пересекаться с группой сверстников, которые выглядят подозрительно. Воспользуйтесь другой дорогой, чтобы пройти в свой класс.
- **Сделайте личную безопасность основным приоритетом.** Во время драки вас могут травмировать. Вот почему всегда важно думать, прежде всего, о своей безопасности. Правильнее всего быть всегда начеку с вашим окружением.
- Старайтесь **все время быть с друзьями.** Если это возможно, всегда переходите из одной аудитории в другую вместе с другими ребятами.
- Хулиган вряд ли полезет с вами в драку, если вы будете находиться в окружении других людей. Даже в столовой лучше всего сидеть с друзьями за одним столом.
- Если вы беспокоитесь о своей безопасности, постарайтесь держаться поближе к взрослым. Если опасные ситуации стали возникать чаще – обратиться за помощью к взрослому, которому ты доверяешь.

 **Что делать в экстренной ситуации.** Данная тема относится к тематике предмета ОБЖ, т.е. ребята должны иметь о ней понятие.

 Вопросы для совместного обсуждения:

- Какие экстремальные ситуации вы можете назвать?

Ведущий получает ответы из аудитории и правильные записывает на доске.

Задача ведущего - в процессе группового обсуждения проработать каждую из них.

 Ситуации:

- Взрыв на улице, теракт.
- Гроза.
- Пожар в доме.
- Если оказались в толпе.
- Злая собака.

- Карманная кража.

Ведущий: Угрожать вашему здоровью и жизни могут различные экстремальные ситуации, в которых вы можете оказаться. Очень важно при этом сохранять хладнокровие и грамотно строить свои действия. Сегодня мы вместе выработаем основные правила безопасности для каждой из представленных ситуаций.

■ **1. Взрыв на улице.** К сожалению, это опасное явление становится частью нашей обычной жизни. Но, если оставаться бдительными, то можно избежать трагедии. Об опасности взрыва можно судить по следующим признакам:

- Неизвестный сверток или деталь в машине или снаружи.
- Остатки различных материалов, нетипичных для данного места.
- Натянутая проволока, шнур.
- Свисающие провода или изоляционная лента.
- На даче - выделяющиеся участки свежевырытой или высохшей земли.
- У квартиры - следы ремонтных работ, участки с нарушенной окраской, поверхность которых отличается от общего фона.
- Бесхозные сумка, портфель, коробка и т.п.

■ При обсуждении признаков ведущий может обращаться к аудитории, реагируя на предложенные варианты ответов.

■ **Основные правила:** Заметив вещь без хозяина, обратитесь к сотруднику полиции или другому должностному лицу, свяжитесь с водителем автобуса и т.д. Не прикасайтесь к находке, отойдите от нее как можно дальше. Если вы находитесь в замкнутом пространстве (например, в вагоне метро), держитесь внутри группы.

■ **2. Во время грозы.**

■ **Вопросы для совместного обсуждения:**

- Что такое гроза?
- Как правильно действовать во время грозы?

Ведущий получает ответы из аудитории и правильно записывает на доске.

■ **Основные правила:** Если гроза застала вас на открытой местности – присядьте или укройтесь в ложбинке, ямке. Ни в коем случае не ложитесь на землю. Не раскрывайте зонт, его металлические спицы могут сыграть роль антенны. Если непогода застала вас в горах, спрячьтесь по возможности в ущелье. Ни в коем случае нельзя прятаться под скалой или деревом. Помните, все, что возвышается, притягивает молнию, поэтому расстояние от возвышающихся деревьев, столбов, построек до вас должно быть не менее 30-50 метров.

Если гроза разразилась на берегу моря или реки – значит, надо как можно быстрее выйти из воды и покинуть пляж. Нельзя оставаться под навесом, грибом или зонтом от солнца. Укройтесь по возможности в ближайшем здании или автомобиле и закройте все окна, так вы будете вне опасности. Также нельзя продолжать движение на мотоцикле или велосипеде. Но даже если вы во время грозы находитесь дома, прежде всего, отключите все электроприборы, выдернув шнуры из розеток, затем закройте плотнее окна и двери, чтобы не было

сквозняка. Тем, у кого аллергия на пыльцу цветущих растений, необходимо не выходить на улицу перед грозой и в течение 3 часов после нее. Повышенная влажность воздуха в это время способствует усиленному выбросу пыльцы.

3. Пожар в доме.

Вопросы для совместного обсуждения:

- Как нужно действовать во время пожара? Кому нужно позвонить?

Ведущий получает ответы из аудитории и правильные записывает на доске.

Инструкция по действию детей при пожаре:

Ведущий: Каждый из вас знает, что играть с огнем опасно. Но пожары все же случаются, поэтому важно знать, что делать при возгорании в квартире:

1. при появлении запаха гари в квартире, немедленно и как можно скорее найди его возможный источник;
2. по пути закрывай все окна и двери, чтобы огонь не распространился;
3. если после этого запах гари исчез, то он мог попасть в дом с улицы через открытое окно;
4. внимательно проверь комнаты, балкон, выгляни на всякий случай на лестничную площадку. Лучше быть уверенным в своей безопасности, чем пропустить начало возгорания;
5. если в доме что-то загорелось, но потушить самостоятельно не получается, стоит немедленно покинуть квартиру. Запомни: ядовитый дым намного опаснее огня. Нос и рот накрой влажным полотенцем или тряпкой. Если дыма много, передвигайся на четвереньках к выходу;
6. на площадке срочно вызови пожарных по телефону 01 или 112. Объясни диспетчеру адрес, имя и фамилию, место (дом, подъезд, этаж, квартира, комната), что и как загорелось. Затем четко ответь на вопросы спасателей. Вполне вероятно, что могут спросить, как удобнее и быстрее добраться к дому, где можно поставить машину, сколько этажей в доме, запирается ли дверь в подъезд (если да, то сообщить код от домофона или открыть ее самостоятельно);
7. когда будешь покидать квартиру, плотно закрывай за собой двери, по возможности отключи электроприборы и электричество. Ни в коем случае нельзя задерживаться на сбор вещей!
8. обязательно предупреди соседей. Осторожно спустись по лестнице. Не пользуйся лифтом! Это может быть смертельно опасно! После останься около дома и жди приезда пожарных.
9. Если горит входная дверь, то ребенок должен позвонить соседям и попросить потушить дверь снаружи. В это время он сам может поливать водой дверь изнутри. Можно попробовать выйти и сделать все самостоятельно, только если огонь не охватил всю дверь. Надо объяснить ребенку, что на руки одеваются прихватки или руки обматываются полотенцем, чтобы защитить их от ожогов.

Вопросы для совместного обсуждения:

Ведущий: Кто-нибудь из вас знает, как потушить небольшой очаг возгорания? Что, например, делать, если в доме ты заметил небольшое возгорание? Правильный

ответ: его нужно как можно скорее потушить! Даже самый маленький огонек приносит огромный ущерб. Разные виды пожаров, в зависимости от места возникновения, ликвидируются по-разному. Горящий в мусорном ведре мусор можно быстро залить водой, набрав ее в ведро или кастрюлю. Горящее полотенце, прихватку и другие легковоспламеняющиеся предметы проще осторожно бросить в раковину и также залить водой.

Ведущий: Что делать, если в сковороде загорелось масло? Правильный ответ: нужно быстро плотно накрыть посуду крышкой. Ни в коем случае не пробуй залить огонь водой! Кипящее масло начнет разбрызгиваться во все стороны, оно может обжечь руки и лицо.

Ведущий: Что делать, если загорелся электроприбор или провода? Правильный ответ: сразу обесточь квартиру. Не пытайся тушить их водой! Это смертельно опасно! Потушить такой пожар можно при помощи земли из цветочных горшков, стирального порошка, плотного одеяла или другой несинтетической ткани (перекрыв доступ к кислороду, ты прекратишь реакцию горения), подходящего огнетушителя для дома (не пенного).

Ведущий: Что делать, если пожар случился на балконе (например, от брошенного сверху окурка, залетевшего фейерверка или петарды), и тебе удалось быстро его заметить. Правильный ответ: стоит немедленно тушить пожар любыми средствами (проще водой).

 **4.Толпа.** Ведущий: - что такое толпа? (Толпа — это неорганизованное скопление людей). - какие опасности могут нас поджидать в толпе? (Опасность толпы заключается в её спонтанности, непредсказуемости и силе воздействия на каждого человека в отдельности).

Ведущий: Живя в современном большом городе, человек нередко оказывается в местах **массового скопления** людей. Для того чтобы вернуться с очередного мероприятия без ушибов или переломов, без вреда для собственного здоровья необходимо знать основные принципы поведения массового скопления людей и безопасного поведения в толпе.

Правила поведения в толпе

- Избегайте больших скоплений людей.
- Не присоединяйтесь к толпе, как бы ни хотелось посмотреть на происходящие события.
- Оказавшись в месте массового скопления людей, просчитайте заранее ходы отступления и находите как можно ближе к ним. Самые опасные места, которые надо избегать во время всеобщего бегства: пространство у сцены и около раздевалок, узкие проходы и места рядом со стеклянными витринами.
- Если оказались в толпе, попытайтесь выбраться из неё.
- Если толпа пришла в движение, старайтесь передвигаться вместе со всеми, по течению, тем более не против или поперёк основной массы. Постарайтесь, чтобы вас ни оттеснили к центру, где давят со всех сторон, и выбраться откуда будет очень тяжело. Также надо быть не на самом краю, где вам грозит быть прижатым к стене

или забору. Не хватайтесь за поручни, перила, различные предметы, у вас не хватит сил за них удержаться, а руки могут сильно пострадать.

- Стремитесь оказаться подальше от высоких и крупных людей, людей с громоздкими предметами и большими сумками.

- Глубоко вдохните и разведите согнутые в локтях руки чуть в стороны, чтобы грудная клетка не была сдавлена.

- Любыми способами старайтесь удержаться на ногах.

- Не держите руки в карманах.

- Двигаясь, поднимайте ноги как можно выше, ставьте ногу на полную стопу, не семените, не поднимайтесь на цыпочки.

- Если давка приняла угрожающий характер, немедленно, не раздумывая, освободитесь от любой ноши, прежде всего, от сумки на длинном ремне и от шарфа.

- Если Вы что-то уронили, ни в коем случае не наклоняйтесь, чтобы поднять.

- Если Вы упали, постарайтесь как можно быстрее подняться на ноги. При этом не опирайтесь на руки (их отдавят либо сломают). Старайтесь хоть на мгновение встать на подошвы или на носки. Обретя опору, «выныривайте», резко оттолкнувшись от земли ногами.

- Если встать не удастся, свернитесь клубком, защитите голову предплечьями, а ладонями прикройте затылок.

- Попав в переполненное людьми помещение, заранее определите, какие места при возникновении экстремальной ситуации наиболее опасны (проходы между секторами на стадионе, стеклянные двери и перегородки в концертных залах и т.п.), обратите внимание на запасные и аварийные выходы, мысленно проделайте путь к ним.

- Легче всего укрыться от толпы в углах зала или вблизи стен, но сложнее оттуда добираться до выхода.

- При возникновении паники старайтесь сохранить спокойствие и способность трезво оценивать ситуацию.

- Не присоединяйтесь к митингующим «ради интереса». Сначала узнайте, санкционирован ли митинг, за что агитируют выступающие люди.

- Не вступайте в незарегистрированные организации. Участие в мероприятиях таких организаций может повлечь уголовное наказание.

- Во время массовых беспорядков постарайтесь не попасть в толпу, как участников, так и зрителей. Вы можете попасть под действия бойцов спецподразделений.

- Если массовое скопление людей пытаются обуздать полицейские или войска, не бегите к ним навстречу, пытайтесь найти помощь или объяснить вашу невиновность. Им сложно в данной ситуации определить, кто прав, кто виноват, и они могут применить силу по отношению к Вам.

 **Вопросы для совместного обсуждения:** В процессе группового обсуждения ведущему необходимо сформулировать краткие правила поведения в толпе:

- Никогда не идите против движения скопления людей.

- План действия в толпе - держитесь ближе к краю, опасайтесь поручней, углов и ступенек.
- Если вы уронили какую-то вещь (сумку, куртку или зонт) не пытайтесь ее поднять - это может стоить вам жизни.
- Не предпринимайте активных действий в толпе - не цепляйтесь руками, их могут сломать.
- Постарайтесь застегнуть куртку, согните руки в локтях, прижмите их к корпусу и постепенно выбирайтесь.
- Если вы упали, сразу закрывайте голову руками, постарайтесь резко встать.

Соблюдайте правила безопасного поведения, помните - любое промедление или неправильные действия в толпе это ваша жизнь.

■ 5.3лая собака.

■ Вопросы для совместного обсуждения:

- приходилось ли вам сталкиваться с злой собакой?
- как вы думаете, что нужно делать в этой ситуации?

