Министерство молодёжной политики и спорта
Саратовской области
Государственное бюджетное учреждение
«Региональный центр комплексного социального обслуживания
детей и молодежи «Молодёжь плюс»

«Шаг навстречу»
программа профилактики идеологии терроризма и экстремизма в подростково-молодежной среде

Утверждено:
Директор ГБУ РЦ
«Молодежь плюс»
А.Д. Капитонов

31.01.2022 г.

Авторы – составители
программы: Психолог ГБУ РЦ
«Молодежь плюс»
Л.Р. Бульхина;
Начальник отдела
патриотического воспитания и
профилактической работы с
молодежью управления по
молодежной политике
министерства молодежной
политики и спорта Саратовской
области
С.В. Котлячков

Саратов
2022 г.

1. Пояснительная записка

Цель программы: профилактика идеологии экстремизма и терроризма в подростково-молодежной среде, формирование коммуникативной, социально-психологической, социально-правовой, информационной и социально-личностной компетенций у обучающихся.

Задачи:

1. Научить критически, оценивать информацию, отражающую проявления терроризма в России и в мире в целом (информационная компетентность).
2. Воспитать уважительное отношение к различным этнокультурам и религиям (коммуникативная компетентность).
3. Сформировать гражданственность, патриотизм, социальную активность обучающихся (учащихся).
4. Создать представления о межкультурном и межконфессиональном диалоге как консолидирующей основе людей различных национальностей и вероисповеданий в борьбе против глобальных угроз терроризма.
5. Сформировать у участников навыков эффективной коммуникации и ассертивного поведения.

Ожидаемые результаты:

Предметные:

1. Научить распознавать асоциальное поведение людей;
2. Овладеть основами конфликтологии.
3. Сформировать позитивное мышление в сторону здорового образа жизни.
4. Овладеть понятиями «Экстремизм», «Толерантность» и т.д.

Личностные:

1. Уметь правильно ставить личные жизненные приоритеты.
2. Уметь находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять.
3. Владеть навыками самоорганизации и самоконтроля.
4. Воспитание морально-этических и волевых качеств.
5. Умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.
6. Умение оказывать помощь нуждающимся.
7. Дисциплинированность, трудолюбие, толерантное отношение.

Методы и формы работы, используемые в программе:

В процессе реализации данной программы предполагается использовать следующие интерактивные формы и методы обучения: коммуникативно-диалоговые (беседа-дискуссия), имитационно-игровые (ролевые игры, профилактические тренинги), инфокоммуникационные (электронные средства поддержки и развития образовательного процесса, цифровые образовательные ресурсы, электронные учебно-методические комплексы, слайд-лекции).

2. Описание содержания программы

Категория участников: подростки, учащиеся общеобразовательных и средне-специальных образовательных учреждений, в том числе подростки, состоящие на различных видах учета в возрасте от 14 до 27 лет.

Количество участников программы: от 10 до 20 человек в группе.

Количество групп: от 1 до 4 групп.

Продолжительность: 8 занятий продолжительностью 1,5 часа каждое. Общий объем реализации программы – 2 месяца.

Структура занятий: каждое занятие состоит из 3 этапов.

1 этап. Вводная часть (создание благоприятной атмосферы, ввод в тему, мотивирование на дальнейшую работу).

Задача: настроить подростков на активную работу и контакт друг с другом;

2 этап. Основная часть (информационный блок, тренинговые упражнения, раскрывающие тему): игры, беседы, лекции, имеющие профилактическую направленность.

Задача: коррекция поведения и отдельных черт характера;

3 этап. Завершение (обратная связь).

Задача: обсуждение занятия и закрепление положительного эффекта.

Содержание профилактической программы «Шаг навстречу»

№ п/п	Наименование блока	Цель	Количество занятий
1.	Знакомство	Знакомство, начальные совместные действия участников, входящая диагностика особенностей личности и поведения подростков.	1
2.	Ценность жизни	Развитие гибкости мышления и толерантного отношения к окружающим людям, понятие ценности жизни.	1

3.	Дорога к миру	Развитие толерантности в отношении разнообразия свойств и проявлений окружающих людей.	1
4.	Крайность не знает морали	Определение границ толерантности. Профилактика идеологии скулушутинга и экстремизма, демонстрация и обсуждение видеоролика «Вы пропустили это».	1
5.	Я и мир вокруг	Экологичные способы выражения агрессивности.	1
6.	Разум и чувства – как найти баланс?	Развитие эмоционального интеллекта, обучение навыкам эмоциональной саморегуляции, техникам психологической самопомощи. Релаксационная психологическая разгрузка (профилактика и коррекция эмоционального выгорания).	1
7.	Я и мир внутри меня	Профилактика саморазрушающего и суицидального поведения, развитие самосознания, развитие уверенности в себе, помощь в развитии понимания себя, своих потребностей, реакций; принятие себя, позитивного отношения к себе, обучение методам разрешения внутренних конфликтов.	1
8.	Итоговое занятие	Подведение итогов программы, получение обратной связи от участников.	1
Итого			**8 занятий**

Особенностью реализации программы является гибкость: проведение с ее участниками занятий в свободной форме на выбор психолога/тренера/ведущего (тренинги, социальные акции, деловые игры, конкурсы и т.п.), а также изменения содержания занятий (подбор методик и упражнений) в рамках обязательного соблюдения обозначенной темы и цели занятия, в зависимости от актуальности состояния группы, ее запроса на данный момент, при этом коррективы вносятся непосредственно в конспект при подготовке/проведении занятия.

Мониторинг:

Анализ эффективности реализации программы «Шаг навстречу» осуществляется посредством мониторинга, которые включают в себя:

1. Отчеты специалистов, в том числе аналитический отчёт по окончанию программы;
2. Медиа материалы фрагментов тренингов;
3. Журнал учета посещаемости занятий участниками программы.

Критерии эффективности программы:

- **системность** (реализация всех условий организации процесса,

направленного на предотвращение девиантного поведения обучающихся);

- **результативность** (снижение числа асоциальных проявлений; компенсация дефицита общения в школе, семье, в среде сверстников);

- **социальная адаптивность** (снижение числа обучающихся, состоящих в группе риска; увеличение числа обучающихся, включенных в общественно полезную деятельность; увеличение степени самостоятельности детей и подростков, их способности контролировать свою жизнь, более эффективно разрешать возникающие проблемы, установление толерантных взаимоотношений в поликультурной группе);

- **конструктивность** (предотвращение межличностных конфликтов, формирование конструктивных взаимоотношений, развитие способностей и интересов личности, защита ее прав; формирование личностных качеств детей и подростков, необходимых для позитивной жизнедеятельности);

- **готовность педагогов** (владение знаниями проблемы, методами профилактической деятельности; мотивация к такой деятельности).

Показатели эффективности программы:

- **количественные:** количество обучающихся, охваченных мероприятиями по профилактике девиантного поведения; количество мероприятий, проведенных в образовательных учреждениях в рамках профилактики девиантного поведения с несовершеннолетними.

