



# ВЕКТОР БЕЗОПАСНОСТИ

## **«Вектор безопасности: тренинговая программа для молодежи и родителей».**

"Безопасность — это не только отсутствие угроз, но и умение выбирать ценности, которые помогают сохранить здоровье, уважение к себе и другим."  
А.А. Реан

### **Пояснительная записка**

Программа "Вектор безопасности" была разработана с целью повышения уровня осознания подростками важности безопасного поведения и формирования навыков критического мышления, которые помогут им противостоять различным негативным воздействиям внешней среды. В условиях постоянного давления извне, подростки часто оказываются в ситуации, когда могут совершить необдуманные поступки, которые приведут к опасным последствиям для их здоровья, социальных отношений и жизни в целом.

Одной из особенностей программы является тот факт, что она ориентирована не только на работу с подростками, но и на привлечение их родителей, что способствует улучшению коммуникации внутри семьи и повышению осведомленности родителей о проблемах подростков. Родители, в свою очередь, получают конкретные инструменты для выстраивания доверительных отношений с детьми, а также для эффективного разрешения конфликтных ситуаций.

#### Контекст и вызовы современности

Современные подростки сталкиваются с множеством факторов, способствующих развитию рискованного поведения. На фоне бурного развития цифровых технологий и социальных сетей, подростки чаще оказываются под влиянием чуждых им идеалов, манипуляций и влечений, что нередко приводит к пагубным последствиям. Программа ориентирована на решение этих проблем через предоставление подросткам и их родителям необходимых знаний и практических навыков.

## **Актуальность программы**

Современная молодежь сталкивается с множеством факторов, провоцирующих рискованное поведение: влияние социальных сетей, психологические давления, эксперименты с запрещенными веществами и агрессивное поведение в среде сверстников.

Одновременно у родителей часто не хватает знаний или времени, чтобы своевременно распознать и скорректировать опасные тенденции в поведении своих детей.

Эта программа помогает восполнить эти пробелы, создавая пространство для диалога, рефлексии и совместного принятия осознанных решений.

## **Цель программы**

Формирование у подростков навыков безопасного поведения, критического мышления и осознания ценности своей жизни, а также вовлечение родителей в процесс воспитания здоровой личности.

## **Задачи программы**

1. Формировать у подростков осознанное отношение к своему здоровью, безопасности и ценности жизни.
2. Развивать способность распознавать манипуляции и противостоять негативным влияниям.
3. Учить критическому анализу жизненных ситуаций и последствий.
4. Поддерживать родителей в их роли наставников через обучающие тренинги и раздаточные материалы.
5. Содействовать укреплению семейных ценностей и улучшению коммуникации в семье.

## **Правовая база**

Программа основана на следующих документах:

Конвенция ООН о правах ребенка.

Федеральный закон РФ № 120-ФЗ "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних".

Национальный проект "Образование".

ФГОС (Федеральные государственные образовательные стандарты):

ФГОС общего образования (приказ Минобрнауки России № 373 от 17 мая 2012 года), который направлен на развитие компетенций, необходимых для успешной социализации подростков, в том числе в области безопасного поведения и формирования критического мышления.

ФГОС дополнительного образования детей (приказ Минобрнауки России № 220 от 18 сентября 2014 года), который включает в себя развитие навыков и ценностных ориентиров у детей и подростков, способствует профилактике безнадзорности и правонарушений.

## **Теоретическая база**

Программа базируется на современных психолого-педагогических подходах, среди которых ключевыми являются:

### **1. А. Маслоу — Теория потребностей**

Абрахам Маслоу предложил теорию иерархии потребностей, согласно которой потребности человека можно распределить на пять уровней. Эти потребности следуют в определенном порядке, начиная с самых базовых:

Физиологические потребности (еда, вода, кров, отдых).

Потребности в безопасности (защищенность, стабильность).

Потребности в любви и принадлежности (отношения с другими людьми, социальные связи).

Потребности в уважении (самоуважение, признание, уважение от других).

Потребности в самореализации (саморазвитие, стремление к личностному росту и достижению потенциала).

Применение в контексте программы: Для формирования безопасной среды в подростковой среде необходимо учитывать базовые потребности подростков, начиная с обеспечения их физической и психологической безопасности, а также поддержания чувства социальной принадлежности и уважения, что является важным для нормального развития личности.