Ведущий: Злость собаки часто бывает ее естественной реакцией, которую нельзя провоцировать. **Нельзя смотреть ей в глаза, улыбаться** (по-собачьи значит показывать зубы и демонстрировать силу); **убегать** (у собаки возникает охотничий инстинкт), **приближаться к охраняемому собакой месту** (в том числе к щенкам, миске с едой); **гладить собаку, когда она ест**; дружески **хлопать или хватать хозяина** (собака может посчитать, что вы нападаете на него).

Если собака готова на вас напасть:

- Остановитесь и твердо отдайте команду "стоять", "сидеть", лежать", "фу";
- К нападающей собаке повернитесь лицом, примите стойку или бросьтесь ей на встречу, если уверены в себе: собака натаскана на убегающего человека и, скорее всего, отскочит в сторону;
- Используя подручные средства (зонтик, палку, камни), отступайте к укрытию (забору, дому) спиной, призывая на помощь окружающих;
- Если собака присела и готовится прыгнуть, чтобы защитить горло, прижмите подбородок к груди и выставьте вперед руку.
- Если есть возможность, обмотайте пиджаком, плащом предплечье и руку, а затем, выставив ее, спровоцируйте собаку на укус и с силой ударьте по верхней челюсти собаки - от сильного удара она может сломаться.
- Болевые точки у собаки - нос, пах, язык.
- Если собака сбила с ног, упасть на живот, руками закрыть шею.

■ 6. Карманная кража.

■ Вопросы для совместного обсуждения:

- что же такое кража? Как вы думаете, почему ее называют карманной?

■ *Ведущий:* Карманная кража тщательно организована, отработана и занимает секунды. Чтобы ее предотвратить необходимо, принять меры предосторожности:

- Не держать все деньги в кошельке, а отложить несколько купюр, чтобы расплачиваться за газету, мороженое, проездной билет.

- Расплачиваясь, не выставляйте кошелек на обозрение, не показывайте всей суммы и места, где она лежит, не ощупывайте время от времени карман с деньгами.

- Не пытайтесь помогать глухонемым, которые хотят у вас что-то узнать (есть такая школа карманников).

- Будьте настороже если на транспорте возникает затор или давка (не исключено, что ее создали специально карманники), старайтесь не ставить сумку на пол (один из группы карманников может закрыть вам обзор, а другой орудовать в сумке).

- Будьте осторожны в магазинах, особенно примеряя одежду или обувь.

- Кошелек кладите поглубже в сумку, а сумку всегда держите впереди, на виду (но никак не сзади).

- Не носите деньги в полиэтиленовых мешках и сумках, их можно легко разрезать.

- Если вы почувствовали что-то неладное, отодвиньтесь, дайте понять, что вы настороже, вор сразу исчезнет.

Рефлексивный блок

Задача ведущего – выяснить настроение детей от занятия, внутреннее состояние, отношение к материалу, выявить ценностное отношение обучающихся к полученному знанию, самому процессу, выслушать предложения и пожелания. Необходимо провести экспертизу полученных знаний, сформировать самостоятельно вопросы для конкретной аудитории, на основе процесса занятия, его особенностей для данной аудитории. Подведение итогов занятия, резюмирование.

Тема 2.

Семинар-тренинг: «Защита от похитителя»

Информационный блок.

■ Основная цель занятия - сформировать навыки безопасного поведения, разрушить стереотипное представление у детей о похитителях.

■ Делимся, какими способами пользуются похитители, на что стоит обратить внимание, что нужно запомнить.

1) НИКОГДА НЕ ХОДИТЕ ЗА НЕЗНАКОМЫМ ЧЕЛОВЕКОМ, ДАЖЕ ЕСЛИ ОН:

1. просит о помощи: спасти котенка, донести вещи до подъезда;
2. предлагает подарки;
3. предлагает показать щеночка, котеночка, пони и т.д.;
4. предлагает встретиться в социальных сетях;
5. просит пойти помочь общему знакомому – маме, папе, учителю;
6. предлагает сесть в машину;
7. приглашает на кастинг, чтобы ты стал звездой.

2) НИКОГДА НЕ ХОДИТЕ ЗА:

1. посторонними детьми, которые просят вас куда-то с ними прогуляться, куда-то проводить или что-то показать;
2. незнакомыми, малознакомыми взрослыми, которые предлагают вас куда-то отвезти.

Практический блок.

■ **Упражнение 1.** В процессе обсуждения с детьми того, как они представляют себе похитителя, ведущий делает акцент на том, что чаще всего они описывают мужчину в длинном плаще или капюшоне, со злым взглядом или в темных очках, с ножом или пистолетом. Для реализации цели выполняется следующее задание: на экране представлены портреты реальных людей: как преступников, так и законопослушных граждан. Ребятам предлагается рассказать про людей на фото так, как будто они им знакомы: кем работают, кто из них кажется подозрительным, кто может быть злодеем или преступником. Затем приводятся реальные ответы: кто на самом деле настоящий преступник, а кто нет.

■ **Упражнение 2.** Предложите детям совместно выработать правила безопасного поведения. Дождитесь, пока кто-то из учащихся предложит правильный ответ. Согласитесь с назвавшим верный ответ. Если он так и не прозвучал, произнесите его сами.

Правила безопасного поведения. Памятка.

1. Не останавливаться, если тебя позвали или окликнули, даже по имени. Психологически сложнее уйти или отказаться от разговора, если ты уже остановился, поэтому нужно не сбавляя шага проходить мимо. Можно ответить:

«Извините, я спешу» или «Извините, меня ждут». Еще лучше – молча пройти мимо, ускорив шаг.

2. Помнить главное правило: **ни один взрослый человек не должен просить о помощи у незнакомого ребенка, не должен ничего предлагать ему, не должен никуда звать с собой.** Запомните: никто и никогда! Со взрослым, который задерживает тебя, можно и нужно быть невежливым, не отвечать на его вопросы, убегать, громко кричать, защищаться, если пытается удержать.

3. Что бы ни говорил незнакомец, нужно отойти от него на несколько шагов назад и громко сказать: «Я вас не знаю. Я не буду с вами разговаривать» - и сразу же быстро уйти или убежать.

4. Если человек перегородил дорогу и не отходит, нужно громко сказать: «Если вы сейчас же не уйдёте, я закричу». После этого, если человек сразу же отошёл, нужно убегать или, если нет возможности убежать, громко кричать: «Помогите! Я не знаю этого человека!». Преступник не станет гнаться за кричащим и бегущим ребенком.

5. Если тебя преследует незнакомец, нужно бежать в сторону людей, просить их о помощи: «Тот человек пристаёт ко мне. Я его не знаю. Пожалуйста, помогите».

6. Если поблизости нет людей, то бежать нужно в любое безопасное место: магазин, аптека, офисное здание с вывесками, метро, остановки общественного транспорта, школы и детские сады, поликлиники, детские площадки в центре двора.

7. Оказавшись в безопасном месте, сразу же звони родителям.

8. Нельзя прятаться в подъезде, среди гаражей или на стройке, бежать в сторону парка или стоянки автомобилей.

9. Если посторонний тебя схватил, удерживает, или тащит, нужно громко кричать «Помогите! Я не знаю этого человека!», падать на землю, цепляться за кусты, заборы, скамейки, разбрасывать вещи (рюкзак, одежду).

10. Никогда не садиться в машину к незнакомому или малознакомому человеку, даже к соседу или полицейскому. Если за тобой медленно едет машина, нужно развернуться и побежать в противоположном направлении.

И Правило 11 — Если кто-то заговорил с тобой в подъезде, немедленно выбегай на улицу. Если нет возможности убежать, кричи «Пожар!». Не «Помогите!», а «Пожар!», потому что если кричать «Помогите!», то многие испугаются, и будут вызывать полицию, не открывая дверь. Чем больше шума ты устроишь (можно звонить и стучать во все двери, колотить по лифту или мусоропроводу, кинуть в окно цветочным горшком), тем лучше. Только на шум и крик «Пожар!» жильцы дома отреагируют незамедлительно.

Вопросы для совместного обсуждения:

- Как вы думаете, к кому можно обратиться за помощью?

Ведущий записывает правильные ответы на доске.



■ **Упражнение 2.** Проводим упражнение с несколькими участниками из зала. Разыгрываем ситуацию: незнакомец, подходит к ребёнку на улице. Задача детей показать, как они будут реагировать. Затем на примере показываем, как правильно нужно действовать в такой ситуации. Закрепляем упражнение с несколькими участниками.

Рефлексивный блок.

■ Задача ведущего – выяснить настроение детей от занятия, внутреннее состояние, отношение к материалу, выявить ценностное отношение обучающихся к полученному знанию, самому процессу, выслушать предложения и пожелания. Необходимо провести экспертизу полученных знаний, сформировать самостоятельно вопросы для конкретной аудитории, на основе процесса занятия, его особенностей для данной аудитории. Подведение итогов занятия, резюмирование.

Тема 3. Семинар-тренинг: «Что делать, если потерялся?»

Информационный блок.

■ Ведущий: К сожалению, в условиях большого города или леса «потеряться» - это вполне реальная угроза. Но она не так страшна, если и вы, точно знаете, что в этом случае делать.

Итак, первое и самое главное: ты должен помнить наизусть, как тебя зовут, телефон близкого взрослого (родителей, воспитателя, учителя, а желательно два) и свой адрес.

Время от времени проверяйте себя – устраивайте «понарошечный» экзамен или пробуйте звонить с городского телефона.

Ещё один номер, который ты должен знать, — это 112.

Практический блок.

■ Сегодня мы обсудим разные ситуации и научимся в каждой из них правильному алгоритму действий.

■ Ситуация 1. Что делать, если ты потерялся в городе? Задайте вопрос аудитории. Выслушайте различные варианты ответов и проговорите некоторые из них вслух. Дождитесь, пока кто-то из учащихся предложит правильный ответ. Согласитесь с назвавшим верный ответ. Если он так и не прозвучал, произнесите его сами

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПОТЕРЯЛСЯ В ГОРОДЕ?

1. ОСТАНОВИСЬ. ОГЛЯНИСЬ ПО СТОРОНАМ. ПОЗОВИ ВЗРОСЛОГО (МАМУ, ПАПУ, ВОСПИТАТЕЛЯ).
2. ПОПРОСИ ПОМОЩИ: ПОЛИЦЕЙСКИЙ, РАБОТНИК (ЧЕЛОВЕК В ФОРМЕННОЙ ОДЕЖДЕ: ОХРАННИК, ПОДАВЕЦ), ЧЕЛОВЕК С РЕБЕНКОМ (ЖЕНЩИНА).
3. СКАЖИ, ЧТО ТЫ ПОТЕРЯЛСЯ И ЖДЕШЬ СВОИХ РОДИТЕЛЕЙ. ПОМНИ НАИЗУСТЬ ФАМИЛИЮ, ИМЯ, НОМЕР ТЕЛЕФОНА!
4. НИКУДА НИ С КЕМ НЕ УХОДИ. ЖДИ. ТЕБЯ НАЙДУТ.



■ Что ты будешь делать, если:

- потеряешься на улице, в магазине,
- уедешь один на автобусе,
- если я одна уеду на автобусе,
- если ты уедешь в метро,
- если я уеду в метро,
- что ты будешь делать в лесу?

■ Ответы ребят ведущий записывает на доске, разбирает в процессе дискуссии, почему ответ неправильный или правильный. В каждом из этих случаев есть общие правила и есть те, которые относятся непосредственно именно к этой ситуации.

■ **Общих правила два:** первое – оставаться на месте, когда ты понял, что потерялся (в магазине, библиотеке, на улице), не ходить и не искать самому родителей; второе – знать, к кому можно обращаться за помощью, если ты потерялся.

■ **Только к трём людям:** К ближайшему работнику этого места, человеку в форменной одежде (к продавцу в магазине, охраннику, дежурному по станции, продавцу ближайшего ларька, если это произошло на улице); ближайшему полицейскому; к ближайшему человеку с ребёнком, желательно женщине.

Ещё одно общее правило – грамотный алгоритм действий: в любой ситуации, поняв, что ты потерялся, надо сначала остановиться, потом оглядеться по сторонам – вдруг мама или взрослый, с которым ты пришел, рядом, а потом громко её (его) позвать.

Некоторые дети стесняются кричать в общественном месте, потому что сначала мы их учим не шуметь, а потом ждём, что они позовут – это же совсем другое дело! Ведущий объясняет детям, что это тот самый случай, когда можно и нужно. Репетируют и кричат вместе.

■ В транспорте немного другие правила:

Если ты уехал на автобусе или в метро, а мама (взрослый) остался на остановке, ты должен точно знать, что тебя надо выйти на следующей станции и, оставаясь на перроне или на остановке, ждать – взрослый приедет к тебе первым же транспортом. Если получилось наоборот и уехал ты, то тут включается первое и главное правило потерявшегося: оставаться на месте.

Как просить о помощи незнакомого взрослого? Если это полицейский, то, конечно, он сам расспросит, позвонит по номеру мамы, папы или кого-то из родных, ему можно доверять, это его работа – помогать детям в таких ситуациях.