- качественные: повышение социальной адаптированности (метод оценки – мониторинг результатов диагностики, входящей и итоговой); готовность подростков к поиску вариантов решения проблем (метод оценки – пролонгированная рефлексия, групповое интервью, включенное наблюдение), развитие эмоционального интеллекта и коммуникативных навыков (метод оценки – наблюдение, рефлексия) и др.

3. Характеристика материального обеспечения программы

Материальная база отвечает современным требованиям к проведению тренингов. В качестве адекватных условий профессиональной деятельности имеются:

- меблированный кабинет (письменный стол, книжные стеллажи, журнальный столик, кресла, стулья);
- предметы и пособия для занятий с молодежью (включая канцелярские принадлежности и дидактический раздаточный материал);
- персональный компьютер, принтер;
- телефон, стереосистема;
- теоретическая и практическая литература в бумажном и электронном вариантах;

Информационная обеспеченность:

- доступ в Интернет;
- СМИ;
- сайт ГБУ РЦ «Молодежь плюс»;
- Социальные сети «ВКонтакте» и «Instagram».

4. Список используемой литературы

1. Акунина, Ю. А. Социально-культурные условия профилактики экстремизма в молодежной среде: 13.00.05 / Ю. А. Акунина. - Москва, 2005 - 219 с.
2. Концепция общественной безопасности в Российской Федерации (утв. Президентом РФ 14.11.2013 N Пр-2685).
3. Методические рекомендации по профилактике и противодействию экстремизму в молодежной среде: разработаны Минспорттуризмом России совместно с МВД России и ФСБ России // Наша молодежь. - 2011. - № 6. – С. 40-41.
4. Стратегия противодействия экстремизму в Российской Федерации до 2025 года" (утв. Президентом РФ 28.11.2014 N Пр-2753).
5. Центр социальных и информационных услуг для молодежи. Профилактика экстремизма в молодежной среде. Проблемы и решения. –2016 – 105 с.

По окончанию программы, участникам, посетившим 70% занятий (6 из 8) и имеющим продуктивную регулярную рефлексию в виде заполненной обратной связи, выдается сертификат, подтверждающий прохождение обучения по программе «Шаг навстречу».

Авторы – составители программы:
Психолог ГБУ РЦ «Молодежь плюс» - Л.Р. Бульхина;

Начальник отдела патриотического воспитания и профилактической работы с молодежью управления по молодежной политике министерства молодежной политики и спорта Саратовской области - С.В. Котлячков.

Приложение №1

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
по реализации профилактической программы «Шаг навстречу»

Занятие 1 «Знакомство»

Цель занятия: знакомство, начальные совместные действия участников, входная диагностика особенностей личности и поведения подростков.

Ведущий знакомит участников с правилами тренинга, представляется сам, рассказывает структуру программы «Шаг навстречу» и озвучивает тему 1-ого занятия.

1. Упражнение «Самопрезентация»:

Каждый участник называет свое имя и две лучшие черты своего характера (два лучших качества).

2.Диагностика эмоционального состояния и особенностей личности подростков: методика изучения социализированности личности (М.И. Рожков), проективная методика «Дерево» (Д. Лампен), анкетирование «Отношение к экстремизму» (приложение 2, 3, 4).

3. Упражнение «Интервью»:

Участники разбиваются на пары и в течение 10 минут беседуют со своим партнером, пытаясь узнать о нем как можно больше. Затем каждый отвечает на вопросы всей группы от каждого по очереди от имени своего собеседника.

Обсуждение: Легко ли было отвечать от имени другого? Что мешало ответить на все вопросы точно так же как ваш собеседник? Что помогало? Вопрос к тому, за кого отвечали: Насколько процентов было правильно отвечено собеседником за него? Что он чувствовал, когда отвечал неправильно, а что когда правильно и т.п.?

4.Рефлексия – 5 вопросов (ситуативно вопросы могут меняться при необходимости):

1.Моя работа на занятии по 5 б. шкале?
2. Что ценного я приобрел, узнал на занятии?
3. В чем были сложности/какие есть вопросы?
4. Что я чувствовал в начале занятия / в конце?
5. За что я благодарю сегодня себя и ведущего?

Занятие 2 «Понимание себя»

Цель занятия: развитие гибкости мышления и толерантного отношения к окружающим людям, понятие ценности жизни.

1.Обсуждение обратной связи по предыдущему занятию: аккумулирование ранее пройденного и ответы на интересующие вопросы – ситуативно, при

наличии.

2. Упражнение «Я пришёл и принёс с собой … настроение»:

Участники продолжают фразу «Я принес с собой сегодня в своем рюкзаке (багаже, мешке и т. П.)» описанием своего состояния (хорошее, плохое, среднее настроение), переживаемые чувства (радость, обиду, огорчение, тоску, злость, опасение ит. Д.), готовность общаться и принимать участие в упражнениях и т. Д. Впервые несколько раз ведущий может начать с себя и показать, как можно описать свое состояние и чувства, помогает высказываться участникам.

3. Упражнение «И это хорошо, и это плохо»:

Участники делятся на две команды, каждой подгруппе выдается карточка с описаниями различных проявлений разных людей, каждой подгруппе нужно объяснить тремя оправдательными и тремя осуждающими причинами поведение в каждой из трех ситуаций, написанных на ваших карточках. Регламент обсуждения – 10 минут.

Содержание карточек:

Карточка 1.

Парень пригласил девушку на свидание, а она пришла с подругой, и это плохой поступок, потому что: 1) … 2) … 3) ….

Парень пригласил девушку на свидание, а она пришла с подругой, и это хороший поступок, потому что: 1) … 2) … 3) ….

Карточка 2.

Парень рассказал своей девушке по секрету, что его друг встречается сразу с тремя девушками, а девушка выдала этот секрет своей подруге, и это плохой поступок, потому что: 1) … 2) …. 3)….

Парень рассказал своей девушке по секрету, что его друг встречается сразу с тремя девушками, а девушка выдала этот секрет своей подруге, и это хороший поступок, потому что: 1) … 2) …. 3)….

Обсуждение: Как вы думаете, чему научило вас это упражнение? Какие аргументы давались вам легче – негативные или положительные? Как вы думаете, почему?

Резюме тренера:

Поступки людей могут казаться плохими или хорошими, но мы не можем осуждать людей, потому что почти никогда не знаем их внутренней, глубокой аргументации. Например, девушка выдала тайну, потому что это ее подругу (с которой она дружила еще с детского сада, и их родители дружили) обманывал друг ее парня. При этом подруга хотела расстаться с парнем, но жалела его, считая, что причинит ему сильную боль. Поэтому информация о том, что ее парень встречается еще и с другими девушками, позволила ей освободиться от ненужных отношений.

