

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ ООШ с. Чернозерье

РАССМОТРЕНА

на заседании
педагогического совета
МБОУ ООШ с. Чернозерье

Протокол №1
от «31» августа 2026 г.

СОГЛАСОВАНА

Методист по учебной
работе

Сироткина Е.Е.

УТВЕРЖДЕНА

Директор МБОУ ООШ
с. Чернозерье

Шибаета О.В.

Приказ № 53
от «31» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Моя жизнь. Мой выбор. Моя безопасность»

для обучающихся 7-9 классов

Пояснительная записка.

Актуальность программы.

Современный подросток живёт в мире, где границы между реальным и цифровым стираются, авторитеты перестают быть данностью, а смысловые ориентиры размыты. Искусственный интеллект пишет тексты, нейросети создают изображения, алгоритмы предсказывают поведение — и в этом мире вопрос «кто я?» становится не философским, а экзистенциальным.

Исследования показывают: современные подростки (поколения Z и Альфа) остро нуждаются в смысловых опорах. Они прагматичны, но при этом тревожны; они хотят самореализации, но не знают, с чего начать; они живут в цифровой среде, но не всегда понимают её риски; они ценят свободу, но теряются в отсутствии правил.

Традиционные программы «профилактики» — законопослушного поведения, суицидального поведения, буллинга — строятся от дефицита: чего избегать, что запрещено, что опасно. Они говорят с подростком на языке запретов и страхов, что вызывает естественное сопротивление и не формирует внутренней мотивации.

Данная программа предлагает иной подход: от ресурса. Не «как не нарушить» и «как не умереть», а «как построить свою жизнь так, чтобы она была безопасной, осмысленной и твоей». Программа исходит из простого тезиса: человек, который знает себя, свои ценности и свои границы, реже попадает в опасные ситуации и легче из них выходит. Человек, который чувствует себя автором своей жизни, не ищет деструктивных способов самоутверждения. Человек, который видит свою связь с семьёй, обществом, государством и страной, обладает внутренней опорой, которой не хватает многим современным подросткам.

Программа опирается на пентабазис — модель пяти уровней идентичности: Человек → Семья → Общество → Государство → Страна. Каждый уровень — не абстракция, а живая связь, где ценности одного уровня перетекают в другой: созидание и развитие (человек), любовь и доверие (семья), согласие и сотрудничество (общество), сила и ответственность (государство), единство многообразия (страна).

Новизна программы — в интеграции трёх составляющих:

- Личностное развитие (самопознание, ценности, границы, эмоциональный интеллект).
- Правовая и социальная грамотность (закон, правила, ответственность, безопасность).
- Гражданская идентичность (государство, страна, участие, вклад).

Эти три линии объединены общим нарративом: я — автор своей жизни, и моя жизнь — это пространство, которое я познаю, защищаю и расширяю.

Цель программы - сформировать у обучающихся целостное понимание себя как человека, живущего в системе отношений — с самим собой, с близкими, с обществом, с государством и со своей страной — и

способного в этой системе делать осознанный выбор, обеспечивающий личную безопасность и реализацию своего потенциала, быть жизнестойким, принимать ответственные решения.

Задачи программы.

Личностные:

- Сформировать у обучающихся навык осознания и вербализации собственных ценностей.
- Научить распознавать и называть свои эмоции и телесные сигналы стресса через практику «Моя карта себя» и техники саморегуляции.
- Сформировать навык использования не менее двух техник саморегуляции (дыхание, заземление) в повседневных ситуациях.
- Создать условия для осознания своих сильных сторон и ресурсов через заполнение «Карты ресурсов».

Социальные:

- Обучить навыку формулирования «Я-сообщений» в конфликтных ситуациях через практические упражнения и ролевые игры.
- Сформировать умение отстаивать личные границы без агрессии через отработку фраз-отказов в игровых сценариях.
- Научить алгоритму активного слушания и поддерживающего диалога через ролевые игры «Сложный разговор».
- Закрепить понимание разницы между эмпатией и созависимостью через рефлекссию в рабочей тетради.

Правовые:

- Сформировать знание основных прав и обязанностей гражданина Российской Федерации (не менее пяти пунктов каждый участник фиксирует в памятке).
- Научить различать бытовой конфликт, административное и уголовное правонарушение через анализ не менее трёх кейсов.
- Обучить алгоритму действий в ситуациях буллинга, кибербуллинга и группового давления (каждый участник получает чек-лист и может его воспроизвести).
- Закрепить навык запроса помощи через отработку конкретных фраз-обращений в ролевых играх.

Гражданские:

- Сформировать представление о государстве как системе защиты прав граждан через разбор не менее трёх государственных институтов.
- Научить алгоритму обращения в государственные органы и службы (каждый участник фиксирует контакты в «Карте ресурсов»).
- Сформировать понимание личного вклада как способа участия в жизни страны через разработку мини-проекта в группе.
- Закрепить знание номеров экстренных служб и телефона доверия.