Но если это кто-то другой, надо соблюдать осторожность. Если номер мамы этот человек набирал со слов ребёнка (не каждый взрослый даст сходу чужому ребёнку телефон в руки), то, когда он даст трубку, надо сказать: «Мама, пароль». И ваша задача – придумать такой пароль, чтобы по нему ты мог точно понять, что это мама,

папа, ваш близкий взрослый. Это будет нелишним, если вдруг вашему близкому человеку как-нибудь позвонят, когда вас нет рядом, и детским голосом скажут в трубку: «Мама, это я! У меня беда (вариантов много), срочно перечисли денег туда-то», и тогда вы уже скажете: «Сын (дочь), пароль».

Очень важно научиться тому, что если ты обратился к чужому взрослому, ты всё равно должен оставаться на месте, что бы тот взрослый ни предлагал. Совершенно не обязательно, что человек, к которому ты обратился за помощью, предложит тебе пойти куда-то из каких-то преступных соображений – вполне может быть, что он искренне готов бегать с тобой по торговому центру и искать родителей. Однако Ты на любые предложения должен отвечать: «Нет, я буду стоять здесь и ждать маму (папу)». Вы должны уметь описать место, где находитесь, — название магазина, остановка, станция, что есть рядом, и оставаться на этом месте, что бы вам ни предлагали.

■ Что делать в лесу.

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ИДТИ В ЛЕС?

1. НИКОГДА НЕ ХОДИ В ЛЕС БЕЗ ВЗРОСЛЫХ!
2. НАДЕНЬ ЯРКУЮ ОДЕЖДУ.
3. ВОЗЬМИ С СОБОЙ БУТЫЛКУ ВОДЫ, СВИСТОК, НЕМНОГО ЕДЫ, ЗАРЯЖЕННЫЙ ТЕЛЕФОН.



Самое важное в случае с лесом – ты должен быть правильно туда собран. Если у вас уже есть свой мобильный телефон, это почти гарантия того, что вы быстро найдёте друг друга. Однако если вдруг ты потерялся, это вовсе не значит, что надо садиться и играть на телефоне: телефон – шанс на то, что тебя быстро найдут, поэтому заряд надо беречь. **Телефоны, с которыми идут в лес, должны быть полностью заряжены**, нелишней будет запасная заряженная батарея и провод от неё.

Второе – ты непременно должен быть одет в яркую одежду. Это же касается и взрослых: если вы идёте гулять, собирать грибы, кататься на велосипеде и так далее, пожалуйста, не надевайте бесцветную одежду или камуфляж! Это сильно усложняет

поиск в лесу, особенно лежащего человека. В карман стоит положить что-то светлое, например, носовой платок. Его можно повесить на ветку, если в лесу придется заночевать. Платочек можно заменить носком или чем-то другим— главное, чтобы ткань была не темной. Такой ориентир поможет взрослым быстрее заметить твоё местонахождение.

Третье – у тебя должен быть с собой громкий и звонкий свисток. (Этот пункт вам наверняка особенно понравится.)

Ведущий объясняет детям, что свисток нужен на случай, если они потеряются. Свист разносится намного дальше, чем человеческий крик. Если долго кричать, то голос сядет, и когда ты услышишь, что тебя зовут, то не сможешь отозваться, а свисток всегда будет звучать громко и слышно.

Четвёртое и очень важное – у тебя должна быть с собой бутылочка воды, причём не следует её сразу же, войдя в лес, выпивать. Комментарий: Беда в том, что 14 из 15 погибших в природной среде детей находят утонувшими.

Пятое – пусть у тебя в кармане лежит шоколадный батончик, тоже «на всякий случай». Это необъёмный и хорошо поддерживающий силы перекус, его можно будет съесть на выходе из леса.

И снова вспоминаем алгоритм действий. Ведущий объясняет детям, что первое их действие в лесу, если они потерялись, то же, что и в городе: оставаться на том месте, где они поняли, что потерялись. Следующий шаг – кричать или свистеть в свисток (если нет свистка, можно стучать палкой по дереву) и прислушиваться, не отзываются ли.

Очень важно объяснить ребёнку, чтобы он никогда, ни за чем, **ни по какой причине не подходил близко к воде** – даже если жарко, даже если хочется пить, даже если он хорошо плавает, даже если кажется, что за рекой – дорога, даже если потерялись двое детей и один из них начал тонуть, как это ни ужасно (к сожалению, не так редки парные пропажи детей, когда один начал тонуть, второй попытался спасти и тоже ушёл под воду). **Если рядом нет взрослого, подходить к водоёму нельзя, и точка.**

И ещё правило – в лесу нельзя спать. Детский сон очень крепок, и если ребёнок заснёт, дозваться до него будет почти невозможно. Ведущий объясняет, что как только взрослый поймёт, что ребенок потерялся, то он, его друзья, близкие, соседи и куча незнакомых людей начнут его искать и звать, и ему надо будет прислушиваться, чтобы отозваться, когда он услышит, как его зовут. Поэтому, если его застала ночь в лесу, надо **выбрать сухое место и там петь, рассказывать стихи, повторять таблицу умножения, прогуливаться вокруг, считая шаги, - что угодно, но только не спать.**

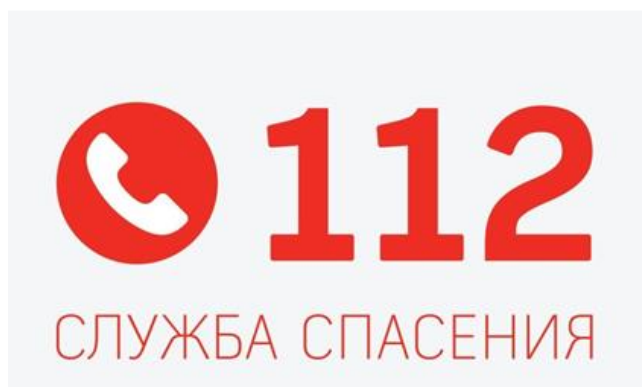
Чтобы не запугивать излишне ребёнка, объясните ему, что «таинственные» ночные звуки в лесу – это обычно птицы (особенно часто совы), мелкие животные; что **звери не станут нападать просто так**, но если страшно, **надо шуметь, топать, хлопать в ладоши, стучать палкой по дереву, чтобы прогнать лесных жителей.** Самые опасные звери в нынешнем лесу – это лисы и ежи. Они разносят бешенство.

Поэтому трогать никаких зверей нельзя. Даже маленьких и безобидных. Даже – и особенно! – звериных детёнышей.

Ну и, конечно же, ребёнок должен знать, что **никакие грибы и ягоды в лесу есть нельзя** – его найдут раньше, чем он успеет серьёзно проголодаться.

И ещё кое-что очень важное: объясните ему, что потеряться может любой человек, в том числе и взрослый, и если это случится, никто потом ругать его не будет: дети, которых ищут в лесу, иногда не отзываются на крик, потому что боятся наказания. И объясните, что в лесу правило «обращаться к человеку в форме, работнику или женщине с ребёнком» не действует – **в лесу тебе поможет любой встреченный взрослый** – а возможно, он именно тебя и ищет.

ЗАПОМНИ!



Рефлексивный блок

Задача ведущего – выяснить настроение детей от занятия, внутреннее состояние, отношение к материалу, выявить ценностное отношение обучающихся к полученному знанию, самому процессу, выслушать предложения и пожелания. Необходимо провести экспертизу полученных знаний, сформировать самостоятельно вопросы для конкретной аудитории, на основе процесса занятия, его особенностей для данной аудитории. Подведение итогов занятия, резюмирование.

Тема 4. Семинар-тренинг: «Защита от подростковых издевательств. Нулевая терпимость»

Цель семинара-тренинга – научить избегать травли в группе. Приобретение навыков моральной самозащиты. Формирование нулевой терпимости к агрессору со стороны всей группы.

Задачи:

- Снижение агрессии и враждебных реакций подростков.
- Формирование навыка конструктивного реагирования в конфликте.
- Изменение представлений о самом себе и об отношениях с окружающими.
- Приобретение навыков моральной самозащиты.
- Понимание к кому пойти за помощью в случае травли.
- Формирование нулевой терпимости к обидчикам.

Содержание тренинга:

- Упражнения – активаторы, используемые для создания доброжелательной рабочей обстановки и снятия напряжения.
- Дискуссия, как способ анализа проблематики.
- Разминка в виде игры или упражнения - закрепление полученных навыков.
- Мини-лекции, как способ сообщения теоретического материала.
- Рефлексия – подведение итогов, получение обратной связи.

Информационный блок

 **Цель:** выявить признаки буллинга, определить возможности для позитивного взаимодействия, оценить различные стратегии поведения.

Вопросы для совместного обсуждения:

-Что такое «подростковые издевательства»?

 **Ведущий:** Подростковые издевательства (травля или буллинг) – это по большому счету ситуация, при которой один человек умышленно и многократно заставляет другого человека чувствовать себя плохо, а жертве трудно себя защищать.

- Признаки «издевательств»: причинение боли - боль можно причинять различными способами, например физическими побоями, отнимая или ломая вещи, словами-оскорблениями или угрозами, умышленно исключая из совместной деятельности, распространяя некрасивые слухи и лживые утверждения, а также иными способами. Боль может быть как физической, так и душевной. Боль может причиняться на виду у других людей или коварно и скрытно.

• **умышленно – сознательное** (не нечаянное) причинение физической или душевной боли сверстнику. Важно! Дружеская и игровая возня и подшучивание не являются издевательством.

- **многократное** – боль многократно причиняется одним и тем же человеком или группой. Издевательство не является случайной разовой ссорой или спором. Издевательство может длиться месяцами и даже годами.

- **трудно себя защищать** – издевательство всегда остается неравным. Жертва может быть физически слабее, беднее или богаче своих преследователей, может хуже уметь изъясняться или отличаться от других каким-либо иным образом, у нее может быть мало друзей в классе или она может не пользоваться особой популярностью. У зачинщика издевательств может быть много сторонников, поэтому его жертвой могут стать все, кто не входит в круг его сторонников. Как правило, преследователь выбирает слабое место у своей жертвы, потому что это дает ему уверенность в своем превосходстве. Издевательством не считается ситуация, при которой добровольно спорят или дерутся двое примерно равных по силе учеников.

Издевательство может принимать различные формы:

- **физическое** – причиняется вред телу или вещам жертвы, например, удары, порча вещей и т.п.;

- **вербальное** – жертве причиняются страдания словами, т.е. ее обзывают, издеваются над ней, угрожают и т.п.;

- **скрытое**, т.е. связанное с отношениями издевательство – причиняется вред отношениям жертвы с друзьями и ее статусу среди сверстников, например, о ней распространяются слухи, ее изгоняют из группы и т.п.;

- **кибериздевательство** – страдания жертве причиняются при помощи телефона или Интернета, ей отправляют угрожающие или оскорбительные сообщения, публикуются злобные сообщения и изображения в Интернете и т.п.

 **Правило:** Если ты считаешь, что тебя травят или издеваются, то запомни следующее: никто не имеет права тебя травить! Даже если преследователь говорит, что ты сам(а) в этом виноват(а), и это всего лишь шутка, это все равно не оправдывает направленную против тебя травлю! Травля – это в любом случае НЕПРАВИЛЬНО!

Если из-за издевательств в классе, в группе сверстников ты чувствуешь себя неумелым(-ой), никчемным(-ой) или что ты сам(а) в этом виноват(а), то знай, что именно этого и добивается преследователь. Только так он может почувствовать себя сильным и важным.

Иногда у самого преследователя есть какая-то проблема или неуверенность, которые он пытается скрыть при помощи издевательств (например, ребенок, которого жестоко наказывают дома, может вымещать это в школе на своих сверстниках, «отыгрываясь на них» за пережитое дома).

- Что делать?

- **Не терять самообладания!** Для начала можно попробовать не обращать внимания на преследователя. Этот вариант срабатывает в том случае, если преследователь только проверяет, можно ли тебя подвергнуть издевательствам и травле, и вывести из равновесия. Если преследователь уже действует или физически на тебя нападает, то этого может оказаться недостаточно.

- **Уходить!** Если возможно, держись от преследователя подальше. Избегай ситуаций и мест, в которых преследователь обычно на тебя нападает или в которых никого нет. Держись поблизости к другим людям, особенно взрослым и учителям. Присутствие других людей может остановить преследователя. Если травля и издевательства происходят по дороге в школу, то попробуй ходить в школу и возвращаться из школы другой дорогой.

- **Сказать о том, что тебе не нравится!** Спокойно и ясно дай преследователю понять, что тебе не нравится то, что он делает и что он должен это прекратить, пользуясь при этом конкретными словами, такими как «прекрати!», «брось!», «мне больно!».

- **Отвечать шуткой или хитростью!** Например, если кто-то обозвал тебя коровой, поблагодари его за комплимент, потому что, как известно, у коров очень красивые глаза с длинными черными ресницами. Обычно такие ответы приводят преследователя в замешательство. Юмор – один из самых эффективных способов обезоружить преследователя, хотя пользоваться им непросто. Во многих случаях удачные ответы сразу не приходят в голову жертве издевательства. Здесь может помочь совет человека, которому ты доверяешь.