Самая распространенная ошибка людей – относиться к человеку плохо, только потому, что наши ожидания не оправдались или их поступок на первый взгляд кажется несправедливым. На самом деле, мы не знаем истинной причины таких поступков. Но мы имеем право не общаться с людьми, поступки которых нам не нравятся. Особенно это касается случаев, когда это – насилие,

оскорбления, унижения, угрозы, шантаж, навязывание алкоголя или наркотиков, привлечение к противоправным действиям, даже если человек объясняет свои действия самыми трогательными и убедительными обстоятельствами.

Комментарии для тренера:

При выполнении этого упражнения главное – не увязнуть в обсуждении аргументов. Поэтому тренер ориентирует участников на быструю работу: тогда предложенные аргументы не подвергаются слишком подробному обсуждению. Однако нельзя принимать абсурдные аргументы, потому что в таком случае у участников остается недоверие к тому, что каждый поступок *реальной* жизни *действительно можно* оценивать с разных сторон. Важно помнить, что цель упражнения – развить гибкость мышления как жизненное умение.

4.Упражнение «Пересадка сердца»:

Участники делятся на две подгруппы: представьте себе, что вы бригада хирургов, которой предстоит сделать операцию по пересадке сердца. У вас есть одно донорское сердце на 10 человек и 10 минут на принятие решения. Кого имен вы будете оперировать. Решение должно быть принято единогласно, в противном случае операция не состоится, и пациенты могут погибнуть.

Каждая подгруппа получает список кандидатов на операцию.

Список кандидатов:

1) Бывший чемпион, 28 лет. Защищал честь страны. Мастер спорта международного класса. Пострадал в автомобильной аварии в состоянии алкогольного опьянения. Холост.

2) Женщина, 52 года. Мать 5 взрослых детей.

3) Священник, 27 лет.

4) Мужчина, 40 лет, отец 2 детей. Бывший сотрудник КГБ, бывший депутат, сейчас бизнесмен.

5) Девочка, 5 лет. Задержка психического развития.

6) Студент, 20 лет, депрессия, 2 попытки суицида.

7) Мужчина, 48 лет, врач-онколог, ученый, разрабатывает лекарство от рака. Близок к решению проблемы. Гомосексуалист.

8) Женщина, 25 лет, мать 1 ребенка, ВИЧ-инфицирована.

9) Женщина, 30 лет, употребляет наркотические средства.

10) Мальчик, 8 лет, единственный ребенок в семье, болен диабетом.

По окончании обсуждения каждая подгруппа озвучивает свое решение и аргументирует его.

Обсуждение:

Пожалуйста, ответьте на 3 вопроса: Легко ли было принимать решение? Что повлияло на принятие решения? В чем вы видите смысл упражнения?

Резюме тренера:

При выборе кандидата на операцию, вы руководствовались разными аргументами. Было видно, что вы старались быть справедливыми. И все-таки, может быть, невольно, вы поставили «оценку» каждому человеку. А ведь врачи не имеют права ставить моральные оценки. Они руководствуются совсем другим. Их выбор в данном случае будет основан на совместимости донорского

органа и реципиента. Принятие решения должно быть основано на объективных фактах, а не социальных оценках.

Также бывает в жизни. Мы хотим быть справедливыми и при этом забываем, что не в праве судить других людей. Нам могут не нравиться их поступки, их стиль жизни. Мы даже можем решить, что не хотим дружить с ними, но мы не можем судить их.

Если нам не нравятся их привычки, мы будем вести себя по-другому. Если нам не нравится, как человек строит свою жизнь, мы будем строить свою жизнь по-другому. Но это *нам* не нравится. А они имеют право.

Когда мы принимаем решение, мы не должны принимать на себя роль судьи. Решения всегда лучше принимать, исходя из объективных обстоятельств, оставаясь терпимыми и толерантными к разным людям.

5.Рефлексия – 5 вопросов (ситуативно вопросы могут меняться при необходимости):

1.Моя работа на занятии по 5 б. шкале?
2. Что ценного я приобрел, узнал на занятии?
3. В чем были сложности/какие есть вопросы?
4. Что я чувствовал в начале занятия / в конце?
5. За что я благодарю сегодня себя и ведущего?

Занятие 3 «Дорога к миру»

Цель занятия: развитие толерантности в отношении разнообразия свойств и проявлений окружающих людей.

1. Обсуждение обратной связи по предыдущему занятию:
аккумулирование ранее пройденного и ответы на интересующие вопросы – ситуативно, при наличии.

2. Упражнение «А вы знали, что я?»:

Студентам предлагается начать фразу со слов: «А вы знали, что я (назвать свой талант, качество, способность), группа отвечает: «ОГО!», а сосед справа, дополняет: «А ты знаешь, что еще ты (называет качество, способность, которая ему резонирует)?», - «Нет, не знал/ знаю/ теперь знаю»

3. Упражнение «Добрый день! Шалом! Салют!»:

Участники представляются и приветствуют друг друга на разных языках.

Приготовьте для каждого участника карточку, где написано слово «здравствуйте» на разных языках. (Возможно, с помощью членов вашей группы вы расширите список слов-приветствий.) Если вы работаете с поликультурной группой, то впишите на карточку приветствия, «родные» для участников.

Приветствия:

Италия: Bongiorno;
Швеция: Grüezi;
США: Hi;
Англия: Hello;
Германия: gutentag;

Испания: buenosdias;
Гавайи: Aloha;
Франция: Bonjours, Salut;
Малайзия: Selamatdatang;
Россия: Здравствуй;
Чехия: Dobryden;
Польша: Dzièn;
Япония: Sayonara;
Израиль: Shalom;
Египет: asalamualeikum;
Чероки (США): Schijou;
Финляндия: Hyväpäivää;
Дания: Goddag;
Турция: Merhaba
Армения: Barev Dzes

Попросите участников начать игру, встав в круг, пройдите по кругу, держа в руках (или в шляпе) заготовленные карточки, и пусть каждый вытащит, не глядя, по одной. Предложите членам группы прогуляться по комнате и при этом здороваться с каждым встречным, в заключение предложите участникам кратко обменяться впечатлениями.

4.Обсуждение понятия экстремизм, его видов, где встречается в жизни (социум, СМИ), обсудить идею о том, что у каждого есть свои взгляды, мнение, но лишать человека жизни, здоровья, возможностей исходя из этих взглядов нельзя; далее студентам предлагается разделиться на команды и совместно подгруппой придумать по ролям слоган против экстремизма.

5. Упражнение «Суперсила»:

Каждому студенту по очереди предлагается пофантазировать на тему: «Какая суперсила тебе поможет противостоять экстремизму, и развивать равенство, добро, уважение», подвести итог, что возможно, мы не обладаем суперсилой, но в каждом из нас есть реальная сила, способная помогать нам прежде всего оставаться человеком.

6. Рефлексия – 5 вопросов (ситуативно вопросы могут меняться при необходимости):

1.Моя работа на занятии по 5 б. шкале?
2. Что ценного я приобрел, узнал на занятии?
3. В чем были сложности/какие есть вопросы?
4. Что я чувствовал в начале занятия / в конце?
5. За что я благодарю сегодня себя и ведущего?

