**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Самарской области**

**Департамент образования Администрации городского округа Самара**

**МБОУ Школа № 45 г.о. Самара**

| | | |
|---|---|---|
| РАССМОТРЕНО<br>Протокол № 1 МО<br>от «28» августа 2026 года<br>Председатель МО<br>Учителей прикладного цикла<br>Седова Н.В. | СОГЛАСОВАНО<br>Заместитель директора по УР<br>Дорогойченкова И.Г.<br>от «28» августа 2026 года | УТВЕРЖДАЮ<br>Директор С.В. Баева<br>МБОУ «Школа №45» г.о. Самара<br>Приказ №226-од от 31.08.2026<br>Баева Софья Владимировна<br>2026.09.01<br>06:42:13 +04'00' |

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

**«Основы военной подготовки»**

для обучающихся 8 классов

**Самара, 2026**

## МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОСНОВЫ ВОЕННОЙ ПОДГОТОВКИ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа внеурочной деятельности (учебных сборов) по учебному предмету «Основы безопасности и защиты Родины» (далее – Программа) ориентирована на обучающихся 8 классов общеобразовательных организаций.

Программа рассчитана на **17 учебных часов (три учебных дня)**, в рамках которых предусмотрены такие формы работы, как практические и комплексные тематические занятия, экскурсии (в воинскую часть (организацию), пожарную часть, подразделение силовых ведомств), игровые (конкурсы, викторины и др.) мероприятия и тренинги. Занятия проводятся в практико-ориентированном формате.

Учебный процесс осуществляется в соответствии с учебным планом и распорядком дня.

Программа предусматривает решение традиционных задач приобретения обучаемыми знаний, умений и навыков, значимых для их личностной и профессиональной самореализации.

**Учебный план программы сборов** реализуется по инвариантным модулям («Основы военной подготовки») и вариативным модулям, выбираемым образовательной организацией самостоятельно исходя из ее кадровых и материально-технических ресурсов, профильной направленности организации, запросов участников образовательных отношений и региональных особенностей.

Комплексные занятия (экскурсии) на объектах учебно-материальной базы соединений, воинских частей и организаций Вооруженных Сил Российской Федерации организуются в порядке, установленном приказом Министра обороны Российской Федерации от 15 октября 2014 г. № 745 «Об утверждении порядка взаимодействия органов военного управления, соединений, воинских частей и организаций Вооруженных Сил Российской Федерации при организации и проведении мероприятий по военно-патриотическому воспитанию граждан Российской Федерации».

В целях обеспечения соблюдения требований безопасности обучающимися предусмотрен комплекс мероприятий, включающий в себя инструктаж в ходе вводного занятия, а также непосредственно перед проведением экскурсии в воинскую часть (организацию).

Программа может быть реализована на базе образовательных организаций, учебно-методических центров военно-патриотического воспитания молодежи «Авангард», соединений и воинских частей Вооруженных Сил Российской Федерации, других войск, воинских формирований и органов, а также организаций ДОСААФ России.

# ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ МОДУЛЯ «ОСНОВЫ ВОЕННОЙ ПОДГОТОВКИ»

**Целью Программы** является в том числе совершенствование системы гражданско-патриотического (военно-патриотического) и правового воспитания, формирование разносторонне развитой личности, создание условий для положительной мотивации выбора военной службы как общественно значимого рода деятельности.

**Задачи Программы:**

прививать обучающимся чувство патриотизма как основу гражданственности и национального самосознания;

способствовать формированию понимания значимости государственных событий и праздников в истории страны;

знакомить обучающихся с историческими событиями, героическими подвигами русского народа;

развивать основные физические и эмоционально-волевые качества личности обучающихся;

формировать осознанность в поведении и навыки безопасности жизнедеятельности.

**Предметные результаты** освоения **Программы** отражают специфику содержания вопросов учебного предмета «Основы безопасности и защиты Родины».

В результате освоения Программы учащиеся будут **иметь представление:**

об основах строевой подготовки;

об основах оказания первой помощи;

об особенностях размещения и быта военнослужащих;

об истории возникновения и развития Вооруженных Сил Российской Федерации;

об основных направлениях подготовки к военной службе;

об организационной структуре, функциях и основных задачах современных Вооруженных Сил Российской Федерации;

об особенностях видов и родов войск Вооруженных Сил Российской Федерации;

о сущности единоначалия, обязанности военнослужащих по соблюдению требований воинской дисциплины, способах ее достижения;

о приемах и правилах выживания в природной среде.

о возможностях человеческого организма;

о форме одежды и боевой экипировке военнослужащих;

о типах и видах вооружения, военной и специальной техники;

об основных воинских специальностях, порядке подготовки документов для поступления образовательные организации Минобороны России, а также других войск, воинских формирований и органов.

**Знать:**

Государственные символы Российской Федерации;

основные государственные праздники и исторические памятные даты России;

исторические события, связанные с героическим прошлым Российского государства;

строевые приемы и движение без оружия, строевая стойка, выполнение команд «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «Заправиться», «Отставить», «Головные уборы (головной убор) – снять (надеть)», повороты на месте;

названия основных видов стрелкового оружия, состоящего на вооружении Вооруженных Сил Российской Федерации и основных образцов военной и специальной техники.

**Уметь:**

выполнять строевые приемы и движения без оружия;

обосновать выбор алгоритма действия при выполнении задачи;

ориентироваться на местности;

оказать первую помощь.

Модуль «Основы военной подготовки» Программы предусматривает изучение следующих тем.

**Вводное занятие (вводный инструктаж):**

иметь представление о целях и задачах изучения модуля;

уметь пояснить роль государства, общества и лично каждого гражданина страны в решении задач обеспечения национальной безопасности
и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций;

**Учебная тема № 1 «Строевая подготовка»:**

иметь представление об основных положениях строевого устава;

знать и практически выполнять одиночные строевые приемы без оружия на месте;

знать и практически выполнять одиночные строевые приемы в движении без оружия;

знать и практически выполнять основные строевые приемы без оружия в составе подразделения в движении.

**Учебная тема № 2 «Первая помощь»:**

знать понятие «первая помощь» и обязанности по её оказанию, практически выполнять универсальный алгоритм оказания первой помощи;

иметь представление о средствах оказания первой помощи;

знать назначение и состав аптечки первой помощи;

знать порядок действий при оказании первой помощи при кровотечениях, приёмы психологической поддержки пострадавшего;

выполнять практические действия по оказанию первой помощи при кровотечениях и психологической поддержки пострадавшего;

иметь представление о порядке эвакуации раненных с поля боя.

**Учебная тема № 3 «Выживание в природной среде»:**

знать порядок действий при автономном пребывании в природной среде;

знать и практически применять правила ориентирования на местности, способы подачи сигналов бедствия;

знать основные виды опасности в природной среде: дикие животные, змеи, насекомые и паукообразные, ядовитые грибы и растения;

иметь представление о правилах безопасного поведения в природной среде (в различных условиях) и практически их выполнять;

владеть приемами выживания, в том числе по установке туристской палатки, оборудования простейших укрытий, разведению костра различными способами, пользования веревкой, вязанию узлов, наведению переправ.

**Учебная тема № 4 «Комплексное занятие (экскурсия в воинскую часть (при наличии возможности у образовательной организации и субъекта Российской Федерации), организацию)»:**

иметь представление об истории и боевом пути соединений, воинских частей и организаций;

иметь представление об основных битвах и операциях Великой Отечественной войны и героях Великой Отечественной войны;

иметь представление об основных образцах стрелкового оружия, стоящего на вооружении российской армии, классифицировать виды стрелкового оружия и ручных гранат;

иметь представление об основных образцах военной и специальной техники;

иметь представление о современной форме одежды и боевой экипировке военнослужащих;

иметь представление о типах мин и действиях при их обнаружении;

выполнять практические действия по надеванию противогаза;

иметь представление о знаках различия и воинских званиях военнослужащих;

иметь представление о порядке размещения и быта военнослужащих, понятиях «внутренний порядок», «суточный наряд».

## СОДЕРЖАНИЕ ИНВАРИАНТНОГО КОМПОНЕНТА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОСНОВЫ ВОЕННОЙ ПОДГОТОВКИ»

**Учебная тема № 1 «Строевая подготовка»:**

Строи и управление ими. Обязанности военнослужащих перед построением и в строю. Развернутый и походный строи отделения (взвода). Строевые приемы на месте.

Строевые приемы в движении без оружия. Выход из строя, подход к начальнику и возвращение в строй.

Движение в походном строю. Перестроение взвода. Перемена направления движения. Выполнение воинского приветствия в движении. Ответ на приветствие в составе подразделения.

**Учебная тема № 2 «Первая помощь»:**

Понятие «первая помощь» и обязанности по её оказанию.

Универсальный алгоритм оказания первой помощи и порядок его выполнения.

Средства оказания первой помощи, назначение и состав аптечки первой помощи.

Оказание первой помощи при кровотечениях, приёмы психологической поддержки пострадавшего.

Эвакуация раненных с поля боя.

**Учебная тема № 3 «Выживание в природной среде»:**

Порядок действий при автономном пребывании в природной среде.

Приемы и способы ориентирования на местности.

Сигналы бедствия и способы их подачи.

Виды опасности в природной среде.

Оборудование лагеря: установка палатки, оборудование простейших укрытий, разведение костра различными способами.

Приемы обращения с веревкой, вязание узлов, наведение переправы.

**Учебная тема № 4 «Комплексное занятие» (экскурсия в воинскую часть, при наличии возможности у образовательной организации и субъекта Российской Федерации):**

История и боевой путь соединения (воинской части, организации).

Основные битвы и операции Великой Отечественной войны, Герои Великой Отечественной войны.

Основные образцы стрелкового оружия, военной и специальной техники.

Форма одежды, средств индивидуальной бронезащиты и боевой экипировки военнослужащих.

Типы мин (взрывных устройств), действия при обнаружении взрывоопасных предметов.

Назначение, устройство и подбор по размеру противогаза, порядок его надевания.

Знаки различия и воинские звания военнослужащих;

Организация размещения и быта военнослужащих. Понятия «внутренний порядок» и «суточный наряд».

## РАСЧЕТ ЧАСОВ ПО УЧЕБНЫМ ТЕМАМ

| № п/п | Мероприятие | Количество часов | | | Общее количество часов |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 день | 2 день | 3 день | |
| 1 | Вводное занятие (вводный инструктаж). | 0,5 | 1 | | **3** |
| | Строевая подготовка | 1,5 | | | |
| 2 | Первая помощь | 2 | | | **2** |
| 3 | Выживание в природной среде | | 3 | | **3** |
| 4 | Комплексное занятие (экскурсия в воинскую часть, организацию…)» | | | 5 | **5** |
| 5 | Вариативный компонент | 2 | 2 | | **4** |
| | Итого | **6** | **6** | **5** | **17** |

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (УЧЕБНЫХ СБОРОВ) «ОСНОВЫ ВОЕННОЙ ПОДГОТОВКИ»

| Темы | Основное содержание | Основные виды деятельности обучающихся |
|---|---|---|
| **ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ (13 ч.)** | | |
| ***Учебная тема № 1 «Строевая подготовка» (3 ч.)*** | | |
| **Практическое занятие (2 ч.).**<br>Общие положения строевого устава. Строи отделения. Строевая стойка и повороты на месте. Выполнение воинского приветствия на месте. Строевые приемы в движении. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него. | Строи и управление ими. Обязанности военнослужащих перед построением и в строю. Развернутый и походный строи отделения (взвода).<br>Строевые приемы на месте. Строевые приемы в движении без оружия.<br>Выход из строя, подход к начальнику и возвращение в строй. | Объясняют основные положения Строевого устава.<br>Перечисляют строевые приемы на месте.<br>Выполняют строевые приемы.<br>Вырабатывают алгоритм выполнения строевых приемов в движении.<br>Перечисляют строевые приемы в движении без оружия.<br>Выполняют строевые приемы. |
| **Практическое занятие (1 ч.).**<br>Смотр-конкурс строя и песни «Статен в строю – силен в бою».<br>Строевые приемы без оружия на месте и в движении в составе взвода. | Движение в походном строю. Перестроение взвода. Перемена направления движения.<br>Выполнение воинского приветствия в движении.<br>Ответ на приветствие в составе подразделения.<br>Прохождение торжественным маршем и с песней | Объясняют основные строевые приемы в составе подразделения в движении.<br>Вырабатывают алгоритм действий при перестроениях взвода.<br>Выполняют строевые приемы в составе подразделения. |
| ***Учебная тема № 2 «Первая помощь» (2 ч.)*** | | |
| **Практическое занятие (2 ч.).** | Понятие «первая помощь» и обязанности по её оказанию. | Объясняют понятие «первая помощь» и обязанности по её оказанию |

| Темы | Основное содержание | Основные виды деятельности обучающихся |
|---|---|---|
| Основы оказания первой помощи. | Универсальный алгоритм оказания первой помощи и порядок его выполнения.<br>Средства оказания первой помощи, назначение и состав аптечки первой помощи.<br>Оказание первой помощи при кровотечениях, приёмы психологической поддержки пострадавшего.<br>Эвакуация раненных с поля боя. | Вырабатывают алгоритм действий по оказанию (самооказанию) первой помощи.<br>Объясняют состав и назначение аптечки первой помощи.<br>Выполняют практические действия по оказанию первой помощи при кровотечениях.<br>Формируют представление о мероприятиях по эвакуации раненных с поля боя |
| ***Учебная тема № 3 «Выживание в природной среде» (3 ч.)*** | | |
| **Практическое занятие (3 ч.).**<br>Практикум по основам выживания в автономных условиях нахождения в природной среде | Ориентирование на местности с использованием карты, компаса, местных предметов.<br>Выбор, оборудование и маскировка походного лагеря. Установка туристкой палатки. Оборудование простейшего укрытия. Разведение костров.<br>Способы вязания и применения туристских узлов. Наведение веревочной переправы. | Актуализируют информацию по ориентированию на местности.<br>Раскрывают способы ориентирования на местности.<br>Выполняют практические действия по ориентированию на местности, установке туристкой палатки, оборудованию простейшего укрытия, разведению костров различными способами, вязанию туристских узлов и наведению веревочной переправы. |
| ***Учебная тема № 4 «Комплексное занятие (экскурсия в воинскую часть, при наличии возможности у образовательной организации и субъекта Российской Федерации)» (5 ч.)*** | | |
| **Учебная точка № 1 (1 ч.).**<br>Викторина (интеллектуальная игра) «Ратные страницы истории | История и боевой путь соединения (воинской части, организации).<br>Основные битвы и операции Великой Отечественной войны (Битва за Москву, | Ознакамливаются с историей и боевым путем соединения (воинской части, организации).<br>Перечисляют основные битвы и |

| Темы | Основное содержание | Основные виды деятельности обучающихся |
|---|---|---|
| Отечества. Подвиг народа в Великой Отечественной войне 1941–1945 годов».<br>Место проведения: музей (комната боевой славы) | Сталинградская битва, Курская дуга, битва за Кавказ, освобождение Украины, операция «Багратион», освобождение Европы, Берлинская операция).<br>Герои Великой Отечественной войны. | операции Великой Отечественной войны.<br>Рассказывают о героях Великой Отечественной войны. |
| **Учебная точка № 2 (1 ч.).**<br>«Арсенал Отечества»<br>Место проведения: строевой плац (парк боевых машин) | Основные образцы стрелкового оружия, военной и специальной техники.<br>Форма одежды, средств индивидуальной бронезащиты и боевой экипировки военнослужащих. | Формируют представления об основных образцах вооружения и военной техники.<br>Классифицируют виды боевых машин.<br>Формируют представления о форме одежды, средствах индивидуальной бронезащиты и боевой экипировки военнослужащих. |
| **Учебная точка № 3 (1 ч.).**<br>«Юный сапер»<br>Место проведения: учебный класс «Инженерная подготовка» | Типы мин (взрывных устройств), действия при обнаружении взрывоопасных предметов. | Формируют представления о типах мин (взрывных устройств).<br>Рассказывают о порядке действий при обнаружении взрывоопасных предметов.<br>Решают ситуационные задачи. |
| **Учебная точка № 4 (1 ч.).**<br>«Безопасная среда»<br>Место проведения: учебный класс «Радиационной, химической и биологической защиты» | Назначение, устройство и подбор по размеру средств индивидуальной защиты органов дыхания (противогаза, респиратора). Использование их в положениях «походном», «наготове» и «боевом», подаваемые при этом команды.<br>Сигналы оповещения о применении противником оружия массового поражения и | Объясняют назначение и общее устройство средств индивидуальной защиты органов дыхания (противогаза, респиратора).<br>Формируют навык использования средств индивидуальной защиты органов дыхания (противогаза, респиратора). |

| Темы | Основное содержание | Основные виды деятельности обучающихся |
|---|---|---|
| | порядок действий по ним.<br>Правила поведения на зараженной местности. | Объясняют правила поведения на зараженной местности.<br>Выполняют нормативы. |
| **Учебная точка № 5 (1 ч.).**<br>«Размещение и быт военнослужащих»<br>Место проведения: расположение подразделений | Организация размещения и быта военнослужащих. Понятие «внутренний порядок».<br>Состав и назначение суточного наряда. | Формируют представление о назначении помещений в расположении подразделений.<br>Формируют представление о понятии «внутренний порядок».<br>Формируют представление о суточном наряде, его задачах, составе, предназначении. |

