

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
лицей №15 города Ставрополя



**Методические рекомендации  
по развитию КОПИНГ –  
поведения учащихся средних  
классов  
общеобразовательных школ**

В ситуации стрессогенного окружения школьника, связанного с преодолением возрастных кризисов, напряжённого темпа обучения, усиления влияния внутренней среды общения, слабого воспитательного воздействия педагогически неграмотных родителей, культурно - аксиологических воздействий, как-то: отсутствие чётких гражданских и личностных ориентиров в окружающей действительности, многообразие форм культуры, в том числе и юношеско - молодёжной субкультуры, и отсутствие ориентации в ней (агрессивное воздействие СМИ) приводит к необходимости формирования у школьников механизмов копинг-поведения для сохранения психического здоровья и поддержания психологического благополучия всех участников образовательного процесса.

Копинг – это индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями. Именно выбор копинг-стратегии способен повлиять на эффективность адаптации: обеспечив поддержку, улучшение, или, наоборот – разрушив здоровье и благосостояние.

Копинг-стратегиями ребенок овладевает при взаимодействии с окружающими людьми, в первую очередь, с родителями и семьей и конечно же школой.

## **Активные формы работы (тренинги, практикумы, занятия и др.)**

### **«Я же уже взрослый?!...»**

Цели: формирование основ знаний о психологических особенностях своего возраста; формирование понимания и осознанного отношения к происходящим изменениям; закрепление навыков самоанализа; осознание взаимосвязи между самостоятельностью и ответственностью; осознание своих прав и обязанностей как человека самостоятельно принимающего решения; актуализация опыта личной ответственности.

1. Ритуал приветствия.

2. Разминка.

Упражнение «Остров»

Цель: Развитие ответственности за других членов группы.

Продолжительность: 10 минут.

Материалы: 4-5 газет (в зависимости от численности группы).

Описание упражнения. На полу из старых газет выкладывается маленький остров. Ведущий объявляет, что группа, попавшая на этот островок, должна дожидаться спасателей. Все участники встают на «остров», передвигаются по нему. Начинается «прилив» (ведущий убирает часть газет), «остров» уменьшается, подростки уже не могут двигаться, а только стоят на «острове». Затем убирается еще часть газет, «остров» становится совсем маленьким. Ведущий уменьшает «остров», насколько это возможно. Наконец, прибывают спасатели и оставшиеся в «живых» и «утонувшие» переправляются на материк - рассаживаются на стульях.

Обсуждение. Ребята высказываются, чего им хотелось больше, самим удержаться на «острове» или удержаться вместе. И то и другое правильно. В первом случае работает инстинкт самосохранения, заложенный в нас природой. Но ведь в некоторых случаях человек не может выжить один, даже среди людей. Поэтому нужно почаще заботиться не только о себе любимом, но и о тех, кто находится рядом.

Заметки для ведущего: В группе может оказаться изгой, которого ребята будут специально выталкивать с «острова». В этом случае следует, не останавливая игру, бросить ему

«спасательный круг» - подстелить кусок газеты. В обсуждении необходимо обязательно спросить ребят, почему они не спасали, а специально выбросили с острова этого участника. Если бы ситуация была не игровая, а настоящая, они поступили бы так же? Этот вопрос должен «повиснуть в воздухе», не стоит ждать ответа, поскольку, скорее всего, он будет неискренним. Пусть ребята окажутся наедине с этим вопросом.

### 3. Работа по теме.

#### Упражнение «Любопытные марсиане»

Цель: формирование представлений о психологических особенностях своего возраста, формирование понимания и осознанного отношения к происходящим переменам.

Продолжительность: 20 минут.

Материалы: у каждого участника и ведущего должны быть бумага и ручка.

Описание упражнения. Участникам предлагается составить портрет современного подростка, обозначив характерную манеру поведения и общения, его увлечения, моду в одежде, в музыке, в спорте. Необходимо, чтобы были обозначены и негативные черты портрет не должен быть идеализированным.

Потом участники делятся на 2-3 команды, и им дается следующая инструкция: «Представьте себе, что марсианские ученые наблюдают за жизнью нашего подростка в мощный телескоп. Марсианская техника такова, что позволяет видеть людей не только под открытым небом, но и в любом другом месте, а также слышать все их разговоры. Ученые внимательно наблюдают все, что происходит с нашим подростком и пытаются как-то объяснить происходящее для себя.

Опишите, пожалуйста:

- что марсианских ученых в наибольшей мере могло удивить?
- как они могли бы объяснить для себя причины всего происходящего с подростком?

- какие выводы были бы сделаны марсианскими учеными на основе этих наблюдений?»

Эти вопросы обсуждаются в командах в течение 5-7 минут. Потом представитель от каждой из команд выступает перед общей аудиторией, рассказывая о том, чем могли бы объяснить поведение подростка марсианские ученые.

Заметки для ведущего: Во время составления обобщенного портрета подростка необходимо постараться отразить в его характеристике поведенческие проявления психологических особенностей подросткового возраста, и при обсуждении выводов марсианских ученых в доступной форме донести их до участников.

4. Подведение итогов. Отметить, что сегодня все многое о себе узнали, узнали, что с нами происходит, почему мы порой так себя ведем. Здесь необходимо еще раз кратко и доступно охарактеризовать особенности подросткового возраста. Акцентировать внимание на том, чем взрослее становится человек, тем больше у него ответственности.

В помощь ведущему.

Психологические особенности и противоречия присущие подростковому возрасту

Попробуем перечислить несколько присущих именно подростковому возрасту противоречий.

ПОДРОСТОК считает себя взрослым, оставаясь по своим реальным силам ребенком. «Я взрослый, а поэтому взрослым не доверяю», - таково одно из наиболее символических утверждений, отражающих как в зеркале ключевое противоречие подросткового возраста.

Из этого противоречия естественным образом вытекает ряд других.

ПОДРОСТОК больше всего хочет входить в ту или иную группу, считаться ее полноправным членом, жить по ее законам, но именно подростковые группы наиболее замкнуты и трудно принимают в себя новичков, что часто создает особое пространство одиночества вокруг подростка с трудностями в общении.

ДЛЯ ПОДРОСТКА характерно стремление отстаивать свое право на индивидуальность, уникальность, при этом, как

ни странно, он хочет одновременно быть «ни на кого не похожим» и «быть как все».

ПОДРОСТОК еще не ушел от детства, не ушел от игры, он испытывает потребность в игровых видах деятельности, но, стесняясь своей «детскости» - он стесняется и игры. Своеобразным механизмом защиты игры от самого себя выступает потребность в романтике, в приключениях, в ярких и эмоциональных событиях.

Вот еще несколько типичных утверждений, определяющих совокупный портрет подростка:

— Я очень быстро расту, и я стесняюсь своего быстрого роста.

— Я очень быстро меняюсь во всех отношениях, я сам испытываю дискомфорт от вечных перемен во мне и вокруг меня, я так нуждаюсь в прочном фундаменте вашей любви и понимания.

— Я очень неуверен в себе и стараюсь скрыть эту неуверенность любым доступным для меня способом.

— Я нуждаюсь в действии и движении и не понимаю, почему вы пичкаете меня своими беседами и наставлениями.

— Я не готов принимать слова и советы на веру, я хочу вырабатывать свое мнение по любому вопросу.

— Я люблю все яркое, неожиданное, интересное, красочное. Я хочу подражать настоящим героям, мне неинтересны серые будни и негероические личности.

— У меня очень маленький опыт жизни в обществе, но именно эта сторона человеческого бытия меня более всего интересует.

## **5. Ритуал прощания.**

### **«Должна быть основа»**

**Цели:** раскрытие своих сильных сторон, укрепление самооценки, позитивного самоотношения, закрепление представлений о собственной уникальности.

#### **1. Ритуал приветствия.**

#### **2. Разминка.**

#### **Упражнение «Построится по...»**

**Цель:** осознание относительности любой системы оценки, сплочение группы.

**Продолжительность:** 5 минут.

**Материалы:** не требуются.

**Описание упражнения.** Участники строятся в шеренгу по любому признаку (рост, вес, цвет волос, величина ладони, веселость, активность и т.д.). Вначале признаки предлагает ведущий, потом можно предложить самим участникам выбрать признак.

**Заметки для ведущего:** Важен комментарий ведущего по поводу разных систем оценки. Это может помочь осознать подростку первый он или последний - зависит не от него, а от оцениваемого критерия.