- **Рассказать кому-нибудь о том, что тебя травят!** Найди кого-нибудь, кому ты доверяешь, лучше всего взрослого. Расскажи ему о происходящем. Рассказ об издевательствах – не ябедничество, а защита своих прав! Рассказ о пугающей ситуации поможет тебе лучше разобраться в ситуации и справиться с тяжелыми эмоциями. Другой человек может тебя поддержать и помочь тебе придумать способы прекратить издевательства только в том случае, если ты расскажешь ему о своей проблеме. Важно, чтобы человек, с которым ты решишь поделиться, уважительно отнесся к твоему желанию, если ты попросишь его не вмешиваться в ситуацию, предварительно не посоветовавшись с тобой. Люди, которым ты решишь рассказать о своей беде, могут отреагировать по-разному. Если кто-то скажет тебе, что ты сам(а) виноват(а) или что трудности закаляют человека и надо терпеть, то знай, что это не так! Иногда взрослые не разбираются в сути травли и ее последствиях. По этой причине хорошо бы также рассказать об издевательствах школьному психологу или социальному педагогу – они специально учились помогать школьникам, которые становятся жертвами травли.

- **В случае кибериздевательства сохраняй сообщения,** отправляемые преследователем по телефону или публикуемые в Интернете, независимо от желания быстро стереть и забыть все то, что причиняет боль. Сохраненную информацию можно будет передать в полицию, чтобы остановить преследователя. Кроме того, можно получить консультацию и помощь на сайте РОСКОНАДЗОРА, задача которого заключается в оказании помощи детям и подросткам по вопросам безопасного пользования Интернетом.

- **Позвони по Единому Общероссийскому телефону доверия для детей, подростков 8-800-2000-122.** Если у тебя нет близких, которым можно рассказать о травле, позвони по телефону помощи детям. Там тебе помогут и дадут советы.

- **Сообщи в полицию!** Если речь идет об очень серьезной травле и издевательствах, то может потребоваться обращение в полицию. Ты можешь сам(а) позвонить в полицию по телефону экстренной помощи 02 или попросить родителей или учителя позвонить в полицию вместо тебя. Не надо стыдиться обращения в полицию – это важный способ отстаивания своих прав!

Опасные рекомендации:

Иногда тебе могут дать советы, толку от которых мало. Например: «Терпи!», «Когда-нибудь само закончится!», «Трудности закаляют человека!», «Травля в порядке вещей, всех травят!» или «Отвечай тем же, ты же не какой-нибудь слабак!».

Нет смысла тихо терпеть и надеяться, что издевательство и травля сама собой прекратится. Наоборот, долгие страдания серьезно скажутся на твоём здоровье. А сопротивление – очень опасное решение. Это работает только в том случае, когда ты знаешь, что ты на самом деле сильнее преследователя и у тебя достаточно сторонников. В противном случае издевательство может наоборот усилиться, потому что преследователь как раз может рассчитывать на то, что ты начнешь сопротивляться, или будет оправдывать этим свои дальнейшие действия. Может случиться и так, что за запрещенное поведение накажут именно тебя, а не преследователя.

А что же делать, если ты сам или сама участвовали в издевательствах над кем-либо? В принципе, любой человек в какой-то момент может вести себя в роли преследователя. У каждого есть потребность чувствовать себя важным и пользоваться вниманием сверстников, но иногда для достижения этой цели используются неподходящие средства. Согласно исследованиям, те, кто в школе участвовал в издевательствах других детей, и во взрослом возрасте ведут себя так же, что может повлечь за собой многочисленные проблемы. Травля вредит и тебе самому(-ой)!

Что делать?

- **Вспомни ситуацию, в которой с тобой плохо обошлись.** Какое чувство ты испытывал(а)? Попробуй поставить себя на место жертвы – как бы тебе это понравилось?
- **Прекрати издевательства над сверстником.** Это может оказаться непростой задачей, особенно если другие дети ожидают от тебя продолжения. Нужны сила и смелость, чтобы вести себя уважительно со всеми своими сверстниками.
- **Найди выход из ситуации, постаравшись помириться.** Например, можно попросить прощения у сверстника, в травле которого ты участвовал(а).
- **Это может оказаться очень трудным,** но потом вам обоим станет намного легче.
- **Найди новые способы,** при помощи которых ты сможешь чувствовать себя важным(-ой) и пользоваться вниманием. Есть много положительных способов завоевать внимание. Подумай о том, что у тебя хорошо получается. Хватает ли тебе

смелости, чтобы выступать в театральном кружке? Или тебя интересует тот или иной вид спорта? Обсуди с взрослым, которому ты доверяешь, различные способы стать положительным лидером.

- **Старайся быть терпимым(-ой)** к различным сверстникам. На самом деле мы все разные, и нет двух совершенно одинаковых людей. Именно эти отличия и делают жизнь интересной. Умение общаться с самыми разными людьми дает нам возможность видеть проблему с разных точек зрения.

- **Попроси помощи у взрослого.** Если ты злишься на сверстника, в издевательствах над которым ты участвовал(а), считаешь, что он(а) это заслужил(а), и тебе трудно найти мирный выход из этой ситуации, то попроси помощи у взрослого. Например, обратись к школьному психологу, который специально учился решать разногласия между людьми. Подумайте вместе, что можно было бы сделать вместо причинения страданий другому человеку.

- Если ты заметила(а), что над кем-то издеваются, то помни – как преследователю, так и жертве довольно трудно самостоятельно положить конец происходящему. Знай, что **издевательства в любом случае запрещены**, независимо от того, чем преследователь оправдывает свои действия! Издевательства возможны только тогда, когда сторонние наблюдатели ее одобряют или притворяются, что они ее не замечают. Во многих случаях издевательства можно прекратить, только выступив в защиту жертвы. Поэтому ты можешь прекратить издевательства! Если ты не вмешаешься сейчас, то следующей жертвой можешь стать ты сам(а)!

Что делать?

- Если ты чувствуешь себя достаточно уверенно, то можешь сам(а) вмешаться, сказав, что это издевательства и травля и что она должна немедленно прекратиться. Для такого вмешательства нужна большая смелость.

- Если ты чувствуешь, что ты сам(а) не можешь выступить против преследователя, то расскажи о травле кому-нибудь из взрослых. Рассказ об издевательствах – не ябедничество, а защита собственных прав и прав других людей! Каждый имеет право на чувство безопасности и собственного достоинства как в школе, так и за ее пределами. Лучше всего тебе смогут помочь учитель, школьный психолог или социальный педагог. Школьные психологи и социальные педагоги учились находить решения для случаев травли.

- По возможности дай жертве понять, что ты не поддерживаешь издевательства над ней и хочешь ей помочь. Даже короткая ободряющая фраза или дружеский кивок могут очень много значить для жертвы. Ей труднее всего видеть,

Что делать, если ты видишь, что над кем-то издеваются?

1. Если можешь - вмешайся.
2. Попроси помощи.
3. Поддержи жертву.
4. Действуй.

Запомни! ИЗДЕВАТЕЛЬСТВА СОЗДАЮТ НАПРЯЖЕННОСТЬ И УХУДШАЮТ ОТНОШЕНИЯ ВО ВСЕМ КЛАССЕ. В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ НЕ РАЗРЕШАЕТСЯ НИКОГО ТРАВИТЬ!

что все замечают происходящее, но никто не вмешивается. Это создает у жертвы чувство, что всем все равно. Самое меньшее, что ты можешь сделать, это дать ей понять, что тебе не все равно.

- Если ты не осмеливаешься вмешаться самостоятельно, то выясни, нельзя ли что-то предпринять для прекращения травли вместе с кем-то другим. Преследователь нуждается в зрителях и их одобрении. Если у него пропадет публика, то у него не будет и причины продолжать издевательства.

Практический блок



Включите для просмотра заранее подобранный ролик проекта «Травли.нет» (<https://выбор.травлинет.рф>).

■ Попросите участников занятия смотреть и слушать внимательно, предложите им по ходу просмотра записывать те моменты, которые покажутся непонятными или вызовут вопрос. Перед просмотром попросите подготовить листы бумаги и ручки для записи.

■ Ведущий вместе с учащимися внимательно смотрит фильм, чтобы присутствующие в аудитории осознавали важность происходящего на экране.

■ Вопросы для совместного обсуждения фильма.

Задайте вопрос аудитории. Выслушайте различные варианты ответов и проговорите некоторые из них вслух. Дождитесь, пока кто-то предложит правильный ответ. Согласитесь с назвавшим верный ответ. Если он так и не прозвучал, произнесите его сами.

Рефлексивный блок

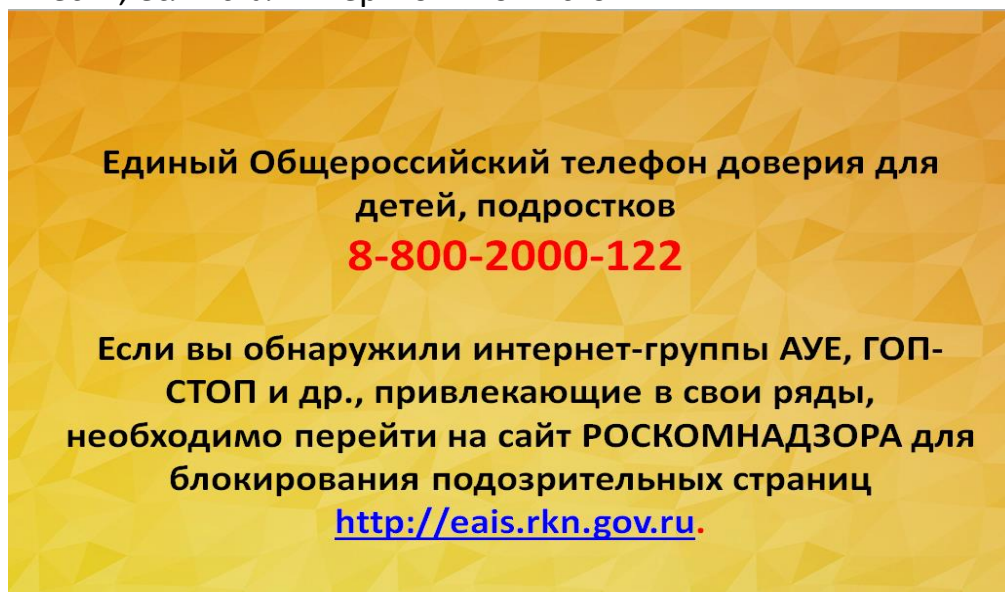
Задача ведущего – выяснить настроение детей от занятия, внутреннее состояние, отношение к материалу, выявить ценностное отношение обучающихся к полученному знанию, самому процессу, выслушать предложения и пожелания. Необходимо провести экспертизу полученных знаний, сформировать самостоятельно вопросы для конкретной аудитории, на основе процесса занятия, его особенностей для данной аудитории. Подведение итогов занятия, резюмирование.

Тема 5. Семинар-тренинг: «Это не романтика. АУЕ, гоп - стоп».

■ **Цель тренинга:** формирование у подростков неприятия и отрицания «АУЕ» культуры. Умение противостоять опасности «гоп - стоп».

■ **Задачи, решаемые в тренинге:**

- Что такое «АУЕ», что такое «гоп - стоп».
- Почему «блатная романтика» - деградация общества.
- Что делать, если в коллективе появились сподвижники идеи «АУЕ».
- Как себя вести, если стали жертвой «гоп - стоп».



Информационный блок

■ **Что такое «АУЕ», что такое «гоп - стоп».**

В России сформировалась новая опасная молодёжная субкультура, известная в стране под аббревиатурой АУЕ. Именно об этом мы сегодня с вами поговорим. Субкультура «АУЕ» в считанные годы распространилась почти по всей территории нашей страны, массово внедряясь в школы, интернаты и ПТУ. Основной контингент – дети в возрасте от 10 до 17 лет – самая незащищенная часть населения, и главное – та её часть, которой в скором времени предстоит строить будущее. Как вы думаете, каким же ценностям сегодня учат этих «строителей будущего» на школьной скамье? Вы не поверите. Арестанским.

АУЕ – дословно означает «Арестанский уклад един» или «Арестанское уркаганское единство» – перевести аббревиатуру можно и так, и так. Собственно, основной смысл – это фактически культ тюремных «понятий», тюремной романтики, стилизованный под молодёжную культуру. Это культ силы, воровства и тунеядства. Впервые о нём заговорили на федеральном уровне год назад, когда банда подростков АУЕ атаковала полицейский участок в Забайкалье. Чем занимаются, так называемые, ауешники? Здесь подростки «ботают по фене», «скидываются на

общак», воруют, «опускают». Об АУЕ стало известно с конца нулевых – начала 10-х годов, когда в нескольких крупных городах России группировки подростков и молодежи спровоцировали беспорядки. За несколько лет — это движение распространилось в российских школах, интернатах, детских домах и спецучилищах. Сегодня данное движение распространяется с востока нашей страны на запад, лидирующие регионы – Забайкалье, Бурятия и Иркутская область.