# ПРИМЕРНЫЙ РАСПОРЯДОК ДНЯ УЧЕБНЫХ СБОРОВ

| № п/п | Содержание мероприятия | Начало | Окончание | Длительность |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Прибытие участников | 8.30 | 8.50 | 20 минут |
| 2. | Построение и развод на занятия, подъем Государственного флага Российской Федерации | 8.50 | 9.00 | 10 минут |
| 3. | Учебные занятия | | | |
| | 1 час | 9.10 | 9.55 | 45 минут |
| | 2 час | 10.05 | 10.50 | 45 минут |
| | 3 час | 11.00 | 11.45 | 45 минут |
| | 4 час | 11.55 | 12.40 | 45 минут |
| 4. | Обед | 12.50 | 13.40 | 50 минут |
| 5. | Учебные занятия | | | |
| | 5 час | 13.50 | 14.25 | 45 минут |
| | 6 час | 14.35 | 15.20 | 45 минут |
| 6. | Построение. Подведение итогов дня | 15.25 | 15.30 | 5 минут |
| 7. | Убытие участников | 15.30 | | |

## Вариативный модуль «Начальная военная подготовка: работа с АК-74» (4 часа) к программе внеурочной деятельности по дисциплине «Основы безопасности и защиты Родины» для обучающихся 8-х классов

**Актуальность и целесообразность**: обусловлена необходимостью формирования у обучающихся навыков работы с отечественным стрелковым оружием, оказания первой помощи в полевых условиях и экстремальных ситуациях, управления беспилотными аппаратами.

Учебный курс «Основы безопасности и защиты Родины», реализуемый в течение учебного года, не полностью раскрывает практические аспекты применения полученных знаний.

Практика убедительно доказывает, что базовые навыки военной подготовки во все времена являются актуальными для поддержания в должном состоянии мобилизационного резерва государства. Данные факты позволяют делать вывод о целесообразности формирования у обучающихся прочных и осознанных базовых навыков владения наиболее общеупотребительным видом оружия – автоматом Калашникова АК-74 и в последующих модификациях, что подразумевает уход за оружием (чистка, смазка, сборка-разборка), навыки безопасного обращения с оружием и знание правил хранения оружия, умение приводить оружие к бою, снаряжать магазин и производить выстрелы одиночные и очередями, выполнять приемы перемещений с оружием (переползание, преодоление препятствий и водных преград, передвижение по местности и в строю).

Учитывая, что меткость выстрела достигается постоянным и регулярным упражнением, но невозможна, в первую очередь в реальной полевой ситуации, без качественного обслуживания закрепленного оружия, существует доказанная педагогическая целесообразность формирования первичных навыков обращения с оружием на уровне старшего подросткового возраста.

С точки зрения психофизиологии базовый уверенный навык всегда можно усовершенствовать и развить далее.

**Цель данного модуля**: формирование у обучающихся 8-х классов первичных навыков: техники безопасности при обращении со стрелковым оружием, сборки-разборки, чистки и смазки, тактических перемещений, снаряжения магазина, изготовки к стрельбе, производства выстрела и др. действий.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- Обучить безопасным приемам обращения с АК-74.
- Сформировать навык снаряжения магазина АК-74.
- Показать приемы движения с оружием в разных положениях, бегом, ползком, в пешем строю.
- Научить основным приемам обслуживания (чистка, смазка, снаряжение и разряжение магазина).
- Познакомить с основами выполнения стрельбы из АК-74.

- Создать представление об основных тактических перемещениях и действиях с АК-74 (вскидки, перенос плеча, раскрытие углов и др.)

**Воспитательные:**

- Воспитание высоконравственной личности (патриотическое, физическое и интеллектуальное воспитание) через приобщение к традициям защиты Родины, боевого братства.
- Воспитание ответственности за свои действия и поступки.
- Формирование социально-значимых качеств личности: коллективизм, взаимовыручка.

**Развивающие:**

- Развитие социально значимых качеств и проявлений: гражданственность, стрессоустойчивость, дисциплинированность.
- Развитие логического мышления.
- Развитие двигательных навыков, моторики и координации движения.

**Планируемые личностные результаты** овладения данным модулем «Начальная военная подготовка: работа с АК-74» (4 часа):

- осознание ценности базовых прикладных военных навыков в свете готовности к защите Родины;
- знание приёмов обращения с оружием;
- потребность в регулярном совершенствовании своих навыков по тактике и владению основным стрелковым оружием;
- интерес к военно-прикладным видам спорта (биатлон).

**Планируемые предметные результаты** овладения данным модулем:
Обучающийся 8-го класса после освоения данного модуля будет
**Знать:**

- Правила безопасного обращения с оружием.
- Порядок обслуживания АК-74, основные приемы обслуживания (чистка, смазка, снаряжение и разряжение магазина).
- Приемы движения с оружием в разных положениях, бегом, ползком, в пешем строю, при преодолении препятствий и водных преград.
- Основы выполнения стрельбы из АК-74.
- Об основных тактических перемещениях и действиях с АК-74 (вскидки, перенос плеча, раскрытие углов и др.)

**Иметь представление**:

- Иметь представления о технике безопасности при обращении со стрелковым оружием.
- Понимать значение правильных и своевременных действий по обслуживанию стрелкового оружия.

- Иметь представления о личной ответственности бойца за закрепленное за ним стрелковое оружие.

**Уметь:**

- Привести в действие АК-74: снаряжение магазина АК-74, изготовку к стрельбе, производство выстрела.
- Выполнять комплекс мероприятий по обслуживанию личного стрелкового оружия: чистка и смазка, сборка, разборка, обеспечение хранения.
- Перемещаться в пешем строю, бегом, ползком, преодолевать препятствия с АК-74.

**Содержание модуля (4 часа)**

| Темы | Основное содержание | Основные виды деятельности обучающихся |
|---|---|---|
| *Практическое занятие № 1* **Безопасное обращение с оружием, боеприпасами, (в т.ч. ручными осколочными гранатами и имитационными средствами).** | Наглядная демонстрация алгоритма безопасного обращения с оружием, обращения с боеприпасами. Тренировка показанных приёмов обучаемыми в медленном темпе до полного их усвоения.<br>Правила хранения оружия.<br>Ответственное отношение к личному стрелковому оружию. | Вырабатывают алгоритм безопасного обращения с оружием при каждом виде деятельности – от этапа хранения до практического использования.<br>Перечисляют правила хранения оружия и могут объяснить их смысл.<br>Выполняют приёмы обращения с оружием.<br>Формируют представление мерах личной и коллективной безопасности стрелка.<br>Аргументированно доказывают важность изучения отечественного стрелкового оружия и приобретения практических навыков обращения с АК-74. |
| *Практическое занятие № 2* **Материальная часть стрелкового оружия** | Назначение, устройство, боевые свойства, порядок разборки и сборки, работа частей и механизмов автоматов. Устройство и характеристики применяемых боеприпасов. Задержки при стрельбе и способы их устранения. Уход и сбережение за автоматами, подготовка их к стрельбе.<br>Разборка и сборка автоматов, обучение чистке и уходу за автоматами и подготовка к | Вырабатывают алгоритм проведения осмотра, разборки и сборки АК-74.<br>Перечисляют части и механизмы АК-74.<br>Выполняют приёмы сборки-разборки, чистки и смазки оружия.<br>Классифицируют виды обслуживания АК-74 и их задачи, условия выполнения.<br>Формируют представление о зависимости успешной |

| | | |
|---|---|---|
| | использованию. | боеспособности от выполнения задач по обслуживанию стрелкового оружия. |
| *Практическое занятие № 3*<br><br>**Правила стрельбы из стрелкового оружия** | Внешние условия стрельбы, их влияние на полет пули (гранаты). Прицеливание. Форма траектории и её практическое значение, прямой выстрел. Явление рассеивания. Меткость стрельбы и поражаемая зона. Действительность стрельбы. Практическое выполнение проверки боя оружия и приведение его к нормальному бою.<br>Техническая тренировка стрельбы из стрелкового оружия.<br>Изготовка, прицеливание, удержание оружия, управление дыханием и спуском курка. | Вырабатывают алгоритм проведения осмотра, разборки и сборки АК-74.<br>Перечисляют правила стрельбы из стрелкового оружия.<br>Выполняют приёмы практического выполнения проверки боя оружия и приведение его к нормальному бою.<br>Классифицируют внешние условия стрельбы и их влияние на результативность стрельбы.<br>Формируют представление о взаимосвязи меткости стрельбы, отсутствия задержки при стрельбе и качественного обслуживания АК-74, выполнения правил хранения.<br>Аргументированно объясняют последовательность выполнения действий по изготовке к стрельбе и выполнении выстрела. |
| *Практическое занятие № 4*<br>**Техника и приёмы стрельбы из стрелкового оружия** | Тренировка стрельбы с места и в движении из различных положений и в различных условиях обстановки.<br>Различные способы удержания автомата. Передвижение на поле боя и в пешем строю, индивидуальная подготовка. Вскидки. Раскрытие углов.<br>Переползания, перебежки, ходьба, бег.<br>Преодоление препятствий и водных преград с автоматом. | Вырабатывают алгоритм перемещений с АК-74.<br>Перечисляют различные положения при стрельбе из АК-74 и приводят примеры ситуаций востребованности данных положений.<br>Выполняют приёмы удержания АК-74, вскидки и другие виды работы с оружием.<br>Формируют представление о необходимости сохранности оружия при перемещениях в воде, по песку, в густой растительности.<br>Аргументированно объясняют тактический смысл различных приемов обращения с оружием. |

**Вариативный модуль «Основы пожарной безопасности» (4 часа) к программе внеурочной деятельности по дисциплине «Основы безопасности и защиты Родины» для учащихся 8-х классов**

**Актуальность и целесообразность**: навыки действия в случае возгорания являются базовыми в курсе ОБЗР, проходят сквозным смысловым блоком в учебном предмете «Окружающий мир» в 1–4 классах, в курсе ОБЗР, а также в рамках внеурочной и воспитательной работы. Таким образом, подразумевается, что обучающиеся 8 класса обладают базовыми компетенциями в области пожарной безопасности: обращение с огнем, профилактика и предупреждение возгораний в быту, действия при задымлении и возгорании в быту и в общественных местах.

Пожар является наиболее часто встречающимся ЧС в повседневной жизни, он также выступает как сопровождающий компонент большинства ЧС: аварии бытового газа, дорожно-транспортные происшествия, неполадки с электронными приборами и др.

Опыт СВО показывает, что возгорание является опасным фактором при атаке беспилотных летательных аппаратов. Чаще всего мирное население вынуждено действовать в условиях возникшего пожара в жилом секторе, на производстве, даже в зонах озеленения при воспламенении сухой травы. В ряде случаев при терактах используют легковоспламеняющиеся жидкости, например, «коктейль Молотова» и другие пиротехнические смеси для умышленного поджигания объектов инфраструктуры.

Пожарно-спасательный спорт входит в состав военно-прикладных видов спорта.

Таким образом, введение в состав вариативных модулей Программы внеурочной деятельности по дисциплине «Основы безопасности и защиты Родины» для учащихся 8 классов вариативного модуля «Основы пожарной безопасности» логически оправдано и педагогически целесообразно, так как формируемые компетенции имеют оборонное значение, служат материалом патриотического воспитания, а также решают вопросы профориентации на социально-значимые профессии в силовых структурах.

**Цель данного модуля**: сформировать у обучающихся практические навыки действий при возгорании, научить применять первичные и подручные средства пожаротушения, соблюдению мер личной безопасности при борьбе с возгораниями.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- Сформировать навыки безопасного и результативного применения огнетушителя.
- Научить выполнять тушение приёмом «забрасывание очага пожара грунтом, снегом»

- Научить выполнять прием тушения обмундирования на себе методом «катание по земле» и на пострадавшем накидыванием плащ-палатки и опрокидывания.
- Создать представления об оснащении и применении имущества пожарного щита.
- Создать представления о первичных и подручных средствах пожаротушения.

**Воспитательные:**

- Воспитание ответственности, дисциплинированности.
- Формирование коллективизма, взаимовыручки, умения работать в команде, распределять обязанности.
- Патриотическое воспитание на примере подвига российских пожарных мирного и военного времени.

**Развивающие:**

- Развитие аналитического мышления, скорости реакции.
- Расширение кругозора в области образовательных и карьерных траекторий в силовых структурах Российской Федерации.
- Развитие стрессоустойчивости.

**Планируемые личностные результаты** овладения данным модулем «Основы пожарной безопасности»:

- осознание ценности жизни, сформированность ответственного отношения к материальным ценностям, природным объектам, необходимости и готовности средств первичного пожаротушения на каждом объекте и в жилом секторе;
- знание приёмов тушения очагов возгорания первичными и подручными средствами, готовность применять их в случае необходимости;
- потребность в регулярном совершенствовании своих пожарно-прикладных навыков;
- интерес к пожарно-спасательному спорту как военно-прикладному виду спорта.

**Планируемые предметные результаты** овладения данным модулем «Основы пожарной безопасности»:

Обучающийся 8-го класса после освоения данного модуля будет

**Знать:**

- Приемы безопасного и результативного применения огнетушителя, различать внешний вид, назначение и применение углекислотного и порошкового огнетушителя.
- Как выполнять тушение очага возгорания приёмом «забрасывание очага пожара грунтом, снегом», на чем основано данное действие.

