



Детский Фонд ООН (ЮНИСЕФ)
Министерство образования Республики Беларусь

Г. Л. Козлова

РАННЯЯ ПРОФИЛАКТИКА ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ



9 789857 103898



ДЕТСКИЙ ФОНД ООН (ЮНИСЕФ)
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Г. Л. Козлова

РАННЯЯ ПРОФИЛАКТИКА ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ

Пособие для педагогов учреждений
общего среднего образования

*Рекомендовано
Научно-методическим учреждением
«Национальный институт образования»
Министерства образования Республики Беларусь*

МИНСК
ИЗДАТЕЛЬСТВО «ЧЕТЫРЕ ЧЕТВЕРТИ»
2015

УДК 37.013.42:364.63–027.553

ББК 74.6

К59

Рецензенты:

*методическое объединение педагогических работников государственного учреждения образования «Средняя школа №119 г. Минска» (педагог-психолог **Н. А. Насухо-Шкутько**);*

*кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики высшей школы и современных воспитательных технологий учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» **И. А. Царик***

Козлова, Г. Л.

К59 Ранняя профилактика домашнего насилия : пособие для педагогов учреждений общего среднего образования / Г. Л. Козлова. – Минск : Четыре четверти, 2015. – 64 с.

ISBN 978-985-7103-89-8.

Пособие включает в себя цикл тренинговых занятий для учащихся 10 и 11 классов учреждений общего среднего образования. Занятий предназначены для осуществления воспитательной работы в области предупреждения домашнего насилия над детьми и могут быть использованы для проведения классных часов.

Адресовано классным руководителям, педагогам социальным и педагогам-психологам учреждений общего среднего образования, а также может быть полезно для педагогов учреждений дополнительного образования детей и молодежи.

УДК 37.013.42:364.63–027.553

ББК 74.6

ISBN 978-985-7103-89-8

© Козлова Г. Л., 2015

© Детский Фонд ООН (ЮНИСЕФ), 2015

© Оформление. ОДО «Издательство
«Четыре четверти», 2015

ВВЕДЕНИЕ

Домашнее насилие – явление, достаточно широко распространенное во всем мире и свойственное представителям любой национальности, социального слоя и уровня образованности. В полной мере это касается и нашей республики. Представление о том, что насилие имеет место только в социально неблагополучных семьях, современные исследователи считают мифом, сформировавшимся в общественном сознании.

Результаты исследования, проведенного в Брестской области в рамках проекта «Повышение национального потенциала государства по противодействию домашнему насилию в Республике Беларусь», демонстрируют: только 11-13% семей решают возникающие проблемы без ссор и скандалов. Более 80% опрошенных женщин признали, что подвергались какому-либо насилию со стороны мужа или партнера. 82% из них испытывали психологическое насилие, 33% – физическое, 17% – сексуальное. Каждая десятая женщина подвергалась всем перечисленным видам насилия, а каждая третья – становилась жертвой физического насилия [15].

В Республике Беларусь, по данным ООН, 80% женщин в возрасте 18-60 лет подвергаются психологическому насилию в семье со стороны своего мужа или постоянного партнера; 25% – физическому насилию, 22,4% – экономическому насилию; 13,1% – сексуальному насилию. Что касается детей, то по результатам проведенного в нашей стране в 2012 году многоиндикаторного кластерного обследования домашних хозяйств по оценке положения детей и женщин, две трети (почти 65%) детей в возрасте 2-14 лет подвергались насильственным методам воспитания. Процент мальчиков, которые испытывали физическое или психологическое насилие в семье, немного выше, чем процент девочек (67% и 62%, соответственно) [17].

Тревожная статистика, свидетельствующая об увеличении количества случаев избиения жен мужьями и жестокого обращения

с детьми, доказывает, что насилие в семье стало привычным явлением.

Это говорит об огромной важности профилактической работы по предупреждению домашнего насилия среди населения нашей республики. По мнению специалистов, такую работу нужно начинать уже со школьной скамьи. Особенно актуальна она для старшекласников, которые через несколько лет станут мужьями, женами и родителями.

В пособии представлена разработка двух циклов тренинговых занятий по профилактике домашнего насилия для учащихся 10-х и 11-х классов учреждений общего среднего образования. Пособие состоит из двух разделов. Каждый раздел включает 4 темы тренинговых занятий.

Раздел 1. Цикл тренинговых занятий для учащихся 10-х классов учреждений общего среднего образования

Тема 1. «Конфликты в семье (и не только)»

Тема 2. «Скажем «Нет!» домашнему насилию»

Тема 3. «Подростки сегодня – родители завтра»

Тема 4. «Дети и киберпространство»

Раздел 2. Цикл тренинговых занятий для учащихся 11-х классов учреждений общего среднего образования

Тема 1. «Взаимодействие в конфликте»

Тема 2. «Семья без насилия»

Тема 3. «Секрет счастья»

Тема 4. «Реальная опасность в виртуальном мире»

Тренинговые занятия по разрешению конфликтов включены в цикл тренинговых занятий по профилактике насилия в связи с тем, что неумение разрешать конфликтные ситуации часто становится причиной насильственных взаимоотношений в семье (и не только в ней). Кроме того, сами учащиеся испытывают необходимость в подобных занятиях. В 2007-2008 годах при поддержке ЮНИСЕФ проводилось Национальное исследование причин семейного неблагополучия в Республике Беларусь. В анкете для учащихся был вопрос: «Нужно ли учить в школе тому, как правильно строить семейную жизнь и воспитывать детей?». **51,7%** подростков

ответили: «Да, нужно». А вот на вопрос «Чему необходимо учить?» **69,8%** школьников ответили: «Умению понимать другого человека, разрешать конфликты» [9].

Тренинговые занятия по профилактике насилия в киберпространстве включены в данный цикл в связи с тем, что проблема безопасности детей в Сети вызывает в настоящее время огромную озабоченность родителей и учителей, а также становится причиной ссор и напряженных отношений между родителями и детьми.

Городское общественное объединение по предупреждению жестокого обращения с детьми «Дети – не для насилия» уже в течение многих лет проводит в учреждениях общего среднего образования Республики Беларусь тренинговые занятия по предупреждению домашнего насилия. Организацией накоплен большой положительный опыт в этой области, который и нашел отражение в данном пособии.

На протяжении 2013 года тренинговые занятия успешно проводились специалистами общественного объединения «Дети – не для насилия» в государственных учреждениях образования Дзержинского района Минской области: Новоселковском УПК ДС-СШ, Негорельской средней школе №1, гимназии №1 г. Дзержинска, гимназии г. Фаниполя.

В марте 2014 года тренинговые занятия прошли апробацию в средней школе №1 г. Кобрина, гимназии г. Кобрина, средней школе №4 г. Бреста, средней школе №6 г. Бреста, Беловежской средней школе Каменецкого района Брестской области.

Методические рекомендации для проведения тренинговых занятий по ранней профилактике домашнего насилия

Для проведения с учащимися 10-11-х классов занятий по профилактике домашнего насилия предложена форма тренингов, как самая эффективная форма работы по данной проблематике с указанной возрастной категорией. Она обеспечивает активизацию внимания, включенность учащихся в обучение в ходе индивидуальной или микрогрупповой деятельности, плавный и логичный переход от одного вида деятельности к другому. Кроме того, появляется возможность уделить внимание обратной связи и рефлексии.

