Тренинг «Защити себя от буллинга!»

Урок 21 «Телефонные номера экстренной помощи».

**Цель тренинга:**

ознакомление с методами предотвращения и преодоления конфликтных ситуаций в классном коллективе.

**Ход мероприятия.**

Одной из наиболее распространенных проблем в образовательных учреждениях и среди детских коллективов является явление травли сверстниками, или «буллинг», которое увеличивает вероятность суицидальных мыслей среди подростков, способствует разрастанию агрессии и насилия внутри группы и учреждения, ухудшению успеваемости и возникновению эмоциональных и невротических проблем.

Основная цель урока заключается в борьбе с травлей и создании безопасной среды для всех учащихся.

**Психологический настрой.**

Здравствуйте ребята! Посмотрите, какой сегодня замечательный день! На улице светит солнце! Давайте создадим в нашем классе солнечное настроение. А чтобы у нас все получилось, повернемся к своему товарищу или соседу и улыбнемся ему самой лучезарной улыбкой! Замечательно! Теперь у нас тоже тепло и солнечно, как на улице.

**Практические занятия.**

***Упражнение «Лукошко»***

Подросткам предлагается выбрать игрушку из общей корзинки ведущего, которая отражает внутреннее состояние подростка или просто похожа на него внешне. Когда все готовы, ведущий предлагает каждому представить свою игрушку:

 «Мне кажется, что мы похожи с этой игрушкой тем, что … »

***Упражнение «Все у кого»***

Цель: формирование чувства общности у детей, формирование доброжелательного отношения друг к другу, разминка.

Процедура: участники садятся в круг на стульчики и по очереди предлагают выполнить какое-либо действие тем детям, у которых есть что-то общее.

Примеры: 1. Пускай постоят на правой ноге все, у кого сегодня хорошее настроение.

2. Пусть похлопают в ладоши все, у кого серые глаза.

3. Пусть коснуться кончика носа все, у кого есть что-то розовое в одежде.

4. Пусть погладят себя по голове все, кто съел весь завтрак.

5. Пусть улыбнуться все, у кого есть кошка.

6. Пусть скажут «гав» все, у кого живет собака.

***Упражнение «Качество на букву»***

Каждый называет какое-нибудь качество, присущее ему и начинающееся на первую букву его имени, например, «Слава — смелый».

Упражнение можно проводить по принципу «снежного кома».

В конце занятия дети должны вспомнить, кто какое качество называл.

***Упражнение «Ужасно-прекрасный рисунок»***

Цель: стимулирование группового процесса, разрядка, выражение агрессии.

Материалы: листы бумаги, фломастеры.

Процедура: участникам раздается по листку бумаги и по одному фломастеру.

Предлагается нарисовать «прекрасный рисунок». После этого рисунок передается соседу справа и тот делает из полученного рисунка в течение 30 секунд «ужасный рисунок» и передает следующему. Следующий участник делает «прекрасный рисунок». Так проходится весь круг. Рисунок возвращается хозяину.

***Игра «Рисунок на спине»***

Участники становятся в цепочку, друг за другом. Каждому участнику выдается ручка (или другое пишущее средство) и листочек. Последнему в цепочке необходимо показать картинку. Он рисует эту картинку на спине у участника, который стоит впереди него. Последний пытается в это время понять, что же было нарисовано у него на спине и нарисовать это же на спине у человека, стоящего впереди него. И так до конца цепочки. После окончания сверяются первый и последний рисунок.

***Упражнение «Портрет класса»***

Каждому участнику необходимо нарисовать свой портрет (это задание нужно выполнить буквально за 5 минут) – анонимно. Далее рисунки собираются ведущим и по очереди показываются всем участникам. Автору рисунка нужно молчать и не подавать никаких признаков, что рисунок его. Остальные должны охарактеризовать человека, судя по его портрету. В конце автор поднимает руку и высказывает свои чувства об услышанном.

***Упражнение «Ладошка»***

Цель: внимание к личности другого и осознание своих положительных качеств, повышение самооценки.

Материалы: листочек и ручка.

Процедура: каждый обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя, в каждом пальце что-то, что нравится в себе самом. Затем лист передается соседу справа, он в течение 30 секунд пишет на листе, снаружи ладони, что-то, что нравится в человеке, хозяине ладони. Так через весь круг.

**Урок 21 «Телефонные номера экстренной помощи».**

Цель урока: знакомство с правилами поведения в экстренных ситуациях.

Основные задачи:

Развитие умений обращаться за помощью в специализированные службы.

Разъяснить, в каких ситуациях нужно звонить в экстренные службы.

Научить правильно и четко донести информацию оператору экстренной службы.

Материалы и ресурсы:

Презентация для демонстрации примеров по данной теме урока.

Раздаточные материалы с памятками о номерах экстренных служб.

Проектор, проекционный экран, персональный компьютер.

**Структура урока**:

 **1.Введение** (до 2 минут):

В мире в котором мы живем, к сожалению, случаются беды: пожары, болезни, человеческие несчастья. Возможно, среди вас есть такие, кто был очевидцем чрезвычайного происшествия. И у каждого из вас проявляется желание помочь пострадавшим. Как сделать это правильно и не навредить? Для этого существуют номера экстренных служб, куда обратившись за помощью, нам ее окажут.





 Просмотр видеоролика ( 2 минуты)

https://youtu.be/x8bbyou-RsY или по QR-коду.

|  |  |
| --- | --- |
| Запомни!!! Пожарная охрана  | 101  |
| Полиция  | 102  |
| Скорая помощь  | 103  |
| Аварийная газовая служба  | 104  |
| Единая служба спасения  | 112  |
| «Экстренная служба 111» открыт для того, чтобы дети и взрослые могли обратиться за помощью, чтобы сообщать о семье, которая находится в трудной жизненной ситуации, о случаях семейно-бытового насилия, о нарушении прав детей, о том, что ребёнок остался один на улице, в доме, машине или его жизни, здоровью угрожает опасность, совершается насилие и жестокое обращение, просим вас позвонить на номер «111- работает 24/7 - номер «111» - конфиденциален - номер «111» - круглосуточно находится на связи с двд и оперативными группами регионов*.*»  | 111  |

**2.Практическая часть** (до 6 минут):

Разбор ситуаций.

При звонке в экстренную службу необходимо сообщить:

 Адрес – называть нужно в первую очередь: даже если связь прервется, спасатели все равно будут знать, куда ехать

Объект – где случилось : во дворе, в квартире, в подвале, на складе и т.д.

Что случилось – сообщить конкретно: горит телевизор, мебель; чувствуется запах газа. Если диспетчер попросит, нужно уточнить номер дома, подъезда, квартиры, код для входа в подъезд и т. д. назвать свою фамилию и телефон.

**3.Заключение** (до 2 минут):

Подведение итогов урока, раздача памятки с номерами экстренных служб, которые дети могут взять домой для повторения.

Полезные ссылки:

<https://egov.kz/cms/ru/articles/emergency_number_112>

 <https://orken-instituty.kz/ru/telefony-goryachih-linij>