- Порядок выполнения приема тушения обмундирования на себе методом «катание по земле» и на пострадавшем накидыванием плащ-палатки и опрокидывания.
- Как остановить пал травы захлестыванием кромки пожара, засыпанием грунтом, окапыванием (созданием полосы грунта) на пути распространения пожара.

**Иметь представление**:

- Иметь представления об оснащении и применении имущества пожарного щита.
- Иметь представления о первичных и подручных средствах пожаротушения.
- Иметь представления о мерах личной безопасности при тушении очагов возгорания без применения боевого снаряжения пожарного.
- Понимать недопустимость тушения водой электроприборов под напряжением и легковоспламеняющихся жидкостей.
- Иметь представление о возгорании ЛВЖ и способах прекращения горения.
- Иметь представление о низовом лесном пожаре и возгорании сухой травы и мерах прекращения распространения пламени.

**Уметь:**

- Привести в действие огнетушители ОП-5 и ОУ-5.
- Накинуть плотное полотно на товарища в условно горящем обмундировании».
- Реагировать на условное возгорание обмундирования и приступить к самотушению.
- Тушить пал травы и другие возгорания, закидывая с помощью лопаты снегом или грунтом.
- Захлестывать кромку пожара при возгорании сухой травы.
- Заливать водой очаг возгорания, убедившись, что горит не электроприбор под напряжением и не легковоспламеняющаяся жидкость.
- Тушить разлитие легковоспламеняющейся жидкости песком.
- Применять кошму и асбестовое полотно.

**Содержание модуля (4 часа)**

| Темы | Основное содержание | Основные виды деятельности обучающихся |
|---|---|---|
| *Практическое занятие № 1(1 ч).*<br><br>**Борьба с возгораниями.** | Признаки горения. Условия прекращения горения. Поражающие факторы и способы защиты от них.<br>Причины возгораний в | Усваивают алгоритм выполнения приемов пожаротушения.<br>Перечисляют первичные и подручные средства |

| | | |
|---|---|---|
| **Применение подручных и первичных средств пожаротушения**. | условиях мирного и военного времени (неосторожное обращение с огнем, поломки электроприборов, взрыв бытового газа, падение вражеского БПЛА, применение огнестрельного оружия, ракетный обстрел).<br>Способы тушения возгораний.<br>Первичные средства пожаротушения, их назначение, применение, места хранения (огнетушители, пожарные краны, ящики с порошковыми составами (песок, перлит и т. п.), огнестойкие ткани (асбестовое полотно, кошма, войлок и т. п.)).<br>Пожарный щит и его оснащение.<br>Подручные средства пожаротушения и их применение (вода, песок, земля, полотно и др.). | пожаротушения.<br>Выполняют приёмы тушения возгораний предметов (древесина, условный электроприбор).<br>Формируют представление о мерах личной безопасности при применении первичных и подручных средств пожаротушения без специального пожарного снаряжения.<br>Аргументированно объясняют роль пожарно-технических навыков в системе оборонно-массовых навыков гражданского населения и в системе боевой подготовки. |
| *Практическое занятие № 2 (1 ч).*<br><br>**Огнетушители и их применение.** | Применение огнетушителей. Устройство углекислотных и порошковых огнетушителей.<br>Размещение огнетушителей в помещениях и в транспортных средствах. Выбор огнетушителя в соответствии с предполагаемым видом материала горения (древесина, бумага и ткань; легковоспламеняющиеся жидкости, электроприборы).<br>Приемы работы с огнетушителями.<br>Меры безопасности. | Вырабатывают умения использования огнетушителей.<br>Называют и характеризуют основные характерные признаки углекислотных и порошковых огнетушителей.<br>Формируют представление о мерах личной безопасности при применении огнетушителей.<br>Аргументируют важность оснащения огнетушителем помещений и транспортных средств. |
| Практическое занятие № 3 (1 ч).<br>**Тушение одежды на человеке.** | Возгорание одежды на человеке. Связь приемов тушения с направлением распространения пламени: опрокидывание в положение лежа для того, чтобы минимизировать движение языков пламени на лицо. Оборачивание человека в горящей одежде плотной тканью (плащ-палаткой) с целью минимизировать поступление воздуха к горящей ткани.<br>Самопомощь при возгорании одежды: упасть и кататься, плотно прижимаясь к грунту, траве и т.п. Недопустимость бега и паники.<br>Помощь при массивных ожогах. | Вырабатывают алгоритм действий человека при внезапном возгорании одежды (обмундирования) на себе и на пострадавшем.<br>Перечисляют последовательность действий при тушении возгорания одежды.<br>Выполняют приёмы тушения одежды на себе и на пострадавшем.<br>Формируют представление о мерах личной безопасности при помощи пострадавшему.<br>Аргументированно объясняют необходимость горизонтального положения при горении одежды на человеке. |

| | | |
|---|---|---|
| *Практическое занятие №4 (1 ч).*<br><br>**Тушение пала травы и легковоспламеняющихся жидкостей** | Тушение пламени забрасыванием снегом и грунтом.<br>Тушение возгораний травы и сухостоя (пал травы) методом захлестывания ветками, плотной тканью (плащ-палатка, куртка) и забрасывания грунтом. Окапывание места развития пала травы или низового лесного пожара.<br>Тушение возгорания легковоспламеняющихся жидкостей песком и грунтом.<br>Применение асбестового полотна и кошмы для тушения небольших возгораний. | Вырабатывают навыки тушения пала травы и легковоспламеняющихся жидкостей.<br>Перечисляют и характеризуют способы тушения сухой травы и легковоспламеняющихся жидкостей.<br>Выполняют приёмы тушения возгораний условной сухой травы, легковоспламеняющихся жидкостей при аварии транспорта или неосторожном обращении с бытовой тарой.<br>Формируют представление о мерах личной безопасности при применении первичных и подручных средств пожаротушения.<br>Аргументированно объясняют правила безопасности при обращении с легковоспламеняющимися жидкостями и правила безопасного разведения костра. |

**Вариативный модуль «Безопасное поведение в социуме» (4 часа) к программе внеурочной деятельности по дисциплине «Основы безопасности и защиты Родины» для учащихся 8-х классов**

## Модуль 1. Управление стрессом

### Занятие 1.1. Стресс: польза и опасность

**Авторы:**

*– Жигатов А.Р. – начальник отдела экстренного реагирования Северо-Кавказского филиала ФГБУ ЦЭПП МЧС России;*

*– Петраков А.С. – психолог 2 категории отдела психологической подготовки Северо-Кавказского филиала ФГБУ ЦЭПП МЧС России*

*– Марченко Е.В. – начальник отделения ДО научно-исследовательского отдела психологической подготовки ФГБУ ЦЭПП МЧС России*

**Цель занятия:** повышение уровня знаний о стрессе и освоение способов успешного преодоления стрессовых ситуаций.

**Отрабатываемые на занятии навыки и умения:**

- развитие навыков успешного преодоления стрессовых ситуаций;
- развитие навыков взаимодействия в группе.

**Необходимое оборудование:** карточки с кейсами, листы А4, пишущие материалы.

**Количество участников:** 20-25 человек

**Время, необходимое для проведения занятия:** 45 минут

**Содержание занятия**

| | | | |
|---|---|---|---|
| **1.** | **Приветствие участников и обозначение актуальности занятия**<br><br>Время: 5 мин. | Ход проведения:<br>Занятие начинается с приветствия и обозначения актуальности темы занятия для участников. | Рекомендации по ведению:<br>Дать участникам представление о том, что из себя представляет «стресс».<br>Возможные вопросы для аудитории:<br>- Как Вы понимаете, что такое «стресс»?<br>- Какие события вы в своей жизни называете стрессовыми?<br>- Как вы себя чувствуете в тот момент, когда они происходят?<br>- Какую роль выполняет стресс в жизни человека? |
| | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **2.** | **Теоретический блок: «Что такое стресс?»**<br><br>Время: 10 мин. | Основные тезисы, которые целесообразно раскрыть на этом этапе занятия:<br>- определение понятия «стресс»;<br>- роль, важность и польза стресса в жизни человека;<br>- причины стресса;<br>- стадии стресса;<br>- определение «хронического стресса», его симптомы | Рекомендации для ведущего:<br>Данный блок будет эффективнее обсудить с группой в формате дискуссии. |
| **3.** | **Кейс-упражнение по стадиям стресса**<br><br>Время: 10 мин.<br><br>Необходимые материалы: карточки с кейсами | Ход проведения:<br>Ведущий предлагает разобрать один из кейсов (см. Приложение) и указать, какие виды и/или стадии стресса там описаны. | Рекомендации по ведению:<br>Ведущему при необходимости следует помогать участниками, чтобы они конкретно обозначали стадии стресса в кейсе и проговаривали, по каким именно критериям они сделали свои предположения о стадиях стресса.<br>*Вопросы для обсуждения:*<br>1) Какие стадии и виды стресса Вы обнаружили в примере?<br>2) Как Вы поняли, что это за стадия и/или вид стресса?<br>3) В чем причина стресса, как Вам кажется? |
| **4.** | **Краткий блок «Способы преодоления стрессовой ситуации»**<br><br>Время: 10 мин. | Основные тезисы, которые целесообразно раскрыть на этом этапе занятия:<br>- объяснение способов преодоления стрессовой ситуации;<br>- отработка простых методов саморегуляции | Рекомендации для ведущего:<br>Данный блок будет эффективнее обсудить с группой в формате дискуссии и попробовать приемы саморегуляции на практике. |
| **5.** | **Кейс-упражнение «Шаги действий»**<br><br>Время: 5 мин.<br><br>Необходимые материалы: карточки с кейсами, листы А4 и пишущие материалы | Ход проведения:<br>Ведущий предлагает вернуться к кейсу и назвать, какие способы можно использовать героям историй, чтобы эффективно справиться со стрессовой ситуацией. | Рекомендации по ведению:<br>Ведущий при необходимости подкрепляет эффективные способы преодоления стрессовой ситуации, демонстрируя в обсуждении с участниками их эффективность. Также необходимо ориентировать именно на реально осуществимые способы преодоления стрессовой ситуации.<br><br>*Вопросы для обсуждения:*<br>1) Почему эти способы будут эффективны?<br>2) Как Вы думаете, как повлияют на героев эти способы? Что у них может |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | измениться? |
| **6.** | **Подведение итогов занятия и построение перспективы использования полученных знаний**<br><br>Время: 5 мин. | Ход проведения:<br>Участники делятся своими впечатлениями и рассказывают о том, как информация занятия может им помочь в жизни. | Подведение итогов занятия и построение перспективы использования полученных знаний |

## Материалы для ведущих
## Что такое «стресс» и в чем его польза?

Жизнь современного человека невозможна без нагрузок, напряжения, переживаний успеха и неудач и многих других событий. Присутствие стресса в жизни человека – явление постоянное и неотъемлемое.

***Стресс*** – это закрепившаяся физиологическая реакция, которая реализуется в тех случаях, когда необходимо справиться с произошедшими изменениями, требующими силы (например, сдать экзамен, выступить на соревнованиях, убежать от опасности и др.).

Во время стресса у человека запускаются различные процессы, отвечающие за мобилизацию и активацию сил и внутренних ресурсов человека, необходимых для преодоления стрессовой ситуации. На уровне организма выделяются специальные вещества, которые влияют на работу внутренних органов - гормоны. Благодаря им, организм тратит дополнительную энергию и силу, которые «хранились» внутри организма, что помогает ему справиться с трудностями.

*Например, сердцебиение, давление и дыхание увеличиваются и учащаются, мышцы напрягаются, что помогает человеку быстро, активно прилагать усилия для решения ситуации. Также начинают усиленно работать и психические функции: память, внимание, мышление и т.д. В то же время менее важные на тот момент функции органов, как например, пищеварение, замедляются, чтобы организм был сосредоточен на решении задачи и не отвлекался от этого.*

Важно отметить, что стресс не является отрицательным явлением, так как именно благодаря ему возможна адаптация. Также, побывав в какой-то напряжённой стрессовой ситуации и успешно преодолев её, человек получает ценный опыт, и повышает свою устойчивость к похожим ситуациям в будущем.

### *Всегда ли стресс вызван негативными событиями жизни?*

Нет! Важно отметить, что стресс возникает не только во время трудных ситуаций; он может быть обусловлен также благоприятными событиями. Например, в случае успешной сдачи экзаменов или победы в конкурсе. В этих

случаях преодоление затруднений вызывает приятное ощущение эйфории и позитивные эмоции.

Важно понимать, что стресс – это реакция на событие, а не само событие. Факторы, приводящие к стрессу, называют стресс-факторами или стрессорами, соответственно, ответную реакцию человека, направленную на преодоление стрессоров, называют стресс-реакцией.

### *Какие факторы могут приводить к стрессу?*

Стресс-факторы могут иметь разные причины и возникать вследствие самых разных обстоятельств.

*Например, во время болезни человек испытывает стресс и организм запускает ответную стресс-реакцию - начинает подниматься температура, усиленно работает иммунитет, чтобы вылечить организм. Или, например, во время интенсивных занятий спортом у человека учащается дыхание, мышцы напрягаются и к ним поступает больше энергии, сердце бьется быстрее и т.д., что дает возможность поддерживать необходимую активность человеку.*

Данные факторы стресса называются «физиологическими» и к ним также относится: голод, жажда, сильная жара или холод, травмы, болезни или значительные физические нагрузки.

Также стресс может возникнуть ввиду «психологических» причин. Например, конфликтов в школе, дома, недостатка или переизбытка информации, или получения приятной новости и т.д.

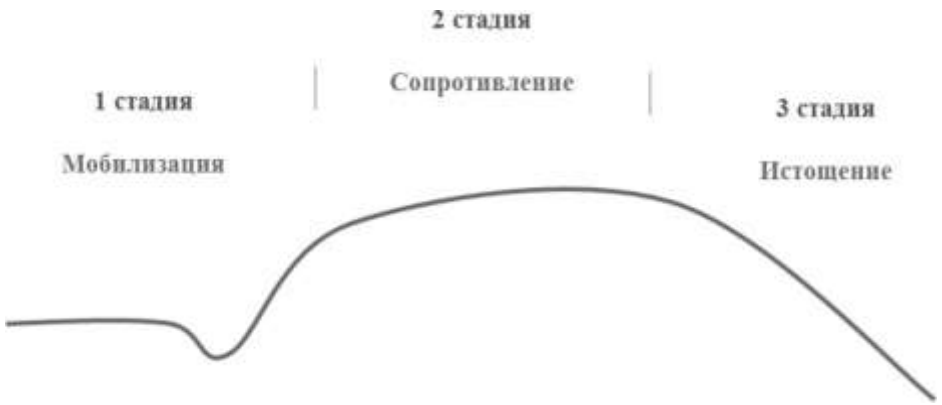
Теперь Вы понимаете, насколько разнообразен и важен стресс в жизни человека. Благодаря такому механизму, человек, задействуя свои внутренние силы, ресурсы, на протяжении всей своей жизни способен преодолевать различные ситуации и проживать разные события и двигаться дальше.

### Стадии стресса

Как видите, стресс несет пользу организму, выполняя важную в его жизни функцию. Но не смотря на свою пользу, он может быть опасен. Чтобы понять опасность стресса, необходимо рассмотреть, что происходит, если стресс сильно длителен по времени.