Эти тренинговые занятия являются логическим продолжением занятий по ОБЖ. Так как в программах 10-х и 11-х классов занятия по ОБЖ не предусмотрены, представляется целесообразным проводить работу по профилактике насилия на классных часах. Занятия имеют своей целью **практическую проработку** уже имеющейся у учащихся теоретической базы и получение **практических навыков** по данной проблеме. Здесь важны не столько знания (которые уже есть), сколько опыт, который подростки будут приобретать на тренингах и которым они будут делиться друг с другом. Если учащиеся 10-х классов только начнут получать такой опыт на занятиях, то учащиеся 11-х классов уже смогут его расширить и углубить. Именно так и подобран тренинговый материал для старшеклассников.

Тренинги призваны способствовать приобретению участниками практического опыта по защите от домашнего насилия, насилия в киберпространстве, а также умению разрешать конфликтные ситуации. С этой целью используются различные интерактивные методы работы: ролевые игры, «мозговой штурм», дискуссии, работа в малых группах и т. д.

Тренинги могут проводиться один или два раза в четверть. Число участников тренинга – 15-20 человек. Если в классе больше учащихся, можно разделить их на две группы и запланировать проведение тренингов на двух классных часах. Больше всего для

тренинговых занятий подходят такие аудитории, где можно с легкостью передвигать столы и стулья. Не следует расставлять стулья рядами или по прямой линии. Вводная часть проходит успешнее, если стулья расположены по кругу или в виде буквы «U» (а столы отодвинуты к стенкам). Расставить стулья надо так, чтобы все участники могли свободно видеть педагога, экран (если он необходим) и доску.

Каждое тренинговое занятие рассчитано на 45 минут и состоит из вступительной, основной и заключительной частей.

После того, как определена цель тренингового занятия, идет вступительная часть. Упражнения вступительной части предназначены для того, чтобы снять напряжение у аудитории и создать доверительную обстановку.

Основная часть посвящена приобретению участниками знаний, умений и навыков по предложенной на тренинговом занятии тематике, поэтому все упражнения основной части подчинены достижению поставленной цели.

Заключительная часть – это подведение итогов и оценка тренинга. В ней используются упражнения, которые дают возможность участникам и самому педагогу оценить проведенную работу и степень удовлетворенности ею участников. Должным образом проведенная оценка также поможет педагогу определить, что во время тренинга было сделано хорошо, а что – не очень успешно, и, таким образом, позволит улучшить организацию и проведение тренинга в следующий раз.

Тренинговые занятия по профилактике домашнего насилия могут проводиться не только классными руководителями, но и социальными педагогами, и педагогами-психологами, которые работают в социально-психологических службах школ.

РАЗДЕЛ 1.

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

Тема 1. «Конфликты в семье (и не только)»

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

Содержание занятия

Вступительная часть

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

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

Материалы: не требуются.

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

Основная часть

■ Упражнение «Что такое конфликт» (7 мин.)

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

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

Ход работы: участникам предлагается написать на листочках post-it определения термина «конфликт» («Конфликт – это...»). После этого в импровизированную «корзину конфликтов» (коробка, пакет, шапка, сумка) складываются листки с ответами и перемешиваются. Ведущий подходит по очереди к каждому участнику, пред-

лагая взять один из листков и прочитать написанное. Таким образом, учитывая все прочитанные высказывания, группа вместе с ведущим формулирует определение понятия «конфликт».

Информация для ведущего.

Конфликт – столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов людей [4].

В основе любого конфликта лежат различия в позициях сторон по какому-либо поводу, или противоположные цели и средства их достижения в данных обстоятельствах, или несовпадение интересов, желаний партнеров. Однако конфликт – это не всегда плохо.

Следует отметить, что конфликт часто помогает лучше узнать человека, его суть (это очень важно при выборе партнера для будущей семейной жизни).

В пылу выяснения отношений, споров, отстаивания своего мнения и взглядов на существующую проблему человек неосознанно раскрывается, становится видна его истинная суть, желания, характер, умственные способности. Выясняется возможность относительно мирного сосуществования, способность прощать, благородство, дипломатичность. Именно поэтому многие психологи, работающие в области семейных отношений, отмечают несомненную пользу конфликта, особенно до заключения официального брака. По их мнению, не только совместное ведение хозяйства раскрывает сущность характеров людей, но и конфликтная ситуация показывает возможность доверительных семейных отношений.

Упражнение «Варианты общения» (15 мин.)

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

Материалы: не требуются.

Ход работы: чтобы научиться разрешать конфликты, необходимо умение слушать друг друга. Поэтому ведущий предлагает участникам следующее упражнение. Участники разбиваются на пары. Каждая пара получает свое задание. Они должны воспроизвести разные варианты общения: «Синхронный

разговор», «Игнорирование», «Спина к спине», «Активное слушание».

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

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

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

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

После упражнения участникам пар предлагаются вопросы:

- Как ты себя чувствовал, когда ты говорил и одновременно с тобой говорил твой собеседник?
- Как ты себя чувствовал, когда твой собеседник игнорировал тебя?
- Как ты себя чувствовал, когда во время разговора ты не видел своего собеседника, так как он находился у тебя за спиной?
- Как ты себя чувствовал, когда собеседник сидел лицом к тебе и внимательно тебя слушал?

Ведущий дает более подробную информацию об «активном слушании».

«Активное слушание» — способ ведения беседы в личных или деловых отношениях, когда слушающий активно демонстрирует, что он слышит и понимает, в первую очередь, чувства говорящего.

«Активно слушать» собеседника означает:

- дать понять собеседнику, что вы услышали сказанное им;
- сообщить партнеру о его чувствах и переживаниях, связанных с рассказом.

В результате применения **«активного слушания»:**

- собеседник начинает относиться к вам с большим доверием;
- партнер по общению рассказывает вам гораздо больше, чем стал бы рассказывать в обычной ситуации;

- вы получаете возможность понять собеседника и его чувства;
- если партнер по общению чем-то взволнован или рассержен, то «активное слушание» помогает ему безболезненно «выпустить пар».

Пример «активного слушания» (ситуация из жизни семьи)

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

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

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

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

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

Обратите внимание на то, что мать не задает никаких вопросов. Все ее фразы – утвердительные. Порой разница между вопросом и утверждением может показаться нам незаметной. Однако вопрос звучит как холодное любопытство, утвердительная фраза – как понимание и участие.

Правила «активного слушания»

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

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

Игра-практикум «Ситуации»

(15 мин.)

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

Материалы: заранее подготовленные цветные жетоны, карточки с ситуациями.

Ход работы: ведущий формирует малые группы из числа участников тренинга (по 5–6 человек). Это можно сделать в игровой форме. Заранее подготавливаются цветные жетоны (их количество определяется числом игроков, а количество цветов жетонов – числом групп). Участникам предоставляется возможность выбрать жетон любого цвета. Таким образом формируются группы участников с жетонами одного цвета (красными, желтыми и т. д.).

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

Далее ведущий говорит о том, что существуют разные способы выхода из конфликта. В ходе этой игры будут рассмотрены некоторые из них. Каждая группа получает свою ситуацию (предлагаются наиболее типичные конфликтные ситуации как из школьной, так и из семейной жизни). Группа обсуждает ситуацию, вырабатывает выход из нее и представляет результаты своей работы.

■ Ситуация №1

Класс условно разделен на две микрогруппы («группировки»), в каждой из которых есть лидеры, активисты, отличники. На протяжении учебного года идет конкуренция между ними за оценки,

за учительское уважение, за авторитет перед одноклассниками, за первенство. Все это выражается на уроках в колких шутках, в насмешках в адрес друг друга. На переменах происходят стычки и ссоры; были даже случаи драк. Эта ситуация «напрягает» весь класс. Как ученики могут конструктивно разрешить ее?