Экзистенциальные:

- Сформировать у обучающихся позицию «автора своей жизни» через осознание выбора в каждой ситуации и освоение техники «Стоп-пауза-выбор».
- Научить проектировать личные цели и шаги их достижения (каждый участник создаёт «План на год»).
- Создать индивидуальный опорный инструмент — «Карту жизненного пространства» (коллаж на ватмане).

Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты.

В результате освоения программы у обучающихся будут сформированы:

1. Понимание ценности собственной жизни и жизни других людей, которое проявляется в умении аргументировать ценность жизни в ходе обсуждений.
2. Осознание ответственности за свои слова и поступки, которое проявляется в умении называть не менее двух последствий своих действий при разборе кейсов.
3. Принятие социальных и правовых норм поведения, которое проявляется в умении отличать допустимое от недопустимого в трёх из трёх предложенных ситуаций.
4. Навык эмпатии и конструктивного взаимодействия, который проявляется в использовании «Я-сообщений» в ролевых играх.
5. Готовность обращаться за помощью, которая проявляется в умении назвать не менее трёх контактов для обращения в «Карте ресурсов».
6. Сформированная внутренняя опора, которая проявляется в умении назвать не менее трёх своих ценностей и сильных сторон.
7. Уважение к закону и понимание его защитной функции, которое проявляется в умении назвать не менее двух функций закона как защиты.
8. Чувство связи со своей страной и готовность к личному вкладу, которое проявляется в умении сформулировать не менее одного конкретного действия как личного вклада.

Метапредметные результаты.

Регулятивные универсальные учебные действия:

1. Умение оценивать свои действия и их возможные последствия, которое проявляется в анализе не менее трёх кейсов с определением уровня риска.
2. Способность планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, которая проявляется в разработке не менее трёх шагов для достижения личной цели в «Плане на год».
3. Владение техникой «Стоп-пауза-выбор» для принятия осознанных решений, которое проявляется в использовании техники в ролевых играх.

Познавательные универсальные учебные действия:

1. Умение анализировать информацию и распознавать признаки риска, которое проявляется в определении уровня опасности в не менее чем трёх кейсах.

2. Способность делать выводы на основе кейсов и примеров, которая проявляется в формулировании не менее двух выводов по итогам разбора ситуаций.

3. Навык работы с разными источниками информации, включая цифровые, который проявляется в распознавании не менее двух признаков фишинга или манипуляции.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

1. Умение вести диалог и формулировать «Я-сообщения», которое проявляется в использовании «Я-сообщений» в двух из двух предложенных ситуаций.

2. Способность аргументированно отказывать в ситуации давления, которая проявляется в использовании фразы-отказа в ролевой игре.

3. Навык эффективного запроса помощи, который проявляется в обращении за помощью по готовому алгоритму (не менее одного раза в ролевой игре).

Предметные результаты

1. Знание основных прав и обязанностей гражданина: обучающийся называет не менее трёх прав и двух обязанностей.

2. Понимание различий между бытовым конфликтом, административным и уголовным правонарушением: обучающийся правильно классифицирует не менее трёх из четырёх предложенных ситуаций.

3. Владение простыми техниками саморегуляции: обучающийся демонстрирует не менее одной техники (дыхательные упражнения или заземление) на занятии.

4. Знание алгоритмов действий в ситуациях буллинга, кибербуллинга и группового давления: обучающийся воспроизводит не менее трёх шагов алгоритма.

5. Сформированность «карты ресурсов»: обучающийся фиксирует не менее четырёх контактов служб помощи, включая телефон доверия.

6. Понимание устройства государства и механизмов защиты прав: обучающийся называет не менее двух государственных институтов и их функций.

7. Умение создавать личный план действий в кризисной ситуации: обучающийся фиксирует не менее трёх шагов в личном плане действий.

Содержание программы.

Структура курса.

Программа состоит из 6 модулей (12 занятий по 40–45 минут + итоговое занятие-практикум). Общий объём — 34 часа (1 час в неделю).

Модуль	Название	Кол-во занятий	Ключевые темы
1	«Я — человек»	2	Ценности, границы, ресурсы, самоидентификация, техника «стоп-пауза-выбор»
2	«Я и мои близкие»	2	Семья, дружба, поддержка, «Я-сообщения», эмпатия или созависимость
3	«Я и другие: закон, ответственность, безопасность»	2	Правила, закон, шкала риска, алгоритмы действий в кризисной ситуации
4	«Я и государство: порядок, защита, участие»	2	Государство, права, гражданин, обращение в органы
5	«Я и моя страна: пространство возможностей»	2	Автор своей жизни, маленькие дела — большой вклад, проектная мастерская
6	«Моё жизненное пространство» (итоговое)	2	Создание личной карты-коллажа, план на год, обещания

Модуль 1. «Я — человек» (2 занятия)

Смысл модуля: Прежде чем выстраивать отношения с семьёй, обществом, государством и страной, нужно понять, кто я есть. Какие ценности во мне уже заложены? Что я могу выбрать сам? Что значит «быть человеком» в мире, где машины становятся умнее?