В своем развитии стресс проходит три стадии:

1. *Стадия мобилизации.*
2. *Стадия сопротивления.*
3. *Стадия истощения.*




Давайте рассмотрим их. Например, вам сообщили о том, что сейчас вы будете писать контрольную работу. Для вас это стало полной неожиданностью, вы не были подготовлены, а оценка по контрольной работе может потом повлиять на итоговую в четверти. Вы испытываете сильные эмоции, напряжение.

Это первая стадия - ***стадия мобилизации.***

На этой стадии в кровь поступают особые вещества – гормоны, о которых мы упоминали ранее, повышающие устойчивость к стресс-фактору, организм мобилизуется и готовится действовать. Вы приступаете к выполнению заданий контрольной работы. Ситуация продолжает оставаться напряжённой, сложной, а вы уже способны действовать достаточно эффективно, даже более эффективно, чем когда вы только столкнулись со стрессом – вы собрались и сконцентрировались, стали более внимательно слушать вопросы, вспоминать пройденные материалы, лучше анализировать суть вопросов. Ваш организм приспособился к ситуации, подключил к решению задач внутренние накопленные ранее ресурсы и получил возможность сопротивляться стрессу. Это вторая стадия - ***стадия сопротивления***.

Но может ли батарейка вечно держать заряд в телефоне? Конечно, нет. Так человек не имеет бесконечный заряд энергии и ресурсов. В этот момент окончания ресурсов возникает ***стадия истощения***.

Стадия истощения обычно сопровождается усталостью, снижается работоспособность человека, внимание и память начинают хуже работать. Организм использовал все ресурсы, и ему необходимо восстановиться.

*Например, вы после занятий вернулись домой, и если обычно вы занимались выполнением домашних заданий, то после неожиданной контрольной работы легли на кровать и сразу заснули.*

## Хронический стресс

В том случае, если человек регулярно и на протяжении продолжительного времени испытывает на себе воздействие стрессовых факторов, подвергается воздействию нагрузки и расходует много ресурсов, не успевая их восполнить, может возникнуть **хронический стресс**. В какой-то

момент ресурсов становится недостаточно и человек ощущает сильное истощение. Это как с бутылкой газировки: чем дольше ее трясти (*стресс*), тем больше и активнее из нее выплеснется лимонада (*реакция на стресс*), но тем меньше в бутылке его останется (*наши силы*).

Регулярное истощение для организма является опасным, т.к. у человека могут развиваться следующие негативные состояния:

- постоянное ощущение усталости;
- снижение интереса ко всему, что раньше радовало;
- изменения в эмоциональной сфере (часты вспышки гнев, ощущение тревоги или безысходности, повышенная плаксивость и др.);
- ухудшение отношений с окружающими людьми;
- изменение физического самочувствия (одышка, мигрени, нарушения сердечного ритма;
- изменения в когнитивной сфере (проблемы с запоминанием, сосредоточением и др.);
- плохой сон, нарушение аппетита, кошмары.

Сочетание этих симптомов будет давать мощную нагрузку на организм, которая будет менять привычное качество жизни. Поэтому важно понимать и помнить, что стресс протекает с затратой ресурсов организма, которые требуют восстановления. Необходимо своевременно отслеживать изменения в своем организме, вызванные стрессом, быть внимательнее к своему эмоциональному состоянию, а также восстанавливать свои ресурсы, затраченные в случае преодоления стрессовых ситуаций.

## Способы преодоления стрессовой ситуации

Как мы с вами выяснили, реакция на стресс – естественное, важное и нужное свойство нашего организма. И в стрессовых ситуациях мы тратим много сил, которые требуют восстановления.

### 1. Поддержание и приумножение ресурсов

Ресурс – это все то, что помогает нам чувствовать себя оптимально: физически, психологически, при взаимодействии с другими людьми. Ресурсы помогают мобилизоваться в стрессовой ситуации и снизить ее негативные последствия. Изучая и расширяя свои ресурсы, человек создает систему поддержки, которая дает возможность двигаться вперед и достигать желаемого, быстрее выходить из стрессовых ситуаций.

Ресурсы могут быть **физические:**

- это регулярное и полезное питание;

- баланс труда и отдыха – такое распределение времени, при котором у вас есть возможность полноценно учиться и отдыхать, заниматься домашними делами, спортом, хобби;

- сон – является одним из лучших способов восстановления сил;

- физические нагрузки, движение – это не только прекрасный способ поддержания в форме своего тела, но и самая естественная и безопасная форма борьбы со стрессом.

Ресурсы могут быть связаны с удовлетворением **психологических потребностей:**

- общение с друзьями, близкими;
- интересные мероприятия (путешествия, просмотр кино, концерты);
- увлечения и хобби;
- обучение чему-то новому и умение замечать свои успехи и достижения, знание своих сильных сторон.

И третья группа ресурсов связана **с ценностями.** Ценности – это то, что значимо для человека, наши нормы поведения и отношений, наши идеалы, направленность личности. К ценностям относят заботу о своем здоровье, развитие себя и получение образования, общение и уважение других, помощь людям, веру, творчество и многое другое.

*Можно выделить две основные стратегии в отношении ресурсов:*

**Стратегия 1. Сохранение ресурсов**

Для использования этой стратегии важно научиться понимать, какие факторы на нас влияют, и оценивать степень такого влияния. Разные ситуации в жизни могут вызывать сильные эмоциональные реакции, расстраивать нас, тревожить, радовать, или, наоборот, возмущать.

**Шаг 1. Выделите ситуации, в которых вы расходуете больше ресурсов, чем они того требуют.** И научитесь реагировать спокойнее. Здесь поможет работа над изменением собственного отношения к происходящему.

*Например, вы переживаете, что вам предстоит сдавать сложный экзамен, времени на подготовку остается немного. Вы начинаете обдумывать, что не сможете справиться с ситуацией, родители будут недовольны, самооценка от происходящего стремительно падает вниз, а тревога возрастает. Оптимально в такой ситуации постараться сосредоточиться и на том, какие шаги сейчас можно предпринять, оценить, каких материалов не хватает, обратиться за помощью в случае необходимости и начать подготовку.*

В период стрессовых нагрузок можно периодически делать анализ того, что именно полезного эти ситуации вам дали, какой опыт или навыки развили. *Например, вы учитесь в старшем классе и испытываете стресс из-за того, что длительно и усердно готовитесь к экзаменам, занимаетесь у репетиторов и т.д. Но что это вам дает? Знания, опыт, высокие шансы на успешную сдачу экзамена. Также развивает дисциплину, ответственность, что может помочь в будущем.*

**Шаг 2. Оцените свою жизненную ситуацию с точки зрения наличия в ней того, что постоянно отнимает ресурсы** (длительные конфликты, слишком высокая учебная нагрузка и др.). И постарайтесь изменить это.

*Например, у вас много интересов, хобби и вы занимаетесь в различных кружках и секциях, пытаетесь все успеть. При этом график на неделе заполнен настолько, что времени на общение с друзьями и прогулки не*

*остается совсем. Периодически возникает ощущение «белки в колесе». И если поначалу все хобби и секции радовали и вызывали интерес, то спустя некоторое время некоторые из них стали раздражать. А состояние усталости стало привычным состоянием.*

*В таком случае будет важно провести «ревизию» своих интересов, выбрать наиболее актуальные секции или кружки, скорректировать свои расписание и загрузку, выделить время на прогулки и общение с друзьями.*

**Стратегия №2 Приумножение ресурсов**

Важно, чтобы человек умел пользоваться ресурсами из каждой группы (физические, психологические, смысловые). Чем больше ресурсов присутствует в жизни человека, тем выше вероятность, что человек будет находиться в состоянии внутреннего баланса, тем выше адаптационные способности человека, вариативнее его поведение, и, следовательно, выше качество жизни. Как приумножить ресурсы?

**Шаг 1. Оцените имеющиеся ресурсы и степень их достаточности** (все ли в порядке в нашем теле, достаточно ли, например, отдыха, сна, общения, развития и т.д.). Основная задача - понять, достаточно ли ресурсов и покрывают ли они весь наш расход сил и энергии, стрессовые ситуации, нагрузку и т.д.

**Шаг 2. Составьте план пополнения ресурсов.** Задача этого шага - составить план из максимально конкретных и выполнимых вещей. Не нужно ставить изначально невыполнимых пунктов (Действительно ли смогу ходить в тренажерный зал, могу выделить на это время и материальный ресурс? Заниматься дистанционно и т.д.).

**2. Управление эмоциями**

Умение регулировать своё эмоциональное состояние – полезный навык, необходимый как в повседневное время, так и в стрессовый период жизни. В последнем случае нами могут овладевать сильные эмоции, снижающие нашу устойчивость, продуктивность и т.д.

*Что поможет вам проще и безопаснее для себя и окружающих выражать эмоции?*

- Распознавание эмоций. Умение обозначать испытываемые эмоции и свое текущее состояние, не ругая себя, не вгоняя в чувство вины (Что я чувствую? Что со мной происходит? Что я хочу этим сказать?) очень полезно.

- «Проговаривание» своих чувств в диалоге с людьми: «меня обидело», «чувствую страх», «радуюсь тому, что...» и т.д. Проговаривание своих переживаний, чувств приводит к снижению остроты их проявления. К тому же в диалоге вы самостоятельно можете обнаружить пути разрешения ситуации или получить ценный совет или наставление.

- Дать состояться эмоциям в социально приемлемой форме. Не пытайтесь «свернуть», «забыть» неприятные эмоции, а проживайте их. Например, если грустно, посмотрите драматичный фильм, в состоянии злости

– дайте себе физическую нагрузку. Злиться или плакать в трудной ситуации нормально и естественно!

- Развитие навыков саморегуляции. В стрессовой ситуации приёмы саморегуляции выступают своего рода аптечкой, которую мы используем, когда нам требуется помощь. Эти практические способы позволяют в короткие сроки менять свое актуальное состояние.

Техники дыхания, управление вниманием, элементы позитивного самовнушения и др. эффективны в том, чтобы легче справиться со стрессовой ситуацией, повлиять благотворно на своё эмоциональное состояние, справиться с напряжением, волнением.

*Дыхание*

В начале упражнения необходимо принять удобную позу. Далее необходимо сделать глубокий, медленный вдох на три счета (1..2..3), задержать дыхание на 2 секунды, а затем плавно выдохнуть, досчитав до шести. Данное упражнение необходимо повторить в течение нескольких минут. Выдох должен быть в 2-3 раза медленнее, чем вдох.

*Переключение внимания*

Можно сосредоточиться на простых действиях: например, посчитать количество белых или красных машин вокруг, окон, домов; выполнить в уме простое математическое действие; вспомнить стихотворение; перечислить имена или даты; города и др.

*Визуализация*

Это представление приятных образов и ситуаций, которые способствуют расслаблению. Закройте на несколько минут глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и продолжительных выдохов и представьте какой-то приятный образ (например, лицо близкого человека) или место, в котором вы были или хотели бы оказаться.

*«Стоп»*

1. Остановитесь на несколько секунд и возьмите паузу.
2. Можно сделать физически шаг назад. Посмотрите на ситуацию как бы стороны и опишите ее для себя кратко (ответьте на вопрос: что сейчас произошло?).
3. Понаблюдайте, что происходит вокруг вас и внутри.
4. Обозначьте свою цель и возможные шаги действий.

*«Т (температура). И (интенсивное упражнение). Р (расслабление)»*

1. Умойтесь прохладное водой или продержите руки некоторое время под струей прохладной воды. Можно приложить что-то прохладное к щекам или ладоням.
2. Сделайте несколько активных упражнений: например, активно потрясите руками, сожмите и разожмите кулаки несколько раз.

*3.* Сделайте 4-5 плавных вдоха и продолжительных выдоха.

**3. При необходимости – обращение за помощью**

Некоторые события, стрессовые ситуации остаются в памяти надолго. Также могут проявляться трудности с засыпанием или даже нарушения сна, преобладание пониженного настроения, угнетенность. Если это длится непродолжительное время после учебы, значит, организму хватает своих собственных ресурсов для постепенного восстановления. Если же данный процесс затягивается, то можно обратиться за помощью к взрослым, посоветоваться, или, например, к психологу, поскольку он обладает теми навыками и знаниями, которые помогут проанализировать состояние и справиться с сильным эмоциональным впечатлением.

**Приложение**

**Кейс 1.**

Аркадий пошел в магазин по просьбе своей мамы. Возвращался домой он по знакомому переулку, но неожиданно из-за угла дома выскочил большой черный пес, который громко лаял и рычал. Парень в первые секунды замер на месте, дыхание как будто остановилось, а затем он побежал по улице без оглядки.

Внезапно для себя он добежал до дворового тупика, где у гаражей стояло высокое дерево. Не раздумывая, Аркадий полез на него. Забравшись на толстую ветку, он посмотрел вниз: возле дерева сидел тот самый черный пес. Сердце Аркадия стучало так сильно, что казалось готово было выпрыгнуть из груди, а дыхание было учащённым.

* *(стресс ввиду негативной ситуации, стадия мобилизации)*

**Кейс 2.**

Саша сегодня узнал, что завтра будет итоговая контрольная работа по русскому языку. В результате у него возникли страх и беспокойство. Сразу же после возвращения из школы домой он, не сбавляя темп, перечитывал пройденный за год материал. В итоге он засиделся до полуночи, но хоть и понимал, что время позднее и важно поспать, сон так и не приходил к нему. Усталость как будто исчезла, а вместо нее была решимость продолжать активность, пока не добьется важной для себя цели – выучить все правила, которые он забыл за год.

* *(стресс ввиду негативной ситуации, стадия сопротивления)*

**Кейс 3.**

Женя учится в одиннадцатом классе. Она активно готовится к предстоящим экзаменам, занимаясь сразу с тремя репетиторами. Её расстраивает, что она стала гораздо реже встречаться с подругами, а также любимые занятия спортивными танцами отошли на второй план.

Жизнь стала казаться девушке бесконечной гонкой в попытке успеть сделать множество дел в течение одного дня и постараться уделить внимание

близким людям и не огорчать родителей. Все чаще ей было тяжело уснуть в конце дня, несмотря на сильную усталость, иногда без сна проходила большая часть ночи. Также появилась усталость, которая была совсем не характерна раньше. Женя стала чаще совершать ошибки в учебных заданиях, так как было сложно сконцентрироваться. Вопросы родителей о том, что с ней произошло, провоцировали только раздражение. Иногда девушке казалось, что все те вещи, которые раньше доставляли ей удовольствие, такие как любимое хобби и общение с друзьями уже не вызывают у нее позитивные эмоции.

** (хронический стресс)*

**Кейс 4.**

Павел любил заниматься спортом и водное поло было всегда для него самым приятным времяпрепровождением. Но вот уже полгода как водное поло вызывает у него лишь раздражение. Все из-за тренера, который усилил нагрузку из-за предстоящих всероссийских соревнований. Теперь Павел не мог поверить, что раньше после тренировок ощущал бодрость и прилив сил. Теперь эти ощущения сменились чувством невыносимой тяжести. Однажды Паша шел на тренировку и на оживленной улице его внезапно толкнул какой-то парень. Он сразу извинился, но Павел его не слушал, он был очень зол. В нем внезапно проснулся гнев, который он даже не мог сдержать.