### **3. Работа по теме.**

**Ведущий:**

- У каждого из нас есть свои сильные стороны, т.е. что мы ценим, принимаем и любим в себе, что дает нам чувство внутренней свободы и уверенности в своих силах. Назовем это «Точкой опоры», ведь именно эти качества помогают нам в жизни.

#### **1. Упражнение «Никто из вас не знает, что я...»**

**Цель:** раскрытие своих сильных сторон, укрепление самооценки и позитивного самоотношения, осознание собственной уникальности.

**Продолжительность:** 5 минут.

**Материалы:** Мяч, удобный для перебрасывания из рук в руки.

**Описание упражнения.** Участники сидят в кругу и бросают друг другу мячик. Тот, у кого мячик, завершает фразу: «Никто из вас не знает, что я...»

**Обсуждение:** Какие переживания возникали при необходимости публично рассказывать о своих качествах, интересах, увлечениях или достижениях.

**Заметки для ведущего:** Ведущий контролирует процесс таким образом, чтобы мячик побывал у всех участников.

#### **2. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»**

**Цель:** активизация процесса самопознания, актуализация личностных ресурсов подростков.

**Продолжительность:** 10 минут.

**Материалы:** у каждого участника должна быть бумага и ручка (цветные карандаши, фломастеры).

**Описание упражнения.** Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей. Это будет ответ на вопрос: «Почему я заслуживаю уважения?»

**Обсуждение.** Какие переживания возникали при необходимости публично рассказывать о своих достоинствах, было ли это некоторым участникам сложно, если да, то с чем это связано? Почему хвастаться обычно не принято? Когда действительно лучше избегать рассказов о своих достоинствах, а когда верна присказка «сам себя не похвалишь - никто не похвалит»?

**Заметки для ведущего:** Тем, у кого возникли затруднения необходимо оказать помощь. Подчеркнуть, что у каждого человека есть много выдающихся качеств.

### **3. Упражнение «Лучшее о себе»**

**Цель:** предоставление возможности для позитивного самораскрытия, фиксация внимания участников на сильных сторонах, достоинствах самих себя и окружающих людей.

**Продолжительность:** 10 минут.

**Материалы:** не требуются.

**Описание упражнения.** Каждого из участников просят вспомнить и записать три хороших поступка, совершенных на протяжении последней недели.

Потом каждый из участников поочередно озвучивает перед всей группой свои хорошие поступки. Это делается громко, гордо, уверенно. Каждый участник после выступления награждается аплодисментами.

**4. Подведение итогов.** Подчеркнуть, что у каждого человека есть свои сильные стороны и при желании свои достижения, пусть даже небольшие, можно обнаружить практически в любом, самом обыденном дне.

### **5. Ритуал прощания.**

**«Дружба крепкая, не сломается ...»**



**Цели:** развитие способности конструктивно вести себя в конфликтных ситуациях, расширение диапазона способов межличностного общения в микросоциальном окружении.

### **1. Ритуал приветствия.**

### **2. Разминка.**

#### **Упражнение «Встреча на узком мостике»**

**Цель:** моделирование конфликтной ситуации, оценка предпочитаемого способа поведения в конфликте.

**Продолжительность:** 5-7 минут.

**Материалы:** мел.

**Описание упражнения.** Двое участников становятся на линии, проведенной на полу, лицом друг к другу так, чтобы между ними было расстояние около 3 м. Ведущий объясняет ситуацию: «Вы идете навстречу друг другу по очень узкому мостику, перекинутому над водой. В центре мостика вы встретились, и вам надо разойтись. Мостик - это линия. Кто поставит ногу за ее пределы - упадет в воду. Постарайтесь разойтись на мостике так, чтобы не упасть». Пары участников подбираются случайным образом.

**Обсуждение.** Какие чувства участники испытывали при выполнении данного упражнения? Что помогало, а что мешало успешно выполнить его? Чем упавшие «в воду» пары отличались от успешно преодолевших трудную ситуацию? Целесообразно подвести участников к пониманию того, что в выигрыше оказывались не те, кто стремился пройти сам, а те, кто, прежде всего стремился помочь партнеру.

**Заметки ведущему:** При большом количестве участников может одновременно функционировать 2-3 «мостика». Упражнение проходит более эмоционально, если используется не просто полоска на ровном полу, а небольшое возвышение (например, для этой цели хорошо подходит перевернутая гимнастическая скамейка). Если же такой возможности нет, следует выбрать или провести на полу прямую полоску длиной не менее 3 м, находящуюся на расстоянии не менее 1 м от ближайшей стены и предметов мебели. Лучше, если она будет иметь ширину 5-10 см, но можно обойтись и простой линией.

### **3. Работа по теме.**

**Вводное слово:** В нашей жизни часто случаются конфликтные ситуации. Они возникают по разным причинам, и иногда мы не можем их предотвратить, но мы можем правильно вести себя в конфликтной ситуации. Сегодня мы с Вами попытаемся выяснить, как же надо себя вести в ситуации конфликта, чтобы его разрешить.

### **1. Упражнение «Перетягивание газеты».**

**Цель:** Упражнение иллюстрирует сценарий, по которому довольно часто развиваются межличностные конфликты: партнеры «перетягивают» друг друга, но при этом не имеют возможности делать это с применением силы, а вынуждены действовать мягко, полагаясь в большей степени на хитрость, в противном случае это грозит разрывом отношений.

**Продолжительность:** 5-7 минут.

**Материалы:** газеты.

**Описание упражнения.** Участники разбиваются на пары (желательно, чтобы партнеры были примерно равны по своим физическим возможностям), получают по газете и сворачивают из нее трубочку. Потом они на расстоянии примерно метра друг от друга становятся на одну ногу, подгибая другую и придерживая ее одной рукой. Свободной рукой они берут трубочку из газеты и начинают перетягивать ее, стремясь вывести друг друга из равновесия, но, дозируя усилие таким образом, чтобы газета не порвалась.

**Обсуждение.** Чем определялась победа в ситуации единоборства, где нельзя было положиться на грубую силу, поскольку это сразу приводило к разрыву «связующего звена» между участниками? Такая ситуация часто возникает в конфликтах между людьми - по сути, отношения превращаются в борьбу, но грубыми силовыми методами вести ее нельзя, поскольку это приведет к разрыву отношений, а целей конфликта достигнуть при этом не удастся.

**Заметки для ведущего:** Можно привести с опорой на свой жизненный опыт примеры таких конфликтных ситуаций и того, как люди ведут себя в них.

### **2. Ролевая игра «Конфликты»**

**Цель:** Актуализация знаний о различных стилях поведения в ситуациях межличностного конфликта, их демонстрация на жизненных примерах.

**Продолжительность:** 20-25 минут.

**Материалы:** не требуются.

**Описание игры.** Участникам предлагается несколько конфликтных ситуаций, развитие которых они разыгрывают в парах. Еще несколько ситуаций могут придумать сами подростки. Получившиеся сценки обсуждаются в кругу.

**Примеры конфликтных ситуаций:**

1. Ты договорился (лась) с друзьями (подругами) идти на дискотеку по случаю дня рождения. А мама говорит: «Никуда ты у меня не пойдешь на ночь глядя, маленький (ая) еще!»

2. Друг взял у тебя книгу и обещал вернуть ее через неделю. С тех пор прошел месяц, а книгу он так и не вернул. А она позарез нужна тебе для подготовки домашнего задания. Вчера ты позвонил ему домой и напомнил про книгу, он клятвенно обещал ее принести. А сегодня говорит: «Извини, я забыл, куда ее положил, и теперь не могу ее найти».

3. Ты купил в магазине полкило колбасы, принес ее домой и тут обнаружил, что она несвежая. Ты возвращаешься в магазин, отдаешь продавцу колбасу и чек и просишь вернуть деньги за некачественный товар. А он отвечает: «Ничего не знаю, у нас все продукты свежие. Вы приобрели это в другом месте».

**Обсуждение.** При обсуждении этой ролевой игры следует обратить внимание на то, что целесообразность использования разных стилей поведения в зависимости от типа конфликтной ситуации может сильно меняться. В частности, жесткость применяемых стилей зависит от степени близости участников конфликта (в нашем примере: мать, друг, посторонний человек), обоснованности их требований (беспокойство матери за сына или дочь вполне понятно, продавец же просто хамит), взаимной зависимости конфликтующих сторон (с родителями предстоит еще долго вместе жить, с другом тоже вряд ли целесообразно расставаться из-за книги, а с нерадивым продавцом можно больше не встречаться).