■ Ситуация №2

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

■ Ситуация №3

На перемене ты дал другу свой новенький, только что купленный родителями мобильный телефон. Он вышел с ним в коридор, а ты остался в классе. Когда ты вышел в коридор, то увидел, что друг подбирает с пола разбитый корпус твоего телефона. Оказывается, его толкнули пробегающие мимо ребята, и он уронил телефон, а сам он ни в чем не виноват. Ты знаешь, что тебя будут ругать родители. Что делать? Как не испортить отношения с другом? Как объяснить все родителям [13]?

После обсуждения ситуаций в группах ведущий говорит о том, что люди ведут себя по-разному в конфликтных ситуациях. Американский психолог К. Томас **выделяет пять стилей (тактик)** поведения в конфликтных ситуациях: соперничество, приспособление, уход, компромисс, сотрудничество [1].

Соперничество заключается в навязывании другой стороне выгодного для себя решения. Соперничество оправдано в таких случаях: предлагаемое решение является конструктивным; результат выгоден для всей группы или организации, а не для отдельного лица или микрогруппы; результат борьбы важен для того, кто поддерживает эту стратегию; нет времени на достижение договоренности с оппонентом. Соперничество целесообразно в экстремальных и принципиальных ситуациях, в случае дефицита времени и высокой вероятности опасных последствий.

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

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

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

Сотрудничество – поиск решений, полностью удовлетворяющих интересы обеих сторон, в ходе открытого обсуждения. Сотрудничество предполагает умение сдерживать свои эмоции, объяснять свои решения и выслушивать другую сторону. При сотрудничестве происходит приобретение совместного опыта работы и вырабатываются навыки слушания. Этот стиль основывается на убежденности участников конфликта в том, что расхождение во взглядах – неизбежный результат того, что у каждого человека свои представления о том, что правильно, а что нет. Тот, кто опирается на сотрудничество, не старается добиться своей цели за счет других, а ищет решение проблемы. Кратко

установку на сотрудничество обычно формулируют так: «Не ты против меня, а мы вместе против проблемы».

Вопрос к участникам: каков ваш стиль поведения в конфликтной ситуации?

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

Заключительная часть

Упражнение «Оцени занятие» (5 мин.)

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

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

Ход работы: ведущий говорит: «У каждого из вас есть 3 цветных квадратика. Считаете ли вы обсуждение данной темы полезной, изменит ли оно ваше поведение в конфликтной ситуации? Положите ваши квадратики в конверты. Красный означает «ДА», черный – «НЕТ», зеленый – «СОМНЕВАЮСЬ».

Тема 2. «Скажем «Нет!» домашнему насилию»

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

Содержание занятия

Вступительная часть

■ Упражнение «История имени» (5 мин.)

Цель: снять напряжение, создать непринужденную обстановку для работы.

Материалы: не требуются.

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

Участники по очереди называют свои имена, рассказывая при этом, почему их так назвали (может быть, в честь какого-нибудь родственника или знакомого человека), что их имя означает (если знают), нравится ли им свое имя и т. п.

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

Основная часть

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

Цель: знакомство участников тренинга с понятием «семья».

Материалы: не требуются.

Ход работы: участники в течение трех минут по очереди называют какое-либо слово, связанное с понятием «семья» (любовь, папа, мама, бюджет, деньги, ребенок и т. д.). По окончании упражнения ведущий подводит итог обсуждения или просит сделать это кого-либо из учащих.

Упражнение «Размышления»

(10 мин.)

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

Материалы: лист бумаги формата А1, маркеры.

Ход работы: в процессе дискуссии участники тренинга обсуждают следующие вопросы:

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

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

Мини-лекция о проблеме домашнего насилия

(7 мин.)

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

Материалы: текст мини-лекции см. в Приложении 1.

Упражнение «Виды домашнего насилия»

(8 мин.)

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

Материалы: лист бумаги формата А1, цветные клеящиеся листочки post-it с записанными на них действиями (перечень видов насилия см. в Приложении 2).

Ход работы: участники в процессе «мозгового штурма» определяют основные виды домашнего насилия (физическое, психологическое, или эмоциональное, сексуальное, экономическое), основываясь на информации мини-лекции. Ведущий записывает эти виды на листе бумаги формата А1. Затем он раздает участникам листочки post-it, на которых записано какое-то действие, являющееся насилием. Участники определяют, к какому виду

насилия оно относится, и приклеивают листочек к большому листу с соответствующим ему названием вида насилия. Ведущий читает надпись на каждом листочке и вместе с группой определяет, правильно ли он наклеен.

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

Упражнение «Найди себе пару» (10 мин.)

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

Материалы: карточки с записанными на них правилами.

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

Заключительная часть

Упражнение «Беседа»

Цель: подвести итоги тренинга.

Материалы: не требуются.

Ход работы: ведущий беседует с участниками тренинга об итогах работы. Каждый участник может высказать свое мнение о том, что нового он узнал на занятии и что из того, о чем он узнал, будет наиболее полезным для него в дальнейшей жизни.

Тема 3. «Подростки сегодня – родители завтра»

Цель: выработать навыки конструктивного взаимодействия в семье.

Содержание занятия

Вступительная часть

■ Упражнение «Представь соседа» (5 мин.)

Цель: создать непринужденную и доверительную обстановку в группе и настроить ее на плодотворную работу.

Материалы: не требуются.

Ход работы: участники по очереди представляют своего соседа слева, называя его имя и присущее ему качество (только позитивное), например: «Моего соседа зовут Андрей, он веселый», и т. д.

Основная часть

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

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

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

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

Ход работы: группа делится на две подгруппы с помощью расчета на «первый» и «второй». Затем каждая из подгрупп получает «список вещей и ценностей». Необходимо выбрать 7 важнейших из них, без которых семье сложно существовать, и пронумеровать их в порядке убывания значимости (проранжировать). Затем следует обсуждение, почему участники выбрали те или иные вещи или ценности, для чего они нужны в семейной жизни.

■ Упражнение «Изобрази пословицу» (10 мин.)

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

Материалы: карточки с написанными на них пословицами.

Список пословиц

1. От любви до ненависти – один шаг.
2. Делу – время, потехе – час.
3. Поспесишь – людей насмешишь.
4. Семь раз отмерь – один отрежь.
5. Без труда не выловишь и рыбку из пруда.
6. Семеро одного не ждут.
7. Не имей сто рублей, а имей сто друзей.
8. Яблоко от яблони недалеко падает.
9. Доброе слово и кошке приятно.
10. Старый друг лучше новых двух.
11. Что у кого болит, тот о том и говорит.

Ход работы

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

Участники (4-5 добровольцев) вытаскивают карточки с написанными на них пословицами, не показывая их группе. После этого каждый из них жестами изображает написанное на карточке, а группа отгадывает. Если у группы возникают затруднения, участник еще раз пытается изобразить пословицу так, чтобы это было понятно другим. Затем участникам и группе предлагается ответить на следующие вопросы:

1. Трудно ли было изобразить пословицу? В чем была трудность? Удалось ли с ней справиться?
2. Легко ли было угадать пословицу? Почему?

3. Как умение понимать другого человека по жестам и мимике может помочь в семейной жизни?

Упражнение «Счастливая семья» (20 мин.)

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

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

Ход работы: разделите участников на подгруппы, используя для этого упражнение «Любимые фрукты». Если вам нужно разделить участников на три группы, спросите, «какие фрукты вы любите?», у трех первых участников, а остальных делите соответственно. Каждой подгруппе дайте задание: создать коллаж на тему «Счастливая семья». Какой она должна быть? Что делают все ее члены: мама, папа, дети (если они есть)? Затем проведите презентации и обсуждение наработок подгрупп.