** (хронический стресс)*

** в раздаточных материалах, убрать ответы к кейсам*

## Занятие 1.2. Что такое ресурсы и где их искать

**Авторы:**

*– Жигатов А.Р. – начальник отдела экстренного реагирования Северо-Кавказского филиала ФГБУ ЦЭПП МЧС России;*

*– Петраков А.С. – психолог 2 категории отдела психологической подготовки Северо-Кавказского филиала ФГБУ ЦЭПП МЧС России*

*– Марченко Е.В. – начальник отделения ДО научно-исследовательского отдела психологической подготовки ФГБУ ЦЭПП МЧС России*

**Цель занятия:** расширение знаний о ресурсах, способах их выявления и использования в повседневной жизни.

**Отрабатываемые на занятии умения и навыки:**

- развитие навыков актуализации и восполнения ресурсов;

**Необходимое оборудование:** листы А4 по количеству команд, таблицы из раздаточного материала по количеству участников, карточки с кейсами.

**Количество участников:** 20-25 человек.

**Время, необходимое для проведения занятия:** 45 минут.

**Содержание занятия**

| | | | |
|---|---|---|---|
| **1.** | **Приветствие участников и обозначение актуальности занятия**<br><br>Время: 5 мин. | Ход проведения:<br>Занятие начинается с приветствия и вводной части, где ведущий говорит о теме занятия, рассказывает, в какой форме будет проходить взаимодействие.<br><br>Затем участникам необходимо назвать *одно свое самое любимое занятие/ увлечение/ хобби или способ восстановления сил.* | Рекомендации по ведению<br><br>*Возможные вопросы для аудитории:*<br>- Усталость человека сродни тому, как разряжается батарейка у телефона. Как бы вы сейчас оценили заряд своей «внутренней» батарейки от 0 до 100%?<br>- Какие способы отдыха и «подпитки» своей батарейки существуют?<br><br>После выполнения упражнения ведущему рекомендуется объяснить участникам занятия, что значимые интересные увлечения/хобби/занятия, способы восстановления сил дают энергию, готовность к новым делам. Они являются **ресурсами**, которые позволяют нам восстанавливать нашу внутреннюю «батарейку». |
| | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **2.** | **Основная часть: краткий теоретический блок «Что такое ресурсы и где их искать?»**<br><br>Время: 5 мин. | Основные тезисы, которые целесообразно раскрыть на этом этапе занятия:<br>- определение термина «ресурсы»;<br>- виды ресурсов;<br>- способы восполнения ресурсов. | Рекомендации для ведущего:<br>Данный блок будет эффективнее обсудить с группой в формате дискуссии. |
| **3.** | **Практическое задание «Стратегии развития ресурсов»**<br><br>Время: 15 мин.<br><br>Необходимые материалы: карточки с кейсами (Приложение 1) | Ход проведения<br>Участники делятся на 4 подгруппы и вытягивают одну из карточек и знакомятся с историями героев (Приложение 1).<br>Задача состоит в том, чтобы определить, каких ресурсов не хватает героям, а также предложить способы пополнения ресурсов.<br>Участники работают в подгруппах, после презентуют свои работы и обсуждают вместе с ведущим. | Рекомендации по ведению<br>Ведущему при необходимости следует помогать участниками, чтобы они конкретно обозначали виды ресурсов, которые могут помочь героям кейса, и определения способов их восполнения. |
| **4.** | **Практическое задание «Мои ресурсы»**<br><br>Время: 15 мин.<br><br>**Необходимые материалы:** таблицы по количеству участников (Приложение 2) | Ход проведения<br>*В вашей жизни вас ожидает много значимых ресурсозатратных событий, это могут быть: сдача экзаменов (ОГЭ/ЕГЭ/ промежуточные аттестации, контрольные работы), соревнования, конкурсы и т.д.*<br>*Проанализируйте и напишите в таблицах, какие из ресурсов вам могут помочь справляться с такой нагрузкой.*<br>Участники индивидуально выполняют задание, которое носит закрепляющий характер (Приложение 2). | Рекомендации по ведению<br><br>После рекомендуется обсудить подготовленные ответы и предложить учащимся сохранить записи и вернуться к ним перед тем самым событием, акцентировав внимание на том, что инвентаризация ресурсов и подготовка к значимым серьёзным событиям жизни очень ценна и полезна. |
| **5.** | **Подведение итогов занятия и построение перспективы использования полученных знаний**<br><br>Время: 5 мин. | Основные тезисы, которые целесообразно раскрыть на этом этапе занятия:<br><br>Обратная связь по занятию и подведение общих итогов занятия. | Рекомендации для ведущего:<br>Ведущий предлагает высказаться ребятам о занятии. Можно использовать вопросы:<br>– Что полезного вы узнали сегодня?<br>– Что было самым важным на занятии? |

## Материалы для ведущих

Ресурсы – это то, что является значимым для человека и помогает ему восстанавливать силы, а также справляться с трудностями жизни. Они наша база или фундамент, который позволяет нам чувствовать себя здоровыми, благополучными, наполненными жизненными силами, энергичными, активными, уверенными. Используя ресурсы, мы можем решиться на сложные действия, начать делать что-то новое, двигаться в направлении желаемого.

Это сродни топливу для машины. При этом человек в своей жизни ежедневно сталкивается с определенной нагрузкой, может не успевать реализовывать все намеченное, переживать сложные ситуации. Наличие ресурсов - их количество, многообразие очень сильно влияет на успешность преодоления таких ситуаций и состояний.

*Какие виды ресурсов существуют?*

1) Физические ресурсы

Это ресурсы, которые связаны с нашим телом и заботой о нем: физическая активность, сочетание нагрузок и пауз для отдыха, качественный сон, питьевой режим, баланс питания и др.

2) Психологические ресурсы

- общение с друзьями, коллегами и близкими;
- интересные мероприятия (путешествия, театры, кино, концерты);
- увлечения и хобби;
- обучение чему-то новому;
- успехи.

3) Ценностные ресурсы

Включает в себя то, что является важным, ценным и значимым для человека. Например: дело, которому человек посвящает жизнь, вера, поступки, реализующие ценности человека (например, помощь друзьям в трудном деле), творчество, хобби.

*Рассмотренные виды ресурсов могут быть связаны между собой, дополнять друг друга. К примеру, человек может заниматься спортом. Но это может относиться не только к физическому ресурсу. Помимо укрепления здоровья и улучшения самочувствия, в занятии спортом человек может получать психологические ресурсы – находить новых друзей и единомышленников.*

Важно понимать, что ресурсы включают в себя различные по своей природе составляющие. Сложно найти ресурсы, одинаково значимые для всех людей, или универсально действующие в любых жизненных ситуациях. Каждый человек в зависимости от ситуации, индивидуальных особенностей ориентируется на свои индивидуальные ресурсы. Кому-то ресурс даёт общение со сверстниками, кого-то наоборот, общение выматывает и лучший ресурс для него - одиночество.

*Как восполнять запас ресурсов?*

1) Физические ресурсы:

- соблюдать режим сна и отдыха;

- стараться регулярно питаться, пить воду, не злоупотреблять «неполезными» перекусами, заменяя их полезными. Например, вместо пачки чипсов подкрепиться орехами или сыром, злаковым батончиком или йогуртом.

- заниматься спортом или любой физической активностью (ходьба, бег, танцы, плавание и др.).

2) Психологические ресурсы:

- замечайте свои победы и успехи, когда удавалось сделать какое-либо дело хорошо, это будет придавать вам сил и уверенности в своих возможностях;

- поиск увлечения - чаще занимайтесь тем, что приносит вам удовольствие и заряжает энергией;

- обучение/развитие - освоение новых знаний, умений и навыков в какой-либо сфере повысит не только вашу компетентность, но и позволит улучшить ваше ощущение удовлетворённости, собственной эффективности;

- регуляция эмоций - развивайте способность распознавать собственные эмоции, понимать свои намерения, мотивацию и желания.

- общение - находиться рядом с теми, кто вас понимает и поддерживает, помогает проживать тяжелые ситуации. Поэтому важно не молчать, обсуждать волнующую Вас ситуацию с близкими, друзьями или со специалистами, например, как школьный психолог.

3) Ценностные ресурсы:

- анализировать свои ценности и понимать, где они и как реализуются, выполнять значимую для вас деятельность;

- стремиться к развитию в важных делах и направлениях. Например, стремиться к пониманию предмета и усвоению знаний, их практического применения.

***«Дайте, мне точку опоры, и я переверну Землю!»***

Известные, ставшие уже крылатыми, слова выдающегося древнегреческого математика, физика и инженера Архимеда – означают, что даже самое сложное дело можно сделать, если будут на то благоприятные условия, возможности и ресурсы!

**Приложение 1**

**Кейс 1**

Иван учится в выпускном классе. В этом году он будет поступать в университет. Ему нужно хорошо сдать ЕГЭ, чтобы поступить на бюджетное отделение, так как платное обучение его семья не сможет оплатить.

Он хочет стать биоинженерном, заниматься разработкой современного медицинского оборудования. Оценки у него между 3 и 4.

При этом по выходным молодой человек подрабатывает, чтобы помогать родителям и заработать себе на репетиторов. Он с трудом успевает совмещать подготовку к экзаменам и подработку. Периодически он чувствует усталость и нежелание что-либо делать.

*1. Каких ресурсов не хватает герою?*
*2. Какие шаги помогли бы герою справиться с ситуацией?*

**Кейс 2**

Полина – ученица 8 класса. Также она учится в музыкальной школе. Она получает хорошие оценки, усердно занимается на фортепиано. Но ей очень не нравится этот музыкальный инструмент, его выбирала ее мама. Полине всегда хотелось играть на гитаре. Но чтобы не злить маму, она заставляет себя учить гаммы и играть на фортепиано. Настроение после этого всегда раздраженное и сил на школьную учебу не остается.

*1. Каких ресурсов не хватает героине?*
*2. Какие шаги помогли бы героине справиться с ситуацией?*

**Кейс 3**

Василий занимается легкой атлетикой 8 лет, сдал норматив кандидата в мастера спорта. Ему нравится участвовать в соревнованиях и занимать призовые места, но недавно он получил травму ноги, после чего ему назначили лечение с последующей реабилитацией на протяжении шести месяцев.

Он понимает, что его спортивные показатели могут после этого ухудшиться. Тренер готов предложить ему более упрощённую программу тренировок, чтобы поддерживать форму. Однако молодой человек сильно переживает и задумывается о том, чтобы завершить спортивную карьеру.

*1. Каких ресурсов не хватает герою?*
*2. Какие шаги помогли бы герою справиться с ситуацией?*

**Кейс 4**

Коля хочет стать киберспортсменом, но его родители и друзья считают, что это глупая затея. Никто не верит, что он сможет этим зарабатывать. При этом Коле нравится играть в игры, и он даже несколько раз выигрывал турниры. В школе учителя говорят, что это несерьезно, и он может остаться без

образования, если будет заниматься киберспортом. Колю расстраивает, что в него никто не верит, а в некоторые моменты он и сам начинает сомневаться в перспективах выбранного дела.

*1. Каких ресурсов не хватает герою?*
*2. Какие шаги помогли бы герою справиться с ситуацией?*

**Кейс 5**

Вадим учится в старших классах и дружит с Ильей. Вадиму понравилась девочка из параллельного класса, но об этом кроме Ильи никто не знал. Илья решил помочь другу и рассказал девушке о том, что она нравится его другу. Когда Вадим об этом узнал, ребята сильно повздорили и решили никогда больше не общаться. Но, безусловно, общения с другом Вадиму очень не хватает и он не знает, как его восстановить.

*1. Каких ресурсов не хватает герою?*
*2. Какие шаги помогли бы герою справиться с ситуацией?*

**Кейс 6**

Ксения переехала в другой город, так как отца перевели по работе на новую должность. Ксюша добрая и позитивная девушка, хорошо поет и даже выступала на конкурсах. При посещении новой школы у нее возникли сложности в общении с одноклассниками, которые не спешили с ней дружить. Девушка также не могла завязать общение, так как стеснялась. От этого она чувствовала себя дискомфортно и одиноко. Она часто созванивалась с подругой из прошлой школы, так как они хорошо общались, но у них становилось все меньше тем для разговоров.

*1. Каких ресурсов не хватает герою?*
*2. Какие шаги помогли бы герою справиться с ситуацией?*

**Приложение 2**

## Мои ресурсы

1. Проведите «ревизию» ваших ресурсов и запишите их в таблице.

2. Оцените, насколько используете данные ресурсы в вашей жизни (где 0 – используете, 10 – используете регулярно).

3. Оцените, насколько хотелось бы использовать данный ресурс (где 0 – не использовать, 10 – использовать регулярно).

4. Запишите, какие действия мешают использовать ресурс?

5. Запишите, что получите, если начнете использовать?

6. Опишите шаги, которые вы можете сделать уже в ближайшее время для использования ресурса в жизни.

**Таблица для заполнения**

| **1. Ресурс** | **2. Как сейчас?** | **3. Как хотелось бы?** | **4. Какие действия мешают использованию ресурса?** | **5. Что получите, если будете использовать?** | **6. Что необходимо сделать?** |
|---|---|---|---|---|---|
| | 0-10 | 0-10 | 1.<br>2… | -<br>-… | -<br>-.. |
| Пример:<br>***Изучение второго языка*** | 2 | 8 | 1. Лень<br>2. Нет времени<br>3. Не знаю, как начать<br>4. Нет учебника | 1. Смогу читать книги в оригинале, понимать песни<br>2. Буду себя увереннее чувствовать<br>3. Докажу родителям, что я самостоятельный | 1. Найти в Интернете учебник<br>2. Найти приложение для изучения<br>3. Найти курсы и поговорить с родителями<br>4. Найти группы в социальных сетях, где общаются те, кто изучают этот язык |
| … | | | | | |

Занятие 1.3. Принципы эффективного планирования

**Автор:** *Грицина Ю.С. – психолог отдела экстренного реагирования Крымского филиала ФГБУ ЦЭПП МЧС России*

**Цель занятия:** развить у учащихся навыки эффективного планирования.

**Отрабатываемые на занятии умения и навыки:**

- навык эффективного планирования.