Ценности пентабазиса на этом уровне: созидание и развитие.

Занятие 1. «Кто я? Познаю себя»

Цель: запустить процесс самоисследования: увидеть себя не как набор социальных ролей («ученик», «сын/дочь»), а как уникальную личность с правом на выбор, ошибку и развитие.

Задачи:

1. Осознать, что «быть человеком» — это не статус, а процесс.
2. Отделить свои ценности от навязанных (родителями, соцсетями, школой).
3. Научиться задавать себе вопрос «зачем?», а не только «что?» и «как?».
4. Сформулировать первичный образ себя — кто я сейчас, кем хочу стать.

Материалы: флипчарт/доска, маркеры, стикеры, листы А4, карточки с ценностями.

Ход занятия.

1. Вход в тему (5–7 минут) — притча

Ведущий рассказывает притчу:

«Один человек шёл по дороге и встретил мудреца. Он спросил: "Скажи мне, кто я?" Мудрец ответил: "Ты — тот, кто ищет ответ на этот вопрос. Ты — не имя, не профессия, не роль. Ты — путешественник, который исследует самого себя". Человек удивился: "Но я думал, что я — это моя работа, моя семья, мои достижения". Мудрец улыбнулся: "Это — твои карты, но не ты сам. Ты — тот, кто их держит в руках"».

Вопрос для обсуждения: «Бывает ли с вами такое — чувствовать, что вы играете роль, а не живёте свою жизнь?»

2. Теория без занудства (10–12 минут)

Блок 1. «Человек — это не роль»

- В школе я — ученик. Дома — сын/дочь. В компании — друг.
- Но если снять все роли — кто останется?
- Главная идея: человек — это его способность выбирать (Виктор Франкл: «Последняя свобода человека — выбирать своё отношение к обстоятельствам»).

Блок 2. «Ценности — это мой компас»

Ценности — не то, что «правильно», а то, что даёт мне силы.

Упражнение: «Что для вас важнее: свобода, безопасность, признание, развитие, любовь, деньги?» (каждый выбирает 3 и записывает).

Важно: нет «правильных» ответов. Есть мои.

Блок 3. «Я и мир вокруг»

Мир сложен и разнообразен. Чтобы в нём ориентироваться, нужно знать себя.

Безопасность начинается с вопроса: «Что для меня важно? Что я готов защищать?»

3. Практика — кейс «Выбор Артёма» (20 минут)

Кейс:

Артём, 15 лет. Отличник, занимается робототехникой, родители гордятся. Но последний год он чувствует пустоту. Он не понимает, зачем учится, зачем ходит на кружок. Ему кажется, что он «робот, который выполняет программу». В соцсетях видит, как сверстники путешествуют, тусуются, влюбляются. А он — сидит за учебниками. Вчера он сказал маме: «Я не знаю, кто я. Я просто делаю то, что вы сказали». Мама обиделась: «Мы же тебе добра желаем!»

Вопросы группам (по 4–5 человек, 10 минут на обсуждение):

1. Что чувствует Артём? Что чувствует мама?
2. Кто прав? Есть ли здесь «правые» и «виноватые»?
3. Что бы вы посоветовали Артёму? А его маме?
4. Главный вопрос: Как Артёму понять, чего хочет он сам, а не родители?

Презентация решений (2–3 группы по 2 минуты).

Важно: подвести к мысли, что конфликт с близкими — это не катастрофа, а точка роста. Именно в таких точках человек начинает отделять своё от чужого.

4. Личная рефлексия «Моя карта себя» (10 минут)

Каждый получает лист А4. На нём — три круга:

- Внутренний круг: «Что я чувствую прямо сейчас?» (эмоции, телесные ощущения).
- Средний круг: «Что для меня важно?» (3–5 ценностей из списка).
- Внешний круг: «Что я делаю, чтобы это реализовать?» (конкретные действия).

Задание: заполнить круги. Не обязательно красиво, главное — честно.

Вопрос для себя (записать в тетрадь): «Что я сегодня узнал о себе нового?»

5. Завершение — «Одна мысль» (3–5 минут)

Каждый по кругу (или на стикере) говорит одну фразу:

- «Сегодня я понял, что...»
- «Мне было важно услышать, что...»

Домашнее задание (по желанию):

- Посмотреть на свои соцсети. Что они говорят обо мне? Это я или маска?
- Написать 3 вопроса к самому себе, на которые я хочу найти ответ в ближайший месяц.