Вопросы для обсуждения

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

Заключительная часть

Упражнение «Самое важное» (5 мин.)

Цель: подвести итоги тренинга, выделить наиболее важную информацию.

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

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

Тема 4. «Дети и киберпространство»

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

Содержание занятия

Вступительная часть

Упражнение «Клубочек» (5 мин.)

Цель: создать непринужденную и доверительную атмосферу в группе, наглядно продемонстрировать учащимся, что такое сеть Интернет, помочь участникам яснее осознать связь одного человека с другим или другими в Сети.

Материалы: клубок плотных ниток.

Ход работы: ведущий берет в руки клубок ниток, называет свое имя, говорит, что лично ему дает Интернет, и перебрасывает клубок другому участнику, оставляя кусочек нитки в своей руке. Второй участник называет свое имя и перебрасывает клубок третьему, держа часть нити в своей руке, и т. д. В итоге все участники держат часть нити в своих руках. После того, как последний участник назовет свое имя, он перебрасывает клубочек ведущему. Все натягивают нить и видят, что получилась сеть, в которую включен (держится за нить) каждый участник тренинга. Таким образом, участникам наглядно демонстрируется, что такое сеть Интернет.

Основная часть

Блиц-опрос (5 мин.)

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

Материалы: листы бумаги формата А1, маркеры, скотч.

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

Ответы участников записываются на листе бумаги формата А1, прикрепленном к стене.

Информация для ведущего

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

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

Киберпространство – это реальность, «сжатая» в глобальной компьютерной сети (Интернет). В частности, когда человек просматривает web-страницы, «сидит» в чатах или на форумах, общается по ICQ или пользуется e-mail, он находится в киберпространстве [6].

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

Форум – это форма общения на сайте. Каждое сообщение на форуме имеет своего автора, тему и собственное содержание. Как правило, форумы структурируются по темам. Круг тем форумов ничем не ограничен. Особенность форума в том, что отвечать на сообщение в реальном времени не обязательно. Темы и сообщения хранятся неограниченно долго.

Блог – это интернет-журнал событий, интернет-дневник, онлайн-дневник. Для блогов характерны недлинные записи временной значимости, размещенные в обратном хронологическом

порядке (от последней к первой). Отличия блога от традиционного дневника обуславливаются средой: блоги обычно публичны и предполагают наличие сторонних читателей, которые могут вступить в открытую полемику с автором (в комментариях к записи в блоге или в своих собственных блогах).

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

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

■ **Игра «Подсолнух» (1-я часть)** (5 мин.)

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

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

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

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

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

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

Ход работы: участники делятся на четыре группы, которые получают названия компьютерных терминов (например, флэшка,

диск, мышь, сайт и т. д.). Двум группам дается задание записать все «плюсы» Интернета, двум – «минусы». Затем группы презентуют свои наработки, дополняя друг друга. Ведущий дает комментарии.

«Плюсы» Интернета

- Возможность общения с друзьями, родственниками, знакомыми, живущими в других городах и странах.
- Возможность получения информации на любую тему и в любое время.
- Возможность покупок в интернет-магазинах.
- Возможность найти работу или учебу в своей стране и за рубежом.
- Возможность найти спутника или спутницу жизни.
- Возможность посмотреть или скачать фильмы, послушать или записать музыку.
- Возможность получить доступ к большому количеству виртуальных (компьютерных) игр и т. д.

«Минусы» Интернета

- Не всегда можно знать, с кем ты общаешься в Интернете
- Информация в Интернете не всегда является достоверной.
- При покупке вещей, оплате услуг в интернет-магазинах тебя могут обмануть.
- Виртуальные деньги легче тратятся, потому что мы не привыкли к ним и не умеем их считать. Легко потратить все деньги сразу.
- Работа за рубежом может быть не такой, какой ты себе ее представляешь и как тебе ее описывают; существует вероятность попасть в рабство.
- Человек, с которым ты познакомился в Интернете, может оказаться насильником или психически нездоровым.
- Сильное увлечение компьютерными играми может перейти в зависимость.
- В Интернете действует множество мошенников.
- В Интернете есть вредные сайты и вредная информация (например, порнографическая и т. д.);
- Из Интернета в компьютер проникают вирусы, спам и др.

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

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

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

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

Игра «Подсолнух» (2-я часть)

(5 мин.)

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

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

Ход работы: участники пишут на цветных клеящихся листочках пожелания и приклеивают на подсолнух к любому нику, кроме своего. Обязательное условие: участники не должны видеть, что пишут их соседи. Владелец каждого ника пытается угадать, кто написал ему пожелание. Как правило, это никому не удается. Ведущий обращает внимание на то, что, даже находясь в одной комнате и зная других участников, очень сложно догадаться, кто написал сообщение. Тем более, это практически невозможно сделать, общаясь в виртуальном пространстве.

Упражнение «Правила безопасности» (5 мин.)

Цель: обсудить правила безопасного поведения в киберпространстве.

Материалы: листы бумаги формата А1, маркеры, фломастеры, скотч, открытки с видами разных городов, открытки с этими же видами, разрезанные на «пазлы» (правила безопасного поведения в Интернете для детей см. в Приложении б).

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

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

Завершающая часть**Упражнение «Беседа»** (5 мин.)

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

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

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

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

РАЗДЕЛ 2.

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

Тема 1. «Взаимодействие в конфликте»

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

Содержание занятия

До начала занятия каждый участник получает карточку для деления на группы. Левая половина карточек красная или желтая (для деления на две группы), а правая – с нарисованным на ней квадратом, треугольником, кружочком или ромбиком (для деления на четыре группы).

Вступительная часть

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

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

Материалы: не требуются.

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

Основная часть

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

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

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

Ход работы

Ведущий: «Я думаю, с вами уже раньше говорили о том, что такое конфликты и какие существуют стили поведения людей в конфликтных ситуациях. С конфликтами мы сталкиваемся везде:

в школе, дома, на улице. Поэтому очень важно знать еще и о том, какие существуют барьеры в общении, а также овладеть навыками конструктивного взаимодействия. Давайте вспомним, что такое конфликт, и еще раз более подробно поговорим об этом».

С помощью «мозгового штурма» участники находят определения конфликта, а ведущий записывает их на доске или листе бумаги. Затем из всего записанного выводится формулировка понятия «конфликт».

Информация для ведущего

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

Ведущий: «Конфликты являются частью повседневной жизни. В любом обществе всегда, во все времена существовали, существуют и будут существовать конфликтные ситуации. Вопрос не в том, чтобы предотвратить или не заметить конфликт, а в том, чтобы предотвратить конфликтное поведение, связанное с деструктивными, насильственными способами разрешения противоречий. Конфликты протекают особенно остро, если стороны не владеют элементарными навыками партнерского общения».

Упражнение «Эмоции в конфликте» (10 мин.)

Цель: обсудить с участниками тренинга, какое поведение в конфликтной ситуации поможет снизить эмоциональное напряжение, а какое – обострить конфликт; обменяться собственным опытом.

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

Ход работы

Ведущий: «Первый шаг, который необходимо сделать для конструктивного разрешения конфликтной ситуации – снизить накал страстей и эмоциональное напряжение у людей, которые оказались вовлеченными в конфликт. Как же это сделать? Для

этого необходимо владеть техниками поддержания контакта и снижения эмоционального напряжения у собеседника. Сейчас мы разделимся на 2 группы (с помощью карточек, красных и желтых) и выполним следующее задание.