**Необходимое оборудование:** таблица **(**Приложение 2) – раздаточный материал по количеству участников.

**Количество участников:** 20-25 человек.

**Время, необходимое для проведения занятия:** 45 минут.

**Содержание занятия**

| | | | |
|---|---|---|---|
| **1.** | **Приветствие участников и обозначение актуальности занятия**<br><br>Время: 5 мин. | Ход проведения:<br><br>Занятие начинается с приветствия и вводной части, где ведущий говорит о теме занятия, рассказывает, в какой форме будет проходить взаимодействие. | Рекомендации для ведущего:<br><br>*Возможные вопросы для аудитории:*<br>- Как вы считаете, важно ли планировать свой отдых?<br>- Для чего нужно планирование своего свободного времени? |
| **2.** | **Дискуссионный блок «Разбор кейсов»**<br><br>Время: 7 мин.<br><br>Необходимые материалы: Приложение 1. | Ход проведения:<br><br>Ведущий зачитывает участникам занятия кейсы (Приложение 1). После прочтения материала ведущий предлагает обсуждение каждого кейса. | Рекомендации для ведущего:<br><br>*Возможные вопросы для аудитории:*<br>- Почему Коле/ Маше/ Пете не удалось реализовать свои планы на лето? Какие были допущены ошибки Колей/ Машей/ Петей?<br>- Что могло бы помочь Коле/ Маше/ Пете в том, чтобы реализовать их летние планы? |
| **3.** | **Теоретический блок «Принципы эффективного планирования»**<br><br>Время: 5 мин. | Ход проведения:<br><br>Ведущий обсуждает с участниками основные принципы эффективного планирования. | Рекомендации для ведущего:<br><br>Ведущий может опираться на Дополнительные материалы для ведущих.<br><br>*Возможные вопросы для обсуждения:*<br>- Можем ли мы добавить еще |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | какие-то принципы эффективного планирования?<br>- Придерживаетесь ли вы перечисленных принципов эффективного планирования времени? |
| **4.** | **Практический блок «Планы на лето»**<br><br>Время: 13 мин.<br><br>Необходимые материалы: Приложение 2. | <u>Ход проведения:</u><br><br>Ведущий предлагает группе составить свой план на лето. Участникам раздаются таблицы (Приложение 2), которые ученикам необходимо заполнить. Ведущий объясняет ученикам принцип заполнения таблицы. План на лето составляется учениками самостоятельно или с помощью ведущего (в зависимости от возраста и подготовки класса).<br>После выполнения задания происходит обсуждение. | <u>Рекомендации по ведению:</u><br><br>*Упражнение следует начинать со вступительной беседы:*<br>- Итак, мы с вами выяснили, что важно планировать свое свободное время, рассмотрели некоторые возможные ошибки планирования и познакомились с принципами эффективного планирования. Теперь я предлагаю вам применить свои знания на практике.<br><br>**Инструкция:** Сейчас я вам раздам таблицы, которые помогут вам составить список ваших планов на будущее лето. На листах вы можете увидеть две таблицы.<br>Я вам предлагаю начать с первой таблицы. В этой таблице вы можете увидеть несколько столбцов, мы будем работать с каждым из них последовательно. И начать я предлагаю со столбца под названием «Дела». В этот столбец вам нужно выписать те дела, которые вы хотите запланировать на будущее лето. Обращаю ваше внимание на то, что список дел разбит на категории для вашего удобства, чтобы вы ничего не забыли. После того, как вы придумали себе список дел на лето, мы можем переходить к столбцу под названием «Сколько времени это займет?». Здесь вам нужно прикинуть, сколько примерно времени вы потратите на выполнение каждого вашего дела. Далее работаем со столбцом под названием «Что для этого потребуется?». Здесь |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | постарайтесь подумать, что вам может потребоваться для того, чтобы выполнить каждое ваше дело.<br>Когда вы заполнили первую таблицу, можно перейти ко второй. Тот список дел, который вы наметили на лето, нужно разбить по месяцам: какие дела вы планируете выполнить в июне/ июле/ августе? Исходите из того, сколько времени потребуется вам для выполнения каждого дела, и что вам может потребоваться для него.<br><br>*Возможные вопросы для обсуждения*:<br>- Были ли сложности при заполнении таблицы?<br>- Есть ли кто-то, кто хочет поделиться своими идеями проведения летних каникул? |
| **5.** | **Практический блок «Метод слона»**<br><br>Время: 10 мин. | Ход проведения:<br><br>Ведущий предлагает участникам проанализировать получившиеся планы на лето и найти в таблице одно дело, которое кажется сложным/пугающим/непонятн ым. Ведущий рассказывает участникам о методе слона в планировании. Далее ведущий предлагает участникам применить метод слона в планировании собственного дела. После выполнения задания происходит обсуждение. | Рекомендации по ведению:<br><br>**Инструкция:** Ребята, просмотрите свой план на лето и найдите в таблице одно дело, которое вам кажется сложным/пугающим/непонятным . А теперь представьте, что это дело является слоном, которого вам нужно приручить. Но поскольку слон – дикое животное и не станет доверять вам сразу, существуют определенные правила приручения:<br>1. Разбить процесс приручения слона на маленькие шаги;<br>2. Уделять внимание слону ежедневно и регулярно к нему возвращаться;<br>3. Приручать одного и того же слона, пока не подружитесь с ним окончательно.<br>Точно так же и со сложными делами: невозможно сразу осилить большое дело. Когда мы смотрим на него целиком, оно нам кажется слишком сложным, и из-за этого страшно браться за |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | него. Важно разделить большое дело-слона на маленькие шаги приручения – конкретные задачи. Переверните свою таблицу с планами на лето и на обратной стороне листа пропишите подробные шаги того, как вы будете выполнять свое дело. Разбейте дело на маленькие шаги.<br><br>*Возможные вопросы для обсуждения*:<br>- Были ли сложности при выполнении задания?<br>- Есть ли кто-то, кто хочет поделиться своим планом приручения сложного дела-слона? |
| **6.** | **Подведение итогов занятия и построение перспективы использования полученных знаний**<br><br>Время: 5 мин | Ход проведения:<br><br>Ведущий сообщает группе о том, что занятие завершается. Далее ведущий подводит краткие итоги, получает обратную связь. | Рекомендации для ведущего:<br><br>*Возможные вопросы для подведения итогов и получения обратной связи:*<br>- Что в сегодняшнем занятии было полезно для вас?<br>- Как вы можете применить полученные сегодня умения и знания? |

## Материалы для ведущих

## Эффективное планирование

Планирование — это метод эффективного распределения времени для качественного выполнения различных задач. Умение эффективно планировать свое время и деятельность важно не только для работы или учёбы. Люди, постигшие это искусство, более успешны в профессиональной и личной жизни.

Чтобы планирование было эффективным, важно придерживаться некоторых принципов:

1. Реалистичное планирование. Не стоит наваливать на свои плечи непосильный труд и требовать от себя слишком многого. Лучше планировать лишь такой объем задач, с которым реально возможно справиться.
2. Конкретность. Цель должна быть чётко сформулирована и понятна. Чем четче сформулирована и яснее описана цель, тем легче с ней работать и тем больше

она мотивирует. Цель «выучить английский» сформулирована неверно, потому что у такой цели нет границ, и невозможно сказать, что когда она будет достигнута. Нужно ставить цель с конкретным результатом, например: «выучить 300 английских слов».

3. Письменная форма. Лучше составлять свои планы в письменной форме, оформляя их в списки, таблицы и т.д. В таком случае ничего не будет забыто, и перед глазами всегда будет полный обзор дел.
4. Определение самого важного. В любом плане стоит выделить первостепенные задачи, то есть те, которым нужно уделить внимание в первую очередь, и второстепенные.
5. Перенос несделанного. Невыполненные задачи, которые не хочется вычеркивать совсем, можно перенести в план следующего периода. Тем самым они не теряются, и их можно учесть при составлении новых планов.
6. Регулярность. Планы составляются, в первую очередь, для того, чтобы их выполнить, поэтому своему списку дел стоит уделять время каждый день.

**Приложение 1**

**Кейс 1**

У Коли уже давно была мечта – создать собственную компьютерную игру, и поэтому в начале учебного года он принял решение пойти на кружок программирования. В течение всего года он усердно изучал языки программирования, практиковался и прилежно выполнял задания руководителя кружка. Конца учебного года он ждал с нетерпением, поскольку летом он мог полноценно заняться созданием собственной компьютерной игры.

Когда, наконец, лето наступило, Коля неожиданно для себя обнаружил, что он не знает, с какой стороны подступиться к разработке игры. Он брался то за одну часть работы, потому что она ему казалось первостепенной, но чуть позже бросал ее, поскольку находил другую, более важную задачу. В конце концов, Коля решил отложить свою затею на второй месяц лета в надежде, что в следующий раз у него точно все получится. Но в июле ситуация повторилась, и Коля снова отложил разработку игры. В августе Коля понял, что у него осталось слишком мало времени, чтобы воплотить мечту, и он решил перенести работу на следующее лето.

**Кейс 2**

Предстоящее лето Маша ждала с нетерпением, ведь наконец-то у нее появится много свободного времени, которое она сможет посвятить реализации своих планов. Планов у Маши на это лето было много: она хотела успеть выучить испанский язык, вышить крестиком парочку картин, прочитать все части Гарри Поттера, научиться играть на гитаре, сделать генеральную уборку и заняться благоустройством сада перед домом. В августе родители обещали отправить ее в летний лагерь на месяц, поэтому Маше нужно было успеть сделать все задуманное за два месяца. С энтузиазмом Маша работала весь

июнь, каждый день уделяя внимание то одному делу, то другому. Но уже в начале июля она начала понимать, что не только не приблизилась к полному выполнению хотя бы одного запланированного дела, но и очень устала. В лагерь Маша поехала уставшая и разочарованная, ведь из всех своих дел она так ничего и не успела доделать до конца.

**Кейс 3**

В отличие от своих друзей Коли и Маши, Петя решил вообще не ставить себе никаких целей на летние каникулы. Петя подумал о том, что он устал от распланированного графика во время учебного года, и ему хочется провести следующие три месяца свободно и по ходу придумывать, чем себя занять. Поскольку его друзья были заняты своими делами, лето Петя провел дома, то за компьютером, играя в компьютерные игры, то за телефоном, листая ленту социальных сетей. И хотя все лето Петя не занимался ничем сложным, к его концу он так и не почувствовал себя отдохнувшим. С ощущением впустую потраченного времени Петя начал готовиться к новому учебному году.

**Приложение 2**

| | Дела | Сколько времени это займет? | Что для этого потребуется? |
|---|---|---|---|
| Развлечения | | | |
| | | | |
| Хобби | | | |
| | | | |
| Мероприятия с семьей | | | |
| | | | |
| Мероприятия с друзьями | | | |
| | | | |
| Здоровье | | | |
| | | | |
| Учёба | | | |
| | | | |
| Другое | | | |
| | | | |

| |
|---|
| Июнь |
| Июль |
| Август |

## Модуль 2. Управление конфликтом

### Занятие 2.1. Профилактика буллинга

**Автор:** *Смирнова А.А. – ведущий психолог отдела психологической подготовки Дальневосточного филиала ФГБУ ЦЭПП МЧС России.*

**Цель занятия:** профилактика буллинга среди подростков.

**Отрабатываемые на занятии умения и навыки:**

- расширение навыков противостояния давлению и негативному влиянию сверстников в ситуации травли.

**Необходимое оборудование:** ноутбук / ПК, проектор, слайд-программа, карточки с заданиями, видеоролик, доска, маркер для доски.

**Количество участников:** 20-25 человек.

**Время, необходимое для проведения занятия:** 45 минут.

Содержание занятия

| | | | |
|---|---|---|---|
| **1.** | **Приветствие участников и обозначение актуальности занятия**<br><br>Время: 5 мин. | Основные тезисы, которые целесообразно раскрыть на этом этапе занятия:<br><br>1.Приветствие, знакомство.<br><br>2. Озвучивание темы и цели занятия.<br><br>3. Опрос участников занятия, с целью выявления осведомленности о понятии «буллинг», видах буллинга, участников буллинга, действиях в ситуации буллинга | Рекомендации для ведущего:<br><br>Примерный перечень вопросов:<br><br>*Вы знаете, что такое буллинг?*<br><br>*Какие виды буллинга вы знаете?*<br><br>*Кто может стать участником буллинга?*<br><br>*Что делать, если вы стали участником буллинга?* |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **2.** | **Основная часть**<br><br>**(теоретический блок)**<br><br>Время: 10 минут<br><br>Необходимое оборудование: мультимедийное оборудование для показа презентации (слайд-шоу) | <u>Основные тезисы, которые целесообразно раскрыть на этом этапе занятия:</u><br><br>1. Определение буллинга.<br><br>2. Основные характеристики буллинга.<br><br>3. Причины возникновения буллинга, мотивы<br><br>4. Школьный буллинг. Виды и характеристики школьного буллинга.<br><br>5. Участники школьного буллинга. Признаки агрессора, жертвы, наблюдателя.<br><br>6. Последствия школьного буллинга. Выводы теоретической части занятия. | <u>Рекомендации для ведущего:</u><br><br>Ведущий обсуждает с группой основные тезисы темы, используя слайды. |
| **3.** | **Практическая часть**<br><br>Время: 10 минут<br><br>Необходимые материалы: мультимедийное оборудование для просмотра видеоролика. | <u>Ход проведения упражнения:</u><br><br>Видеоролик «Стоп буллинг»<br><br>1. Просмотр видеоролика<br><br>2. Обсуждение действий персонажей видеоролика, причин травли героя, возможных действий для предотвращения буллинга в ситуации, возникшей в видеоролике.<br><br>*Главный герой видеоролика не нравился своим одноклассникам, причины могли быть разными. К сожалению, такое явление бывает среди людей. Особенно часто оно встречается в детских коллективах. Дети тоже могут обижать других детей, которые им не нравятся. Только эти дети не всегда понимают всю серьезность своих поступков. Они* | <u>Рекомендации для ведущего:</u><br><br>Ведущий включает видеоролик. После просмотра получает обратную связь, задаёт вопросы по сюжету ролика.<br><br>Примерный перечень вопросов:<br><br>- *Какие чувства вы испытывали во время просмотра ролика?*<br><br>- *Хотелось ли вам защитить главного героя от нападок одноклассников? Как вы думаете, почему мальчика обижали?*<br><br>- *Есть ли еще ребята в этом ролике, подвергающиеся* |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | *думают, что просто играют, смеются и шутят. Но это совсем не забава. А именно: когда человека намеренно доводят до слез, согласованно и систематически дразнят, когда отбирают, прячут и портят его вещи, когда толкают, щипают и бьют, когда обзывают и подчеркнуто игнорируют, — это называется «травля».* | *травле? Кто? Как вы думаете, в чём причина?*<br><br>*- Как вы думаете, какие действия можно было предпринять главному герою, чтобы остановить буллинг?* |
| **4.** | **Практическая часть**<br><br>**Упражнение**<br><br>**«Как остановить буллинг»**<br><br>Время: 15 минут<br><br>Необходимые материалы: листы бумаги, ручки. | <u>Ход проведения упражнения:</u><br><br>1. Ведущий даёт задание в течении 5 минут написать на листах собственные рекомендации «Как остановить буллинг».<br><br>2. Ведущий рассказывает о том, как можно жертве буллинга остановить травлю с помощью трёх шагов, а также дает рекомендации как вести себя, оказавшись в роли свидетеля буллинга (Приложение 2).<br><br>3. Обсуждает с участниками, какие рекомендации из их списков можно добавить, записывает выбранные варианты на доске | <u>Рекомендации для ведущего:</u><br><br>После просмотра и обсуждения видеоролика «Стоп буллинг» (Приложение 1).<br><br>Ведущий рассказывает о том, как можно жертве буллинга остановить травлю с помощью трёх шагов. Обсуждает с ребятами, какие рекомендации из их списков можно добавить, записывает выбранные варианты на доске.<br><br>Если вы стали жертвой буллинга, то существует 3 шага, при помощи которых можно остановить буллинг (см. Материалы для ведущих).<br><br>После обсуждения шагов рекомендуется провести обсуждение:<br><br>Как вы думаете, какие рекомендации из ваших личных мы можем добавить к этому списку? (выслушиваются ответы ребят, подходящие фиксируется ведущим на доске) |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **5.** | **Подведение итогов занятия и построение перспективы использования полученных знаний**<br><br>Время: 5 минут | Основные тезисы, которые целесообразно раскрыть на этом этапе занятия:<br><br>1. Выводы к занятию (о чем было занятие, кто может стать участником буллинга, к каким последствиям может привести буллинг).<br><br>2.Ведущий напоминает участникам шаги, которые необходимо сделать для предотвращения буллинга.<br><br>3. Завершение занятия | Рекомендации для ведущего<br><br>Мы с вами поговорили об агрессорах (задирах) – людях, которые каким-то образом верят, что они могут заставить жертв буллинга чувствовать себя ужасно.<br><br>**Разбираться с задирами непросто, но помните эти шаги:**<br><br>**1. Найдите помощь.**<br><br>Обратитесь к другим за помощью: к родителю, другу, учителю, или горячей линии:<br><br>8-800-2000-122<br><br>**2. Это не ваша вина**, поэтому не подставляйте под удар свою самооценку. Соберите армию поддержки вокруг себя. И держите своих друзей близко.<br><br>**3. Минимизируйте контакты.** Попробуйте проигнорировать задиру или отшутиться. |

## Материалы для ведущих

Буллинг – относительно новый термин, обозначающий старое явление – детскую жестокость. Согласно данным на 2019 год 44% российских детей в возрасте 11 лет и 27% 15-летних подростков становятся объектами издевательств и насмешек. 42% школьников признаются, что сами занимались буллингом, причем 20% — многократно.