«Гоп-стоп» и «Гопники» - это тоже своего рода субкультура. Наверное, каждый из вас хотя бы раз в жизни слышал слово «гопники». Субкультура появилась ещё в 20 веке и стала крайне распространённой после распада Советского Союза. Гопники имеют определённый стиль одежды. Из-за массовости и отсутствия самоидентификации как члена определённой социальной группы не существует специальных магазинов или брендов для гопников (как в ситуации с панками, реперами и другими культурами). Одежда является противопоставлением опрятности и «интеллигентности» - принятых в обществе канонов одежды. Любой человек, одетый в излишне, по мнению гопников, стильную одежду вызывает у них агрессию. Сами же гопы надевают преимущественно спортивные вещи. Это штаны и олимпийка (иногда с капюшоном). В качестве обуви - кроссовки или остроносые туфли (нередко именно под спортивный костюм). Из-за низкого материального положения они не могут себе позволить дорогостоящей одежды известных брендов. Поэтому чаще всего носят поддельные вещи таких брендов, как «Адидас», «Найк», «Рибок» и других.

Желание самоутвердиться вызвало у малообразованных и бедных слоёв населения стремление быть похожими на «авторитетов», именно так и появились гопники. Субкультура тут же приобрела определённые черты. Чаще всего все молодёжные движения имеют определённые внешние признаки, которые выделяют их на фоне других членов общества. Это в первую очередь стиль одежды, причёска, сленг, манеры. Символом «чёткости» также является классическая чёрная кожаная куртка, которую носят поверх спортивного костюма. Данный стиль пришёл из криминальных кругов, с которыми себя гопы ассоциируют. Гопы гуляют группами из нескольких человек. Любимые места - это плохо освещённая местность с наличием лавок или столиков. В качестве развлечения гопники употребляют алкогольные напитки и курят сигареты. Пластиковая бутылка дешевого пива, упаковка подсолнечных семечек и сигарета за ухом - неизменные атрибуты типичного гопника. Особым видом времяпрепровождения являются драки и мелкие грабежи. Гопы нападают группой на так называемых «лохов» (немаргинальных членов общества) с целью присвоения их имущества - мобильных телефонов, карманных денег, драгоценных украшений. Чаще всего нападения происходят не ради получения прибыли, а ради самоутверждения. Неустойчивое эмоциональное состояние в среде гопников нередко приводит к конфликтам внутри их же группы. Главное для гопов - это мнимое уважение, которое, по их суждениям, можно достичь, продемонстрировав своё физическое превосходство над другими людьми.

Почему «блатная романтика» - деградация общества?

Давайте поговорим о последствиях и о том, как влияют подобные субкультуры на молодежь.

1. **Псевдо-друзья и псевдо-дружба** в субкультурах АУЕ. Потеря друзей, не разделяющих интересов субкультуры.

2. **Отсутствие своего «Я».** Нет «Я», есть только АУЕ. Субкультура АУЕ подавляет личность ее приверженцев. Человек становится безликим. Нет личных интересов, единственный интерес – это интерес группы.

3. **АУЕ – это не сила.** АЕУ – это зло, которое обществом будет наказываться.

4. **АУЕ всегда против вас.** Субкультура уничтожает жизни своих приверженцев. В силу низкой правовой грамотности подростки, разделяющие интересы данного движения, зачастую попросту не осознают всех последствий своих действий.

Важно! Закон сильнее АУЕ! Первое и главное о чем не говорят лидеры этих движений, это тот факт, что на сегодняшний день правонарушители, принимающие участие в движении субкультуры АУЕ, были наказаны по закону и уже отбывают свое наказание в худших тюрьмах страны, на момент задержания они были уверены в своей безнаказанности в силу малолетнего возраста. Часть из участников движения АУЕ были уничтожены при задержании – законом предусмотрено право сотрудника полиции применять оружие в части случаев даже в отношении детей. Так произошло с подростками, нападшими на пост полиции – они были застрелены. И когда-то близкое окружение соратников о них благополучно забыло.

Важно! Неосведомленность подростков о системе наказания лиц, не достигших возраста 18 лет, является одним из главных факторов, способствующих совершению преступления несовершеннолетними. Многие ребята, совершая противозаконные действия, считают, что им не грозит никакая ответственность в силу их возраста.

По Уголовному кодексу РФ возможно привлечь несовершеннолетних, достигших уже возраста 14 лет. Сегодня уже **обсуждается законопроект о снижении возраста до 12 лет для привлечения к уголовной ответственности.** В настоящее время для них в России существуют спецшколы закрытого типа.

Важно! АУЕ – это иллюзия криминального мира. После попадания в колонии для несовершеннолетних когда-то храбрые приверженцы движения АУЕ становятся изгоями реального уголовного мира. Ведь на самом деле АУЕ не имеет ничего общего с реальной жизнью в тюрьме. Подростки-ауешники становятся «лишними» везде – и на свободе, и в местах заключения.

Важно! АУЕ в Интернете – это террор! Для того чтобы в отношении вас были предприняты меры, вовсе не обязательно бегать с палками и нападать на прохожих. Государство уже подготовило законопроект, который предусматривает наказание для тех лиц, которые распространяют, «репостят» информацию групп АУЕ и гоп-стоп в Интернете. **Данная деятельность рассматривается как экстремизм (террор).**

5. С АУЕ - нет будущего!

• Проблемы с учебой и как следствие – отсутствие образования, работы, низкий статус в обществе, отсутствие перспектив.

- Потеря связей с семьей, друзьями – нет поддержки.
- Криминальное будущее, реальные наказания – после освобождения не могут найти свое место в жизни, потеря доверия близких и общества в целом. Алкоголизм, наркомания, болезни, смерть.

Практический блок

■ Далее мы поговорим о том, что делать, если в коллективе появились сподвижники идеи «АУЕ» и как себя вести, если стали жертвой «гоп - стоп».

■ Вопросы для совместного обсуждения:

- А можно ли подростка заставить вступить в антиобщественную группировку? (Ведущий просит высказаться ребят из аудитории).

- Для чего это делается?

- Каковы причины вступления молодежи в антиобщественные группировки, или иными словами, банды?

- Можно ли удовлетворить чувство общения где-то еще, кроме как в группировке? Где?

- Ещё одна причина, по которой ребята вступают в группировки- надеются тем самым обеспечить себе защиту от этих группировок. Можно ли таким образом защититься?

- Каковы последствия участия в банде?

- Иногда детям кажется, что родители, друзья, близкие не любят их. Большинство подростков заблуждаются по этому поводу. И многие из них пытаются найти теплые доверительные отношения в антиобщественных группировках. С первого взгляда может показаться, что они их нашли. Например, Рита тоже чувствовала себя очень хорошо в банде. Думала, что все ее действительно любят, и что раз она для них готова на все, выполняла любые их задания, то и они всегда придут на помощь ей и защитят. Так ли это на самом деле?

- Какие методы используют члены антиобщественных группировок, чтобы заставить человека делать то, что они хотят?

- Существуют ли способы противостояния такому давлению? Какие?

■ Ответы необходимо записать на доске:

- Не ходить в те места, где собираются члены банды;

- не одеваться, как члены банды;

- общаться с друзьями, которые не являются членами банды;

- не ходить в одиночку, возвращаться домой вовремя.

Помните, что под воздействием алкогольного опьянения вы можете совершить противоправные действия. И, главное, найти для себя какое-то нужное, полезное дело, увлечение, чтобы свободное время приносило пользу, а не вред.

■ -Как себя вести, если стали жертвой «гоп - стоп»?

Гопники обитают в безлюдных темных местах или у точек продажи разливного алкоголя. Более опытные и агрессивные выбирают тупики, арки и короткие глухие

улицы. Все уличные грабители боятся скоплений людей, прохожих, свидетелей и патрулей полиции.

Гопники всегда действуют группой, чтобы иметь численное преимущество. Лучшая жертва гопника — один человек в безлюдном переулке. Если вы идете в компании, вероятность нападения резко падает. У гопников нет никаких связей в криминальном мире, они не подкупают судей, не дают взятки полиции. Гопники для полиции — это расходный материал для повышения раскрываемости дел, поэтому ловят их быстро.

 **Правила безопасности.** Задайте вопрос аудитории. Выслушайте различные варианты ответов и проговорите некоторые из них вслух. Дождитесь, пока кто-то из учащихся предложит правильный ответ. Согласитесь с назвавшим верный ответ. Если он так и не прозвучал, произнесите его сами

- **Обходите места, где обитают гопники:** гаражные массивы, детские сады, темные участки дворов, переулки, круглосуточные магазины. Например, вы идете вечером с работы к метро, перед вами две дороги: короткая по безлюдному переулку или более длинная по ярко освещенному проспекту. Всегда выбирайте ярко освещенный проспект.

- **Не слушайте музыку в наушниках, когда идете по улице вечером.** В наушниках легко не понять, что за вами идут или вас окликнули.

- Если понимаете, что вас преследуют, **ускоряйте шаг и идите в людное место.** При свидетелях вас грабить и бить не станут.

- **Не поддавайтесь на провокации:** игнорируйте просьбы закурить, «добавить на пиво», «дать позвонить» и тому подобные. Лучше даже не смотреть в сторону хулиганов. Делайте вид, что не слышите, и ускоряйте шаг.

Опытные гопники будут провоцировать вас на контакт: обзывать вас трусом или упоминать ваших родственников. Их задача — чтобы вы остановились и вступили с ними в разговор, пока они вас окружают. Не давайте гопникам этого преимущества.

- **Убегайте при первой возможности**

Есть миф, будто убегать от драки стыдно. И что если уж вас окружили гопники, то нужно принять бой и выйти из него победителем. Это полная чушь: ваше достоинство бесполезно.

Не вступайте в драку, даже если при себе у вас есть средства самообороны — шокер или газовый баллончик. Против толпы они бесполезны: противники задавят вас числом. А если вы не проходили спецподготовку, то шокер или баллончик у вас заберут и используют против вас.

- Если вас окружили, разговаривайте спокойно, не проявляя агрессии и не делая резких движений. Тяните время: возможно, повезет и появятся другие прохожие. Случайные свидетели преступникам не нужны.
- Посмотрите по сторонам: на ближайших зданиях могут быть видеокамеры — перемещайтесь в зону наблюдения. Укажите на камеру хулиганам: не исключено, что они откажутся от своих планов из-за риска быть пойманными. Помните, что видеокамеры встроены и в банкоматы.

- **Не давайте себя окружить.** Если вы оказались в кольце, то нейтрализуйте ближайшего хулигана ударом в пах или голень и бегите. Спасаясь бегством, кричите — это привлекает внимание, а его гопники не любят.
- **Отдайте деньги и телефон.** Если цель хулиганов — ограбление, то деньги и телефон лучше отдать. Попросите вернуть симкарту. У преступников есть свои извращенные понятия о милосердии, и симкарту могут действительно вернуть. Постарайтесь как можно точнее запомнить приметы и одежду грабителей.
- Позаботьтесь заранее, чтобы в наружном кармане лежала мелкая сумма в двести-триста рублей. Достаньте их и скажите, что больше денег нет. Можете даже вывернуть в доказательство карманы. В них другой наличности быть, естественно, не должно.
- **Не грозите полицией и связями в криминальных кругах.** Это банальный прием, и вы не первый, кто так поступает. Не взывайте к уголовному кодексу, рассказывая, сколько лет лишения свободы получают гопники после ограбления: они и без вас прекрасно осознают юридические последствия своих поступков. Угрозы еще больше разозлят хулиганов, и если еще пять минут назад они удовлетворились бы мобильником, то теперь вас побьют.
- **Не сопротивляйтесь, если вас бьют.** Лишив вас денег и телефона, вас могут ударить — просто так, ради самоутверждения. Попробуете дать сдачи — и легкая затрещина превратится в избиение. Если понимаете, что будут бить, падайте на землю и защищайте жизненно важные органы — глаза, почки, пах. Лежачего бить неинтересно, и долго это не продолжится.
- Другое дело, если вы решите защищаться. В глазах хулиганов вы сразу становитесь противником, которого надо победить. В этом случае вас побьют серьезно и со знанием дела. А так как соперников много, вы в любом случае проиграете и каждый посчитает своим долгом нанести повреждения посерьезнее.
- **Сразу же обращайтесь в полицию.** Сразу после нападения звоните в полицию. Попросите мобильник у продавца в ближайшем магазине или у прохожих. Если вас избили, обратитесь в травмпункт, чтобы зафиксировать побои. В полиции подробно опишите нападавших — как выглядели, во что одеты, как друг друга называли. Вспомните, откуда они появились и в какую сторону ушли. Расскажите, что у вас отобрали: сколько денег, какой марки телефон, его особые приметы — царапины, трещины и т. п.
Важно обратиться в правоохранительные органы сразу: большинство уличных хулиганов ловят в ближайших дворах сразу после нападения. На улицах работает много полицейских патрулей и экипажей вневедомственной охраны. Есть возможность получить свой телефон, а возможно, и деньги в тот же самый вечер.