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

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

Информация для ведущего

1. Возможные ответы первой группы:

- установление контакта «глаза в глаза»;
- улыбка, обращение по имени;
- сообщение о своих чувствах;
- предоставление возможности выговориться;
- внимательное выслушивание («активное слушание» – можно вспомнить, что это);
- подчеркивание значимости собеседника для вас;
- проявление сочувствия к проблеме собеседника;
- уважение к собеседнику, его точке зрения;
- попытка встать на место собеседника и понять, прочувствовать его состояние, а не замыкаться в себе;
- предложение конкретного выхода из сложившейся ситуации;
- избегание обвинений, негативных оценок позиции собеседника, его характера, личности и т. д.

2. Возможные ответы второй группы:

- обрывание речи собеседника;
- принижение собеседника, негативная оценка его личности;
- выведение собеседника из состояния равновесия с помощью придирок, избегания контакта «глаза в глаза»,

демонстрации своей занятости, отвлечения на другие дела и т. д.;

- нападение: когда вы нападаете на собеседника, защищаете себя, оскорбляя его (это могут быть негативные оценки или ярлыки («ты не понимаешь элементарного», «придурак»); советы («не советую тебе меня злить»); вопросы, не требующие ответа («кто ты такой?», «ты в своем уме?»); приказы («замолчи!», «прекрати меня злить!»); глобальные выводы из единичных случаев («меня никто не любит», «ничего хорошего я в жизни не видела»); ирония, язвительность («тоже мне, герой!»));
- утаивание своего эмоционального состояния, которое собеседник все равно понимает по вашей мимике, жестам, позе, голосу и т. д.;
- психологическое давление на собеседника;
- неспособность встать на место другого человека;
- наличие негативной установки по отношению к собеседнику: предубеждение в отношении его компетентности, способностей, характера и т. п.;
- преуменьшение вклада партнера в общее дело и преувеличение своего [11].

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

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

Упражнение «Я-сообщения»

(8 мин.)

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

Материалы: листы бумаги формата А4 с написанными на них ситуациями.

Ход работы

Ведущий: «Что вы обычно говорите человеку, когда недовольны его поведением или поступком? «Ты опять опоздала», «Ты не сделал

то, о чем я тебя попросила», «Ты постоянно поступаешь по-своему», а также много других фраз, смысл которых зависит от конкретной ситуации. Все они начинаются с обвинения в адрес другого человека. Такие фразы называются **«ты-сообщениями»**. Они обычно заставляют человека занять оборонительную позицию, у него подсознательно возникает ощущение, что на него нападают. Именно поэтому в большинстве случаев в ответ на подобную фразу человек начинает защищаться, а лучшим способом защиты, как известно, является нападение. В итоге такая «беседа» грозит перерасти в **конфликт**.

Избежать конфликта и в то же время сделать так, чтобы партнер вас услышал, помогает использование **«я-сообщений»**. Технику **«я-сообщений»** можно успешно применять в общении с детьми, с подчиненными, а также в других ситуациях [2].

Любое недовольство, которое мы обычно выражаем через **«ты-сообщение»**, можно преподнести человеку по-другому, воспользовавшись **техником «я-сообщений»**. Фраза в данном случае состоит из **четырёх основных частей**.

1. Начинать фразу надо **описанием того факта**, который не устраивает вас в поведении другого человека. Подчеркнем, **именно факта!** Никаких эмоций или оценки человека как личности. Например, так: «Когда кто-то опаздывает...».
2. Далее следует **описать свои ощущения** в связи с таким поведением. Например: «я расстраиваюсь», «я волнуюсь», «я огорчаюсь», «я переживаю».
3. Потом нужно **объяснить, какое воздействие** это поведение оказывает на вас или на окружающих. В примере с опозданием продолжение может быть таким: «потому что мне приходится стоять у подъезда и мерзнуть», «потому что я не знаю причину опоздания», «потому что у меня остается мало времени для общения» и т. д.
4. В завершающей части фразы надо **сообщить о вашем желании**, то есть о том, какое **поведение вы бы хотели видеть** вместо того, которое вызвало у вас недовольство. Продолжим пример с опозданием: «Мне бы очень хотелось, чтобы мне звонили, если не могут прийти вовремя».

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

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

Далее участники делятся на четыре группы (при помощи карточек: треугольник, квадрат, кружочек и ромбик). Каждой группе предлагается сформулировать по два «я-сообщения» в качестве реакции на предлагаемые ведущим ситуации.

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

Ведущий: «Использование **техники «я-сообщений»** требует некоторого опыта, поскольку не всегда можно быстро сориентироваться и перестроить фразу, однако со временем это получается все лучше и лучше. **Техника «я-сообщений»** не заставляет партнера защищаться, она, напротив, приглашает его к

диалогу, дает возможность **высказать свое мнение** и оставляет обоим участникам диалога поле для маневра.

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

Пути (этапы) разрешения конфликта (7 мин.)

Цель: определить этапы или возможные пути разрешения конфликтной ситуации.

Материалы: доска или лист бумаги формата А1, маркеры.

Ход работы

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

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

Американский психолог К. Томас считает, что при избегании конфликта ни одна из сторон не достигает успеха; при поведении типа конкуренции или приспособления – выигрывает только одна,

при компромиссе – обе в чем-то проигрывают. И только в ситуации сотрудничества обе стороны оказываются в выигрыше, поскольку они прилагают совместные усилия для управления ситуацией» [2].

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

Этап 1. Выяснить, в чем заключается проблема (на этом этапе важно уметь слушать и слышать друг друга – «активное слушание»). Кроме того, важно знать о чувствах партнера и сообщить ему о своих чувствах в форме «я-сообщения».

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

Этап 3. Выбор: выбрать 2-3 возможных варианта.

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

Этап 5. Разрешение конфликта.

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

Работа с ситуациями

(10 мин.)

Цель: сформировать навыки разрешения конфликтных ситуаций.

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

Ход работы: нужно разделить участников на 2 группы с помощью двух разрезанных открыток. Количество частей открыток должно соответствовать числу участников тренинга. Затем каждая группа получает карточку с описанием какой-либо конфликтной ситуации. Участникам необходимо, пользуясь уже известными им пятью этапами разрешения конфликта, «проиграть» свою ситуацию так, чтобы конфликт был благополучно разрешен.

Ситуация №1

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

Ситуация №2

Ваша подруга купила два билета в театр. Спектакль начинается в 19.00. Билеты находятся у нее. Вы договорились встретиться в половине седьмого у главного входа. Вы приходите вовремя. Однако подруги нет. Нет ее и без четверти семь, и в семь часов. В половине восьмого она появляется [10].

Заключительная часть

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

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

Материалы: не требуются.

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

Тема 2. «Семья без насилия»

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

Содержание занятия

Вступительная часть

Упражнение «Снежный ком» (5 мин.)

Цель: создать непринужденную обстановку перед началом тренингового занятия.

Материалы: не требуются.

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

Основная часть

Мини-опрос на тему «Насильственное и ненасильственное поведение» (5 мин.)

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

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

Ход работы: каждому участнику тренингового занятия предлагается опросный лист (образец опросного листа см. в приложении 5) [3]. Затем каждый участник должен выполнить три задания. Ведущий озвучивает очередное задание после выполнения предыдущего.

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

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

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

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

Игра «Семейство Петрушкиных» (5 мин.)

Цель: деление группы на подгруппы.

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

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

Созданные «семьи» – это подгруппы для следующего упражнения.

Упражнение «Зашифрованный стереотип» (15 мин.)

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

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

Ход работы: группа уже разделена на подгруппы (упражнение «Семейство Петрушкиных»). Каждой подгруппе даются карточки с записанными на них 2-3 стереотипами. В течение 5 минут надо зашифровать стереотипы в виде рисунков или показать маленькую сценку. Каждая команда представляет свои наработки, а все остальные должны отгадать, о каком стереотипе идет речь.