Занятие 4 «Крайность не знает морали»

Цель занятия: определение границ толерантности, профилактика экстремизма.

1. Обсуждение обратной связи по предыдущему занятию, ответы на вопросы.

2. Упражнение «Ярлыки»:

Задача: дать участникам возможность почувствовать себя на месте отмеченных "ярлыком" людей; помочь увидеть недостатки такого подхода к людям.

Оборудование: карточки с надписями "ленивый", "умный", "лидер", "равнодушный".

Ведущий по желанию участников раздает карточки с написанными качествами (по очереди), задача группы (с помощью ведущего) обсудить участие в каком-либо деле этого участника в соответствии с его ярлыком, задача участника – отслеживать свои чувства и попытаться угадать, какой «ярлык» ему достался.

Обсуждение: Что вы чувствовали, когда с вами вели себя неадекватно тому, как вы себя ощущаете? Существуют ли «ярлыки» в реальной жизни? Всегда ли наше мнение о других людях соответствует реальному? Как часто мы вешаем «ярлык» судя только по какому-то одному поступку, мировоззрению? Является ли наше проявление себя, некоторых своих черт в некоторых ситуациях «ярлыком» -константой? Влияет ли наше мнение на поведение в отношении этих людей?

3. Игра «Стол переговоров»:

Участники делятся на 2 группы, каждому раздается рандомно роль-цель на игру.

Общая игровая установка: вы потерпели кораблекрушение и попали на необитаемый остров. У каждого из вас разные мнения о том, что делать дальше. Вы должны принять совместное решение, цель которого – определить, как вам выжить на острове.

Игровые цели на каждого:

- Вы считаете, что необходимо построить корабль.
- Вы считаете, что необходимо построить дом.
- Вы считаете, что необходимо построить несколько лодок и выбираться с острова группами отдельно.
- Вы считаете, что необходимо съедать слабых и умирающих и ждать помощь с суши.
- Вы считаете, что необходимо разжечь по всему острову сигнальные костры.
- Вы считаете, что необходимо остаться на острове, вдали от цивилизации:
- Вы – злой человек. Вы должны сорвать переговоры, не дать всем договориться.
- Вы – миротворец. Вы должны помочь всем прийти к общему решению.
- Вы – религиозный человек. Вы считаете, что все попали на остров за свои грехи, поэтому надо молиться, молиться.

- Вы сошли с ума на острове. Предлагайте бредовые идеи, веселитесь.

После этого выбираются «капитаны», которые должны прийти к единому мнению о жизни на острове.

Анализ игры: после игры участники каждой группы знакомят других участников со своей игровой целью. Ведущий организует обсуждение игры по следующим вопросам:

Как проходил выбор капитана?

Как участники пришли к общему решению? (Что помогло/помешало участникам прийти к общему решению?)

Какой опыт вынесли из игры?

Чью позицию выбрали и почему?

3.1. Демонстрация ролика «Вы пропустили это» с последующим обсуждением:

Скулшутинг – это вооруженное нападение учащегося или стороннего человека на школьников внутри учебного заведения.

За рубежом случаи стрельбы в школе известны с начала XX века. Еще в 1927 году в США в результате массового расстрела в школе города Бат погибли 44 человека, 58 получили тяжелые травмы. С тех пор подобные случаи получают свое распространение на территории всего мира, в том числе в России. Школа «Колумбайн» в США, в которой в 1999 году произошло самое громкое вооруженное нападение учеников на своих одноклассников. Этот случай получил широкий общественный резонанс. Тогда в результате стрельбы погибли 13 человек. К сожалению, у подростков, устроивших тогда стрельбу в школе, появились последователи, которые стали повторять такие страшные поступки.

Подростки наиболее подвержены влиянию, поэтому часто совершают поступки, аналогичные тем, о которых прочитали в книге или журнале, узнали из Интернета.

Причины совершения детьми «скулшутинга»:

Существуют внешние и внутренние факторы, подталкивающие детей к скулшутингу. Среди внешних факторов можно выделить: -отсутствие внимания родителей к ребенку;

-ссоры с членами семьи;

-трудности ребенка в общении со сверстниками, конфликты с ними и педагогами;

-буллинг (травля) - агрессивное преследование одного из членов коллектива (особенно коллектива школьников и студентов) со стороны других членов коллектива или его части;

-смерть родственников и друзей;

-доступ ребенка к огнестрельному и холодному оружию в доме;

-интерес ребенка к компьютерным играм, в которых присутствуют сцены насилия, а также его доступ к сайтам и группам в сети Интернет, пропагандирующим идеологию «скулшутинга».

К внутренним факторам следует отнести:

-депрессивное состояние ребенка;

-внушаемость и ведомость ребенка;

-психические отклонения у ребенка.

На что следует обратить внимание:

1. Дети, которые воспитываются в семьях, где царит насилие и жестокость, несут подобную схему общения в общество.

2. Родители, которые не интересуются жизнью, увлечениями и проблемами ребенка, могут спровоцировать развитие пассивной агрессивности в нем.

3. Отсутствие у ребенка общения со сверстниками может стать причиной появления у него серьезных психологических проблем.

4. Сверстники ребенка обзывают, дразнят и бьют его, портят вещи или отбирают деньги, распространяют слухи и сплетни про него.

5. Нападение на учащихся в России часто совершаются с использованием холодного оружия, поскольку нож ребенку достать проще, чем огнестрельное оружие.

6. Под влиянием компьютерных игр ребенок может утратить чувство реальности и не видеть разницы между убийством человека в игре и его смертью в реальной жизни.

7. Ребенок, планирующий нападение на своих сверстников, как правило, в сети Интернет поддерживает общение с другими последователями идеологии «скулшутинга».

Далее проводится обсуждение способов предупреждения подобных ситуаций, важность развития контакта как с самим с собой, так и с социумом, опоры на себя, умения проговаривания своих чувств и мыслей, способов самопомощи и развития эмоционального интеллекта.

4. «Аплодисменты по кругу»:

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

5. Рефлексия – 5 вопросов (ситуативно вопросы могут меняться при необходимости):

1.Моя работа на занятии по 5 б. шкале?
2. Что ценного я приобрел, узнал на занятии?
3. В чем были сложности/какие есть вопросы?
4. Что я чувствовал в начале занятия / в конце?
5. За что я благодарю сегодня себя и ведущего?

Занятие 5 «Я и мир вокруг»

Цель занятия: экологичные способы выражения агрессивности.

1. Обсуждение обратной связи по предыдущему занятию, ответы на вопросы.

2. Упражнение «Я – чувство»:

Каждый участник вытягивает карточку- чувство, затем говорит: «Я сегодня (называет свое чувство), потому что (причина)». Если вытянутое чувство в данный момент не совпадает с реальным, то участник вспоминает, когда последний раз такое чувствовал и называет причину.