**4. Подведение итогов.** Подчеркнуть, что развитие конфликтной ситуации напрямую зависит от нашего поведения, что развивать конфликт невыгодно ни одной стороне – его нужно разрешать. Акцентировать внимание на том, что в различных типах конфликта целесообразны разные

стили поведения, однако силовой способ решения конфликтной ситуации вообще не эффективен - необходимо искать компромисс.

## **5. Ритуал прощения.**

### **«ПРОБЛЕМА? Я МОГУ С ЭТИМ СПРАВИТЬСЯ!»**

**Цели:** обучение осознанию своих проблем и поиску их решения, а также преодолению трудностей, мешающих полноценному самовыражению.

#### **Ведущий:**

- В жизни все мы сталкиваемся с различными трудностями, обнаруживаем у себя черты, осложняющие нам жизнь. В то же время если хорошенько подумать, то отыщутся примеры, показывающие, что мы вполне способны с этим справиться. Вот, например, склонность откладывать на потом, когда мы тянем с делами, которые нужно завершить к определенному сроку, до последнего момента, когда успеть почти нереально. Но все мы можем, наверное, вспомнить и случаи, когда, заблаговременно запланировав сделать что-то, успевали вовремя. Стало быть, все в наших руках.

#### **Упражнение «Победи своего Дракона»**

Все мы читали сказки, легенды о смелом воине, убивающем дракона или Змея Горыныча. Помните, как было страшно, когда богатырь отрубал у дракона одну голову, а на ее месте тут же вырастала другая? И казалось, этому не будет конца. Дракон (он же Змей Горыныч) непобедим. Но слетала еще одна голова и еще. И вдруг оказывалось, что дракон обезглавлен, побежден. Говоря современным языком, количество запасных голов было ограничено.

У каждого из нас есть свой дракон. Он появляется как маленький, почти безобидный дракоша, но, если его вовремя не уничтожить, он может вырасти и стать опасным для самого человека и всех его близких. Почти каждый из нас в один прекрасный момент решает убить своего дракона. Но у того на месте отрубленной головы вырастает другая, потом третья. И мы часто отступаем. Не боремся с драконом, а приручаем его или стараемся «поселить» его как-нибудь так, чтобы этого никто не заметил. И тогда остается только удивляться: почему из скромного, тихого дома вдруг вырываются клубы пламени и

время от времени вдруг слышится рык дикого зверя, а иногда даже вдруг качается земля. Самое обидное, что, занятые своим драконом, мы не можем и не успеваем сделать больше ничего.

Поэтому лучше всего воевать с драконом, пока он еще мал и пока у вас самого еще достаточно сил. Самое главное - помнить, что количество голов у него не беспрельдно и его можно победить. Ребятам предлагается нарисовать своего «дракона» и назвать его в целом и каждую его голову в отдельности.

После выполнения задания детям предлагается придумать историю или сказку о том, как они победят своих драконов. История может быть изображена в виде комикса, представлена в виде рассказа или сценария к фильму. Желающие могут объединиться в группы и придумать общую историю, но и драконов, и героев должно быть столько же, сколько детей в группе.

### « Душа наизнанку...»

**Цели:** повышение стрессоустойчивости подростков, обучение приемам саморегуляции в стрессогенных ситуациях.

**Ведущий:**

- Что мы знаем про стресс? Что он является неотъемлемой частью современной жизни и ему подвержен практически каждый человек. Что еще? Исходя из собственного опыта, мы вспомним про бессонные ночи, про проблемы с аппетитом - у одних в таком состоянии неумеренном, у других - исчезнувшим. Мы можем рассказать многое, не зная, по сути, про стресс ничего. Так же, как и большинство людей. И именно незнание делает нас беззащитными перед довольно опасным противником, неожиданно нападающим и разрушающим не только внутреннюю гармонию, но и физическое здоровье. Мы пытаемся победить его, даже не предполагая, с какой стороны он подкрадывается и что из себя представляет. Наше незнание - это завязанные глаза. Не стоит сражаться вслепую. Пора знать о стрессе как можно больше - насколько он опасен и что есть в нем полезного.

Сегодня мы пригласили эксперта, который расскажет нам то, что нужно знать о стрессе и способах его преодоления. (В

качестве эксперта выступает психолог. Если нет возможности пригласить психолога, то нами представлен материал, который поможет ведущему самому рассказать подросткам о стрессе.)

***В помощь ведущему:***

***Стресс и способы его преодоления***

***Что такое стресс?***

Слово «стресс» переводится с английского языка как «давление, нажим, напряжение» и обозначает состояние, возникающее у человека или животного под влиянием сильных воздействий. Этот термин ввел в медицину выдающийся канадский физиолог Ганс СЕЛЬЕ. В 1936 году он впервые сформулировал концепцию стресса, который рассматривал как ответ на любые предъявленные организму требования. СЕЛЬЕ считал, что организм может справиться с любой трудностью. Для этого существуют два типа реакций: активная (т.е. борьба) и пассивная (т.е. бегство от трудностей, готовность их терпеть). Исходя из подобных убеждений ученый разработал гипотезу об адаптационном синдроме, согласно которому в момент напряжения включаются все защитные механизмы, выработанные в процессе эволюции. Эти механизмы способны защитить живое существо от внезапного раздражителя. Конечно, у СЕЛЬЕ были предшественники, но именно его концепция оказала большое влияние на различные направления науки о человеке - медицину, психологию, социологию и другие области знаний. Сегодня существует множество научных и популярных книг, отражающих непрерывно возрастающий интерес к проблеме социальных, психологических и физиологических стрессов - их возникновению и влиянию на людей.

***Когда мы подвержены стрессам?***

Проблема стрессов приобрела первостепенное значение в жизни современного человека. Попасть в ситуацию, которая вызовет стресс, может любой, независимо от социального статуса и уровня благосостояния. Людям свойственны переживания и волнения, связанные с судьбой их близких, работой, заработной платой и т.п. Множество причин ежедневно смущает покой человека. Правда, не только избыток раздражителей, но и их нехватка могут воздействовать негативно. Одиночество, скука, монотонность, изоляция также

имеют отрицательное воздействие. Никто и ничто не отгородит вас плотной стеной от случая или обстоятельств, которые вызовут душевную дисгармонию. Но нередко мы сами являемся виновниками сложных жизненных коллизий, разлада с самим собой и с окружающим миром.

### **Не загоняйте себя в тупик**

Для того чтобы самим не спровоцировать стресс, психологи советуют избавляться от деструктивных личностных установок, зачастую разрушающих нас изнутри. Такие установки называются драйверами. Они толкают человека на определенное поведение. И если ему не удастся соответствовать собственным запросам - тут-то и начинаются проблемы. Среди самых распространенных драйверов выделяют следующие: будь совершенным, радуй других, старайся, будь сильным, спеши.

- **Драйвер «Будь совершенным! Будь лучшим!»** - подразумевает: «я получу признание и удовлетворение, если буду делать все правильно... моя работа должна быть безупречной... никто не будет лучше, чем я». Подобные убеждения побуждают относиться к жизни и работе чрезмерно ответственно, вечно опасаясь что-либо забыть, затрачивать слишком много времени и усилий на идеальное выполнение дел. Человек начинает тревожиться, если ему кажется, что что-то сделано не достаточно хорошо, искать оправдание, постоянно извиняться, переживать, если кто-то окажется лучше и заслужит больше похвалы и признания. В данной ситуации человек мучается от постоянного ощущения, что он недостаточно хорош. В то же время он требует такого же отношения к жизни от окружающих и раздражается, если они не разделяют его мнения. И вечно ощущает психологический дискомфорт.

- **Драйвер «Радуй других»** - несет в себе такой смысл: «Я получу признание и удовлетворение, если буду чувствовать ожидания других людей и соответствовать их ожиданиям... другие люди должны быть довольны рядом со мной...». В этом случае человек начинает считать, что потребности других важнее, чем его собственные и в первую очередь заботиться не о себе, а об окружающих, подстраиваясь под их настроение и интересы. Стараясь понравиться и постоянно опасаясь кого-

нибудь разочаровать, он может довести себя до душевной дисгармонии.

- **Драйвер «старайся»** - личности с данной установкой обычно не нацелены на достижение результата. Важнее - сам процесс труда. Их всегда хвалили за трудолюбие и усердие, а результат оставался без внимания. Поэтому они считают: «Я получу признание и удовлетворение, если буду стараться и усердно трудиться». Данная установка заставляет человека выкладываться на все сто даже тогда, когда этого совсем не требуется, испытывать тревогу, если нет работы, искать и находить себе все новые и новые задания, демонстрировать другим свою напряженную деятельность, переживать, не получая ожидаемого поощрения.