Затем идет обсуждение данных стереотипов, во время которого участники тренингового занятия пытаются «развенчать» каждый из них.

Примеры стереотипов

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

Упражнение «Правила поведения» (10 мин.)

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

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

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

Заключительная часть

Упражнение «Чемодан» (5 мин.)

Цель: подвести итоги тренинга.

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

Ход работы: ведущий предлагает участникам «собрать чемодан». В него нужно положить то, что они узнали в ходе тренингового занятия. Каждый участник записывает свой ответ на листочке, затем подходит к большому листу бумаги и приклеивает его, читая вслух то, что написал.

Тема 3. «Секрет счастья»

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

Содержание занятия

Вступительная часть

Упражнение «Позаботься о себе» (5 мин.)

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

Материалы: не требуются.

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

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

Основная часть

Упражнение «Семейные правила» (10 мин.)

Цель: определить отношение участников к правилам семейной жизни.

Материалы: листы бумаги формата А4 для каждого участника, ручки.

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

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

Упражнение «Семейное событие» (20 мин.)

Цель: научиться слушать и слышать других, понимать потребности другого человека и принимать решения, которые устраивают всех членов семьи.

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

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

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

Комментарий: аналогичным образом можно разыграть различные ситуации, в которых семья должна принять решение. Например, отец матери (дедушка) живет один в деревне, у него свой дом и хозяйство, он заболел, но переезжать в город не хочет. Семья должна решить, что делать. До проигрывания сценки можно определить желания каждого. Например, мать хочет уехать, ей нравится иметь свое хозяйство; отец не хочет, так как у него хорошая работа; старший сын тоже не хочет, потому что собирается поступать в вуз, а младший хочет – летом можно купаться в речке, зимой кататься на лыжах и т. п. Следует обратить внимание на то,

кто оказал наибольшее влияние на принятие решения, насколько «родители» прислушивались к мнению «детей», удалось ли «семье» прийти к единому мнению, найти компромисс.

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

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

Материалы: не требуются.

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

Заключительная часть

■ Упражнение «Открытый микрофон» (5 мин.)

Цель: подвести итоги, высказать свое впечатление о тренинге.

Материалы: мягкая игрушка.

Ход работы: все участники по очереди берут в руки мягкую игрушку и высказывают свое впечатление о тренинге, говорят, как они себя чувствовали во время тренинга, было ли им интересно, что полезного они узнали и т. д.

Тема 4. «Реальная опасность в виртуальном мире»

Цель: расширить знания участников тренинга об опасностях при пользовании Интернетом, мобильными телефонами и о возможности избежать этих опасностей.

Содержание занятия

Вступительная часть

Упражнение «Я и Интернет» (5 мин.)

Цель: создать непринужденную и доверительную атмосферу в группе, узнать отношение учащихся к Интернету.

Материалы: не требуются.

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

Основная часть

Упражнение «Калейдоскоп вопросов» (10 мин.)

Цель: выяснить, в каких социальных сетях зарегистрированы участники и что они знают об опасностях, которые таит в себе «всемирная паутина».

Материалы: не требуются.

Ход работы: ведущий задает участникам следующие вопросы:

- Назовите причины, по которым вы заходите в Интернет.
- В каких соцсетях вы зарегистрированы?
- Общаетесь ли вы с незнакомцами?
- Знаете ли вы о каком-либо неприятном случае, связанном с Интернетом, который произошел с кем-то из школы? Возможно, подобное было лично с вами?
- Считаете ли вы, что Интернет — это свободное пространство, в котором по своему усмотрению можно делать все, что пожелаешь?
- Как вы считаете, вредит ли Интернет вашему физическому здоровью?
- Как вы считаете, заставляет ли вас Интернет поступать своими моральными принципами?

- Как вы считаете, вредит ли Интернет вашему психическому здоровью?
- Как вы считаете, вредит ли Интернет вашему культурному уровню?

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

Упражнение «Опасности в киберпространстве» (15 мин.)

Цель: выяснить, что знают участники о возможностях сети Интернет и ее опасностях, а также об опасностях, связанных с мобильными телефонами.

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

Ход работы: участники делятся на четыре группы, которые получают названия компьютерных терминов (например, флэшка, диск, мышь, сайт, форум и т. д.). Двум первым группам дается задание написать об опасностях в Интернете, а двум другим – об опасностях мобильных телефонов. Затем группы презентуют свои наработки. То, о чем не написала одна группа, дополняет другая. Все участники могут дополнительно предлагать то, что не было сказано. Ведущий делает свои комментарии.

Информация для ведущего об опасности мобильных телефонов

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

для различных целей, в том числе и для производства и быстрого распространения порнографических материалов.

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

Упражнение «Вопросы в шариках» (10 мин.)

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

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

Ход работы: каждому участнику предлагается шарик, сделанный из бумаги. На некоторых бумажках написаны вопросы на тему безопасного использования Интернета, некоторые бумажки – пустые. Участники получают задание: если им достается бумажка с вопросом, они на него отвечают, если пустая бумажка – они могут задать соответствующий теме вопрос ведущему (правила безопасного использования Интернета см. в Приложении 6).

Заключительная часть

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

Цель: подвести итоги занятия.

Материалы: не требуются.

Ход работы: ведущий предлагает всем участникам тренинга закончить фразу «Я сегодня понял/поняла...».

Список использованных источников и литературы

1. Анцупов, А.Я. Конфликтология./А.Я. Анцупов, А.И. Шипилов - М.,2002. – С. 512.
2. Гиппенрейтер, Ю.Б. Общаться с ребенком. Как?/Ю.Б. Гиппенрейтер – М.: ЧеРо, 1998. - С.240.
3. Гладких, В.А. Право на защиту от всех форм насилия: методическое пособие./В.А. Гладких, З.В. Луковцева, Р.В. Маранов – Пермь, 2002. – С. 45.
4. Головин, С.Ю. Словарь практического психолога./С.Ю. Головин.- Мн.:Харвест, 1998. – С. 301.
5. Как организовать работу по предупреждению торговли людьми и минимизации ее коренных причин: учеб.-практ. пособие/под ред. К.Г. Нестерук. – Мн.: Мисанта, 2010. – С.212.
6. Козлова, Г.Л. Безопасность детей в опасном мире: практическое пособие./Г.Л. Козлова, Л.Н. Мирейчик, М.В. Пряхина – Мн., 2013. – С.56.
7. Козлова, Г.Л. Насилие над детьми. Его виды и возможности предупреждения./Г.Л. Козлова, Л.Н. Мирейчик, М.В. Пряхина - Мн, 2003. – С. 76.
8. Многоиндикаторное кластерное обследование по оценке положения детей и женщин в Республике Беларусь, 2012 год. Итоговый отчет. - Мн., 2013.
9. Отчет национального исследования причин семейного неблагополучия в Республике Беларусь/С.Н. Бурова и др. - Мн.: В.И.З.А.ГРУПП, 2009. – С. 348.
10. Тренинг разрешения конфликтов/авт.-сост. Е.А. Осипова, Е.В. Чуменко - Мн.: Красноко-Принт, 2012. - С. 96.
11. Шапиро, Д. Конфликт и общение: путеводитель по лабиринту регулирования конфликтов./Д. Шапиро – Мн.: Тесей, 1999.- С. 288.