## **2. Э. Эриксон — Стадии психосоциального развития**

Эрик Эриксон разработал теорию психосоциального развития, которая включает восемь стадий, каждая из которых характеризуется ключевым кризисом или задачей развития. Для подростков ключевой является стадия идентичности (подростковый возраст, примерно 12-18 лет). В этот период подростки ищут ответы на вопросы: "Кто я?", "Каким я хочу быть?".

Проблемы, возникающие на этой стадии, могут включать кризис идентичности, когда подросток не может четко определить, кто он, что приводит к неуверенности и поиску своего места в мире.

Применение в контексте программы: Задача программы состоит в поддержке подростков в процессе формирования идентичности, предоставлении им безопасной и поддерживающей среды для экспериментов с различными ролями и выборами, а также в предотвращении развития кризиса идентичности.

## **3. Л.С. Выготский — Социальное развитие и зона ближайшего развития**

Лев Семенович Выготский разработал концепцию зоны ближайшего развития, которая описывает разницу между тем, что человек может сделать самостоятельно, и тем, что он может сделать с помощью другого человека (учителя, наставника или более опытного сверстника). Важным элементом является влияние социальной среды на развитие личности.

Выготский подчеркивает роль взаимодействия с окружающими, в том числе с родителями, педагогами и сверстниками, в процессе обучения и развития. Он утверждал, что процесс социализации и образования всегда происходит в социальной среде и что именно общение и взаимодействие с другими людьми способствуют развитию когнитивных и эмоциональных способностей.

Применение в контексте программы: Создание безопасной социальной среды для подростков, в которой они могут взаимодействовать и учиться у окружающих, является важным аспектом программы, направленной на развитие их критического мышления и навыков принятия осознанных решений.

## **4. Д. Карнеги — Методы построения эффективной коммуникации**

Дейл Карнеги стал известен своими трудами в области эффективной коммуникации, особенно в работе с людьми, повышении личной уверенности и развитии лидерских качеств. В своей знаменитой книге "Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей" он предложил ряд методов,

направленных на установление взаимопонимания, развитие отношений и управление конфликтами.

Карнеги предложил такие принципы, как: проявление искреннего интереса к другим людям, умение выслушивать, избегать критики, выражение признательности и похвалы, а также поддержание конструктивного, а не агрессивного подхода в общении.

Применение в контексте программы: Эти методы особенно полезны для работы с подростками, чтобы помочь им развить навыки эффективной коммуникации, учить их взаимодействовать с окружающими, выразить свои мысли и чувства, а также разрешать конфликты без применения насилия.

### **Целевая аудитория**

Подростки 13–17 лет.

Родители и законные представители подростков.

### **Методы и технологии программы**

1. Тренинговые методы:

Игры на осознание ценностей.

Работа в малых группах.

Рольевые игры и ситуационное моделирование.

2. Диагностические методы:

Анкетирование.

Самодиагностика (тесты на склонность к риску).

3. Интерактивные технологии:

Мультимедийные презентации.

Просмотр видеоматериалов с последующим обсуждением.

4. Рефлексия и групповая дискуссия:

Обсуждение полученного опыта.

Ответы на вопросы.

### **Структура программы**

I. Модуль для подростков

1. Тренинг 1: "Ценность жизни"

Упражнение: "Мои ресурсы" (осознание сильных сторон).

Групповая работа: "Последствия необдуманных поступков".

Рефлексия: "Что важно для меня?".

2. Тренинг 2: "Как противостоять влиянию"  
Упражнение: "Лабиринт решений" (разбор манипуляций).  
Ролевая игра: "Я выбираю себя" (проигрывание ситуаций отказа).

Видеоразбор:  
История реального человека, столкнувшегося с последствиями риска.

3. Тренинг 3: "Безопасная среда"  
Упражнение: "Круг безопасности" (оценка влияния окружения).  
Мини-дискуссия: "Где я нахожу поддержку?".  
Итоговое задание: "Мой план безопасности".

## **II. Модуль для родителей**

1. Тренинг 1: "Понимание подростка"  
Лекция: "Возрастные особенности подростков".  
Упражнение: "Мост доверия" (улучшение коммуникации).  
Памятка: "Как говорить, чтобы быть услышанным".

2. Тренинг 2: "Семья как ресурс"  
Упражнение: "Мои родительские цели".  
Разработка "семейного кодекса безопасности".

## **Дополнительные материалы**

Памятки для родителей: "Как понять подростка", "Признаки рискованного поведения".  
Сборник притч: "О ценности жизни".  
Справочная информация о подростковом возрасте.

## **Результаты и ожидаемые эффекты**

1. Для подростков:  
Осознание личной ответственности за свои поступки.  
Навыки противостояния манипуляциям и групповому давлению.