Занятие 2. «Я — автор своей жизни. Выбираю осознанно»

Цель: перейти от пассивного «я — продукт обстоятельств» к активному «я — автор своей жизни». Осознать, что даже в жёстких рамках (закон, правила, обязанности) у меня есть пространство выбора.

Задачи:

1. Понять разницу между «мне должны» и «я выбираю».

2. Освоить технику «стоп-пауза-выбор» — как не действовать на автомате.
 3. Связать личный выбор с ответственностью (перед собой и другими).
 4. Сформулировать личное обещание — первый шаг к осознанной жизни.
- Материалы: флипчарт/доска, маркеры, карточки с ситуациями, стикеры, листы для обещаний.

Ход занятия.

1. Вход в тему (5–7 минут) — история

«Два подростка живут в одном городе, учатся в одной школе, у них примерно одинаковые семьи. Первый говорит: "Всё зависит от обстоятельств. Если бы у меня были нормальные родители, я бы смог больше. А так — ничего не изменить". Второй говорит: "Да, у меня не всё идеально. Но я могу делать то, что в моей власти: учиться, находить друзей, заниматься спортом, помогать бабушке". Через год первый остался на том же месте. Второй стал лидером в классе, нашёл интересное дело, помог младшему брату с учёбой».

Вопрос: «В чём разница между ними? Кто из них — автор своей жизни?»

2. Теория — «Я выбираю» (10–12 минут)

Блок 1. «Должен» или «Выбираю»

Фраза «я должен» — лишает сил. Фраза «я выбираю» — даёт энергию.

Пример: «Я должен учиться» → «Я выбираю учиться, потому что хочу поступить туда-то».

Разница: в первом случае я — жертва. Во втором — автор.

Блок 2. «Закон — не клетка, а правила игры»

Любая игра имеет правила. Если их нет — хаос. Закон — это общие правила, которые защищают меня и других. Но внутри правил есть тысячи вариантов — как их применять. Главное: я не выбираю закон, но я выбираю, как жить внутри него.

Блок 3. «Техника "Стоп-пауза-выбор"»

Шаг 1. Стоп. — Заметить, что я действую на автомате (гнев, страх, желание «как все»).

Шаг 2. Пауза. — Сделать 3 глубоких вдоха. Спросить себя: «Что я сейчас чувствую? Что для меня важно?»

Шаг 3. Выбор. — Сделать осознанное действие, а не реактивное.

3. Практика — ролевая игра «Точка выбора» (20–25 минут)

Сценарий (раздаётся группам):

Ты в компании друзей. Все решают снять видео, где «шутят» над прохожим, и выложить в ТикТок. Ты понимаешь, что это унижительно для человека и может иметь последствия. Но если ты откажешься — над тобой начнут смеяться, назовут «слабаком». Твой выбор?

Роли в группе (каждый получает карточку):

1. «Я» — тот, кто должен принять решение.
2. «Давление» — друзья, которые уговаривают, стыдят, смеются.
3. «Голос разума» — внутренний диалог, который говорит о последствиях.
4. «Наблюдатель» — следит, как принимается решение, фиксирует ключевые моменты.

Алгоритм работы:

- 5 минут — разыграть сцену «как обычно» (без подготовки).
- 5 минут — обсудить в группе: «Что чувствовал "Я"? Что помогало, что мешало?»
- 5 минут — разыграть осознанную версию: с паузой, с вопросом «что для меня важно?», с выбором.

Общий вывод (5 минут):

- Какие фразы помогли сказать «нет»?
- Что было самым сложным?

Главный инсайт: выбор есть всегда. Даже если он неудобный.

4. Личная рефлексия «Моё первое обещание» (10 минут)

Задание: каждый пишет на отдельном листе одно обещание самому себе на ближайшую неделю.

Примеры:

- «Я обещаю себе каждый день выделять 10 минут на то, что мне нравится».
- «Я обещаю себе не врать родителям, даже если страшно».
- «Я обещаю себе говорить "нет", если мне что-то не ок».

Важно: обещание должно быть конкретным и выполнимым.

Вопрос для размышления (записать): «Что мне мешает выполнять обещания самому себе?»

5. Завершение — «Круг обещаний» (5–7 минут)

По желанию — несколько человек зачитывают свои обещания вслух.

Группа не обсуждает, не оценивает — просто слушает.

Финальная фраза ведущего:

«Вы только что сделали первый шаг к тому, чтобы стать автором своей жизни. Не идеальным. Не правильным. А своим. Именно это и значит — быть человеком. И делать осознанный выбор».

Модуль 2. «Я и мои близкие» (2 занятия)

Смысл модуля: После того как я нашёл опору в себе, я выхожу в пространство самых важных отношений — с теми, кто рядом. Здесь я учусь любить, доверять, прощать и не растворяться. Здесь мои ценности проходят первую проверку на прочность.