Интернет-ресурсы

12. Гирфанов Р.М., Калинкина М.Ю. Российский и зарубежный опыт борьбы с насилием в отношении детей. (Электронный ресурс) Режим доступа: <http://juvenjust.org/txt/index.php/t853.html> - Дата доступа: 10.08.13
13. Карташова Е.Н. Классный час – тренинг «Конфликты в нашей жизни». (Электронный ресурс). Режим доступа: www.bigpi.biysk.ru/spb/vo/doc/konflikt.doc - Дата доступа: 02.08.13
14. Как решать конфликты? (Электронный ресурс) Режим доступа: <http://jesustime.ru/materials/leaders/164-kak-reshat-konflikty.html> - Дата доступа: 02.08.13
15. Отчет о научно-исследовательской работе «Исследование по оценке ситуации в области домашнего насилия в Брестской области Республики Беларусь». (Электронный ресурс). Режим доступа: http://www.genderperspectives.by/uploads/userfiles/files/issledovanie_situatsii_v_oblasti_domashnego_nasilija_v_brestskoi_oblasti.pdf - Дата доступа: 02.08.13
16. Родительские шлепки стоят детям здоровья. (Электронный ресурс) Режим доступа: http://naviny.by/rubrics/society/2013/07/23/ic_articles_116_182432/ - Дата доступа: 25.07.13
17. Справочник учреждений и организаций, оказывающих помощь в ситуации домашнего насилия. (Электронный ресурс). Режим доступа: <http://mvd.gov.by/Videomvd/info/main2.html> - Дата доступа: 10.08.13
18. Что такое домашнее насилие. Виды и характерные особенности домашнего насилия. Факторы, причины и виды жестокого обращения с детьми. (Электронный ресурс) Режим доступа: <http://do.gendocs.ru/docs/index-289174.html> - Дата доступа: 31.07.13

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Информация о домашнем насилии

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

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

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

Немного статистики о домашнем насилии

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

- 80% белорусских женщин в возрасте 18-60 лет подвергаются психологическому насилию в семье со стороны своего мужа или постоянного партнера;
- 25% – физическому насилию;
- 22,4% – экономическому насилию;
- 13,1% – сексуальному насилию (при этом 9,5% женщин подвергались физическому насилию со стороны мужа/партнера во время беременности);
- 22,1% мужчин подвергались физическому насилию со стороны жены или постоянной партнерши;
- 5,7% – сексуальному насилию;
- 12,5% – экономическому насилию;
- тем или иным формам психологического насилия в различной степени подвергаются, согласно результатам опроса, 79,7% мужчин [9].

Немного статистики о домашнем насилии над детьми

По данным ООН, от жестокого обращения со стороны родителей ежегодно в мире страдают около **2 миллионов** детей в возрасте до 14 лет, причем каждый десятый из них умирает; примерно **2 тысячи** детей погибают в результате суицидов.

В России 3 тысячи детей ежегодно погибают от семейного насилия; 60 тысяч детей родители выгоняют из дома [18].

Что касается **Беларуси**, то по результатам проведенного в нашей стране в 2012 году Многоиндикаторного кластерного обследования по оценке положения детей и женщин (МИКС-4) две трети (почти 65%) детей в возрасте 2-14 лет подвергались насильственным методам воспитания. При этом среди детей в возрасте 2-4 лет более 46% наказывались физически, а свыше 55% испытывали психологическое давление в своей семье. Среди детей в возрасте 5-9 лет эти цифры составляют почти 38% и 62%, соответственно. Процент мальчиков, которые подвергались физическому или психологическому насилию в семье, немного выше, чем процент девочек (67% и 62%, соответственно) [8].

Основными **видами** домашнего насилия принято считать:

- физическое;
- эмоционально-психологическое;

- экономическое;
- сексуальное.

1. Физическое насилие – все агрессивные формы поведения, представляющие собой физическое воздействие на человека, включая ограничение свободы передвижения. Это – избиение, толчки, царапины, плевки, шлепки, пощечины, хватание, бросание предметами, нанесение ударов руками и ногами, удушение, использование оружия, нанесение ожогов и др.

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

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

4. Экономическое насилие — использование денег для контроля над партнером. Это отказ содержать детей, единоличное принятие финансовых решений, создание ситуаций, в которых партнер вынужден выпрашивать деньги и отчитываться в любых тратах, утаивание доходов, растрачивание семейных денег, запрет работать, принуждение работать, изъятие заработанных денег и т. д.

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

особенностях общественного уклада. Индивидуальные – являются следствием характера и личности агрессора.

Социально-экономические причины:

- общество оправдывает насилие в отношении женщин и детей;
- отсутствуют законы, которые позволяли бы наказывать домашних агрессоров;
- экономические проблемы (рост безработицы, низкие заработные платы) усугубляют напряжение в семьях;
- демонстрация насилия на телевидении, в прессе, насилие в компьютерных играх снижают критичность в отношении агрессивного поведения, появляется даже «мода» на жестокость.
- Индивидуальные (личностные) причины:
 - неумение контролировать свою агрессию;
 - неумение разрешать конфликты «мирным» способом;
 - возможно, человек в детстве также подвергался жестокому обращению и перенял модель жестокого поведения у своих родителей;
 - употребление спиртного, наркотиков, которые снижают самоконтроль, могут вызвать галлюцинации;
 - присущая человеку жестокость – ему доставляет удовольствие причинять боль другим;
 - психические заболевания;
 - желание контролировать и навязывать свое мнение окружающим.

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

Не все алкоголики склонны к насилию, и не у всех агрессоров есть проблемы со спиртным. Человек, который совершает насилие над другим, делает это вне зависимости от своих взаимоотношений со спиртными напитками. Иными словами, тот, кто не склонен к насилию, не станет проявлять его ни в пьяном, ни в трезвом виде, и наоборот.

Последствия домашнего насилия

Людам, пережившим в детском возрасте физическое, сексуальное, эмоциональное или иное насилие, свойственны:

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

Куда обращаться за помощью в ситуации насилия?

При необходимости можно обращаться за помощью в соответствующие государственные органы и организации, а также к специалистам общественных объединений.

На сегодняшний день в нашей стране на основе положений международных документов была создана достаточно масштабная система защиты прав и свобод ребенка, в том числе, от насилия и жестокого обращения. Такую деятельность ведут разные органы и учреждения: комиссии по делам несовершеннолетних, органы образования, опеки и попечительства, социальной защиты, здравоохранения, внутренних дел.

Образовательные учреждения, помимо помощи в защите прав, оказывают психолого-педагогическую и социально-педагогическую помощь детям, пострадавшим в семье от жестокого обращения и пренебрежения основными жизненными потребностями.

Если ребенок посещает дошкольные учреждения (ясли или детский сад), можно обратиться к работающему там психологу, который поможет родителям наладить отношения со своим ребенком. Если же ребенок ходит в школу, стоит посетить **социально-психологическую службу учреждения общего среднего образования. Социально-педагогический центр, отдел (или управление) образования** помогут в том случае, когда ребенок

подвергается насилию со стороны педагогов или сверстников. Такие центры есть в каждом районе Минска, в областных и районных центрах Беларуси. Социально-педагогические центры оказывают социально-педагогическую и психологическую помощь детям, оказавшимся в тяжелой ситуации, и их родителям, проводят семейные консультации, встречи и занятия по восстановлению детско-родительских отношений, работают с семьями, где имело место жестокое обращение с детьми, и т. д.