В переводе с английского bullying — «запугивание», «издевательство», «травля» — агрессия одних детей против других, когда имеют место неравенство сил и жертва показывает, как сильно это её задевает.

Основными характеристиками буллинга являются:

1. Умышленность;
2. Регулярность;
3. Неравенство сил;
4. Групповой процесс;
5. Не заканчивается сам по себе;
6. Негативное психологическое воздействие на всех участников.

Мотивы буллинга могут быть разными, например:
1. Нейтрализация соперника через показ преимущества над ним;
2. Зависть;
3. Месть;
4. Чувство неприязни;
5. Самоутверждение, вплоть до удовлетворения садистских потребностей отдельных личностей;
6. Борьба за власть;
7. Стремление быть в центре внимания, выглядеть крутым;
8. Стремление удивить, поразить;
9. Желание унизить, запугать непонравившегося человека;
10. Стремление разрядиться, “приколоться”.

**Школьный буллинг можно разделить на три основных вида**:

| Виды школьного буллинга: | Выражается в: |
|---|---|
| 1. Эмоциональное насилие | Насмешки, присвоение кличек, бесконечные замечания, необъективные оценки, высмеивание, унижение в присутствии других детей, отторжение, изоляция, отказ от общения |
| 1. Физическое насилие | Избиение, нанесение удара, шлепки, подзатыльники, порча и отнятие вещей |
| 2. Кибербуллинг | Оскорбление, запугивание, придание огласке сведений, компрометирующих жертву, преследование при помощи информационно-коммуникационных технологий (мобильные телефоны, E-mail, социальные сети, видеопорталы) |

**Кто участвует в буллинге?**
- Агрессоры (задиры, буллеры, обидчики);
- Жертвы буллинга;

- Наблюдатели (активные помощники, пассивные сторонники)

**Признаками агрессора (задиры) являются:**

- Неумение решать конфликтные ситуации и при этом постоянное в них попадание;
- Обидчивость, причем обиды сохраняются на долгое время;
- Проявление жестокости в отношении более слабых, беззащитных;
- Постоянное стремление доминировать среди сверстников;
- Трудности в самоконтроле, не может заставить себя выполнять задания, склонность к истерикам.

Типичных жертв школьного террора нет. Любой ребёнок может быть изгоем. Но у некоторых детей выше риск оказаться жертвой травли.

| **Часто жертвами школьного буллинга становятся дети, имеющие:** | **Может выражаться в:** |
|---|---|
| Физические недостатки | Носящие очки, со сниженным слухом или двигательными нарушениями (например, при ДЦП), то есть те, кто не может защитить себя, физически слабее своих ровесников |
| Особенности поведения | Замкнутые, чувствительные, застенчивые, тревожные дети или дети с импульсивным поведением, не уверенные в себе, несчастные и имеющие низкое самоуважение |
| Особенности внешности | Рыжие волосы, веснушки, оттопыренные уши, кривые ноги, особая форма головы, вес тела (полнота или худоба) |
| Неразвитые социальные навыки | Часто не имеют ни одного близкого друга и успешнее общаются о взрослыми, нежели со сверстниками |
| Страх перед школой | Неуспешность в учебе, часто формирует у детей отрицательное отношение к школе целом, страх посещения отдельных предметов, что воспринимается окружающими иногда как повышенная тревожность, неуверенность |
| Отсутствие опыта жизни в коллективе | “Домашние дети” |

| | |
|---|---|
| Болезни | Эпилепсия, тики, заикания, недержание мочи, нарушение речи |

Кто же такие **наблюдатели в буллинге?**

Это могут быть как дети, так и взрослые: технический персонал или учителя, которые не вмешиваются, когда буллинг происходит у них на глазах. Хотя очевидцы и не реагируют, но они тоже находятся под впечатлением от увиденного: часто испытывают страх, находясь в школе, чувствуют себя беспомощными, потому что не могут остановить буллинг, могут также испытывать чувство вины из-за своего бездействия или из-за того, что они присоединились к агрессорам.

**Важно помнить!** Во многом именно бездействие наблюдателей провоцирует буллинг, более того агрессоры зачастую являются по сути исполнителями воли наблюдателей (с их молчаливого согласия и одобрения).

Наблюдатели – это не нейтральные лица, они такие же агрессоры. Травля - проблема среды, в которой взаимодействуют дети, а наблюдатели - участники, обладающие реальными возможностями повлиять на ситуацию.

К наблюдателям относят:

1. Активных помощников (поддакивают агрессору, помогают провоцировать жертву)
1. Пассивных сторонников (одобрительно относятся к поведению доминирования и унижения слабых).

Буллинг - это запугивание, унижение, травля, физический или психологический террор, направленный на то, чтобы вызвать страх и тем самым поставить человека в подчиненное положение. Это длительный процесс сознательного жестокого отношения со стороны одного или группы детей к другому ребенку (другим детям). Такие действия не носят характер самозащиты. Насилие происходит с определенной личной целью (например, стремление заслужить авторитет у окружающих). Жертвой может стать любой ребенок. Но обычно выбирают того, кто слабее или чем-либо отличается от других.

Последствия травли одноклассниками могут быть самыми плачевными. Ребенок привыкает считать себя неудачником и, как правило, не достигает успеха в жизни. Отсутствие навыка общения в коллективе делает его нелюдимым и замкнутым.

**Как остановить буллинг?**

**Шаг 1: Найдите помощь**

1.1. Нет причины справляться с этой проблемой в одиночку, ситуация буллинга требует вмешательства.

Помните, что есть люди, которые могут оказать вам помощь, в том числе квалифицированную. Найдите кого-нибудь, с кем вы можете поговорить и кому вы доверяете:

- родители, родственники;
- друзья;
- учителя, завучи;
- психолог.

И расскажите им, что происходит. Никто не имеет права вынуждать вас чувствовать себя небезопасно, некомфортно или несчастливо.

*1.2.* Если вам некомфортно обращаться к кому-нибудь в школе, то можно обратиться на бесплатный телефон доверия.

*Специалисты, работающие там, смогут не только поговорить с вами о проблеме, но и окажут профессиональную психологическую помощь:*

*- помогут оценить ваши возможности;*

*- совместно с вами наметить дальнейший план действий*

*- спланировать ближайшие шаги по преодолению ситуации.*

*Кроме этого, дадут свои рекомендации, поддержат вас и помогут посмотреть на сложившуюся ситуацию с разных сторон, что позволит увидеть возможности, которые не видите вы.*

*Например, Детский телефон доверия: 8-800-2000-122 – звонки по указанному номеру бесплатны и анонимны, позвонить можно в любое время.*

Не дайте себе поверить, что вы остались без спасательного жилета.

**Шаг 2: Почувствуйте опору**

2.1. Помните, что ситуация буллинга - это не ваша вина. Если вдруг вы стали жертвой агрессора не смотрите на себя глазами вашего задиры. Вы увидите лишь неверный автопортрет.

*Каждый из нас обладает определенными чертами характера или особенностями внешности, некоторые из которых нравятся окружающим, другие – наоборот неприятны или даже могут раздражать, какие-то черты в нас могут не нравиться нам самим, но неприятие особенностей другого не должно становиться поводом для насильственных действий или провоцировать оскорбления и унижения другого человека.*

*Агрессор как правило обращает внимание и давит на те черты и особенности, которых стесняется жертва, это может привести с снижению самооценки. Но следует помнить, что ваша самооценка не должна складываться из мнения окружающих. Это мнение может быть значимым, но самый главный человек для вас – это вы сами.*

2.2. Восстановите самооценку, отделите себя от ситуации, воспользуйтесь поддержкой друзей/приятелей/лояльных знакомых в том числе не из той группы, в которой происходит буллинг.

*Если вы столкнулись со сложностями в поиске людей, попробуйте поискать друзей со схожими интересами. Посмотрите секции в школе, какие-нибудь кружки. Что угодно, что вам нравится.*

***Простое упражнение для самостоятельного выполнения***

1. Вспомни и назови все свои классные качества, которые выделяют тебя из толпы. Может быть, ты хорошо справляешься с английским, невероятно играешь на гитаре, вкусно готовишь и так далее. Запиши это на бумаге.
2. Посмотри, что у тебя получилось. Это то, кем ты на самом деле являешься! И в следующий раз, когда агрессор попробует заставить тебя чувствовать, будто ты что-то меньшее, чем эта невероятная коллекция позитивных черт и талантов, вспомни этот лист.

**Шаг 3: Минимизируйте контакты.**

3.1. Агрессор ждет вашей реакции. Если вы оказались в фокусе его внимания, игнорируйте его, проявляйте спокойствие и безразличие.

*Это одна из самых лучших анти-буллинговых тактик. И она должна быть вашим первым средством самопомощи. Если агрессор не получает её ответных эмоций, ему становится скучно, и он отстает.*

3.2. Передвигайтесь не один или уходите.

Это ваше ядерное оружие. Старайтесь минимизировать возможности пересечься с агрессором. А если встреч не избежать – берите друзей с собой.

Если вы остались наедине с агрессором, который от вас не отстаёт, игнорируйте его реплики, переключитесь на какое-то дело, если же почувствуете сильную угрозу или давление, обратитесь за помощью к друзьям или старшим.

**Приложение 1**

**Социальный видеоролик «Стоп Буллинг»**

Ссылка на скачивание социального видеоролика «Стоп Буллинг»: **https://cloud.mail.ru/public/5MyR/4EzUXg16a**

**Приложение 2**

**Если вы стали свидетелем буллинга**

*(использованы материалы Учебника «Основы безопасности жизнедеятельности, 8-9 класс, Москва, Просвещение, 2021 г., часть 2)*

1. Если буллингу подвергается ваш одноклассник, очень важно заметить начало травли, ведь чем раньше её предотвратить, тем меньше вреда будет причинено.

2. Помогите тому, кто подвергается агрессии, открыто вступив в конфронтацию с обидчиком, привлекая на помощь других сочувствующих одноклассников и учителей. Только в этом случае ситуацию можно изменить.

3. Если большая часть класса будет противостоять травле, хотя бы из чувства справедливости, агрессору придётся или прекратить свои действия, или идти против мнения большинства, что он вряд ли осмелится сделать.

4. Как бы ни было страшно и некомфортно противостоять агрессорам, важно помнить о том, что на месте жертвы буллинга может оказаться любой человек. Это происходит потому, что жертвой буллинга человек становится не из-за своих поступков или черт личности, а потому, что те, кто являются организаторами и участниками травли, преследуют одну цель – самоутвердиться, ощутить чувство всевластия. Поэтому чем дольше длится ситуация, тем сложнее её исправить.

5. Тем, кто подвергся травле, бывает очень тяжело вернуться в группу. Постарайтесь максимально поддержать своего сверстника, оказавшегося в такой ситуации, общайтесь с ним не только в школе, но и за её пределами. Дайте товарищу понять, что он нужен вам, вашему классу, – это укрепит отношения как между вами, так и в группе, даст повод для взаимного уважения.

## Занятие 2.2. Развитие навыков конструктивного общения в школе

**Автор:** *Марченко Е.В. – начальник отделения ДО научно-исследовательского отдела психологической подготовки ФГБУ ЦЭПП МЧС России.*

**Цель занятия:** развитие навыков конструктивного общения в школьной среде.

**Отрабатываемые на занятии умения и навыки:**

- развитие навыков конструктивного общения;
- развитие навыков психологической поддержки.

**Необходимое оборудование:** ноутбук / ПК, проектор, слайд-программа, карточки с заданиями, памятка – раздаточный материал по количеству участников.

**Количество участников:** 20-25 человек.

**Время, необходимое для проведения занятия:** 45 минут.

**Содержание занятия**

| | | | |
|---|---|---|---|
| **1.** | **Приветствие участников и обозначение актуальности занятия**<br><br>Время: 5 мин. | Основные тезисы, которые целесообразно раскрыть на этом этапе занятия:<br>- Занятие начинается с приветствия и вводной части, где ведущий говорит о теме занятия и тех блоках, которые последовательно пройдет группа.<br>- Далее ведущий обсуждает с группой понятие общения и его функций, проводит разграничение конструктивного и деструктивного общения, а также роли эмоций в процессе общения | Рекомендации для ведущего:<br>Возможные вопросы для аудитории:<br>- Что такое «общение»?<br>- Для чего оно необходимо?<br>- Всегда ли общение бывает конструктивное? От чего это может зависеть?<br>- К каким последствиям может привести деструктивное общение? |
| **2.** | **Основная часть**<br><br>**Практический блок «Основы конструктивного общения в школе»**<br><br>Время: 20 мин.<br><br>Необходимые материалы:<br>- раздаточный материал с описанием кейсов в соответствии с возрастом по количеству | Ход проведения упражнения:<br>2. Ведущий говорит о том, что теперь на примере нескольких историй рассмотрим, с какими ситуациями в сфере общения можно столкнуться в школьной среде в процессе общения. Разберем, как можно себя вести и реагировать на них (Приложение) – ведущий может выбрать кейсы из тем:<br>1). Границы в общении.<br>2). Сильные эмоции.<br>3). Поддержка в процессе общения.<br>4). Критика и похвала. | Рекомендации по ведению:<br>*1. Если в процессе обсуждения у группы/ подгруппы возникают трудности с ответами, то задача ведущего – направлять группу, при необходимости задавать наводящие вопросы.*<br><br>2. Эти истории – небольшой срез, |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | подгрупп/слайд-презентация с описанием кейса, если они обсуждаются | 3. Возможно 2 варианта проведения упражнения:<br>*Вариант 1* – ведущий объясняет задание группе и по очереди демонстрирует каждый кейс на слайде, а затем проводит обсуждение каждого из них с группой. Кейсы выбираются в соответствии с возрастом аудитории, у которой проводится занятие (Приложение).<br>*Вариант 2* - ведущий делит группу на подгруппы, объясняет задание группе, и каждая подгруппа получает свой кейс (Приложение), а затем презентует возможные действия в описанной ситуации. Далее происходит общее обсуждение.<br>3. Задание группе:<br>1). Выделите в описании истории «проблемные» факторы, которые влияют на общение и взаимодействие героя или героев?<br>2). Как можно повлиять на эти факторы, минимизировать их воздействие? Как оптимально выстроить общение? Кто может в этом помочь? | который показывает некоторые сложности при взаимодействии друг с другом в школе. С ними можете столкнуться вы сами, ваши одноклассники и другие ребята в школе. Очень важно уметь не просто общаться, но и поддерживать друг друга в различных ситуациях, конструктивно критиковать, а также выстраивать оптимальные границы в общении.<br>3. В конце упражнения ведущий резюмирует выполнение задания и делает переход к следующему упражнению, в котором пойдет разговор о простых принципах, которые нам могут помочь в процессе общения. |
| **3.** | **Практический блок «Конструктивное общение в школе»**<br><br>Время: 15 мин.<br>Необходимые материалы: | *<u>Возможно 2 варианта проведения блока:</u>*<br>*Вариант 1* – ведущий делит группу на несколько подгрупп. Задача каждой подгруппы создать памятку «Конструктивное общение в школе». Затем каждая подгруппа презентует свой результат. Далее происходит общее обсуждение.<br>*Вариант 2* – подготовка памятки происходит в формате мозгового штурма, где ведущий фиксирует идеи правил на доске. Сначала фиксируются все идеи, затем убираются повторы и идеи группируются. А далее ранжируются по степени значимости. | <u>Рекомендации по ведению:</u><br>Ведущему необходимо ориентироваться на дополнительные материалы. Принципы, которые выделят группы можно соотнести со следующими:<br>- Приемы активного слушания помогают общаться;<br>- Эмоциями можно управлять;<br>- Критика должна быть конструктивной;<br>- Конфликтом можно управлять;<br>- Важно поддерживать другого человека, если он оказался в сложной ситуации;<br>- Травля/буллинг – <u>не</u> |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | здоровое явление в общении |
| **4.** | **Подведение итогов занятия и построение перспективы использования полученных знаний**<br><br>Время: 5 мин. | Основные тезисы, которые целесообразно раскрыть на этом этапе занятия:<br>Ведущий подводит краткие итоги занятие, выстраивает перспективу применения полученных знаний на практике и в дальнейшем в жизни. | Рекомендации для ведущего:<br>В самом начале нашего занятия мы говорили про общение. Общение позволяет нам понимать друг друга, передавать информацию, чувствовать поддержку и ее оказывать.<br>Важно помнить, что мы можем влиять на качество общения, делать его более теплым или, наоборот, устанавливать определенные границы с некоторыми людьми. Если мы понимаем, что в этой сфере нашей жизни что-то не так, то стоит поделиться этими трудностями и наблюдениями с родителями или взрослыми, при необходимости обратиться за помощью к специалисту-психологу. |