Каждое нераскрытое преступление для правоохранительных органов — это минус в отчетности. Чем меньше времени пройдет между инцидентом

и обращением, тем выше шанс поймать преступников по горячим следам. В первые часы грабителей будут искать очень активно, по свежей ориентировке.



Включите для просмотра заранее подобранный **«Дети в тюрьме - Экскурсия в детскую колонию АУЕ»** (12 мин) – это реальные истории реальных людей, когда-то пропагандирующих «криминальную романтику» АУЕ.

■ Попросите участников занятия смотреть и слушать внимательно, предложите им по ходу просмотра записывать те моменты, которые покажутся непонятными или вызовут вопрос. Перед просмотром попросите подготовить листы бумаги и ручки для записи.

■ Ведущий вместе с учащимися внимательно смотрит фильм, чтобы присутствующие в аудитории осознавали важность происходящего на экране.

Важно! Единый Общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей **8-800-2000-122**. Если вы обнаружили интернет-группы АУЕ, ГОП-СТОП и Т.Д., привлекающие пользователей в свои ряды необходимо перейти на сайт РОСКОМНАДЗОРА для блокирования подозрительных страниц <http://eais.rkn.gov.ru>).

Рефлексивный блок

■ Задача ведущего – выяснить настроение детей от занятия, внутреннее состояние, отношение к материалу, выявить ценностное отношение обучающихся к полученному знанию, самому процессу, выслушать предложения и пожелания. Необходимо провести экспертизу полученных знаний, сформировать самостоятельно вопросы для конкретной аудитории, на основе процесса занятия, его особенностей для данной аудитории. Подведение итогов занятия, резюмирование.

Тема 6. Семинар-тренинг: «Безопасный интернет»

Информационный блок

Интернет – уникальная реальность нашего с вами времени. Это безграничный мир информации, где есть не только развлекательные и игровые порталы, но и много полезной информации для учебы. Здесь можно общаться со своими друзьями в режиме онлайн, можно найти новых друзей, вступать в сообщества по интересам. Информация, оперативно обеспечивающая ваши ежедневные потребности, - все это Интернет.

■ Вопросы для совместного обсуждения

- Почему же все чаще взрослые вынуждены предупреждать об опасностях виртуального мира, если в нем так много всего хорошего и полезного?

■ Задайте вопрос аудитории. Выслушайте различные варианты ответов и проговорите некоторые из них вслух. Дождитесь, пока кто-то из учащихся предложит правильный ответ. Согласитесь с назвавшим верный ответ. Если он так и не прозвучал, произнесите его сами.

Ведущий: Все, что вы сказали совершенно правильно. Достаточно большая часть интернет-пользователей ищет не друзей в Интернете, а свои жертвы. Дело в том, что недобросовестные граждане - мошенники, иные злоумышленники, асоциальные и психически нездоровые люди по-своему оценили возможности Интернета. Ведь именно Всемирная паутина дает возможность преступникам действовать анонимно. Поэтому небезопасное поведение в сети Интернет может нанести вред и вам, и вашим родным и близким людям. Обезопасить себя не так уж и трудно – достаточно серьезно отнестись к проблеме безопасности в сети и соблюдать простые правила, о которых мы сегодня расскажем.

■ Мы поговорим о трех основных направлениях по обеспечению Интернет-безопасности:

- защита ваших компьютеров и гаджетов от вирусов и вредоносных программ;
- виртуальное или кибермошенничество;
- нарушение морали и этики в онлайн-общении, троллинг, разрушающий ваше личное пространство.

Мы расскажем, как важно уделять внимание парольной политике, кто может интересоваться вашей страницей «В Контакте», и почему не стоит кормить троллей, и чем они в принципе «питаются».

Начнем мы с трех самых общих правил, которые в наш информационный век должны стать вашими спутниками на всю жизнь:

1. ПАРОЛИ (ключ от дома).

Используйте всегда индивидуальные и сложные пароли, состоящие из букв, цифр и специальных символов. Исключите использование паролей по умолчанию, не

сохраняйте пароли в ваших гаджетах и браузерах. Почему мы говорим об этом в первую очередь? Статистика говорит о том, что люди мало уделяют внимания парольной политике.

Третий год подряд самым популярным паролем в мире является «123456». Подобрать такой пароль к вашим порталам и персональным данным злоумышленнику не доставит труда.

Регулярно осуществляйте смену паролей, обеспечивая каждый раз их конфиденциальность. Это ваш самый большой секрет, как ключ от замка входной двери в ваш дом.

Правило первое: **«Ключ от дома должен быть секретным, надежным, и только вашим, личным».**

2. ВИРУСЫ и АНТИВИРУСЫ («моем руки с мылом»)



Любому компьютеру или гаджету могут навредить вредоносные программы (или вирусы). Они могут скопировать, повредить или уничтожить важную информацию, отследить ваши действия и даже украсть средства со счета. Программы «Черви», «Трояны», «Шпионы» - их множество разновидностей и красивых названий, а суть одна – все это вредные вирусы!

Для защиты компьютера на нем устанавливаются специальные защитные программы и фильтры. Использовать можно только лицензионное программное обеспечение с актуальными обновлениями.

Устанавливать надо все обновления, как только они становятся доступными. Нельзя допускать истечения срока действия вашего антивируса.

Не качайте программные продукты из сомнительных источников (файлообменных сетей и торрентов). Не открывайте и не сохраняйте подозрительные файлы – сразу удаляйте. Не отвечайте на непонятные вам рассылки.

И главное - не посещайте ресурсы с сомнительной репутацией, которые вызывают у вас (или у вашей антивирусной программы) подозрения любого толка. Сомневаетесь – не нажимайте «да» или «ENTER».

Здесь можно провести простую параллель – держимся подальше от вирусов, моем руки регулярно, хорошим и качественным мылом. При любой сомнительной ситуации: «Моем руки с мылом, к вирусам не прикасаемся».

3. ПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ (документы в сейфе)

Никому не передавайте свои конфиденциальные данные (логин, пароль), свидетельство о рождении, паспортные данные, адрес и прописку, и даже ваши фотографии. Такие «цифровые следы», если их создать, могут тянуться за вами всю жизнь. Могут навредить вам на пути к достижению поставленной цели. Игнорируйте в сети Интернет подобные запросы.

Получается странно – дома и на работе мы храним свои документы в сейфе, закрываем на ключ. Мы понимаем их важность. А потом по непроверенному запросу открываем сейф, достаем документы, фотографируем и посылаем посредством ресурсов в сети Интернет. Количество лиц, которые могут получить доступ к таким посланиям, даже трудно прогнозировать.

Давайте запомним третье правило: «Наши документы всегда в сейфе».

Давайте повторим правила:

1. ключ от дома (это наши пароли)
2. моем руки с мылом (качественно защищаемся от вирусов)
3. документы в сейфе (не раскрываем персональные данные в Сети).

ТРОЛЛИНГ и БУЛЛИНГ

Давайте поговорим о тех, кто чаще всего доставляет вам огорчение при общении в Интернете. Это разнообразные хулиганы, главная цель которых – уколоть вас, испугать, огорчить или заставить грубить в ответ.

Прежде всего, мы расскажем о категории интернет-вредителей – это граждане, имеющие преступные намерения в отношении вас лично, или просто злые, невоспитанные люди, выходящие сначала за грань воспитанности, а затем и за грань закона.

Самый распространенный вид хулиганства в Сети – это троллинг.

Троллинг — форма провокации или издевательства в сетевом общении, использующаяся как персонифицированными участниками, заинтересованными в большей узнаваемости, публичности, эпатаже, так и анонимными пользователями без возможности их идентификации.

Прямую аналогию из обычной жизни для явления троллинга подобрать нелегко. Ближайшие понятия — это искушение, провокация и подстрекательство —

то есть сознательный обман, клевета, возбуждение ссор и раздоров, призыв к неблагоприятным действиям

Термин «троллинг» происходит из сленга участников виртуальных сообществ. В дословном переводе англ. trolling означает «ловлю рыбы на блесну». В качестве цели таких действий могут выступать волны правок (постмодерация сообщений, тем, новостей) — флейм (от англ. flame — «пламя, огонь»), либо бесцельная конфронтация — «холивары» (от англ. holy war — «священная война»). В отношении пользователя, осуществляющего троллинг, утвердилось обозначение «тролль».

Это слово приобрело популярность из-за другого его значения — «троллей» как существ, упоминаемых в скандинавской мифологии. Мифологические существа тролли, особенно в детских рассказах, изображаются в качестве уродливых, неприятных существ, созданных для причинения вреда и сотворения зла.

Кто такой тролль? Он живет под землей или в пещере, и питается героями сказок, мультиков или игр. Но это сказочный тролль. Реальный тролль в Интернете питается вашими негативными эмоциями. Он задает вам каверзные вопросы и потом издевается над вашими ответами, он цепляется к вашей аватарке и высмеивает вашу внешность, он дразнит вас за рост, возраст, пишет обидные вещи про ваших родных или друзей. Как только вы обиделись, огорчились или испугались — тролль добился своего.

Давайте запомним простое правило: *НЕ НАДО КОРМИТЬ ТРОЛЛЕЙ*. Если вы заметили, что кто-то в Сети ведет себя как тролль — вы можете легко победить его. И ваша победа будет заключаться в том, что вы перестанете его кормить — не спорьте с ним, не пытайтесь оправдаться или что-то объяснить. Не кормите тролля! Единственное, что ему нужно — это ваша реакция. Как только вы перестанете реагировать — он очень быстро потеряет к вам интерес.

Гораздо опаснее ситуация, когда вас начинают обижать люди, которые знают вас лично. В случае, когда вы видите, что против вас начинается коллективная травля — ни в коем случае не расстраивайтесь и не замыкайтесь. В Сети людям свойственен стадный инстинкт, и многие из тех, кто включается в травлю, лично против вас ничего не имеют. Они просто поддались стадному чувству, и это говорит о них очень красноречиво — значит, у них нет своего мнения, и они являются послушными куклами в чужих руках.

Тебя начинают атаковать — просить фотографии или персональные данные, тебе начинают угрожать с разной аргументацией, против тебя организуется коллективное преследование. Оскорбления, угрозы, искажение ваших изображений — все это не безобидные шутки. Это — буллинг или для сети Интернет — кибербуллинг.

Если вы столкнулись с кибербуллингом — немедленно сообщите об этом своим близким или учителям! Если для травли используют ваши прошлые ошибки или неправильное поведение — гораздо проще сразу признаться в этом перед старшими, чем загонять проблему внутрь.

Кибербуллинг (англ. bullying) — агрессивное преследование в сети Интернет одного из членов коллектива (особенно это актуально сейчас для коллектива

школьников) со стороны остальных членов коллектива или его части. При травле жертва оказывается не в состоянии защитить себя от нападков, таким образом, травля отличается от конфликта, где силы сторон примерно равны. Кибербуллинг - травля в психологической форме. Проявляется во всех возрастных и социальных группах. Буллинг приводит к тому, что жертва теряет уверенность в себе. Также это явление может приводить к разной тяжести психическим отклонениям, а также психосоматическим заболеваниям, и может явиться причиной самоубийства.

В этом случае очень важно объяснить человеку, что его травят злоумышленники, травят без основательно и нет причин для расстройства, снижения самооценки. Надо показать, как действовать в сложившейся ситуации.

Обязательно сообщите взрослым о преследовании вас в сети Интернет и примите вместе решение об обращении в полицию. Не переживайте в тайне от взрослых такие ситуации.

И никогда не принимайте сами участие в таких интернет-кампаниях против кого-либо.

На этом уровне интернет-угроз – ваше достойное поведение является главной защитой и гарантом вашего спокойствия, и ваших близких.

ХАКЕРЫ НЕ ДРЕМЛЮТ!

Интернет сейчас стал местом, где многие проводят большую часть своей жизни. Помимо общения, Интернет дает очень много возможностей: например, через Интернет можно совершать покупки, платежи за разные услуги, даже с государством сейчас стало удобнее и быстрее общаться не лично, а в Сети.

На следующем, более технологичном уровне в сети Интернет возникает угроза несанкционированного доступа к вашим интернет-ресурсам, компьютерам, гаджетам, банковским и иным картам, даже к вашим аккаунтам в онлайн-играх. Все это работа хакеров разного толка, цель которых – материальная нажива. Незаконная деятельность по отъему виртуальным способом денег и иных ценностей у граждан.

Здесь вы можете столкнуться с мошенничеством, прежде всего, а также с блокировкой компьютера с дальнейшим вымоганием денег (за разблокировку), с прямым хищением средств и ценностей с ваших счетов и аккаунтов.

И в последнее время появилось много мошенников, которые выманивают у людей деньги, пользуясь их неграмотностью или невнимательностью при работе в Интернете.