Комиссии по делам несовершеннолетних организуют работу органов, учреждений и иных организаций, осуществляющих профилактику безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, признают несовершеннолетних нуждающимися в государственной защите; утверждают и контролируют выполнение межведомственных планов защиты прав и законных интересов несовершеннолетних, нуждающихся в государственной защите; обращаются в установленном законодательством порядке в суд с заявлениями в защиту прав и охраняемых законом интересов несовершеннолетних, в защиту иных интересов несовершеннолетних; принимают участие, когда это необходимо, в рассмотрении соответствующими органами, учреждениями и организациями, осуществляющими профилактику безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, материалов о правонарушениях или иных антиобщественных действиях несовершеннолетних, их родителей или лиц, их заменяющих; посещают несовершеннолетних по месту жительства, работы или учебы, проводят беседы с несовершеннолетними, их родителями или лицами, их заменяющими; проводят прием несовершеннолетних, их родителей или лиц, их заменяющих, и иных граждан.

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

Территориальные центры социального обслуживания населения (ТЦСОН). В штате большинства ТЦСОН есть высококвалифицированные психологи, специалисты по социальной рабо-

те, которые помогают разобраться в сложной ситуации, оказывают экстренную психологическую помощь, проводят консультации по базовым социально-правовым вопросам. Кроме того, при некоторых ТЦСОН организована работа кризисных комнат и отделений, где жертвы насилия могут получить временный приют.

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

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

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

Городской клинический детский психоневрологический диспансер г. Минска оказывает психологическую помощь детям – жертвам насилия и их родителям. Телефон регистратуры диспансера: **8-017-328-88-71**.

Религиозные организации также оказывают помощь в ситуации домашнего насилия.

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

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

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

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

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

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

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

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

- телефон для экстренного вызова милиции: **102**;
- телефон доверия МВД по вопросам домашнего насилия и жестокого обращения с детьми: **8-017-218-72-22**;
- горячая линия ГУВД Мингорисполкома: **8-017-229-40-01**;
- республиканская приемная Национальной комиссии по правам ребенка: г. Минск, ул. Кирова, 16, каб. №1; тел.: **8-017-227-31-38**;
- телефон линии круглосуточной экстренной психологической помощи для детей и подростков: **8-017-246-03-03** [17].

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

Карточки для упражнения «Виды насилия»

Физическое насилие:

- пинок,
- шлепок,
- подзатыльник,
- удушение,
- порка,
- плевки,
- избиение,
- причинение ожогов,
- укусы,
- убийство,
- толчки,
- щипки,
- предложения попробовать сигареты, алкоголь, наркотики.

Эмоционально-психологическое насилие:

- запугивание, угрожающие жесты,
- обман,
- неверие в твои силы, о чем тебе постоянно говорят,
- завышенные требования,
- сравнение одного ребенка с другим,
- шантаж,
- оскорбление, унижение,
- контроль над общением с друзьями,
- чтение личной переписки,
- насмешки,
- угрозы применить насилие по отношению к домашним животным,
- критика,
- игнорирование,

- после развода – запрет на встречи с другим родителем,
- ссоры в присутствии ребенка.

Сексуальное насилие:

- принуждение смотреть порнографические материалы,
- принуждение к половым отношениям с детьми,
- изнасилование,
- принуждение к занятию проституцией,
- предложение сняться в порнографическом фильме,
- предложение делать вещи, которые тебя смущают и пугают.

Экономическое насилие:

- утаивание доходов,
- запрет работать,
- отказ содержать детей,
- пренебрежение потребностями ребенка при покупке продуктов,
- требование предоставлять чеки за покупки [7].

ПРИЛОЖЕНИЕ 3.

Правила поведения

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

Приведите, пожалуйста, конкретные примеры.

В этот список включены правила безопасности, которыми могут воспользоваться пострадавшие как от домашнего насилия, так и от уличных преступлений. Учащиеся должны выбрать только те правила, которые относятся к ситуации домашнего насилия (правила 2, 5, 6, 8, 10, 12, 13).

ПРИЛОЖЕНИЕ 4.

Карточки для упражнения «Найди себе пару»

- Найдите такое место, куда вы смогли бы уйти в случае опасности.
- Договоритесь с соседями, чтобы они вызвали милицию, если услышат шум и крики из вашей квартиры.
- Подготовьте документы (паспорт, свидетельство о рождении и т. д.), деньги и другие необходимые вещи и положите их в одно место, чтобы в любой момент вы смогли их легко взять и убежать с ними.
- Если ситуация критическая, то покидайте помещение немедленно, даже если вам не удалось взять с собой необходимые вещи.
- Попрактикуйтесь в том, как можно быстро и безопасно выйти из здания.
- Узнайте, какие двери, окна, лифты или лестницы подходят для этого больше всего.
- Расскажите про факт насилия тем, кому вы доверяете (друзьям, родственникам).
- Заранее узнайте телефоны местных служб, которые могут оказать вам необходимую поддержку (кризисный центр для женщин, телефон доверия, телефон участкового инспектора, службы по делам несовершеннолетних и т. д.).
- Сделайте все возможное, чтобы обидчик не нашел вас (спрячьте все записи, телефоны, адреса, которые могут подсказать, где вы).

ПРИЛОЖЕНИЕ 5.

Образец опросного листа¹

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

1. Гладких, В.А. Право на защиту от всех форм насилия: методическое пособие./ В.А. Гладких, З.В. Луковцева, Р.В. Маранов – Пермь, 2002. – С. 45.

ПРИЛОЖЕНИЕ 6.

Правила безопасного поведения в Интернете для детей

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

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Методические рекомендации для проведения тренинговых занятий по ранней профилактике домашнего насилия.....	6
РАЗДЕЛ 1. Цикл тренинговых занятий для учащихся 10-х классов учреждений общего среднего образования.....	8
Тема 1. «Конфликты в семье (и не только)».....	8
Тема 2. «Скажем «Нет!» домашнему насилию».....	16
Тема 3. «Подростки сегодня – родители завтра».....	19
Тема 4. «Дети и киберпространство».....	22
РАЗДЕЛ 2. Цикл тренинговых занятий для учащихся 11-х классов учреждений общего среднего образования.....	29
Тема 1. «Взаимодействие в конфликте».....	29
Тема 2. «Семья без насилия».....	38
Тема 3. «Секрет счастья».....	41
Тема 4. «Реальная опасность в виртуальном мире».....	44
Список использованных источников и литературы.....	47
Интернет-ресурсы.....	48
Приложение 1. Информация о домашнем насилии.....	49
Приложение 2. Карточки для упражнения «Виды насилия».....	57
Приложение 3. Правила поведения.....	59
Приложение 4. Карточки для упражнения «Найди себе пару».....	60
Приложение 5. Образец опросного листа.....	61
Приложение 6. Правила безопасного поведения в Интернете для детей	62

Учебное издание

Козлова Галина Леонидовна

РАННЯЯ ПРОФИЛАКТИКА ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ

Пособие для педагогов учреждений
общего среднего образования

Ответственный за выпуск *Ю. И. Новиченок*

Технический редактор *И. В. Сергейчик*

Компьютерная верстка *Е. А. Котлинский*

Подписано в печать 22.09.2015.
Формат 60х84/16. Бумага офсетная.
Печать офсетная.
Усл. печ. л. 3,9. Уч.-изд. л. 2,1.
Тираж 3400 экз. Заказ 200.

ОДО «Издательство “Четыре четверти”».
Свидетельство о государственной регистрации издателя,
изготовителя и распространителя печатных изданий
№ 1/139 от 08.01.2014, № 3/219 от 21.12.2013.
Ул. Б. Хмельницкого, 8-215, 220013, г. Минск.
Тел./факс: (+375 17) 331 25 42. E-mail: info@4-4.by

Отпечатано в типографии ООО «В.И.З.А. Групп».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий
№ 1/315 от 23.04.2014, № 2/40 от 29.01.2014.
Ул. Кальварийская, 25, к. 113, 220073, г. Минск, тел. (017) 207 21 89,
e-mail: vizagroup@mail.ru