2. Для родителей:

Укрепление доверия с детьми.  
Повышение компетентности в воспитании подростков.

### 3. Общие:

Уменьшение числа рискованных ситуаций среди подростков.  
Формирование безопасного микроклимата в семье.

## **Итог программы**

Программа "Вектор безопасности" — это не просто образовательная инициатива, это целая философия, которая помогает подросткам и их родителям не только научиться избегать риска, но и укрепить внутреннюю гармонию, создать здоровую атмосферу доверия и взаимопонимания. Программа была задумана как целый путь, на котором каждый участник — будь то подросток или родитель — имеет возможность познать себя, оценить свое поведение и научиться лучше взаимодействовать с окружающим миром.

Как и в любом важном процессе, ключевым моментом является осознание значимости каждого шага, сделанного в процессе обучения. Безопасность в жизни — это не только отсутствие угроз или опасностей, но и способность сознательно выбирать те пути, которые ведут к личностному росту, самореализации и гармонии. Каждое занятие, каждое упражнение нацелено на развитие критического мышления, самоуважения и уважения к другим, понимания ценности здоровья, как физического, так и психологического.

Завершая программу, важно подчеркнуть, что это не конец пути, а лишь его начало. Полученные знания, навыки и опыт должны стать основой для дальнейших действий — как в жизни подростков, так и в их отношениях с родителями. На практике, только осознанное поведение, совместное принятие решений и доверие способны создать ту самую безопасную среду, о которой мы говорили на протяжении всей программы.

По завершении программы участники смогут:

1. Осознавать важность ответственного отношения к собственному здоровью и поведению.
2. Уметь распознавать манипуляции и сопротивляться негативным влияниям.
3. Эффективно коммуницировать с окружающими и разрешать конфликты мирным путем.
4. Работать над личной идентичностью и развивать уверенность в себе.
5. Установить более глубокие и доверительные отношения с родителями и близкими.

Суть программы не сводится лишь к теоретическим знаниям, она предлагает практические инструменты для работы с реальной жизнью, помогает подросткам не просто понять опасности, но и научиться эффективно их

избегать. Родители, в свою очередь, учат важности диалога с детьми, признанию их эмоциональных потребностей и предоставлению поддержки, необходимой для правильного и безопасного развития.

Программа дает возможность не только для самопознания, но и для создания прочного фундамента для безопасного будущего. И хотя "Вектор безопасности" завершится в рамках данного курса, все участники должны помнить: каждый их шаг, каждое принятие решения в жизни определяет их путь. Умение правильно выбрать — это важнейший навигатор, который ведет к здоровью, успеху и внутреннему балансу.

"Безопасность — это не конечный пункт, а путь, который мы выбираем каждый день. Важно помнить, что именно наши решения формируют будущее."

Завершая программу, мы надеемся, что каждый из участников унесет с собой не только знания, но и уверенность в том, что они способны изменить свою жизнь к лучшему, принимая осознанные решения и живя в гармонии с собой и окружающим миром.

Итак, давайте продолжать этот путь, вооружившись знаниями, смелостью и мудростью, которые помогут нам стать более ответственными, сознательными и безопасными в нашем мире.





## Тренинг: "Ценности жизни"

Цель тренинга:

Осознание значимости человеческой жизни, формирование у участников ценностного отношения к себе, окружающим и своему будущему.

Задачи тренинга:

1. Помочь участникам понять, какие ценности важны для их жизни.
2. Способствовать развитию способности к саморефлексии.
3. Научить участников определять и уважать собственные и чужие границы.
4. Создать условия для обсуждения вопросов ответственности и выбора.

Структура тренинга

1. Вводная часть (10 минут)

Энергизатор: "Ассоциации с жизнью"

Участникам предлагается по кругу назвать одно слово, которое ассоциируется у них с жизнью (например: семья, здоровье, радость).

Обсуждение:

Почему вы выбрали именно это слово?

Что оно значит лично для вас?

2. Основная часть (60 минут)

Упражнение 1: "Мои ценности" (15 минут)

1. Участникам раздаются карточки с названиями ценностей (любовь, дружба, здоровье, успех, богатство, свобода и др.).
2. Задача: выбрать 5 самых важных ценностей для себя.
3. Обсуждение:

Почему выбраны именно эти ценности?

Как они влияют на вашу жизнь?

4. Усложнение: попросить убрать 2 из 5 ценностей и объяснить, что при этом изменится.