Самый распространенный вид интернет-мошенничества – ФИШИНГ. Это работает так. Вам на почту приходит с виду совершенно безобидное письмо, например, из телефонной компании, о том, что необходимо заполнить какие-то формы у них на сайте. Вы проходите по ссылке в письме – и попадаете на сайт, внешне неотличимый от настоящего, один в один! Вы заполняете форму, оставляете свои личные данные, номер телефона, реквизиты своей кредитной карты – и с нее разом списываются почти все деньги! Оказывается, что сайт поддельный, и к настоящему сайту никакого отношения не имеет. Найти таких мошенников бывает

очень сложно – ведь таких сайтов они создают десятки тысяч, и существуют они один-два дня, после чего исчезают вместе с вашими деньгами.

Практический блок

■ Вопросы для совместного обсуждения

Сейчас активно растет игровая индустрия. Поднимите руки, кто из вас активно играет в онлайн игры? А кто из вас имеет платный аккаунт? Кому из вас родители дарят премиальный доступ к играм? Так вот, имейте в виду, что игровое мошенничество – тоже очень развитый бизнес. Даже виртуальные, неосязаемые наощупь вещи – такие, например, как купленный танк или игровое оружие с сказочной стратегии – представляют собой ценность, которую можно украсть и потом перепродать, как обычный велосипед.

***Правило.** Запомните очень четко – взрослые, которым вы доверяете, должны быть в курсе всех ваших действий в Сети, связанных с онлайн-платежами. Только взрослые могут быстро отменить ошибочный или неправильный платеж и обратиться в полицию в случае мошенничества.*

Никогда, ни при каких обстоятельствах не сообщайте никому реквизиты пластиковых карт, ваших или чьих-либо. Особенно защищенными должны быть PIN-коды (они нужны для использования в банкоматах) и CVV-коды, написанные на обороте карты (они используются при интернет-платежах и потому не должны быть известны никому).

Фишинг - кража любых персональных данных, владение которыми позволяет преступникам получать выгоду. Это серии и номера паспортов, реквизиты банковских карт и счетов, пароли для входа в электронную почту, платежную систему и аккаунты в социальных сетях. Персональную информацию мошенники используют для получения доступа к аккаунтам, к которым привязаны банковские карты, что позволяет похищать с их счетов денежные средства.

Для кражи персональных данных фишеры массово рассылают электронные письма от имени государственных органов или известных компаний, например, крупных банков или онлайн-магазинов. Их цель - заставить получателей перейти по указанной в письме ссылке на поддельный сайт компании, интерфейс которого внешне не отличим от настоящего сайта, и ввести свои личные данные. Для привлечения внимания к письму в теме указывается на перспективу большой выгоды или на проблему, требующую срочного разрешения.

Подставные страницы действуют недолго - как правило, не более одной недели, ввиду частого обновления базы антифишинговых программ и фильтров. Однако мошенники, следуя отлаженной схеме, создают всё новые и новые сайты-фальшивки для сбора персональных данных.

Так, спамеры активно рассылали по всему миру фальшивые уведомления о выигрыше в лотереях, приуроченных к Чемпионату Европы по футболу, Олимпиаде в Бразилии и Чемпионатам мира по футболу в 2018 и 2022 годах. Для получения денег

получателю письма предлагалось ввести на сайте несуществующей лотереи персональную информацию.

Жители России получали письма, замаскированные под уведомления от Федеральной налоговой службы и Пенсионного фонда РФ, примерно следующего содержания: «Уважаемый налогоплательщик! У вас выявлена задолженность. Срок погашения долга до 23.12.2016 г. Подробнее Вы можете ознакомиться, перейдя по ссылке... » или «Осуществлен перерасчет пенсионных накоплений. Обязательно ознакомьтесь по ссылке...». После перехода на поддельный сайт государственного органа для получения более подробной информации пользователю предлагалось ввести свои персональные данные.

Как отличить безопасный сайт от небезопасного?

Правило. Обратите внимание, что личную информацию можно вводить только при безопасном соединении. Всегда смотрите в адресную строку - URL веб-сайта должен начинаться с «https://», а в интерфейсе браузера должна появиться иконка замка.

Не используйте общественные беспроводные сети и устройства для работы с личной информацией. Не посылайте по почте и через интернет-мессенджеры копии своих документов. Даже родственникам и друзьям.

Мошенники, используя электронные адреса, схожие с адресами легальных организаций, рассылают от их имени сообщения, содержащие ссылку на скачивание открытки, музыки, картинки, архива или программы. Запуск вложения или переход по ссылке может инициализировать установку на устройство вредоносной программы (вымогателя-блокировщика, шифровальщика, троянской программы) или же оформление подписки на платную услугу. Выполняйте регулярно резервное копирование важной для вас информации, чтобы перезагрузка вашего компьютера, или вынужденная смена программного базиса вашего компьютера (хакерские атаки – это не редкость, и не фантастика), не стала для вас слишком чувствительной.

 **Скимминг.** Считывание данных карты при помощи устанавливаемого на банкомат специального устройства (скиммера). С помощью него злоумышленники копируют информацию с магнитной полосы карты (имя держателя, номер и срок действия карты). Для считывания пинкода преступники устанавливают на банкомат миниатюрную камеру или накладку на клавиатуру.

Завладев информацией о карте, мошенник изготавливает ее дубликат и распоряжается денежными средствами держателя оригинальной карты.

 **«Покупки» в Интернете.** Мошенники привлекают потенциальных жертв низкими ценами на товары известных брендов. Покупателей просят внести предоплату, как правило, перевести денежные средства на электронный кошелек. В течение нескольких дней магазин обещает скорую доставку товара, после чего бесследно исчезает.

Схожий способ мошенничества используется при продаже товаров или услуг на электронных досках объявлений, интернет-аукционах, форумах, сервисах бронирования недвижимости. Как и в случае с интернет-магазинами, мошенники

привлекают своих жертв низкими ценами и требуют перечисления предоплаты на электронный кошелек или банковскую карту.

■ **Звонки и «выигрыши».** «Ваш выигрыш» С помощью массовой рассылки электронных писем и смс-сообщений мошенники оповещают потенциальных жертв о выигрыше ценных призов. Для их получения злоумышленники просят перевести на электронные счета некоторую сумму денег, объясняя это необходимостью уплаты налогов, таможенных пошлин или транспортных расходов.

■ **«Благотворительность».** Мошенники размещают в социальных сетях или на форумах подложные объявления о сборе средств тяжелобольным детям или бездомным животным или делают репосты реальных объявлений, но с подложными банковскими реквизитами.

■ **«Звонок из банка».** Представляясь сотрудниками банка, преступники обзванивают клиентов и под различными предложениями выясняют у них номера карт, одноразовые пароли и коды доступа, необходимые для проведения операций по банковским картам. Также с номера-двойника банка мошенники массово рассылают клиентам банка смс-сообщения о блокировке карты. Для разблокировки им предлагают перевести деньги на счет или отправить смс-сообщение на короткий номер. Этот способ мошенничества является наиболее новым. Злоумышленники оформляют облачную АТС на одноразовую сим-карту, а затем через веб-интерфейс меняют телефонный номер своей станции на телефонный номер банка.

■ **Защита банковской карты**

- никому не сообщать пин-, CVC- или CVV- коды банковской карты и одноразовые пароли (В противном случае мошенники могут получить реквизиты карты, либо сделать копию при помощи специальных устройств и использовать их в дальнейшем для изготовления подделки);

- в случае потери банковской карты немедленно позвонить в банк для блокировки - это поможет сохранить денежные средства;

- при вводе пин-кода прикрывать клавиатуру;

- в случае некорректной работы банкомата - если он долгое время находится в режиме ожидания или самопроизвольно перезагружается - рекомендуется отказаться от его использования. Велика вероятность того, что он перепрограммирован злоумышленниками.

■ **ЗЛОДЕЙ протягивает к вам руки в ВИРТУАЛЬНОМ МИРЕ**

А теперь мы поговорим о третьем, самом опасном уровне интернет-угроз, где целью являетесь уже именно вы, а не ваш кошелек. Именно вас хочет виртуальный злодей вовлечь в преступную, противозаконную деятельность.

Рекламируя замечательный заработок по распространению наркотиков, обещая деньги за прибытие на митинги и марши, запрашивая у вас интимные фото за большие деньги – все эти экстремисты, наркодиллеры, извращенцы – нарушают закон. Все это реальные уголовно наказуемые деяния, и интернет здесь – лишь виртуальная ниточка к вам, протягиваемая настоящими преступниками.

Так за последнее время резко возросло количество преступлений с использованием социальных сетей в Интернете. Большая часть детей, ставших объектом такого преступного насилия, не достигли 16-летнего возраста. Тут стоит обратить Ваше внимание на то, что в Российской Федерации установлен общий 16-летний возраст уголовной ответственности (ч. 1 ст. 20 УК РФ), а за отдельные преступления с 14-летнего возраста (ч. 2 ст. 20 УК РФ).

Широкое распространение мобильных, средств связи, доступность использования сети Интернет, отсутствие в виртуальном мире «территориальных» границ, неограниченная возможность анонимного общения и быстрого обмена фото и видео позволяют лицам, имеющим преступные намерения, совершать противоправные действия в отношении Вас как несовершеннолетних. В силу возраста, любопытства и чувства безопасности в домашних условиях легко вступить в разговоры на запретные темы, в том числе развращающего характера.

У Вас могут обманным путем узнать номер вашей кредитной карточки, и это вызовет финансовые потери, также могут склонить к совершению поступков, нарушающих права других людей, что в конечном счете приведет к возникновению у вашей семьи проблем, связанных с нарушением законов.

Также могут уговорить сообщить конфиденциальную информацию. Сведения личного характера, такие как Ваше имя и фамилия, адрес, возраст, пол и информация о семье, могут легко стать известными злоумышленнику. Даже если сведения о Вас запрашивает заслуживающая доверия организация, все равно нужно заботиться об обеспечении конфиденциальности этой информации. И обязательно сообщить родителям о подобных случаях.

Иногда из-за Вашей невнимательности можно открыть непонятное вложение электронной почты или загрузить с веб-узла небезопасный код и в компьютер может попасть вирус, «червь», «троян», «зомби» или другой код, разработанный со злым умыслом.

 Одной из важнейших угроз является **вовлечение через различные социальные сети в распространение наркотиков**. Подростки и даже их родители не до конца осознают всей полноты ответственности, которая последует. Более того, на самом первом этапе некоторые закладчики воспринимают происходящее как некий увлекательный «квест».

Как правило, сами они наркотики не употребляют, многие - из вполне благополучных семей. А вот срок, который грозит им по статье за сбыт и распространение наркотиков 8-15 лет (ч. 1 ст. 20 УК РФ).

Вот один из примеров: В Екатеринбурге полицейские задержали 16-летнюю Софью. Гуляя с трехлетним братом по городу, она раскладывала синтетические наркотики, носила их с собой в пакете из «Макдоналдса». В квартире у нее нашли еще 6,2 килограмма «синтетики». Софья говорит, что не хотела зависеть от родителей и решила подзаработать. По ее словам, поначалу не понимала, что распространяет наркотики. А когда осознала и решила отказаться, наркодилеры стали ей угрожать: мол, у них есть ее паспортные данные и не дай бог

что-то случится с ее родственниками... Как оказалось до этого Софья не привлекалась, хорошо училась, закончила восемь лет музыкальной школы на скрипке. **Теперь ей грозит 10 лет тюрьмы.**

Рефлексивный блок

■ Задача ведущего – выяснить настроение детей от занятия, внутреннее состояние, отношение к материалу, выявить ценностное отношение обучающихся к полученному знанию, самому процессу, выслушать предложения и пожелания. Необходимо провести экспертизу полученных знаний, сформировать самостоятельно вопросы для конкретной аудитории, на основе процесса занятия, его особенностей для данной аудитории. Подведение итогов занятия, резюмирование.

■ Раздаем всем памятки «Безопасный интернет».

Ведущий: Мы хотели бы, чтобы вы рассказали как можно большему количеству своих сверстников о правилах безопасности в Интернете, обо всем, что сегодня услышали. И сделали в своих аккаунтах посты о сегодняшнем уроке и репосты памятки с хештегами #безопасныйинтернет #мвдроссии.

■ В подготовке семинара использованы материалы МВД РФ: <https://мвд.рф/безопасный-интернет-детям>.

Тема 7. Семинар-тренинг «Как обезопасить ребенка в Интернете»

Информационный блок

■ Ведущий: Российская аудитория интернета стремительно растет – дети, подростки, молодежь составляют ее значительную часть. Сейчас уже почти каждый третий ребенок в нашей стране выходит в интернет, и чем старше подростки, тем выше среди них доля «интернетчиков». Сегодня детям доступно то, что лет пятнадцать назад было под силу лишь профессионалу или даже государству – создать собственную телестудию, получить картинку или музыку из-за тридевяти земель, поуправлять собственным мультфильмом. Во «взрослом» интернете, кроме этого, осуществляют платежи, потребляют электронные госуслуги, производят и продают контент. Через интернет дети и подростки открывают для себя мир, формируют собственную личность. Интернет дает пользователю огромные возможности как высокотехнологичный источник коммуникации, как инструмент поиска и получения информации. Для того чтобы эффективно использовать этот инструмент, нужны как умения обращаться с ним, так и определенный жизненный опыт, позволяющий не захлебнуться в океане неограниченных возможностей интернета, вовремя разглядеть подводные камни, рифы и водовороты виртуального пространства. С развитием интернета резко возросло число тех, кто использует его возможности в неблагоприятных целях. Хорошо знакомые следователям и гражданам виды преступлений перешли в сеть, появились новые виды преступлений, порожденные интернетом. Именно об этом сегодня мы с Вами и поговорим.