3. Упражнение «Принцесса, дракон»:

Группа делятся на 2 команды и располагаются друг против друга. Каждая команда по очереди, посовещавшись, придумывает какое – то агрессивное высказывание относительно другой команды, способ словесной атаки: «Мы вас шишками закидаем!», на что вторая команда отвечает что-то. Упражнение проводится до тех пор, пока фаза агрессивности не спадет.

4. Упражнение «Метафора моей агрессивности»:

Участникам дается задание: «На что похож ваш гнев? Нарисуйте его». Обсуждение.

5. Обсуждение темы «Стереотипы и предрассудки»:

Дать понятие «стереотипа». Стереотипы – это неправомочные обобщения, которые мы делаем по поводу тех, о ком мы мало знаем. Человеческий мозг устроен таким образом, что он постоянно классифицирует все, что встречает в реальности. Когда у нас не хватает информации о каком-то предмете, мы относим его к определенной категории и приписываем ему определенные качества. Так мы решаем, что «все русские много пьют», а «все подростки хоть в малых количествах да употребляют наркотики».

Предрассудки. Дать понятие «предрассудка». Предрассудок - негативное отношение к человеку или какой-нибудь группе людей, о которых вы на самом деле ничего не знаете. Это также негативное отношение на основании не личного знакомства с человеком, а мнения (стереотипа) по поводу группы, к которой он

принадлежит. Он обычно появляется у нас благодаря тому, что уже принят в том обществе или группе, где мы находимся. Существуют разные виды предрассудков. Они могут быть связаны с полом, возрастом, национальной принадлежностью, приверженностью к определенной религии, происхождением, уровнем дохода, даже инвалидностью человека.

6. Упражнение «Этнические стереотипы»:

Оборудование: листы – опросники (приложение 5).

Разделите участников на несколько групп. Каждая группа будет работать с одним из листов - опросников. Каждый участник самостоятельно заполняет рабочий лист. Снова соберитесь в единую группу. Обсудите ответы.

Обсуждение. Было ли трудно заполнять рабочие листы? Если каким-то группам это было легче, а каким-то - труднее, то почему это произошло? Совпадают ли мнения всей группы? Действительно ли все мусульмане/ русские / евреи такие, как написано в рабочих листах? Каким образом у вас сформировалось именно такое мнение? Влияют ли на ваше мнение стереотипы?

7. Рефлексия – 5 вопросов (ситуативно вопросы могут меняться при необходимости):

1.Моя работа на занятии по 5 б. шкале?
2. Что ценного я приобрел, узнал на занятии?
3. В чем были сложности/какие есть вопросы?
4. Что я чувствовал в начале занятия / в конце?
5. За что я благодарю сегодня себя и ведущего?

Занятие 6 «Разум и чувства – как найти баланс?»

Цель занятия: обучение управлению эмоциональным состоянием, развитие эмоциональной грамотности, обучение снятию стрессового напряжения, способам эмоциональной разрядки, снятие сенсомоторного напряжения, развитие эмоциональной грамотности, эмоционального интеллекта и навыка безопасного выражения чувств.

1.Обсуждение обратной связи по предыдущему занятию: аккумулирование ранее пройденного и ответы на интересующие вопросы – ситуативно, при наличии.

2. Упражнение «Дерево чувств»:

Участникам предлагается вспомнить событие или ситуацию, которые до сих пор вызывают у них сильные негативные эмоции и чувства. Представить эту «картинку» и постараться понять, какие именно чувства поднимаются.

Описание упражнения:

«Возьмите листок, карандаши, фломастеры и начните рисовать дерево.

Ствол - это вы сами. Ветви -это различные события в вашей жизни. Их, конечно, много. Потом обозначьте ту ветвь, которая вызвала у вас сильные негативные эмоции. Плоды - это ваши эмоции в данной ситуации. Для каждого отдельного чувства и эмоции определите свой цвет и свою форму. Нарисуйте все сочетание чувств, которое вы испытываете. Поместите эти эмоции на ту ветвь, которую вы обозначили особо.

Корни-это причины событий, которые вызвали ваши эмоции (их обозначьте одним цветом), и это-причины ваших чувств, ведь чувства возникают не только из-за событий, но и из-за вашего к ним отношения. Значит, корни другого цвета-это ваши мысли про эти события. Если при этом ваши чувства как-то изменятся, поместите новый плод на соответствующую ветку.

Теперь вспомните какое-то хорошее событие. И поступите е ним так же, как и с неприятным. Нарисуйте разноцветные плоды и корни».

Рефлексия: как было во время упражнения, про что оно, для чего.

3. Упражнение «Расфокусировка»:

Обучение участников технике работы с навязчивыми мыслями (руминацией), обсуждение понятия «руминация» и эффективных и неэффективных способов работы с мыслями. Тренировка расфокусировки внимания по схеме:

- Осознали мысль;
- Распознали и приняли своё чувство относительно этой мысли;
- Переведение внимания на внешний предмет: «Сейчас я замечаю и осознаю /внешний предмет/»;
- Возвращение внимания в тело: «Сейчас я замечаю и осознаю внутреннее ощущение».
- Повторить пункты 3 и 4 пока не пропадёт эмоциональный заряд.

4. Упражнение «Антистресс»:

Обучение участников технике «Антистресс», суть техники: когда человек обнаруживает себя в стрессовом состоянии, эмоциональном пике, мыслительной непродуктивной загруженности, растерянности, он может помочь себе следующим образом – заметить в окружающем пространстве 3 разных звука, 3 разных предмета с описанием их, и выполнить поочередно 3 движения разными частями тела. Например, «Сейчас я слышу, как шумит компьютер, звук открытия двери, звук проезжающей машины; я вижу пластиковую бутылку с синей крышкой, белый лист бумаги, белый выключатель на стене; я шевелю большим пальцем правой руки, левой ногой и моргаю глазами».

5. Упражнение «Жучок»:

Участникам предлагается телесно-ориентированная техника снятия напряжения, основанная на похлопывании своего тела и вибрационной гимнастики, поочередной, а затем целостной «тряске» частями тела (начиная с ног и до макушки).

6. Рефлексия – 5 вопросов (ситуативно вопросы могут меняться при необходимости):

1.Моя работа на занятии по 5 б. шкале?
2. Что ценного я приобрел, узнал на занятии?
3. В чем были сложности/какие есть вопросы?
4. Что я чувствовал в начале занятия / в конце?
5. За что я благодарю сегодня себя и ведущего?

Занятие 7 «Я и мир внутри меня»

Цель занятия: профилактика саморазрушающего и суицидального поведения, развитие самосознания, развитие уверенности в себе, помощь в развитии понимания себя, своих потребностей, реакций; принятие себя, позитивного отношения к себе, обучение методам разрешения внутренних конфликтов.

1.Обсуждение обратной связи по предыдущему занятию: аккумулирование ранее пройденного и ответы на интересующие вопросы – ситуативно, при наличии.