- **Драйвер «будь сильным»** требует от человека независимости и самодостаточности. Личности с такими убеждениями вынуждены постоянно доказывать собственную силу и состоятельность. Для этого они стремятся завоевывать новые рубежи. Им не свойственно просить у других сочувствия, поддержки и участия. Они, во избежание показаться слабыми, часто скрывают свои эмоции и чувства. Им кажется, что эмоции могут привести к уязвимости, а она недопустима. Эти люди испытывают стресс в ситуациях неопределенности и неясности, где нет уверенности в собственных возможностях, а обратиться за помощью они не могут. Для этого придется ломать себя.

- **Драйвер «спеши»** можно растолковать следующим образом: «Я буду доволен и энергичен, если в моей жизни будет постоянный надрыв». Эта установка побуждает постоянно торопиться, опаздывать или «успевать в последний вагон», брать на себя чрезмерное количество дел и приходиться в ужас от того, сколько всего необходимо сделать, находиться в состоянии постоянной нехватки времени, но не отказываться от новых заданий. Люди, придерживающиеся данных принципов, нередко выслушивают критику за опоздания и нарушения сроков. Но это не влияет на их ритм жизни. Они по-прежнему стремятся ощущать «аврал» и испытывают уныние и скуку, когда все идет размеренно и плавно. В состоянии стресса они впадают не только от скуки, но и от непрерывной гонки, когда истощаются жизненные силы и возможности.



Чтобы вышеперечисленные установки не испортили вашу жизнь, в первую очередь необходимо осознать их разрушительное для психики и отношений действие. А затем постараться избавиться от их влияния. Но если переживания вызваны факторами, от вас не зависящими, найдите возможность привести себя в чувство другими средствами.

### **Как избавиться от стресса**

Адаптационные возможности организма человека очень высоки. Но у них есть предел. И уровень адаптации у каждого индивидуальный. Поэтому к поиску способов борьбы со стрессом нужно относиться серьезно и знать, когда и как применять. Например, такие способы, как съесть шоколадку или посмотреть любимый фильм - могут оказать положительный эффект только при одноразовой стрессовой ситуации, вызванной незначительным конфликтом или небольшой неудачей в каком-либо не жизненно-важном деле. Если же человек дома или на работе постоянно находится в очень напряженной психологической обстановке или в любой момент может в нее попасть, ему обязательно нужно задуматься об укреплении собственной стрессоустойчивости, выработать своего рода иммунитет. Для этого необходимо почаще прислушиваться к себе.

Практически в каждом учебнике по психологии можно найти описание того, что происходит с организмом человека, попавшего в стрессовую ситуацию. Очаг возбуждения в первую очередь возникает в головном мозге, откуда и подаются тревожные сигналы, провоцирующие выброс в кровь адреналина и других гормонов стресса. Вследствие этого усиливается работа сердца, увеличивается уровень сахара в крови, происходит отток крови от внутренних органов к мышцам, повышается свертываемость крови. Нередко у людей в подобном состоянии расширяются зрачки, поэтому часто говорят о «безумных» глазах возбужденного человека. Также, из-за притока кислорода к жизненно важным органам может учащаться дыхание. Подобное состояние требует немедленной физической разрядки. Необходимо «выпустить пар» - как говорят в народе, дать выход скопившейся энергии, нейтрализовать гормоны стресса, циркулирующие в крови. Для достижения данной цели допустимы любые действия, если они

никому не причинят вреда, конечно. Можно кричать, петь, бегать или приседать и таким образом получить необходимую физическую разрядку. Иначе дело обстоит с разрядкой душевной. Здесь требуются иные подходы.

Современная технология быстрого устранения стресса рекомендует метод под названием «дебрифинг», который направлен на снятие острого стрессового состояния человека. Активно данный прием используется в психологии кризисных состояний и широко известен тем, кто изучает кризисную психологию. Суть его заключается в многократном пересказе всех подробностей и деталей пережитой стрессовой ситуации. Делясь неприятными впечатлениями, человек с каждым новым пересказом высвобождает эмоциональную память, испытывает все меньше и меньше волнения по поводу случившегося и обретает контроль над своим эмоциональным состоянием. Если не провести дебрифинг сразу после случившегося, есть опасность, что негативный опыт глубоко травмирует психику и может перейти в хроническое тревожное состояние. Особенно, если причины стресса глобальны, такие как катастрофа, стихийные бедствия или какая-либо иная угроза жизни и здоровью пострадавшего или его близким. Психологи рекомендуют дебрифинг также мамам в общении с детьми, которых постоянно тревожат какие-нибудь страхи. Люди используют этот метод довольно часто, не задумываясь над тем, что помогает им восстановить душевное равновесие. Именно вечерние посиделки в кругу родных, когда каждый член семьи делится впечатлениями о прошедшем дне, учебе, работе, начальнике, друзьях и т.п., или многочасовые телефонные разговоры подружек - и есть дебрифинг, хотя многие об этом даже не подозревают. Выслушивать откровения могут не только близкие, но и малознакомые люди. Главное, чтобы их ответные действия были правильными.

Для человека, пережившего стрессовую ситуацию, очень важна полноценная поддержка. В данном случае многое зависит от того, кто находится рядом. Необходимо с вниманием отнестись и постараться понять эмоции и чувства, которые испытывает ваш собеседник. Психологи говорят, что полноценная поддержка должна быть похожа на общение родителя с ребенком, у которого разбита коленка. Требуется

пожалеть, но не поругать. Даже, если «обиженный» сто раз неправ.

Не всегда следует полагаться только на помощь других людей. Заботясь о собственном спокойствии, каждый человек должен помнить о наличии в нем скрытых резервов, готовых в любой момент дать отпор стрессу. В каждом из нас сокрыта так называемая «шкатулка самоподдержки». Она включает в себе известные только нам приемы, способствующие нашему скорейшему избавлению от душевного кризиса. К таким приемам может относиться физическая нагрузка: массаж, шейпинг, йога, бассейн, бег, ходьба. Физическая нагрузка дает ощущение собственного тела, контроль над ним. Это способствует обретению контроля над ситуацией. Благодаря ритмичным движениям человек сначала успокаивается, «берет себя в руки», затем начинает логически мыслить и рассуждать, а это уже большой плюс на пути к внутренней стабилизации.

Еще один прием - релаксация и медитация. С давних времен известно, насколько полезно музыкальное сопровождение, чем бы вы ни занимались. Музыка способна погрузить в состояние грусти и меланхолии или, наоборот, поднять настроение, побудить к действиям. Прослушивание успокаивающей или динамичной музыки оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние человека. Не менее важны в этом смысле и запахи. Для того чтобы полностью забыть о неприятностях, рекомендуется использовать энергоресурсы, такие как прогулки на природе, контакт с животными и т.п. Используя энергоресурсы, вы «отключаетесь» от волнений сначала на время, но есть вероятность, что вы и вовсе забудете о них.

Полезно прибегать к помощи приема, который условно обозначается как «банк поглаживаний». Суть его заключается в том, чтобы доставить себе удовольствие и радость давно проверенным способом. Например, купить новую вещь, заняться любимым делом, пообщаться с друзьями.

### **Нужно ли бояться стресса?**

Как утверждают врачи, человеческому организму свойственно воспринимать стрессы и реагировать на них. Жизнь без стрессов была бы скучна, а главное - вредна. Поскольку немного стресса просто необходимо для

поддержания мотивации и энтузиазма. Без стрессов различного характера наша жизнь была бы похожа на какое-то бесцветное прозябание. Правда их избыток вредит здоровью. В таком случае необходимо помнить одну старую мудрость - если не можешь изменить ситуацию, измени свое отношение к ней. Тогда, возможно, ненужные стрессы начнут обходить вас стороной.

### **1. Упражнение «Пять моих главных стрессоров»**

Необходимо написать на листе бумаги 5 основных стрессовых событий за последнее время. Кроме того, нужно подумать и записать ответы на следующие вопросы:

- Являются ли эти события жизненно важными или это обычные неприятности?
- Событие, вызывающее стресс, уже произошло или ожидается?
- Оно поддается контролю или нет?

### **2. Упражнение «Ситуации, вызывающие стресс»**

Участникам дается задание подробно описать стрессовую ситуацию и свое поведение в ней. Для этой цели необходимо заполнить таблицу:

<b>Ситуация</b>	<b>Мысли</b>	<b>Действия</b>	<b>Чувства</b>	<b>Поведение</b>

### **« Мне плохо!?!...»**

**Цели:** повышение стрессоустойчивости подростков, обучение приемам саморегуляции в стрессогенных ситуациях.

#### **1. Упражнение «Вредные советы»**

**Цель:** осознание собственных стереотипных деструктивных способов провокации стрессовых ситуаций.

**Описание упражнения.** Участники делятся на две команды и сообща готовят «советы» команде соперников на тему: «Преодоление стресса наоборот».