■ Вопросы для совместного обсуждения:

- Первый вопрос, который я хотел бы сегодня с Вами обсудить – сколько времени ребенку можно проводить в Интернете?
- Давайте, узнаем правильный ответ, обратите внимание на следующий слайд.



МОН РФ



МЗ РФ

Санитарно-гигиенические нормы

	1-2 класс	3-4 класс	5-6 класс	7-11 класс
Непрерывное использование компьютера	<20 мин	<25 мин	<30 мин	<35 мин
Непрерывное время работы с интерактивной доской	<5 мин		<10 мин	
Суммарное время использования интерактивной доски	<25 мин	<30 мин		
Не допускается использование на одном уроке более двух видов электронных средств обучения				

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189

"Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях". Редакция 2015 г.

Итак, непрерывное использование компьютера для 1-2 класса возможно до 20 минут, 3-4 класс – 25 мин., 5-6 класс- 30 мин., 7-11 класс – 35 мин.

Непрерывное время работы с интерактивной доской 1-4 кл. – 5 мин., 5-11 кл. – 11 мин.

Суммарное время использования интерактивной доски: 1-2 кл. – 25 мин, 3-11 кл. – 30 мин.

 **Важно!** Не допускается использование на одном уроке более 2-х видов электронных средств обучения. Данная информация предоставлена на основании постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. №189.

 - Далее мы поговорим о статистике онлайн- активности российских школьников (2009-2016 гг). Внимание на слайд. (Обсуждение статистических данных совместно с аудиторией).

- Таким образом, исходя из результатов Всероссийского исследования цифровой компетентности подростков и родителей, которое проводил Фонд Развития Интернет, онлайн-активность школьников неумолимо растет (внимание на слайд, обсуждение представленных данных)

- На сегодняшний день онлайн-активность российских школьников такова: низкая у 16%, средняя – 52%, высокая – 32%. Внимание на слайд.

- Сегодня прочно сформировалось два мира современного ребенка: виртуальный и реальный. Далее мы с вами обсудим, чего все-таки стоит опасаться в Интернет-пространстве.

 **Вопросы для совместного обсуждения:**

- Какие виды интернет-рисков Вы можете назвать?

Виды интернет-рисков:

Контентные риски. Возникают в процессе использования материалов, содержащих противозаконную, неэтичную и вредоносную информацию - насилие, агрессию, эротику и порнографию, нецензурную лексику, пропаганду суицида, наркотических веществ и т.д.

Коммуникационные риски. Связаны с межличностными отношениями Интернет- пользователей и включают в себя незаконные контакты (например с целью встречи), кибербуллинг, груминг и др.

Потребительские риски. Злоупотребление правами потребителя: риск приобретения товара низкого качества, подделок, контрафактной и фальсифицированной продукции, хищение денежных средств злоумышленником через онлайн-банкинг и т.д.

Технические риски. Возможность повреждения ПО, информации, нарушение ее конфиденциальности или взлома аккаунта, хищения паролей и персональной информации злоумышленниками посредством вредоносного ПО и др. угроз.

Интернет-зависимость. Непреодолимая тяга к чрезмерному использованию Интернета. В подростковой среде проявляется в форме увлечения видео-играми,

навязчивой потребности к общению в чатах, круглосуточном просмотре фильмов и сериалов в Сети.

■ - На следующем слайде отображена информация о векторах эволюции онлайн-рисков. Давайте обсудим их. Коммуникационные риски: От кибербуллинга - к рекрутингу в опасные и экстремистские сообщества. Контентные риски: Негативный контент перемещается с открытых сайтов в закрытые группы в социальных сетях. Дети – еще одни создатели негативного контента. Потребительские риски: От платных подписок - к опасному онлайн-шопингу и фишингу. Интернет-зависимость: Стремительное снижение возраста возникновения чрезмерной увлеченностью ИКТ. Технические риски: От столкновения с вредоносными программами - к проблемам в использовании новых технических средств.

■ Интернет-зависимость как интернет-риск – это непреодолимая тяга к чрезмерному использованию Интернета. В подростковой среде проявляется в форме увлечения видеоиграми, навязчивой потребности к общению в чатах, круглосуточном просмотре фильмов и сериалов в Сети. Характерно Навязчивое желание войти в Интернет, находясь офлайн и неспособность выйти из Интернета, будучи онлайн. Сюда относятся: Навязчивый веб-серфинг и дайвинг, Игромания, Пристрастие к онлайн-общению, Киберсексуальная зависимость. *Важное отличие зависимости – это потеря контроля.* На следующем слайде в качестве примера – история Аси. (

■ Ведущий читает историю, групповое обсуждение.

■ Следующее – это *синдром отмены*, схожий по типу абстинентному синдрому (похмелье) при алкогольной зависимости, и при наркомании, так называемая, «ломка».

■ Ведущий читает историю, групповое обсуждение.

И последнее – замена реальности.

■ Ведущий читает историю, групповое обсуждение.

Практический блок

■ Ведущий: А теперь давайте рассмотрим масштабы бедствия - на следующем слайде

■ Групповая работа:

Ведущий: Как вы думаете, детство без компьютера – это цифровая депривация?

■ Ведущий, получает ответы из зала.

- Какие плюсы в Интернете есть?

Ведущий, получает ответы из зала, верные записывает на доске.

Ответ: • Использование ИКТ для самореализации • Формирование цифровой компетентности • Подготовка к жизни в информационном обществе • Групповое давление со стороны сверстников.

■ - Что же делать для предупреждения интернет-зависимости?

Ведущий получает ответы из зала, затем представляет свой ответ на слайде.

Ответ: Организация деятельности в сети; Регулярность перерывов; Не «поощрение-

наказание» и не «цифровая няня»; Чёткие правила использования; Найти себя вне виртуального пространства; Общее дело в Интернете.

■ - Что делать, если зависимость есть?

В процессе дискуссии вырабатываем основные правила.

- Проявите обеспокоенность
- Попытайтесь найти причину чрезмерной увлеченности Интернетом
- Используйте внешние средства контроля за временем
- Попробуйте найти адекватную замену увлечению ребёнком в реальной жизни
- Обратитесь за помощью к профессионалам

■ - Что вы понимаете под «контентными рисками»? Ведущий получает ответы из зала.

Ответ: Контентные риски возникают в процессе использования материалов, содержащих противозаконную, неэтичную и вредоносную информацию - насилие, агрессию, эротику и порнографию, нецензурную лексику, пропаганду суицида, наркотических веществ и т.д.

■ - Как защитить ребенка от негативного контента в Интернете? Что такое негативный контент?

В процессе групповой работы ведущий и участники вырабатывают правила безопасности.

- Запрещённый контент (149-ФЗ): – Детская порнография – Информация о наркотических веществах – Информация о самоубийствах – Информация о несовершеннолетних-жертвах противоправных действий

- Контент, запрещённый к распространению среди детей (436-ФЗ): – Действия, причиняющие вред и здоровью – Наркотики, алкоголь, бродяжничество, проституция, азартные игры – Оправдание насилия и жестокости – Отрицание семейных ценностей – Оправдание противоправного поведения – Нецензурная брань – Порнография – Информация о несовершеннолетних-жертвах противоправных действий

- Контент, распространение которого среди детей ограничено (436ФЗ): – Насилие и антиобщественные действия – Пугающий контент – Половые отношения между мужчиной и женщиной – Бранные слова и выражения.

■ Вопросы для совместного обсуждения:

- Как дети сталкиваются с негативным контентом? – слайд, обсуждение.
- Как негативная информация влияет на ребенка? – слайд, обсуждение.
- Как защитить детей от негативного контента? – слайд, обсуждение.

■ Ведущий: Далее мы более подробно обсудим коммуникационные риски. Связаны с межличностными отношениями Интернет-пользователей и включают в себя незаконные контакты (например с целью встречи), кибербуллинг, груминг и др.

- **Что делать, если ребенок завел аккаунт в социальной сети?** Обсудим некоторые результаты исследований (слайды).

- Если говорить о Кибербуллинге, то важно знать:

- Жертвой кибербуллинга может стать любой
- Причиной кибербуллинга может стать любой повод
- В качестве агрессора могут выступать и друзья, и незнакомцы
- Кибербуллинг – это травля 24 часа в сутки
- Кибербуллингу нельзя противостоять в одиночку
- Жертва кибербуллинга часто скрывает факт травли

- **Вы что-нибудь слышали о таком явлении как «группы ненависти»?** (ответы аудитории). Внимание на слайд (обсуждение истории). Как победить агрессию в сети?

- Соблюдайте правила общения
- Ограничьте доступ к профилю и персональной информации
- Блокируйте агрессивных пользователей
- В случае киберагрессии обратитесь к администрации ресурса
- В случае угрозы жизни и здоровью обратитесь в полицию.

- Сексуальная эксплуатация. Внимание на слайд.

- **Закрытые группы ВКонтакте, распространяющие негативный контент суицидального характера. Внимание на слайд. В чем опасность подобных групп?**

- популяризация информации о самоубийстве, селфхармах и других видах самоповреждающего поведения
- негативизация реальности
- культивация мистификации и устрашающего контента
- запугивание участников
- фиксация на проблемах подросткового возраста (ощущение одиночества, непонимание окружающих, бессмысленность своей жизни и др.)
- недосказанность и неопределенность представляемой информации
- увлечение в общую деструктивную онлайн-игру
- пропаганда употребления психоактивных веществ
- закрытость самой группы / скрытость личной переписки

- **Как защитить детей от коммуникационных рисков?**

- Научитесь доверять своему ребёнку, уважайте его личное пространство.
- Расскажите ребёнку о рисках, связанных с общением
- Объясните ребёнку, почему надо защищать персональную информацию
- Избегайте запугивания и немотивированных запретов
- Заведите аккаунт вместе с ребенком, помогите ему разобраться в настройках приватности.

- **Что такое потребительские и технические риски?**

Потребительские риски Злоупотребление правами потребителя: риск приобретения товара низкого качества, подделок, контрафактной и фальсифицированной продукции, хищение денежных средств злоумышленником через онлайн-банкинг и т.д.

Технические риски, Возможность повреждения ПО, информации, нарушение ее конфиденциальности или взлома аккаунта, хищения паролей и персональной информации злоумышленниками посредством вредоносного ПО и др. угроз.

- Как защитить ребенка от технических проблем?

- Установите программу антивирусной защиты на все устройства, которые использует ребёнок

- Регулярно обновляйте ОС, браузер и антивирус
- Заведите ребёнку отдельный профиль без права администратора
- Используйте лицензионное программное обеспечение
- Регулярно делайте резервные копии ваших данных
- Используйте защищённые сети для выхода в Интернет
- Не переходите по незнакомым ссылкам, скачивайте только ПО от проверенных разработчиков

- Отключите автозапуск переносных устройств

- Что делать, если ребёнок столкнулся с проблемой?

- Успокойте ребёнка, ни в коем случае не ругайте его!
- Проведите вместе «детективное расследование»
- Помогите ребёнку восстановить ход событий
- Помогите ребёнку понять причину произошедшего
- Предложите ребёнку решение проблемы

- Как защитить ребёнка от онлайн-рисков?

- Развивайте доверительные отношения.
- Установите правила пользования Интернетом для всех электронных устройств.
- Регулярно разговаривайте об Интернете.
- Будьте в курсе событий ребенка в реальной жизни и виртуальном пространстве.

- Расскажите о нормах онлайн-этикета.
- Объясните необходимость защиты персональной информации.
- Проинформируйте о том, где можно получить помощь.
- Станьте для ребенка примером ответственного онлайн-пользователя.

Рефлексивный блок

■ Задача ведущего – выяснить настроение детей от занятия, внутреннее состояние, отношение к материалу, выявить ценностное отношение обучающихся к полученному знанию, самому процессу, выслушать предложения и пожелания. Необходимо провести экспертизу полученных знаний, сформировать самостоятельно вопросы для конкретной аудитории, на основе процесса занятия, его особенностей для данной аудитории. Подведение итогов занятия, резюмирование.

Для заметок

[illegible]

Для заметок

[illegible]

Разработано: Благотворительный фонд «Оберег»
г. Иркутск, ул. Помяловского, 19»а» | Тел.: 8 (3952) 67-41-67

www.obereg38.ru | www.obereg-poisk.ru

Методическое пособие разработано в рамках проекта «Координационный центр помощи по поиску пропавших людей "ЗАЩИТНИК: дети"» при финансовой поддержке Фонда Президентских грантов.