2.Упражнение «Я – состояние»:

Проводится обсуждение об эмоциональном состоянии группы в текущий момент (усталость или вдохновение, радость или злость и т.д.), далее все одномоментно с помощью хлопков строят звуковую симфонию снизу-вверх, проговаривая фразу – состояние, например, «я устал», меняя громкость голоса по нарастающей от самого тихого к громкому в соответствии с хлопками. Завершаем «прохлопыванием» фразы «Я безусловно хороший!».

3. Упражнение «А вы знали, что я?»:

Студентам предлагается начать фразу со слов: «А вы знали, что я (назвать свой талант, качество, способность), группа отвечает: «ОГО!», а сосед справа, дополняет: «А ты знаешь, что еще ты (называет качество, способность, которая ему резонирует)?», - «Нет, не знал / знаю/ теперь знаю».

4. Упражнение «Гладиатор»:

Каждый участник по кругу говорит о себе какой-то факт или из своей жизни. Он в этот момент может говорить правду, а может лгать. Если участники верят, то показывают большие пальцы вверх, если нет, то вниз, если «может быть» посередине, далее участник говорит правильный ответ.

5. Упражнение «Генеральная уборка»:

Вводное слово для ведущего: «Время от времени в каждом доме проводят генеральную уборку. Это значит, что в ней перебирают все вещи. Определяют их ценность, что-то чинят, что-то выбрасывают, а что-то отправляют в сарай или на чердак -как-то выкинуть жалко, но и в доме уже не нужно. Обычно после такой уборки в доме становится свободнее, красивее, радостнее.

Сейчас вы тоже наведете генеральную уборку, только не в доме, а в собственном сознании. За годы в нем накопилось много всего-это и что-то очень-очень ценное, это и что-то сломанное треснувшее, и оно так и осталось на том же месте вашей души каждый раз царапая вас, когда нечаянно заденете. Это и что-то совсем уже не нужное, но все нет времени задуматься, и так и валяется оно прямо в центре вашей души.

Так вот, время настало. Определите, как вы разорвете листочек на 3 части, зная, что одна часть будет для негативного опыта, одна для позитивного опыта и одна для сомнений.

Вспомните моменты, события, ситуации, которые вы можете обозначить как «негативный» опыт и рядом пропишите какие ваши качества и чувства там были проявлены. Теперь вспомните «позитивный опыт» и также, какие качества и чувства там были проявлены. А теперь вспомните те ситуации, относительно которых вы не знаете, зачем это было, какой это опыт. Сейчас определите, хотите вы оставить, сохранить этот опыт как ценность – скрепите степлером, хотите проститься с этим опытом, отпустить – отдайте в мусорный мешок, а то, относительно чего вы не можете сделать выбор - скрепите скрепкой и дайте себе время подумать…».

Обсуждение:

Поделитесь впечатлениями от выполнения упражнения.

Резюме:

Ведущий/тренер делает резюме в соответствии с отзывами участников. В конце он может добавить обобщающие слова: «Каждый из нас носит в своей душе много ценного и много лишнего. И очень важно иногда решиться, и выбросить все ненужное, мешающее, и заново почувствовать ценность важного. Только предварительно нужно хорошенечко подумать, чтобы отличить одно от другого».

6. Рефлексия – 5 вопросов (ситуативно вопросы могут меняться при необходимости):

1.Моя работа на занятии по 5 б. шкале?
2. Что ценного я приобрел, узнал на занятии?
3. В чем были сложности/какие есть вопросы?
4. Что я чувствовал в начале занятия / в конце?
5. За что я благодарю сегодня себя и ведущего?

Занятие 8 «Итоговое занятие»

Цель занятия: подведение итогов программы, вовлечение в социальную практику, получение обратной связи от участников, итоговая диагностика.

1.Обсуждение обратной связи по предыдущему занятию: аккумулирование ранее пройденного и ответы на интересующие вопросы – ситуативно, при наличии, а также подведение итогов относительно сертификатов и программы в целом.

2. Игра «Наша благодарность тебе!»:

Каждому участнику выдается подготовленный лист бумаги (на титульной стороне надпись «Наша благодарность тебе!», на обороте – «Спасибо, что мы прошли этот путь вместе!»), (приложение 6: при распечатке использовать формат «2 страницы на листе») участникам выдается лист чистой стороной, их задача не переворачивать лист, чтобы подготовленные фразы стали приятным сюрпризом. Каждый участник подписывает свой листок, затем по команде все участники (ведущий также может принять участие) передают свой лист соседу (справа или слева обговаривается заранее), желательно сидеть в кругу для удобства и отсутствия путаницы. Задача каждого написать в получаемый лист благодарность за что-то этому человеку, за его участие в программе и т.д. Таким образом, каждый участник напишет каждому свою благодарность, пока ему не вернется его лист.

3. Итоговая рефлексия – 5 вопросов:

1.Моя работа за весь курс по 5 б. шкале?
2. Что было для меня самым ценным в программе?
3. Что оказалось самым сложным?
4. Что я чувствовал в начале программы/ в конце?
5. Какие дальнейшие планы в контексте психологического саморазвития?

Примечание: *итоговая диагностика эмоционального состояния и особенностей личности подростков проводится через два месяца по завершении программы: методика изучения социализированности личности (М.И. Рожков), проективная методика «Дерево» (Д. Лампен).*

Приложение 2

Анкета «Отношение к толерантности и экстремизму»

1. В Вашем понимании, толерантность – это…
2. По Вашему мнению, экстремизм – это…
3. Как Вы считаете, терроризм – это…
4. Каково Ваше отношение к представителям других рас, национальностей?
Положительное Нейтральное Отрицательное
5. Согласны ли Вы с тем, что каждая нация должна жить на своей исторической территории?
Да Нет не знаю
6. В чем, на Ваш взгляд, основная причина конфликтов между представителями разных народов?
Национальные интересы Политические разногласия
7. Считаете ли Вы, что террористические акты являются эффективным средством разрешения противоречий?
Да Нет
8. Что, на Ваш взгляд, заставляет людей совершать террористические акты?
Борьба за власть Принуждение Заблуждение другое
9. Есть ли у Вас друзья-иностранцы?
Да Нет
10. Как Вы относитесь к браку между представителями разных национальностей?
Положительно Отрицательно Нейтрально
11. Как Вы считаете, каковы причины возникновения конфликтов с иностранными лицами?
Расовая неприязнь Зависть к иностранцам
Провокации экстремистских организаций Другое
12. Если бы Вы стали свидетелем конфликтной ситуации между представителями разных народов, то:
Попытались разобраться в возникшем конфликте
Сообщили бы правоохранительным органам о конфликте
13. Хотели бы Вы больше знать о разных странах, народах мира, об их культуре, традициях?
Да нет
14.Знакомы ли Вы с деятельностью молодежных организаций экстремистской направленности в нашей области?
Да Нет
15. Есть ли среди Ваших знакомых члены таких организаций?
Да Нет
16. Знаете ли Вы о существовании организаций антифашистской направленности в нашей области?
Да Не знаю
17. Есть ли среди Ваших знакомых члены антифашистских организаций?
Да Нет