Ценности пентабазиса на этом уровне: любовь и доверие.

Занятие 3. «Кто мои близкие и что я им даю? Исследую»

Цель: осознать, какие отношения я строю с семьёй и друзьями, какие роли и ожидания в них заложены, и как они влияют на мою жизнь.

Задачи:

1. Увидеть, что семья — это не монолит, а живые люди со своими историями.
2. Понять, какие негласные правила и роли существуют в моей семье.
3. Осознать, что я тоже активно влияю на семейную динамику.
4. Сформулировать мои потребности в отношениях с близкими.

Материалы: флипчарт/доска, маркеры, карточки с ролями, листы А4, стикеры.

Ход занятия

1. Вход в тему (5–7 минут) — притча

«Отец и сын жили в горах. Отец был молчалив и суров. Сын ушёл в город, стал богатым, но не счастливым. Вернулся в горы, чтобы спросить отца: "Почему ты не говорил мне, что любишь?" Отец ответил: "Я строил тебе дом, я учил тебя выживать, я защищал тебя от волков. Разве этого мало?" Сын понял: любовь не всегда говорит словами, но всегда видна в делах».

Вопрос для размышления: «Бывает ли так, что близкие любят вас, но вы этого не чувствуете? Или вы любите, но они не понимают?»

2. Теория без занудства (12–15 минут)

Блок 1. «Семья как система, а не набор людей»

В семье каждый влияет на каждого. Если один меняется — меняется вся система. Есть явные правила («мы не ругаемся при гостях») и скрытые («достижения — главное, чувства — второстепенно»).

Задание себе: попробовать вспомнить 3–5 правил, которые действуют в моей семье, но о них вслух не говорят.

Блок 2. «Роли, которые мы играем дома»

- «Отличник» — его любят за успехи, перестаёт учиться — теряет любовь.
- «Козёл отпущения» — на нём срываются, он держит напряжение в семье.
- «Маленький взрослый» — берёт на себя заботу о родителях или младших, не имея на это сил.
- «Шут» — снимает напряжение через юмор, но его чувства никто не замечает.

Важно: роли не приговор. Мы можем их осознать и перестать играть.

Блок 3. «Что я даю семье, а что беру?»

- Я получаю: кров, еду, поддержку, заботу.
- Я даю: радость, тревогу, достижения, конфликты.

Главный вопрос: «Что именно ценного я могу дать своим близким, кроме того, что они просят?»

3. Практика — кейс «Письмо, которое не отправлено» (20 минут)

Кейс:

Вика, 16 лет. Папа часто пьёт, мама работает на двух работах. Вика — «отличница» и «маленькая мама». Она убирает, готовит, следит за младшим братом. Иногда она ненавидит свою семью. Иногда боится, что если уйдёт, они пропадут. На прошлой неделе она написала письмо отцу: «Я устала быть твоей мамой. Я хочу, чтобы ты был моим папой. Но я боюсь тебе это сказать, потому что ты разозлишься или заплачешь». Она не отправила письмо.

Вопросы группам (5–7 минут на обсуждение):

1. Какие роли играет Вика? Что она чувствует?
2. Что ей мешает сказать правду? Что она боится потерять?
3. Если бы она решилась на разговор — с чего бы она начала?
4. Что в этой ситуации зависит от Вики, а что — нет?

Обсуждение в классе (ведущий направляет):

Подвести к мысли, что любовь не требует жертвоприношения. Здоровая любовь позволяет говорить правду, даже если она больна.

Что значит «быть хорошим» в этой семье? И как это мешает Вике быть собой?

4. Личная рефлексия «Карта моих близких» (10 минут)

Каждый получает лист формата А4.

Задание:

1. В центре — Я.
2. От центра рисуем круги или линии к тем, кто рядом: родители, сиблинги, друзья, бабушки/дедушки.
3. Около каждого имени написать одно слово, которое описывает мои чувства к этому человеку.
4. Подписать, что я даю этому человеку и что получаю от него.

Вопросы для размышления (записать в тетрадь):

- Кто в моей карте — мой «тыл», на кого я могу опереться?
- Есть ли человек, с которым я хочу изменить отношения? Что мешает?

5. Завершение — «Одна мысль» (5 минут)

Каждый по кругу или на стикере заканчивает фразу:

- «Сегодня я понял, что мои близкие...»
- «Самый важный вывод для меня — ...»

Занятие 4. «Как строить отношения, не теряя себя? Научаюсь»

Цель: освоить конкретные навыки честного и бережного общения с близкими, научиться отстаивать свои границы, не разрушая связь, и поддерживать других, не выгорая.