#### **Обсуждение:**

- Какие из предложенных «советов» вы переживали в своей жизни?
- Каковы были последствия?

### Примеры «советов»:

1. Жить только работой. Завидовать лошади, что она может спать стоя. Спит стоя - значит, голова все время работает.

2. Ни на минуту не расслабляться. Делать все с предельным напряжением. Это позволит скорее дойти до предела.

3. Отгонять любую мысль о чем-нибудь приятном. Все, что доставляет удовольствие, стараться закончить как можно быстрее. Выражение лица должно быть постоянно печальным, скорбным или угрюмым, как можно реже поднимать голову; направление взгляда - только в землю.

### 2. Упражнение «Мыльные пузыри»

**Цель:** формирование навыка замены негативных мыслей на позитивные; повышение самоуважения.

**Описание упражнения.** Возьмите карандаш и бумагу. Проанализируйте свои мысли о том, что вас беспокоит. Сравните, как слова соотносятся с вашими чувствами. Если вы скажете: «Я себя плохо чувствую», - вы действительно себя почувствуете плохо. Скажите себе: «Я вздремну, и буду чувствовать себя лучше».

На чистом листе бумаги нарисуйте голову, из которой вылетают мыльные пузыри ваших мыслей вправо и влево. На пузырях слева напишите ваши негативные мысли, а на пузырях справа - позитивные.

Это будет выглядеть так:

Слева	Справа
Я не могу это сделать	Я это сделаю
Я не буду, это слишком сложно	Я попробую это сделать
Я никогда не сделаю этого хорошо, зачем пытаться	Я все понимаю, поэтому сделаю это хорошо
Я не могу это сделать, когда...	Я ... чтобы сосредоточиться, когда...

После выполнения заданий его результаты обсуждаются и выделяются основные стратегий поведения человека в

проблемных и стрессовых ситуациях (разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегание). Здесь важно, чтобы приглашенный ведущий дал рекомендации по построению конструктивной стратегии решения проблемы, преодоления стресса и подчеркнул опасность ухода от проблемы путем замещающего аддиктивного поведения.

**В помощь ведущему:**

**Реакция человека на проблемную (стрессовую) ситуацию**

На проблемную ситуацию человек может реагировать двумя способами поведения:

- адекватное решение, формирование нового поведения, составление плана действий;
- неспособность принять адекватное решение.

В случае неспособности человека принять адекватное решение возможны также два способа реагирования:

- переключение внимания для снятия эмоционального напряжения, изменения точки зрения на проблему, мобилизации ресурсов. После достижения состояния баланса осуществляется возврат к решению проблемы;
- уход от решения проблемы в реальном мире с помощью защитных механизмов осуществляется в одной из двух сфер:
  - бессознательного. Наличие проблемы не осознается и уход от решения проблемы реализуется посредством механизма вытеснения, забывания;
  - сознания. Наличие проблемы осознается, но информация о проблеме искажается действием других защитных механизмов.

Уход от решения проблемы возможен посредством четырех способов:

- применение заимствованных решений и действий, проявляющееся в суеверности, приверженности деструктивным культам, использовании помощи астрологов, гадалок, экстрасенсов. Ухода от собственного внутреннего мира нет. «Работа над проблемой» ведется посредством навязываемых извне авторитетными лицами способов действия (ритуалов), ответственность перекладывается на других людей или обстоятельства. Этот способ связан с доминированием

мифологического мышления, верой в сверхъестественное, преобладанием восприятия над мышлением;

- «работа над проблемой» в плане пассивного воображения (в сновидениях, не осуществимых фантазиях-грезах). Ухода от собственного внутреннего мира нет. Работа над проблемой не эффективна, поскольку составляемые планы не реализуемы. Индивидуальные предпосылки: первоначально достаточно хорошо развито логическое, образное мышление и воображение; характерен рациональный подход к поиску разумных решений, но наличие ряда факторов не позволяет применить их к этой проблеме в силу недостаточного уровня адаптации, опыта и т.д.)

- замещающее активное поведение – просмотр ТВ, гемблинг, Интернет-зависимость, трудоголизм., зависимость отношений, гаджет-зависимость (зависимость от электронных игрушек для взрослых, например, мобильных телефонов и CD-плееров). Ухода от собственного внутреннего мира в основном нет. Работы над проблемой во внутреннем плане нет. Проявляется стремление к приобретению максимума готовой информации пассивным путем (при минимальных собственных усилиях).

- замещающее аддиктивное поведение – алкоголизм, наркомания, токсикомания. Полностью осуществляется уход от внутреннего мира, работа над проблемой не производится.

#### **Рекомендации по тренировке стрессоустойчивости:**

1. **Рассматривай** стрессовую ситуацию как тренажерный зал для тренировки своих нервов.

2. **Отслеживай** свои реакции в разных жизненных обстоятельствах и делай собственные выводы о том, как быть готовым к стрессу.

3. **Воспринимай** трудности как возможность для развития, но не создавай себе лишних трудностей.

4. **Систематически нагружай** и мышцы, и разум — они ответят тебе силой! Помни, что без напряжения не расслабишься, без усталости не отдохнешь.

5. **Наблюдай** за поведением других людей, когда ты становишься свидетелем их стресса, и анализируй, что в их реакциях хорошо, а что плохо.

6. **Представляй** на своем месте человека, который готов к

трудностям, и поступай соответственно его действиям.

7. **Всматривайся** вдаль: когда думаешь о перспективах, не ограничивайся тремя соснами, за которыми ничего не видно.

8. **Всегда имей** запасной план действий на случай, если что-то пойдет не так, как ты рассчитываешь. Помни, что парашютисты всегда имеют в своем ранце запасной парашют - на случай, если вдруг основной не сработает.

## **КЛАССНЫЙ ЧАС "БЕЗОПАСНЫЙ ИНТЕРНЕТ"**

*Люди узнали об Интернете  
и быстро попали в крепкие сети.  
в сети попали - выхода нет,  
помощник и друг нам теперь Интернет!  
Всё, что сегодня хотите узнать,  
письма в далёкие страны послать,  
с миром связаться, от мира уйти -  
Всё в Интернете можно найти!  
Дети по сети в игрушки играют,  
взрослые редкие книги читают,  
можешь ты здесь и диплом получить,  
фильм посмотреть, и продать, и купить...  
всё в Интернете сегодня возможно,  
всё упростилось, бывшее сложным.  
И нет границ, и пространств как бы нет.  
Эти проблемы решил Интернет!*

### **Цель:**

- Познакомить с основными правилами пользования интернета.
- Расширить представление детей об интернете.
- Формировать основы коммуникативной грамотности, чувства ответственности за своё поведение.
- Сформировать у учащихся понятия о принципах безопасного поведения в сети Интернет.
- Обеспечить информационную безопасность ребенка при обращении к ресурсам Интернет.
- Воспитывать внимательное отношение к информационным ресурсам.

### **Содержание классного часа**

#### **1. Знакомство и введение в занятие**

##### **1.1 Знакомство**

Здравствуйте ребята. Я предлагаю вам поприветствовать друг друга рукопожатием.



Общаясь в Интернете, мы очень часто добавляем незнакомых людей в свои социальные сети и общаемся с ними. Мы не знаем про них ничего, только их Ники. Как много информации про человека мы можем узнать от рукопожатия или ника? ... Всегда знайте, что рядом есть люди, которым можно доверять, которые вас любят которые всегда рядом.

Кто это? Родные, близкие, одноклассники, друзья.

## **1.2 Представление темы занятия**

Всем ребятам на входе в кабинет выдали «Билет на вход» У каждой группы свой цвет. Я вам предлагаю собрать предложение из разрезанных листков бумаги

- Не поддавайтесь навязчивым рекламам и не заходите на подозрительные незнакомые сайты.
- Не выкладывай личные данные и данные своих близких.
- Не открывай все сайты подряд, ходи по Интернету с определенной целью.
- Всегда сообщайте взрослым обо всех случаях в Интернете, которые вызвали у вас смущение или тревогу

Зачитайте что получилось. Давайте попробуем обдумать все высказывания и объявить тему классного часа Безопасность в сети интернет

## **2. Возможности и разные стороны интернета**

Интернет, как и все в жизни, имеет две стороны - черную и белую. Сегодня попробуем лучше разобраться в том, что происходит в интернете, узнать, что в нем есть интересного и полезного, а также опасного и неприятного,

### **2.1 Положительные стороны Интернета**

Корзина информации

*Что значит безопасный интернет?*

Интернет без угрозы человеку, его родственникам, тайна личной информации.