18.Каково Ваше отношение к людям с особенностями развития/здоровья?
Нейтральное (равноправное) отрицательное
19. Могли бы Вы в чем-либо безвозмездно помочь пожилому человеку?
Да нет
20. Как Вы относитесь к беженцам?
Искренне сочувствую им и готов помочь
Искренне сочувствую, но не готов помочь
Нейтрально
Негативно
Затрудняюсь ответить

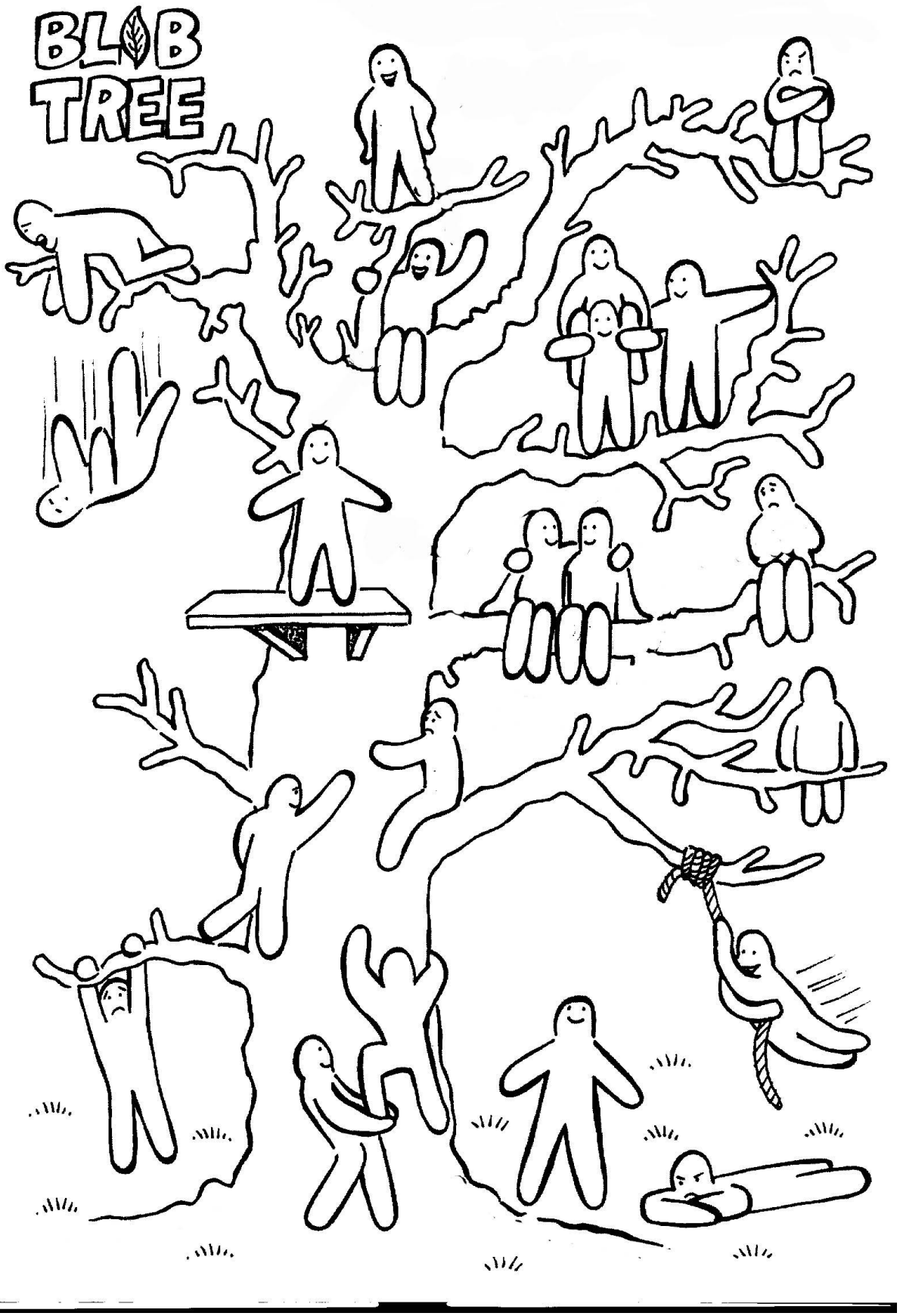
Обработка осуществляется по каждому вопросу в соответствии с ответом и процентным соотношением ответов по группе обследованных.