Задачи:

1. Отработать технику «Я-сообщений» в эмоционально заряженных ситуациях.
2. Научиться отличать эмпатию от созависимости и жалости.
3. Понять, как говорить о сложном без обвинений.
4. Сформулировать личный кодекс отношений.

Материалы: флипчарт/доска, карточки с ситуациями, карточки-подсказки с фразами, чек-лист «Как остановить эскалацию», стикеры.

Ход занятия

1. Вход в тему (5–7 минут)

Ведущий показывает короткую сценку (или зачитывает диалог):

«— Ты меня не слушаешь! — кричит дочь матери. — Ты вечно в телефоне!»
«— Я тебя слышу, — отвечает мама. — Но когда ты кричишь, я не могу думать. Давай через 5 минут, я закончу и послушаю».

Вопрос: «Кто из них прав? Что помогает людям остаться в отношениях, даже если они сильно злятся друг на друга? А что разрушает?»

2. Теория — «Искусство говорить и слушать» (12–15 минут)

Блок 1. «Я-сообщение против Ты-сообщения»

«**Ты-сообщение**» — обвинение: «Ты меня не слушаешь!», «Ты вечно врешь!»

«**Я-сообщение**» — факт + чувство + потребность: «Когда я вижу, что ты смотришь в телефон, я чувствую обиду, потому что мне важно, чтобы ты меня слышал. Можешь отложить телефон на 5 минут?»

Разница: «Ты-сообщение» вызывает защиту. «Я-сообщение» даёт шанс быть услышанным.

Практика прямо на занятии: ведущий даёт 3 «ты-сообщения», ученики превращают их в «я-сообщения»:

- «Ты всегда опаздываешь!» → «Когда ты приходишь позже, я волнуюсь. Давай договоримся о времени?»
- «Ты ничего не делаешь по дому!» → «Мне тяжело, когда я убираю одна. Мне нужна помощь с посудой».

Блок 2. «Эмпатия или Созависимость»

Эмпатия: «Я понимаю твою боль, но я — отдельный человек. Я рядом, но я не растворяюсь в тебе».

Созависимость: «Ты страдаешь — и я страдаю. Мои чувства зависят от твоих».

Поддержка или Спасение: «Спасатель» берёт ответственность за жизнь другого. «Поддерживающий» помогает, но оставляет ответственность самому человеку.

3. Практика — ролевая игра «Сложный разговор» (25 минут)

Сценарии (каждая группа получает свою ситуацию):

Ситуация 1. Ты хочешь пойти на вечеринку, но родители против. Твой разговор — не «дай мне свободы», а «как мы можем сделать это безопасным для нас обоих?»

Ситуация 2. Твой лучший друг сильно похудел, стал раздражительным, перестал отвечать на сообщения. Ты хочешь выразить свою тревогу, но не обидеть.

Ситуация 3. Бабушка постоянно критикует твой внешний вид. Ты хочешь сказать ей, что её слова ранят, но при этом сохранить тепло.

Роли в группе (4 человека):

- «Я» — тот, кто инициирует разговор.
- «Близкий» — родитель/друг/бабушка.
- «Наблюдатель-1» — следит за «Я-сообщениями».
- «Наблюдатель-2» — следит за активным слушанием.

Алгоритм:

1. Подготовка (3 минуты): читают сценарий, распределяют роли.
2. Первый прогон (3–4 минуты): разыгрывают «как обычно».
3. Обсуждение (3 минуты): что пошло не так?
4. Второй прогон (3–4 минуты): с применением «Я-сообщений».
5. Обсуждение результата (3 минуты): что изменилось?

Фразы-подсказки для «Я» (на доске или карточках):

- «Мне важно, чтобы ты понял(а)...»
- «Когда происходит ..., я чувствую ...»
- «Мне бы хотелось, чтобы мы попробовали ...»

4. Личная рефлексия «Мой кодекс отношений» (10 минут)

Задание: написать 3–5 пунктов, которые я готов соблюдать в отношениях с семьёй и друзьями.

Примеры:

- «Я не кричу, даже когда злюсь».
- «Я говорю правду, даже если страшно».
- «Я не беру ответственность за чужие чувства, но я рядом».
- «Я прошу помощи, когда мне тяжело».

5. Завершение — «Круг поддержки» (5–7 минут)

Желающие зачитывают один пункт из своего кодекса.

Финальная фраза ведущего:

«Отношения — это не про "всё время быть хорошим". Это про то, чтобы говорить: "Я с тобой, но я — это я. И ты — это ты. И мы можем быть вместе, не сливаясь. Именно это и есть зрелая любовь».

Модуль 3. «Я и другие: закон, ответственность, безопасность» (2 занятия)

Смысл модуля: После того как я осознал себя и научился выстраивать отношения с близкими, я выхожу в более широкий мир — мир других людей, правил, институтов, а также угроз и вызовов. Здесь я учусь жить среди чужих, защищать себя и других, не теряя человеческого лица.