Упражнение 2: "Цена жизни" (20 минут)

1. Ведущий рассказывает реальную историю человека, который столкнулся с тяжелыми жизненными обстоятельствами, но сохранил ценность своей жизни (например, истории паралимпийцев).

2. Обсуждение в группах:

Какие выводы можно сделать из этой истории?

Какова "цена" жизни в вашем понимании?

Упражнение 3: "Дорога ценностей" (25 минут)

1. На полу раскладывается "дорога" из листов бумаги, каждый из которых символизирует определенный этап жизни (например, "детство", "школа", "карьера", "семья").
2. Участники в группах обсуждают, какие ценности важны на каждом этапе.
3. Презентация результатов каждой группы.

3. Заключительная часть (20 минут)

Рефлексия: "Ценность моего выбора"

Участники по кругу отвечают на вопросы:

Что нового вы поняли о своих ценностях?

Как вы можете использовать это понимание в повседневной жизни?

Итоговое упражнение: "Мой символ жизни"

Участникам предлагается нарисовать или выбрать предмет, который символизирует их жизнь и ценности.

Презентация символов и их значений.

Ожидаемые результаты:

1. Участники осознают важность ценностного подхода к жизни.
2. Развивают навыки анализа собственных ценностей и принятия осознанных решений.
3. Формируют позитивное отношение к себе и окружающим.

## Упражнение "Мои ресурсы"

Цель:

Осознание участниками своих внутренних и внешних ресурсов, которые помогают справляться с жизненными трудностями и достигать целей.

Ход упражнения

### 1. Введение (5 минут)

Ведущий объясняет, что ресурсы — это все, что помогает человеку двигаться вперед, преодолевать препятствия и достигать целей. Они могут быть как внутренними (качества личности, навыки), так и внешними (поддержка близких, материальные ресурсы).

Вопросы для размышления:

Что помогает вам справляться с трудностями?

Какие качества или люди поддерживают вас в сложных ситуациях?

### 2. Основная часть (20 минут)

Этап 1: "Ресурсное дерево" (10 минут)

1. Участникам выдаются листы бумаги, на которых они рисуют дерево.

Корни символизируют внутренние ресурсы (например: сила воли, терпение, уверенность).

Ствол — это основные жизненные цели.

Крона (ветви и листья) — внешние ресурсы (например: друзья, семья, книги, образование).

2. После заполнения дерева участники делятся результатами в парах или малых группах:

Какие ресурсы оказались самыми важными?

Что можно сделать, чтобы укрепить "корни" или увеличить "крону"?

Этап 2: "Карта ресурсов" (10 минут)

1. Ведущий раздает шаблоны с вопросами:

Мои сильные стороны:

Люди, которые меня поддерживают:  
События, которые меня вдохновляют:  
Места, где я чувствую себя уверенно:  
Хобби и увлечения, дающие энергию:

2. Участники заполняют шаблон, а затем обсуждают свои "карты" в группе.

3. Заключительная часть (10 минут)

Рефлексия: "Как я могу использовать свои ресурсы?"

Участники отвечают на вопросы:

Какой из моих ресурсов оказался для меня неожиданным?

Как я могу использовать свои ресурсы, чтобы преодолевать трудности или достигать целей?

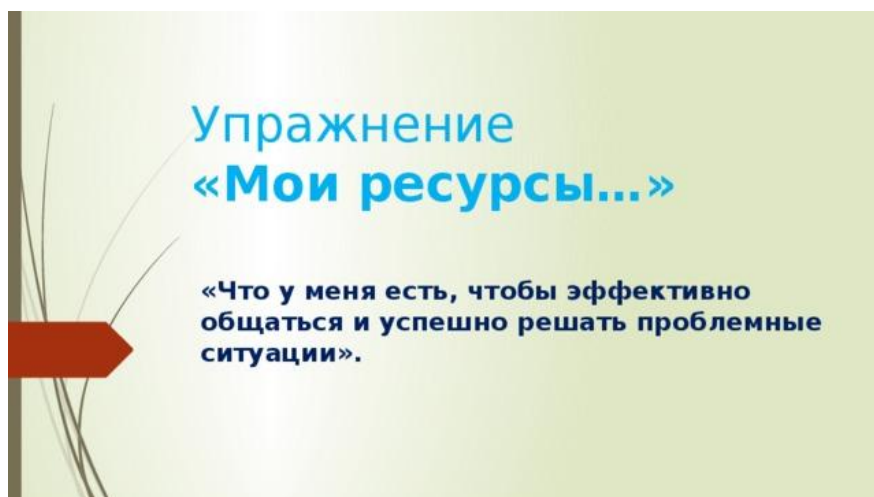
Какие ресурсы мне нужно развивать?