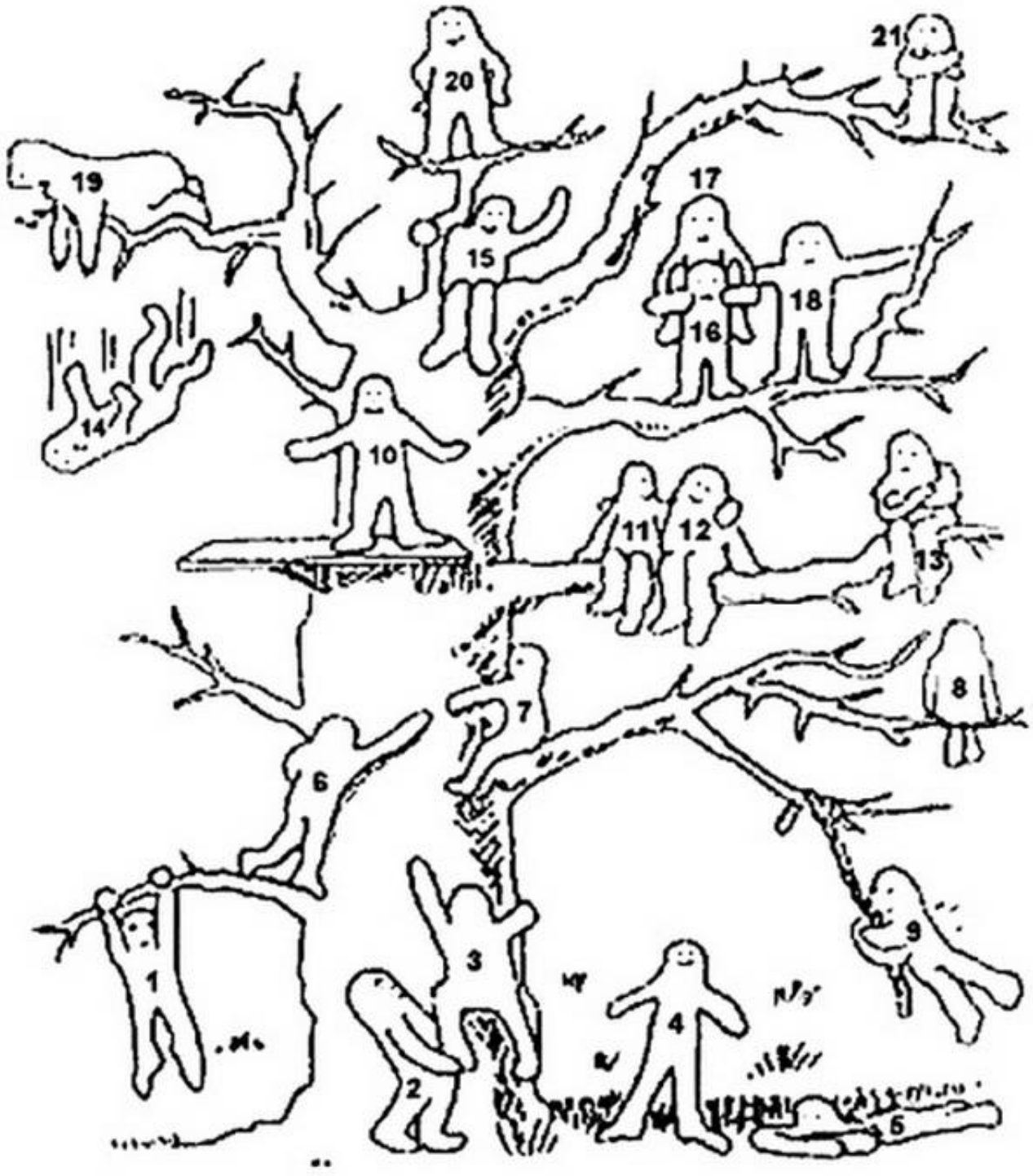
Приложение 3

Проективная методика «Дерево» (Д. Лампен)

Участникам выдается бланк без нумерации человечков. Бланк с нумерацией для ведущего – последующей обработки.

Инструкция дается в следующей форме: «Рассмотрите это дерево. Вы видите на нем и рядом с ним множество человечков. У каждого из них разное настроение, и они занимают различное положение. Возьмите красный фломастер и разукрасьте того человечка, который напоминает вам себя, похож на вас, ваше настроение в школе и ваше положение. Возможно, чем выше на дереве находится человечек, тем выше его достижения, тем более он успешен в школе. Теперь возьмите зеленый фломастер и разукрасьте того человечка, которым вы хотели бы быть и на чьем месте вы хотели бы находиться». Бывает так, что некоторые дети просят разрешения обозначить позиции двух человечков. В этом случае не следует ограничивать их выбор, но необходимо зафиксировать, какой человечек был отмечен в первую очередь, какой во вторую, так как соотношение этих выборов может быть достаточно информативным. Интерпретация результатов: Интерпретация результатов методики дерево с человечками проводится исходя из того, какие позиции выбирает данный ученик, с положением какого человечка отождествляет свое реальное и идеальное положение, есть ли между ними различия. Интерпретация разработана с учетом опыта практического применения методики и сравнения ее результатов с наблюдениями за поведением учеников, данных, полученных от учителей и родителей, из беседы с ребенком. Для удобства объяснения каждой фигурке присвоен свой номер. Следует заметить, что позицию № 16 учащиеся не всегда понимают, как позицию «человечка, который несет на себе человечка № 17», а склонны видеть в ней человека, поддерживаемого и обнимаемого другим.


BLOB
TREE


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21

Приложение 4

Методика для изучения социализированности личности учащегося

Методика М.И. Рожкова предназначена для выявления уровня социальной адаптированности, активности, автономности и нравственной воспитанности учащихся. Основополагающим методом исследования является тестирование. Методика предназначена для подростков и юношей 14-17 лет. Исследование проводит педагог-психолог 2 раза в год с учащимися групп и классов нового набора школ, ПТУЗ, ССУЗ. Результаты исследования предназначены для преподавателей, воспитателей, кураторов учебных групп, мастеров производственного обучения, социального педагога, классных руководителей. Методика проводится в стандартных условиях учебных заведений (возможны групповая и индивидуальная формы тестирования). Интерпретация результатов проводится в соответствии с ключом оценки и обработки данных исследования

Цель: выявить уровень социальной адаптированности, активности, автономности и нравственной воспитанности учащихся.

Ход проведения. Учащимся предлагается прочитать (прослушать) 20 суждений и оценить степень своего согласия с их содержанием по следующей шкале:

4 — всегда;
3 — почти всегда;
2 — иногда;
1 — очень редко;
О — никогда.

1. Стараюсь слушаться во всем своих учителей и родителей.
2. Считаю, что всегда надо чем-то отличаться от других.
3. За что бы я ни взялся — добиваюсь успеха.
4. Я умею прощать людей.
5. Я стремлюсь поступать так же, как и все мои товарищи.
6. Мне хочется быть впереди других в любом деле.
7. Я становлюсь упрямым, когда уверен, что я прав.
8. Считаю, что делать людям добро — это главное в жизни.
9. Стараюсь поступать так, чтобы меня хвалили окружающие.
10. Общаясь с товарищами, отстаиваю свое мнение.
11. Если я что-то задумал, то обязательно сделаю.
12. Мне нравится помогать другим.
13. Мне хочется, чтобы со мной все дружили.
14. Если мне не нравятся люди, то я не буду с ними общаться.
15. Стремлюсь всегда побеждать и выигрывать.
16. Переживаю неприятности других, как свои.

17. Стремлюсь не ссориться с товарищами.

18. Стараюсь доказать свою правоту, даже если с моим мнением не согласны окружающие.

19. Если я берусь за дело, то обязательно доведу его до конца.

20. Стараюсь защищать тех, кого обижают.

Чтобы быстрее и легче проводить обработку результатов, необходимо изготовить для каждого учащегося бланк, в котором против номера суждения ставится оценка.

1	5	9	13	17
2	6	10	14	18
3	7	11	15	19
4	8	12	16	20

Обработка полученных данных. Среднюю оценку социальной адаптированности учащихся получают при сложении всех оценок первой строчки и делении этой суммы на пять. Оценка автономности высчитывается на основе аналогичных операций со второй строчкой. Оценка социальной активности — с третьей строчкой. Оценка приверженности детей гуманистическим нормам жизнедеятельности (нравственности) — с четвертой строчкой. Если получаемый коэффициент больше трех, то можно констатировать высокую степень социализированности ребенка; если же он больше двух, но меньше трех, то это свидетельствует о средней степени развития социальных качеств. Если коэффициент окажется меньше двух баллов, то можно предположить, что отдельный учащийся (или группа учеников) имеет низкий уровень социальной адаптированности.

Приложение 5

Листы - опросники

Русские
- Мы все знаем, что русские любят...
- Русских можно отличить по...
- Русские всегда поступают...
- Все остальные считают, что русские...

Татары
- Мы все знаем, что мусульмане любят...
- Мусульман всегда можно отличить по...
- Мусульмане всегда поступают...
- Все остальные считают, что мусульмане.

Евреи
- Мы все знаем, что евреи любят...
- Евреев можно отличить по...
- Евреи всегда поступают...
- Все остальные считают, что евреи...

Приложение 6

Спасибо тебе

за то, что этот путь мы прошли вместе!

❤ 2022 год ❤

Наша благодарность Тебе