Ценности пентабазиса на этом уровне: согласие и сотрудничество (общество), сила и ответственность (государство).

Занятие 5. «Правила игры. Зачем нужны законы?»

Цель: сформировать понимание, что закон — не «дубинка» и не «ограничение», а общий договор, который даёт каждому возможность быть свободным, не мешая другим.

Задачи:

1. Показать, что правила существуют везде: в игре, в семье, в школе, в государстве.
2. Разграничить понятия: мораль, обычай, закон.
3. Понять, что закон един для всех, но каждый может выбирать, как жить внутри него.
4. Научиться анализировать свои поступки с точки зрения «можно», «должен», «безопасно».

Материалы: флипчарт/доска, карточки-кейсы, таблица «Уровень последствий», маркеры, стикеры.

Ход занятия

1. Вход в тему (5–7 минут) — притча

«В одном городе не было правил. Каждый делал что хотел. Вскоре сильные начали отнимать у слабых, обман стал нормой, улицы стали опасными. Тогда жители собрались и сказали: "Давайте договоримся". Так появились первые законы. Не для того, чтобы наказывать, а чтобы жить спокойно».

Вопрос: «Что было бы, если бы в нашей школе не было никаких правил? А в интернете? А на дорогах?»

2. Теория без занудства (10–12 минут)

Блок 1. «От игры к закону: как устроены правила»

В любой игре есть правила. Без правил игра перестаёт быть игрой.

Уровни правил:

Мораль — внутренний компас («я не могу так поступить, потому что это подло»).

Обычай — традиции, принятые в культуре («так принято»).

Закон — официальные нормы, за нарушение которых следует наказание.

Блок 2. «Что даёт закон? Что требует?»

Даёт: защиту жизни, имущества, чести; порядок; возможность справедливости.

Требует: соблюдения; ответственности; уважения к правам других.

Главный принцип: «Моя свобода заканчивается там, где начинается свобода другого».

Блок 3. «Права и обязанности: неразрывная связь»

- Право на образование → обязанность учиться.
- Право на безопасность → обязанность не нарушать безопасность других.
- Право на свободу слова → обязанность не клеветать и не разжигать ненависть.

3. Практика — кейс-стади «Грань между шалостью и преступлением» (20 минут)

Кейс:

Три подростка 15 лет гуляли вечером в парке. Увидели припаркованную машину. Один предложил: «А давайте залезем в машину и пошутим — посигналим, покрутим руль». Они залезли в незакрытую машину, включили музыку на полную громкость, посигналили. Через 5 минут прибежал хозяин, вызвал полицию.

Вопросы группам (10 минут на обсуждение):

1. Это «шалость» или уже правонарушение? Где граница?
2. Какие статьи закона могут быть применены?
3. Кто будет отвечать, если всем по 15 лет?
4. Как мог бы повернуться сценарий, если бы ребята вовремя сказали «стоп»?

Обсуждение в общем кругу:

- Незнание закона не освобождает от ответственности.
- Согласие группы («все делают») — не оправдание.
- Каждый может в любой момент сказать «нет» и выйти из ситуации.

4. Ролевая игра «Суд над поступком» (10–15 минут)

Ведущий делит класс на группы:

- **«Обвинение»** — аргументирует, почему поступок — нарушение.
- **«Защита»** — приводит смягчающие обстоятельства.
- **«Судьи»** — выносят «приговор» (не юридический, а морально-правовой).

5. Рефлексия «Что я узнал о законе сегодня?» (5 минут)

Каждый заканчивает фразу:

- «Закон для меня — это...»
- «Одно правило, которое я буду соблюдать теперь осознанно...»

Занятие 6. «Опасность рядом. Где искать опору?»

Цель: отработать навыки распознавания реальных угроз (буллинг, давление, мошенничество, экстремальные ситуации), научиться действовать в кризисе и не бояться обращаться за помощью.

Задачи:

1. Осознать, что опасные ситуации могут случиться с каждым.
2. Научиться различать степени риска: «неприятно», «опасно», «угроза жизни».
3. Освоить алгоритм действий в критической ситуации.
4. Составить личный «список ресурсов».

Материалы: флипчарт/доска, карточки с кейсами, карточки «шкала риска», шаблон «Список ресурсов», стикеры.

Ход занятия

1. Вход в тему (5–7 минут) — история

«Маша, 15 лет. В школьном чате несколько одноклассников начали присылать ей оскорбительные фото и требовать, чтобы она тоже скинула свои. Маша испугалась, удалила чат, но потом её начали травить на переменах. Она перестала ходить в столовую, стала пропускать уроки. Друзья говорили: "Не обращай внимания". Мама сказала: "Ты просто слишком чувствительная". Однажды она написала сообщение психологу школы, но не отправила».