Интернет – это море информации – И это не всегда безопасный интернет.

*Общение в интернете - это хорошо или плохо, почему?*

(ответы детей) – это хорошо в меру, но не стоит заменять живое общение виртуальному.

*Интернет - магазины это хорошо или плохо, почему?*

(ответы детей) – это плохо, потому, что это наиболее популярный вид жульничества в Интернете.

Но кроме нужной информации в Интернете есть и разные опасности.

### **2.2 Риски и угрозы интернета**

Что можно встретить опасного  
Иногда наше неразборчивое общение, игры, и наша  
безответственность в интернете делает опасной не только вашу  
жизнь, но и жизнь ваших родственников.

### ***Скрытые и открытые угрозы Интернет***

Однако бурное развитие Интернета несет также существенные издержки. Современная научно-образовательная информационная среда характеризуется большим количеством образовательных ресурсов с неструктурированной и мало того, еще и не всегда достоверной информацией. Объем подобных ресурсов растет в геометрической прогрессии. Таким образом, неуклонно возрастает потребность в обеспечении эффективного использования информационных научно-образовательных ресурсов. Кроме того, наряду с полезной и необходимой информацией пользователи сталкиваются ресурсами, содержащими неэтичный и агрессивный контент. Порнография, терроризм, наркотики, националистический экстремизм, маргинальные секты, неэтичная реклама и многое другое — яркие примеры контента, с которым могут соприкоснуться дети и подростки. Бесконтрольное распространение нежелательного контента противоречит целям образования и воспитания молодежи. Отказываться от благ информационных технологий бессмысленно, но бесконтрольный доступ детей к Интернету может привести к необратимым последствиям.

#### **1. *Установите комплексную систему защиты.***

Установка обычного антивируса – вчерашний день. Сегодня актуальны так называемые «комплексные системы защиты», включающие в себя антивирус, файрволл, антиспам-фильтр и еще пару-тройку модулей для полной защиты вашего компьютера. Новые вирусы появляются ежедневно, поэтому не забывайте регулярно обновлять базы сигнатур: лучше всего настроить программу на автоматическое обновление.

#### **1. *Будьте осторожны с электронной почтой***

Не стоит передавать какую-либо важную информацию через электронную почту. Установите запрет открытия вложений электронной почты, поскольку многие вирусы содержатся во вложениях и начинают распространяться сразу после открытия вложения. Программы Microsoft Outlook и Windows Mail помогают блокировать потенциально опасные вложения.

#### **1. *Пользуйтесь браузером Mozilla Firefox, Google Chrome и Apple Safari.*** Большинство червей и вредоносных скриптов ориентированы под Internet Explorer и Opera. В рейтинге

популярности лидирует IE, но лишь потому, что он встроен в Windows. Браузер Opera очень популярен в России из-за ее призрачного удобства и очень большого числа настроек. Уровень безопасности имеет ряд недостатков как у одного, так и у второго браузера, поэтому лучше ими не пользоваться вовсе.

## 2. ***Обновляйте операционную систему Windows.***

Постоянно обновляйте операционную систему Windows. Корпорация Microsoft периодически выпускает специальные обновления безопасности, которые могут помочь защитить компьютер. Эти обновления могут предотвратить вирусные и другие атаки на компьютер, закрывая потенциально опасные точки входа.

### 1. ***Не отправляйте SMS-сообщения.***

Сейчас очень популярны сайты, предлагающие доступ к чужим SMS и распечаткам звонков, также очень часто при скачивании файлов вам предлагают ввести свой номер, или внезапно появляется блокирующее окно, которое якобы можно убрать с помощью отправки SMS.

При отправке SMS, в лучшем случае, можно лишиться 300-600 рублей на счету телефона – если нужно будет отправить сообщение на короткий номер для оплаты, в худшем – на компьютере появится ужасный вирус.

Поэтому никогда не отправляйте SMS-сообщения и не вводите свой номер телефона на сомнительных сайтах при регистрации.

### 1. ***Пользуйтесь лицензионным ПО.***

Если вы скачиваете пиратские версии программ или свеженький взломщик программы, запускаете его и сознательно игнорируете предупреждение антивируса, будьте готовы к тому, что можете поселить вирус на свой компьютер. Причем, чем программа популярнее, тем выше такая вероятность.

Лицензионные программы избавят Вас от подобной угрозы!

### 1. ***Используйте брандмауэр.***

Используйте брандмауэр Windows или другой брандмауэр оповещают о наличии подозрительной активности при попытке вируса или червя подключиться к компьютеру. Он также позволяет запретить вирусам, червям и хакерам загружать потенциально опасные программы на компьютер.

### 1. ***Используйте сложные пароли.***

Как утверждает статистика, 80% всех паролей — это простые слова: имена, марки телефона или машины, имя кошки или собаки, а также пароли вроде 123. Такие пароли сильно облегчают работу взломщикам. В идеале пароли должны

состоять минимум из семи, а лучше двенадцати символов. Время на подбор пароля из пяти символов — два-четыре часа, но чтобы взломать семисимвольный пароль, потребуется два-четыре года. Лучше использовать пароли, комбинирующие буквы разных регистров, цифры и разные значки.

1. *Делайте резервные копии.*

При малейшей угрозе ценная информация с вашего компьютера может быть удалена, а что ещё хуже – похищена. Возьмите за правило обязательное создание резервных копий важных данных на внешнем устройстве – флеш-карте, оптическом диске, переносном жестком диске.

1. *Функция «Родительский контроль» обезопасит вас.*

Для детской психики Интернет – это постоянная угроза получения психологической травмы и риск оказаться жертвой преступников.

Не стремитесь утаивать от родителей круг тем, которые вы обсуждает в сети, и новых Интернет-знакомых, это поможет вам реально оценивать информацию, которую вы видите в сети и не стать жертвой обмана.

2.3 Свод правил безопасного интернета

Для того чтобы обезопасить себя, свою семью, своих родителей от угроз Интернета и причинения возможного ущерба, мы разработаем меры предосторожности при работе в Интернете. Зачитайте и продолжите фразу

Никогда не сообщайте свои...

Если вас что-то пугает в работе компьютера, немедленно...

Всегда сообщайте взрослым обо всех случаях в Интернете, которые ...

Никогда не соглашайтесь на личную встречу с людьми, с которыми ...

Прекращайте любые контакты в социальных сетях или в чатах, если кто-нибудь ...

Познакомился в сети и хочешь встретиться – ...

Помните, что виртуальные знакомые могут быть не теми ...

Никогда не поздно рассказать взрослым, если вас ...

Не доверяйте людям, с которыми вы познакомились в социальной сети, ведь они могут быть ...

Помните, то, что когда-либо было опубликовано, ...

Соблюдая эти не сложные правила, вы сможете избежать популярных сетевых угроз.

**Вы должны это знать:**

- При регистрации на сайтах, старайтесь не указывать личную информацию, т.к. она может быть доступна незнакомым людям. Так же, не рекомендуется размещать свою

фотографию, давая, тем самым, представление о том, как вы выглядите, посторонним людям.

- Используйте веб-камеру только при общении с друзьями. Проследите, чтобы посторонние люди не имели возможности видеть ваш разговор, т.к. он может быть записан.
- Нежелательные письма от незнакомых людей называются «Спам». Если вы получили такое письмо, не отвечайте на него. В случае, если Вы ответите на подобное письмо, отправитель будет знать, что вы пользуетесь своим электронным почтовым ящиком и будет продолжать посылать вам спам.
- Если вам пришло сообщение с незнакомого адреса, его лучше не открывать. Подобные письма могут содержать вирусы.
- Если вам приходят письма с неприятным и оскорбляющим вас содержанием, если кто-то ведет себя в вашем отношении неподобающим образом, сообщите об этом.
- Если вас кто-то расстроил или обидел, расскажите все взрослому.

### **Физкультминутка (1 мин)**

Но сначала, мы немножко отдохнем и проведем физкультминутку.

Мы все вместе улыбнемся,  
Подмигнем слегка друг другу,  
Вправо, влево повернемся  
И кивнем затем по кругу.  
Все идеи победили,  
Вверх взметнулись наши руки.  
Груз забот с себя стряхнули  
И продолжим путь науки.