## Материалы для ведущих

Общение – это инструмент, который мы ежедневно используем в нашей жизни. Оно позволяет взаимодействовать с людьми, устанавливать и поддерживать контакты, сближаться с людьми.

Общение помогает нам понимать друг друга, строить отношения и развивать их, влиять на людей, передавать и получать информацию, чувствовать себя комфортно в самых различных группах.

Важно понимать, что общение – мощный инструмент влияния. Мы можем с помощью слов попросить о помощи, поддержать другого человека, но еще причинить боль и вызвать бурю эмоций своими словами.

Конструктивное общение позволяет наладить взаимоотношения и сопровождается приятными эмоциями. Например, ваш друг получил двойку за контрольную работу. Вы ему скажете, что он сможет ее исправить, и поддержите простыми словами или юмором.

Деструктивное общение – это общение, которое не приносит пользы и положительных изменений во взаимодействии и отношениях, оно приводит к состоянию дискомфорта, растерянности, желанию закрыться и перестать общаться, может изменять самооценку и влиять на нашу жизнь.

В школьной среде может наблюдаться такое явление как буллинг или травля. Когда происходит агрессивное преследование, словесное унижение сверстниками или старшеклассниками кого-либо из учеников. Буллинг – травмирует человека. Это явление нельзя оставлять без внимания и быть равнодушным.

***Важные принципы конструктивного общения***

**1). Приемы активного слушания помогают общаться**

- Во время общения очень полезны приемы активного слушания. Они позволяют сделать общение более эффективным и понятным. Вот некоторые из них:

Во время разговора рекомендуется периодически кивать головой, говорить «да», «угу», «ага» и т.п. Но старайтесь не делать это слишком часто;

Помочь в общении могут вопросы. Они позволяют направить диалог и стимулировать его продолжение после затянувшейся паузы, уточнить информацию. «Что у тебя случилось? Почему ты расстроена? Кому мы можем позвонить?

Попробуйте сформулировать чувства и ощущения, которые испытывает ваш собеседник. Это позволит больше доверять вам. «То есть ты возмущена, что тебе поставили четыре? «Ты сейчас растеряна и думаешь, что делать дальше?»;

Попробуйте резюмировать или подытожить основные идеи и чувства собеседника или сделать вывод из всего того, что уже было сказано человеком. «То есть тебе нужна помощь с подготовкой? Если подытожить сказанное, то получается, что ты хочешь? …»

**2). Управление эмоциями**

- Эмоции – это естественное проявление наших чувств. Их невозможно быстро прекратить, но можно научиться управлять ими. Любое общение наполнено эмоциями. Приятное общение усиливает положительные эмоции, а, например, агрессия может разрушить взаимодействие и желание контактировать вовсе.

- Если чувствуете, что в общении эмоции берут верх, попробуйте простые приемы:

- ✓ *возьмите паузу в диалоге;*
- ✓ *подумайте, что за эмоцию вы испытываете и в чем причина (например, меня разозлило, что друг меня не дослушивает до конца);*
- ✓ *переключитесь на какое-то простое дело, вспомните простое четверостишие;*
- ✓ *представьте или вспомните что-то приятное;*
- ✓ *сделайте несколько плавных вдохов и продолжительных выдохов.*

**3). Критика должна быть конструктивной**

- Критика – это оценка чего-либо. Например, выполненной задачи или работы. Она может быть конструктивной - по делу и способствовать улучшению выполненной задачи или работы: «у тебя ошибки здесь и их лучше исправить так…». А может быть деструктивной – «это сделано плохо» и без дальнейших пояснений.

Примеры техник для конструктивной критики:

✓ *Критикуя, полезно использовать принцип «бутерброда»: похвала - критика - похвала. То есть мы подчеркиваем сильные стороны вперемешку со слабыми моментами.*

✓ *Говорите только о ключевых моментах, критики не должно быть много, и она должна быть своевременной.*

✓ *Предложите возможные шаги действий и обсудите то, как можно исправить ошибки и сделать дело лучше.*

✓ *Не навешивайте ярлыки, критикуйте действие, а не самого человек (Вместо «ты все время торопишься», вариант «у тебя не хватает одного шага в решении»).*

*Оптимально критиковать без дополнительных участников диалога.*

**4). Конфликтом можно управлять**

Конфликт – это острый способ разрешить какую-то ситуацию или проблему. Очень часто в конфликтах берут верх эмоции – мы или другая сторона начинаем возмущаться или кричать. В таком состоянии разрешить конфликт очень сложно.

Помним о принципах:

✓ *Очень важно уметь справиться с эмоциями и подумать о том, в чем причина конфликта и как ее можно разрешить. Безусловно, общение с другой стороной в этом поможет.*

✓ *Старайтесь не переходить на личности и оскорбления. А сосредоточьтесь на поиске способа разрешения ситуации.*

✓ *Чем больше вариантов решения конфликта вы придумаете, тем проще его будет завершить.*

✓ *Если конфликт затягивается, можно прибегнуть к помощи третьей стороны, например, взрослому, или старшему товарищу.*

**5). Поддержка другого человека, если он оказался в сложной ситуации**

- Если другому человеку непросто, он переживает сильные эмоции, чем-то расстроен – стараемся поддержать его.

Важные моменты:

✓ Начать лучше с вопросов о том, что случилось, чем человек расстроен.

✓ Далее важно выслушать суть проблемы и попробовать в диалоге найти способы разрешить ситуацию.

✓ Проговори, что в некоторых сложных ситуациях обязательно стоит обратиться за помощью к взрослым или старшим товарищам.

✓ Также могут поддержать слова: «Я верю, знаю, что ты справишься. У тебя получается… ты умеешь, знаешь… Давай подумаем, что можно сделать?».

**6). Травля/буллинг – <u>не</u> здоровое явление**

- Помним, что буллинг – травмирует и унижает человека. Если мы становимся свидетелем буллинга, очень важно не поддерживать его, не молчать, выступить против мнения тех, кто проявляет агрессию в такой форме в отношении ваших друзей или одноклассников.

- А также поговорить с человеком, которого травят, и сказать ему слова поддержки.

- Не бойся поделиться этим с родными, учителями или старшими товарищами.

**Приложение**

## <u>Кейсы «Границы в общении»</u>

*5-11 класс (11-16 лет)*

**Кейс 1.**

*Перемена. Школьники оживленно обсуждают предстоящую поездку в Санкт-Петербург. Обычно общительный Антон сидит за партой, уткнувшись в учебник, и повторяет параграф. В этот раз он не едет на экскурсию, потому что у родителей возникли серьезные финансовые трудности. К Антону подсаживается главный зачинщик веселья их класса Дима.*

*– А ты что молчишь, Тох?*

*– А?*

*– УНО или мафия? Во что играть в поезде будем?*

*– Отстань, дай домашку повторить. Я ж все равно не еду.*

*– В смысле ты не едешь? Ты ж всегда ездишь! Ты че нас бросаешь перед выпускным?*

*– Мне готовиться надо, – буркнул Антон.*

*– Да ты и так на дополнительных зависаешь три дня в неделю и пробники пишешь лучше всех в школе. И вообще, ты ж сам в начале года в Питер хотел.*

*– Перехотел.*

*– Врешь. Что случилось? – не унимался Дима.*

*– Ничего.*

*– Угу, как же. С Машкой своей опять поругался?*

*– Не твое дело. Просто не хочу ехать, – Антона начинала раздражать дотошность друга.*

*– Родители не пускают? Хотят тебя снова на все майские к тетке в рабство отправить грядки копать? Давай мы с ними поговорим, это ж последний год, они наверняка поймут.*

*– Да при чем тут грядки?! Просто не поеду! – крикнул Антон и стремительно вышел из класса, оставляя ребят в недоумении.*

**Кейс 2.**

*Антон - самоуверенный старшеклассник, подчас не имеющий границ в общении. Отношения с ребятами в классе прохладные, школьный друг один – Максим, который любит посмеяться над комментариями Антона в адрес сверстников.*

*У одноклассника Дениса на днях умер любимый пес, и парень пришел в школу расстроенный, избегал общения и лишних вопросов. Но Антон и Максим решили выяснить причину произошедшего, стали задавать вопросы о том, почему он не отвез пса к ветеринару раньше, регулярно ли он с ним гулял и прочее.*

*Денис неохотно отвечал на вопросы ребят, на что те сказали, что он сам, наверное, виноват в произошедшем, так как плохо ухаживал за собакой.*

## Кейсы «Сильные эмоции»

*5-11 класс (11-16 лет)*

**Кейс 1.**

*Идёт урок математики в 6 классе. К доске вызваны два мальчика, они работают по индивидуальным карточкам. Другие ребята выполняют задание под руководством учителя.*

*Один из мальчиков - Саша, видимо, в чём-то затрудняется при выполнении здания: часто стирает написанное, оглядывается на ребят; второй ученик уверенно выполняет задание. Ребята выполнили задание, прокомментировали его.*

*Учительница проверяет выполнение заданий мальчиками у доски. Подходит к Саше и говорит: «Ну вот, всегда он так, этот Саша! Посмотрите, ничего он не знает!». Саша краснеет и кричит: «Ну и учитесь сами!» - и выбегает из класса.*

**Кейс 2.**

*Старшеклассницу Марию ровесники не очень любят, называют ее «зубрилка» и «ботан» На что Мария часто жалуется учителям. У Марии есть одна подруга Татьяна, девочка спокойная, но часто болеет и отсутствует на уроках. Общаться с Марией и Татьяной – «не модно» среди одноклассников.*

*Однажды, возвращаясь после обеда, вы замечаете у окна рыдающую Марию. Неподалеку стоят несколько одноклассников и громко обсуждают, что Мария «провалила» олимпиаду по географии и получила низкий балл, добавляя «так ей и надо».*

## Кейсы «Поддержка в процессе общения»

*5-11 класс (11-16 лет)*

**Кейс 1.**

*Часто подростки любят экспериментировать со своей внешностью: цветные волосы, пирсинг и др. Друзья-одноклассники часто говорили, что если изменений во внешности нет – это признак слабости и «серости» человека.*

*Руслан решил не отделяться от сверстников и в домашних условиях осветлил свои волосы. Но из-за некоторых нарушений технологии окрашивания, цвет получился неровный, пятнами. Одноклассницы, безусловно, заметили изменения в цвете волос и стали шутить на эту тему. На уроке литературы, когда Руслана вызвали к доске, зазвучали комментарии, что наш «блондин» ничего не знает. Руслан был сильно возмущен такими словами, схватил рюкзак и выбежал в коридор.*

**Кейс 2.**

*Денис и Максим хорошие друзья. Вместе они посещают секцию бокса. Но Денис занимается в группе для новичков, а Максим – опытный боец и прошел множество соревнований различного уровня. Сегодня проходили очередные соревнования для Максима, а Денис должен участвовать впервые.*

*По пути в спортивный центр, где должны будут проходить соревнования, он говорит другу, что никуда не пойдет, боится, не сможет драться в полную силу, потому чувствует, что проиграет. Он достает телефон и собирается звонить тренеру и сообщать, что заболел и лежит дома с температурой.*

**Кейс 3.**

*Дима и сам был расстроен тем, что за последнюю пробную работу по математике получил на 10 баллов меньше, чем обычно. Но реакция родителей оказалась не просто плохой, а очень плохой: «за что мы платим такие деньги репетиторам?», «почему бы тебе хоть раз не постараться, мы делаем для тебя все, а что получаем взамен»? Мы с матерью не будем с тобой нянчиться после совершеннолетия!» – это и многое другое он выслушал от них вчера вечером. Поэтому сегодня на уроках он был темнее тучи, а пустующее место Антона, так не вовремя слегшего с температурой, не оставляло шансов на улучшение настроения.*

*– Ты сегодня тише воды. Все в порядке? – спросила одноклассница Катя.*

*– Если честно, то нет, – Дима замолчал.*

*– Да все как всегда. Я ж «пробник» завалил, вот родители и набросились.*

*– У тебя почти восемьдесят баллов! – округлила глаза Катя и завистливо добавила. – Мне бы так «завалить».*

*– Этого недостаточно.*

## Кейсы «Критика и похвала»

*5-11 класс (11-16 лет)*

**Кейс 1.**

*Сергей учится в десятом классе. Он любит оставлять под записями одноклассников в социальных сетях нелестные отзывы, грубые комментарии, устраивает перепалки в групповых чатах. Ему не нравятся простые школьные фотографии ребят или забавные видео с переменок. При этом под своими записями он комментарии скрывает.*

*А на попытки ребят критиковать ответно – реагирует агрессивно. Когда Дима - одноклассник заблокировал его в социальных сетях, произошел «живой» конфликт, в процессе которого прозвучали требования о снятии блокировки и угрозы физической расправы, в случае если этого не произойдет.*

**Кейс 2.**

*– Петров, сколько раз я тебе говорила, что аргументацию в сочинении надо писать развернуто и структурированно? Одно предложение в этом абзаце и целых три на второй аргумент…*

*А в третьем ты и вовсе возвращаешься к первому! Никакой последовательности и логики рассуждения, да тут кто угодно запутается, еще и твой почерк! Уверяю, ни один проверяющий не сможет прочитать эти каракули, а если вдруг у него получится, то, поверь, баллов за подобный текст ты не получи*