Итоговое задание: "Мой главный ресурс"

Каждый участник формулирует и озвучивает, какой ресурс является для него самым важным, и делится тем, как он будет его использовать в ближайшее время.

Результаты:

1. Участники осознают свои ресурсы и начинают лучше понимать, как их использовать.
2. Формируется чувство уверенности в своих возможностях и поддержке окружающих.
3. Участники получают практические инструменты для поиска дополнительных источников энергии и вдохновения.



## Тренинг "Как противостоять влиянию"

Цель:

Формирование у участников навыков критического мышления и уверенности в своих решениях, развитие умения распознавать манипуляции и отстаивать свою позицию.

Структура тренинга

1. Введение (15 минут)

Ведущий знакомит участников с понятием влияния и манипуляции.

Тезисы:

Влияние — это воздействие на убеждения, поведение или решения человека. Оно может быть как позитивным (поддержка), так и негативным (манипуляции).

Манипуляция — скрытая форма влияния, где человек использует слабости другого для достижения собственных целей.

Цель этапа:

Пробудить интерес участников, объяснить, почему важно уметь противостоять негативному влиянию.

Метод:

Короткое видео или пример из жизни, иллюстрирующий манипуляцию.

2. Основная часть (60 минут)

Этап 1: "Распознай манипуляцию" (20 минут)

Участникам раздаются карточки с ситуациями. Они должны определить: Какие способы влияния используются? Есть ли в ситуации манипуляция?

Примеры ситуаций:

Друг настаивает: "Если ты не сделаешь это, мы больше не будем общаться!"

Коллега говорит: "Ты ведь хочешь быть хорошим человеком? Тогда сделай это за меня."

Обсуждение:

После выполнения задания группа обсуждает:

Какие признаки указывают на манипуляцию?

Как лучше реагировать в таких ситуациях?

Основные признаки манипуляции:

1. Создание чувства вины.
2. Использование страха потери.
3. Давление на слабые места (самооценка, чувство долга).

Этап 2: "Алгоритм противодействия" (20 минут)

Ведущий объясняет основные шаги для противостояния манипуляции:

1. Осознание: Понять, что вами пытаются манипулировать.
2. Оценка ситуации: Что вам пытаются внушить? Какие последствия могут быть?
3. Ответ: Использование техники "Я-сообщения" (например, "Я не готов принять это решение прямо сейчас").
4. Границы: Умение сказать "нет".

Практическое упражнение:

Участники в парах разыгрывают сценарии манипуляций, используя предложенные техники противостояния.

Этап 3: "Уверенность в себе" (20 минут)

Ведущий предлагает упражнения на развитие уверенности.

Упражнение "Сила голоса":

Каждый участник по очереди произносит "нет" с разной степенью уверенности. Группа оценивает, насколько это звучало убедительно.

Упражнение "Границы":

Участникам предлагается отыграть ситуации, где необходимо установить личные границы. Например:

Отказ сделать то, что вызывает дискомфорт.

Противостояние давлению группы.

3. Заключительная часть (15 минут)

## Рефлексия

Участники делятся:

Что было самым сложным?

Какие техники оказались наиболее полезными?

Как они будут применять полученные знания в жизни?

Итоговое задание:

Каждый участник формулирует личное правило, которое поможет ему противостоять манипуляциям (например, "Я всегда анализирую, почему меня просят что-то сделать").

Ожидаемые результаты:

1. Участники научатся распознавать манипуляции и негативное влияние.
2. Повысится уровень уверенности в себе и своих решениях.
3. Участники освоят техники установления границ и ответов на давление.



## **Мини-дискуссия "Где я нахожу поддержку"**

Цель:

Помочь участникам осознать, кто или что является их источником поддержки, научить делиться своими чувствами и обращаться за помощью в сложных ситуациях.

Введение (5 минут)

Ведущий объясняет цель мини-дискуссии:

Осознать важность поддержки в жизни каждого.

Обсудить, где и у кого участники находят поддержку.

Понять, как укрепить свои отношения с близкими людьми и другими ресурсами.

Вопрос для размышления:

"Кто или что помогает вам справляться с трудностями в жизни?"

Основная часть (15 минут)

Этап 1: Индивидуальное размышление (5 минут)

Каждый участник получает небольшие карточки или листы бумаги, на которых записывает:

Кто в их жизни является источником поддержки (люди, группы, организации).