### **3. Разбор ситуационных заданий**

1 сценка Подозрительные знакомства Стоп! Доиграть.

2 сценка Игромания

Проблема игромании возрастает среди подростков.

Некоторые люди стали настолько увлекаться виртуальным пространством, что начали предпочитать Интернет реальности, проводя за компьютером до 18 часов в день. Резкий отказ от Интернета вызывает у таких людей тревогу и эмоциональное возбуждение. Какие способы выхода от игромании вы можете предложить.

Самый простой и доступный способ решения зависимости - это приобретение других интересов. Любовь к здоровому образу жизни, общение с живой природой, творческие прикладные увлечения, такие, как рисование, как правило, выводят человека из зависимости.

1. Первые признаки интернет-зависимости

2. Какое отношение к компьютеру и интернету в вашей семье?

Приведите примеры, использования интернета в помощь человеку. (Интернет – библиотека, интернет музеи, онлайн магазины, оплата услуг, общение)

3. Поставьте себя на место своих родителей. О каких опасностях интернета хотели бы предупредить своего ребенка. (Преступники в интернете, Интернет-мошенничество, Азартные игры. Недостоверная информация. Материалы нежелательного содержания.)

4. Представьте себя взрослым человеком, имеющим семью. Разработайте правила, как уберечь своего ребенка от негативного воздействия интернета.

(Никогда не сообщайте свои имя, номер телефона, адрес, Всегда сообщайте взрослым обо всех случаях в Интернете, которые вызвали у вас смущение, Никогда не соглашайтесь на личную встречу с людьми, с которыми вы познакомились в Интернете. Никогда не поздно рассказать взрослым, если вас кто-то обидел, Не доверяйте людям, с которыми вы познакомились в социальной сети)

#### **Закрепление полученного материала и завершение занятия**

Помните! ИНТЕРНЕТ может быть прекрасным и полезным средством для обучения, отдыха или опасным, как для вас и ваших близких. Все зависит от того как вы его будете использовать! По окончании классного часа детям раздаются памятки по безопасному поведению в Интернете, созданные на классном часе.

Познакомить учащихся с преимуществами сети Интернет, скрытыми и открытыми угрозами Интернета, классификации интернет угроз.

#### **Учителям и преподавателям**

##### ***Чтобы помочь учащимся, Вы должны это знать:***

- Подготовьтесь. Изучите технику безопасности в Интернете, чтобы знать виды Интернет—угроз, уметь их распознать и предотвратить. Выясните, какими функциями обладают компьютеры подопечных, а также какое программное обеспечение на них установлено.
- Прежде чем позволить ребенку работу за компьютером, расскажите ему как можно больше о виртуальном мире, его возможностях и опасностях.
- Не позволяйте детям самостоятельно исследовать Интернет-пространство, они могут столкнуться с агрессивным контентом.
- Выберите интересные ресурсы и предложите детям изучить их вместе.
- Убедитесь, что на компьютерах установлены и правильно настроены средства фильтрации контента, спама и антивирусы.

*Использование Интернета является безопасным, если выполняются три основные правила.*

**1. Защитите свой компьютер**

Регулярно обновляйте операционную систему.

Используйте антивирусную программу.

Применяйте брандмауэр.

Создавайте резервные копии важных файлов.

Будьте осторожны при загрузке содержимого.

**2. Защитите себя в Интернете**

С осторожностью разглашайте личную информацию.

Думайте о том, с кем разговариваете.

Помните, что в Интернете не вся информация надежна и не все пользователи откровенны.

**3. Соблюдайте правила**

Закону необходимо подчиняться даже в Интернете.

При работе в Интернете не забывайте заботиться об остальных так же, как о себе.

**КЛАССНЫЙ ЧАС  
УМЕНИЕ ДОНОСИТЬ ИНФОРМАЦИЮ ТАК,  
ЧТОБЫ ТЕБЯ ПОНИМАЛИ**

**Учитель:** Для каждого человека очень важным является умение общаться, контактировать с другими людьми. Умение грамотно выстраивать коммуникацию является сегодня одним из приоритетных навыков успешного человека.

- Что значит для вас уметь общаться? (Дети высказывают свои точки зрения).

Учитель подводит итог: это значит - уметь слушать и «слышать» других людей, понимать мысли, чувства, оформленные в слова, выраженные с помощью жестов и мимики; уметь точно доносить свои мысли до собеседника, применяя на практике богатую лексику русского языка.

Учиться красиво и грамотно общаться необходимо с детства. Сегодня этой теме посвящен наш классный час, а именно, мы поговорим об умении доносить информации до собеседника так, чтобы нас понимали ПРАВИЛЬНО.

Наша жизнь очень тесно связана с общением. Согласно статистическим исследованиям мы тратим около **45%** времени на восприятие информации с помощью слуха, мы слушаем!

**Умение не только слушать, но и слышать является обязательным условием эффективного общения.**

- В чем разница между этими двумя понятиями «слушать» и «слышать» собеседника?

- Как вы думаете, для чего нам необходимо внимательно слушать?

- Для чего нам нужно слышать собеседника??

*Учитель выслушивает мнения детей по данным вопросам.*

**Учитель предлагает поиграть, чтобы на практике дети почувствовали, как важно уметь внимательно слушать.**

### **1. Игра «Светофор».**

У каждого ребенка две карточки зеленого и красного цветов. Учитель в быстром темпе читает 10-12 утверждений, среди которых есть верные и неверные. Если утверждения верные, дети поднимают зелёную карточку, если нет – красную:

*Чтобы съесть апельсин, его надо очистить от кожуры.*

*Сахар кислый, а лимон сладкий.*

*Яблоко — это овощ, а помидор – фрукт.*

*Зимой холодно, а летом жарко.*

*Все школьники с нетерпением ждут летних каникул.*

*На красный сигнал светофора можно продолжать движение, а на зелёный нужно остановиться.*

*Всегда мойте руки перед едой!*

*Свои книжки и тетрадки не держите вы в порядке.*

### **2. Неиспорченный телефон (играют 5 учеников. Остальные являются зрителями)**

4 ученика выходят за дверь. Одному участнику учитель передает информацию. Его задача выслушать ее и подробно передать следующему участнику.

«В апреле в детском саду, который находится в г. Воронеже на перекрестке улиц Смоленской и Ленина, произошло странное событие: из раковины в помещении старшей группы вылез крокодил. Федя Иванов, увидев крокодила, взял мольберт и начал рисовать с натуры. Иван Петров стал отбирать крокодила, пытаясь засунуть его в куртку Кати Барановой. Папа Маши Корочкиной, который пришел в это время за своей дочкой, с перепугу забыл взять ее домой. А Маша Корочкина громко закричала и заплакала не от того, что увидела крокодила, а от того что папа убежал без нее. На крик прибежали сотрудники детского сада. Кто-то успел позвонить в полицию. Но когда приехала спасательная команда, дети сидели за столом и пили ароматный чай.»

*Входит второй участник. Первый сообщает ему текст, который прослушал. Затем заходит третий и т.д.*

Затем учитель читает исходный текст и задает детям следующие вопросы:

– Какое впечатление произвело это упражнение?

– Что мешало слушать более внимательно?

– Какие моменты запомнились лучше и почему?



*Происходит дискуссия.*

Учитель обращает внимание на то, что в процессе воспроизведения менялся не только контекст, но и был потерян смысл.

- Как вы думаете почему? (*большое количество деталей, отсутствие способности структурировать информацию*). Вывод: у каждого человека информация перерабатывается по-разному, каждый что-то «додумывает», дополняет, ориентируясь на свой опыт, на собственные ощущения, личное восприятия и взгляды.

**Упражнение «Рисование по инструкции».** Учитель: следующие упражнение направлено на умение слушать друг друга. Дети разбиваются на пары и садятся спиной друг к другу. Один из участников получает карточку с рисунком. Его задача – инструктировать второго участника таким образом, чтобы тот, не видя карточки, смог бы воспроизвести изображение.

**Учитель: Умение слушать и слышать собеседника – это не просто вежливость, это признак развитой, высоко образованной личности.**

**Данное умение тесно связано со способностью грамотно формулировать, выражать свои мысли и доносить их до собеседника.**

**Это позволит не только гармонично и комфортно существовать в рамках дружеских, личных отношений, но и успешно строить коммуникацию в профессиональной области, а значит быть успешным человеком.**

**Это задача не является легкой. Учитель знакомит детей с коммуникационной моделью и некоторыми ошибками, которые возможны при общении.**

Итак, коммуникационная модель выглядит следующим образом:

1. Информация (мысль, которую человек хочет передать собеседнику)
2. Оформление мысли (фразы, слова, образы, которые он использует при передаче информации)
3. Способ передачи (очное общение, смс на Ватсап, звонок по телефону, e-mail и т.п.)
4. Получение информации собеседником (достоверная или ошибочная обработка информации)
5. Обратная связь (ответ отправителю информации)

При этом необходимо учитывать препятствия на пути отправления, получения и обработки информации.

Учитель приводит пример коммуникационной модели. Как это выглядит в жизни. Диалог по телефону между подругами:

- Я жду тебя на перекрестке возле моего дома около 12.00 (девочка имеет в виду магазин «Перекресток», около 12.00 для нее означает: быть на месте не позже 11.45)

- Договорились... (девочка приходит в 12.05, т.к. для нее выражение около 12.00 подразумевает 11.55 или 12.05 и ждет свою подружку около перекрестка (дорога) возле ее дома).

В результате – ссора между двумя девочками, причиной которой стало банальная некорректная передача и прием информации.

- *Как можно было построить диалог иначе?*

2 пример:

Алиса хочет пригласить Киру в кино. Алиса отправляет сообщение Кире на Ватсап и т.д. Кира прочитала сообщение, но в этот момент кошка сбивает стакан с водой на столе и заливает водой тетради. Кира отвлекается на это происшествие и забывает про сообщение от Алисы. Алиса думает, что Кира на нее по какой-то причине обиделась и не хочет общаться.

Вывод:

- Не делать поспешных выводов, если долго нет реакции от собеседника.

- Помнить, что возможны случайные обстоятельство, которые помешали общению.

**Учитель:** У детей в том числе и вашего возраста есть особенность выражать мысли сумбурным потоком, в котором часто пропадают важные для понимания смысла ключевые слова, что может являться не только причиной непонимания, но и поводом для прекращения общения с человеком. Ребенок часто считает, что содержание его мыслей также очевидно всем остальным, как и ему самому, но это не так. При передаче информации дети часто не задумываются, как воспринял информацию их собеседник, из-за этого искажается исконный смысл контекста, а это ведет к отсутствию понимания между вами.

**Вывод: четко формулируйте свою мысль. Что очевидно для вас, не является очевидным для других людей.**

Умение красиво говорить, пересказывать информацию, связно отвечать на вопросы - один из самых главных и важных навыков для детей и взрослых. Навык связной устной беглой речи – один из самых ценных в современном мире. Чтобы им овладеть, нужно учиться искусству общения с детства.

**Упражнение: “Блиц-опрос”.** Участники сидят в кругу. Для игры необходимо объединиться в пары. Необходимо за

отведенное время (3 минуты) пообщаться с партнером и узнать про него как можно больше. Примерные опорные вопросы:

1. Чем увлекается собеседник или что умеет делать лучше всего?
2. Что собеседник ценит в себе?
3. Чем гордится собеседник?
4. Что Вас объединяет с собеседником?
5. Какие качества ценит в людях?
6. Что считает самым отвратительным?
7. Есть ли человек, который оказал сильное влияние на жизнь собеседника?
8. Есть ли заветное желание?
9. Чего бы собеседнику хотелось достичь в жизни?

Задание выполняется одновременно всеми парами. После того, как время закончится, переходим ко 2-му этапу. Необходимо представить своего партнера группе. Для этого каждый участник по очереди рассказывает все, что он узнал о своем партнере.

Учитель задает вопросы после упражнения:

- удалось ли все выяснить друг про друга?
- что вам помогало? что мешало?
- что вы чувствовали, когда говорили Вы своим партнером? Когда он говорил о Вас?

### **Упражнение «Коротко и ясно»**

**Учитель:** Русский язык, на котором мы с вами говорим волшебный, богатый, замечательный. Некоторые люди говорят, чётко излагая свои мысли, а другие вычурно, витиевато. Попробуйте коротко и ясно изложить мысль, которую я скажу чересчур подробно:

Мама приобрела за деньги настольный осветительный прибор.

Витя по небрежности лишился металлического приспособления для запираения и отпираения замка.

Стрекочущая, похожая на ворону птица села на верхушку сосны, растущей уже сто лет.

Мужчина преклонного возраста обнаружил под вечнозелёным колючим деревом гриб красного цвета с белыми пятнами на шляпке.

**Умение приводить разумные аргументы помогает человеку быть услышанным и понятым. Необходимо уметь доносить информацию, опираясь на факты и логику.**

- **Что такое аргумент? Ответы детей...**

**Итак, аргумент — это утверждение или доказательство, которое развёрнуто отвечает на вопрос «почему?».**

Например, «Я думаю, что кошка лучше, чем собака. Почему? Первый аргумент — кошка более независима, чем собака.

Второй аргумент — за кошкой более простой уход. Третий аргумент — кошка умеет мурлыкать».

**Учитель:** Многие из вас в процессе дискуссии постепенно переходят в позицию эмоционального спора, начинается нечто похожее на борьбу.

- Как вы думаете, в чем разница между дискуссией и ссорой?

Дискуссия— это диалог, в ходе которого собеседник частично меняет свое мнение, отношение к тому или иному вопросу. Он может соглашаться с какой-то идеей, приводя свои аргументы, но при этом быть согласным с какими-то отдельными доводами. Возможно, что итогом дискуссии становится полное расхождение во мнениях — и это тоже является нормой. В этом случае, важно держать эмоции под контролем, сохранять спокойствие, помнить об уважении ко мнению собеседника, т.к. оно имеет право на существование точно также, как и ваше. Помните, что эмоции – это НЕ АРГУМЕНТ!!! Повышение тональности, агрессия, крик, размахивание руками, удары по столу, топот ногами или оскорбления в адрес собеседника ставят вас в унижительную позицию и создают впечатление о вас как глупой, неуравновешенной личности.

Чтобы выглядеть достойно в качестве собеседника в глазах оппонентов, нужно учиться акцентировать внимание на аргументах собеседника!

Эффективная дискуссия — это не только поиск аргументов, но и умение слышать доводы собеседника.

Важно построить диалог. Дискуссия — это не конкурс, а способ найти истину. Поэтому нельзя оскорблять другого человека, критиковать его мнение бездоказательно или игнорировать его доводы.

Если вы считаете, что человек неправ — просто сообщите, что вы придерживаетесь другого мнения по этому вопросу, и постарайтесь, используя доступные и понятные собеседнику аргументы, объяснить свою точку зрения.

Учитель предлагает поиграть и потренировать навык поддерживать дискуссию:

**Игра «Докажи».** Учитель предлагает какое-то утверждение («прогулки на свежем воздухе очень полезны», «собака — лучший друг человека»). Побеждает тот, кто приведёт больше аргументов в пользу тезиса.

**Игра «Согласен — не согласен».** Дети по очереди предлагают друг другу тезисы («летом всегда хорошая погода», «в темноте читать нельзя», «лучше просыпаться рано, чем поздно»). С утверждением необходимо либо согласиться, либо не согласиться, подобрав весомые аргументы.

**Учитель подводит итог:**

В современном мире умение корректно выстраивать дискуссию, отстаивать свою точку зрения и доступно доводить информацию до собеседника является бесценным качеством личности. Чтобы этот навык сформировался и укрепился, а по мере взросления только совершенствовался, работать в этом направлении необходимо с самого детства.

Учитель предлагает пару упражнений для самостоятельной работы:

**Упражнение1:** Берем любую тему (предмет): ручка, мороженое, мяч, игра и т.п. и говорим об этом и только об этом предмете одну минуту, по возможности без пауз.

**Упражнение2.**

Начинаем говорить о чем-то совершенно бессвязно, нелогично выстраивая свою речь. Например, *«Открываю холодильник, а там сидит обезьяна.*

Второе предложение начинаем с того слова, на котором закончили первое, третье – с последнего слова второго предложения и так далее.

Обезьяна смотрит на меня и улыбается.

*Ее улыбка похожа на улыбку из рекламного ролика.*

*Недавно, кстати, в одной рекламе увидел очень знакомое лицо...»*

*И так далее.*

Учитель акцентирует внимание на то, что данные упражнения можно и нужно выполнять где угодно и сколько угодно. Оно обогащает словарный запас, тренирует речь и совершенствует навыки общения.

В заключении учитель проводит:

**Упражнение «Все равно ты молодец, потому что...».** Один участник начинает говорить: «Меня могут не любить за.....», второй участник начинает свое высказывание со слов: «Все равно ты молодец, потому что...»

## Способы практической помощи при различных видах травли