Какие действия или слова помогают им почувствовать поддержку.

Какие ресурсы (хобби, книги, музыка) также дают им ощущение уверенности.

### **Пример вопросов:**

Кто поддерживает вас в трудные моменты?

Какие слова или поступки делают вас сильнее?

Есть ли у вас внутренние ресурсы, которые помогают справляться с трудностями?

Этап 2: Обсуждение в кругу (10 минут)

Участники делятся своими мыслями в кругу (по желанию).

Ведущий задает дополнительные вопросы, чтобы углубить дискуссию:



"Почему важно иметь поддержку в жизни?"

"Как мы можем быть источником поддержки для других?"

"Что делать, если вы не чувствуете поддержки со стороны окружающих?"

Итоги (5 минут)

Ведущий подводит итоги дискуссии:

1. У каждого человека есть ресурсы и люди, которые могут поддержать.
2. Очень важно осознанно искать поддержку и быть готовым ее принимать.
3. В сложных ситуациях иногда важно самому стать источником поддержки для себя и других.

Рефлексия:

"Что нового вы узнали о своих источниках поддержки?"

"Какие шаги вы готовы предпринять, чтобы укрепить вашу систему поддержки?"



## Упражнение "Круг безопасности"

Цель упражнения:

Помочь участникам осознать свои ресурсы безопасности, сформировать понимание личных границ и выявить факторы, которые способствуют или мешают созданию безопасной среды.

Инструкция

1. Подготовка (5 минут):

Ведущий раздает каждому участнику лист бумаги и цветные карандаши (или маркеры).

Объясняет:

Нарисуйте большой круг на листе — это "ваш круг безопасности".

Разделите его на три зоны:

Внутренняя зона (самое близкое).

Средняя зона.

Внешняя зона.

2. Выполнение (15 минут):

Участникам предлагается заполнить зоны:

1. Внутренняя зона:

Напишите или изобразите людей, вещи, события, которые дают вам чувство полной безопасности (например, семья, лучший друг, любимое место, хобби).

2. Средняя зона:

Включите то, что важно, но требует усилий для сохранения безопасности (например, учеба, знакомые, здоровый образ жизни).

3. Внешняя зона:

Укажите факторы, которые иногда создают чувство угрозы или дискомфорта (например, конфликты, стресс, социальные сети).



## Ролевая игра "Я выбираю себя"

Цель:

Формирование навыков принятия осознанных решений в сложных ситуациях и развитие способности отстаивать свои ценности, границы и интересы.

Инструкция для проведения

1. Подготовка (5 минут):

Ведущий объясняет участникам цель упражнения:

"Мы часто сталкиваемся с ситуациями, где нам приходится выбирать между своим комфортом, ценностями и влиянием окружающих. Сегодня мы потренируемся принимать решения, которые помогут нам оставаться верными себе."

Группе раздаются карточки с описанием различных ситуаций (примерные сценарии ниже).

2. Этап выполнения (20–30 минут):

Участники делятся на небольшие группы по 3–4 человека.

Каждой группе дается одна ситуация для разыгрывания.

Примеры ситуаций:

1. Ваши друзья предлагают прогулять уроки, хотя у вас впереди важная контрольная.
2. Компания знакомых настаивает на том, чтобы вы попробовали что-то, что вам кажется опасным (например, алкоголь или курение).
3. Вас провоцируют вступить в конфликт, защищая друга, хотя вы понимаете, что это может привести к неприятным последствиям.
4. Вы хотите отказаться от участия в мероприятии, но опасаетесь, что вас осудят.

Задача групп:

1. Разыграть сценарий в двух вариантах:

Первый вариант: Участник идет на поводу у других и не защищает свои интересы.

Второй вариант: Участник отстаивает свои ценности, говорит "нет" или предлагает альтернативу.

2. Обсудить в группе:

Какие чувства вызвал каждый из вариантов?

Что помогло принять правильное решение?

3. Групповое обсуждение (15 минут):

После завершения мини-сценариев участники возвращаются в общий круг, и ведущий задает вопросы для дискуссии:

Какой из вариантов решения был наиболее сложным? Почему?

Что помогает вам говорить "нет" в жизни?

Какие качества нужно развивать, чтобы отстаивать свои границы?

4. Рефлексия (5 минут):

Каждый участник завершает фразу:

"Сегодня я понял, что выбирая себя, я..."

"Для меня важно помнить, что в сложных ситуациях..."