Вопрос: «Что чувствовала Маша? Кто мог бы ей помочь? Что мешало ей попросить помощи?»

2. Теория — «Виды угроз и степени риска» (10–12 минут)

Блок 1. «Угрозы бывают разными»

- Физические: насилие, травмы, угроза жизни.
- Психологические: унижение, манипуляция, изоляция.
- Цифровые: кибербуллинг, мошенничество, кража данных.
- Социальные: групповое давление, отвержение, слухи.

Блок 2. «Шкала риска: зелёный → жёлтый → красный»

- Зелёный: дискомфорт, но я справлюсь сам.
- Жёлтый: устойчивые изменения, нужна помощь взрослого.
- Красный: угроза жизни — немедленно звонить 112.

Блок 3. «Алгоритм действий в кризисной ситуации» (запомнить!)

1. Стоп. — Остановиться. Не действовать импульсивно.
2. Пауза. — Дышать. Вопрос: «Что сейчас происходит?»
3. Оценить риск. — Зелёный, жёлтый, красный?
4. Выбрать действие. — Самопомощь / обратиться к взрослому / 112.
5. Выполнить. — Сделать первый шаг.

3. Практика — разбор кейсов в группах (20 минут)

Каждой группе даётся 1–2 кейса:

Кейс 1. Ты видишь в чате класса, как несколько ребят пишут гадости про нового ученика. Твои действия?

Кейс 2. В соцсети тебе приходит сообщение: «Твоя страница взломана. Перейди по ссылке и введи пароль». Твои действия?

Кейс 3. Твой друг говорит: «Всё достало, хочу исчезнуть». Ты не знаешь, шутит он или серьёзно. Твои действия?

Кейс 4. На улице группа незнакомых парней требует телефон или деньги. Рядом никого. Твои действия?

Задание группам (10 минут):

- Определить уровень риска.
- Предложить конкретный план действий (по шагам).
- Назвать внешний ресурс, к которому можно обратиться.

Презентация решений (по 2–3 группы).

4. Ролевая игра «Звонок за помощью» (10–12 минут)

Пары: один играет подростка в трудной ситуации, другой — взрослого.

Задача: разыграть диалог, где подросток просит помощи конкретно и чётко.

Примеры фраз:

- «Мне плохо, я не знаю, что делать. Меня травят в школе».
- «Мой друг сказал, что хочет умереть. Я боюсь за него».

5. Личная рефлексия «Мой список ресурсов» (10 минут)

Каждый заполняет таблицу:

Кто может помочь	Что я могу сказать / сделать	Когда обращаться
Мама / папа	«Мне нужен совет»	Если что-то тревожит
Классный руководитель	«Меня обижают в классе»	При первых признаках травли
Школьный психолог	«Я не справляюсь»	При стойкой тревоге
Телефон доверия 8-800-2000-122	Любое обращение	Если рядом нет того, кому доверять
112	«Мне угрожает опасность»	Красный уровень

6. Завершение — «Что я забираю с собой» (5 минут)

Каждый на стикере пишет одну фразу:

- «Если мне станет страшно, я...»
- «Мой главный ресурс — это...»

Стикеры собираются на общий плакат «Ресурсная стена».

Модуль 4. «Я и государство: порядок, защита, участие» (2 занятия)

Смысл модуля: Государство — это не абстрактная «власть» и не «они там, наверху». Это структура, которая существует для того, чтобы защищать мои права, обеспечивать порядок и давать возможности.

Ценности пентабазиса на этом уровне: сила и ответственность.

Занятие 7. «Что такое государство и зачем оно мне?»

Цель: сформировать у подростка понимание государства не как враждебной машины, а как инструмента защиты и развития.

Задачи:

1. Разобрать базовое понятие «государство».
2. Показать, что государство — это не «они», а «мы».
3. Осознать, что мои права закреплены в законах.
4. Разобрать механизмы защиты: полиция, суд, прокуратура.

Материалы: флипчарт/доска, карточки с кейсами, шаблон «Мои права и их защита», стикеры.

Ход занятия

1. Вход в тему (5–7 минут) — притча

«Один человек спросил мудреца: "Зачем нужно государство? Мы же можем жить сами по себе". Мудрец ответил: "Представь, что ты идёшь по тёмному лесу один. Ты можешь наткнуться на яму, на зверя, на разбойников. А теперь представь, что идёшь по освещённой дороге с охраной и картой. Государство — это фонари, охрана и карта. Ты идёшь сам, но не один\».

Вопрос: «Что в этой притче для вас созвучно? Было ли у вас чувство, что государство — это "фонари" или наоборот — "стена"?»

2. Теория без занудства (12–15 минут)

Блок 1. «Что такое государство простыми словами?»

Государство — это договор людей жить вместе по общим правилам.

Чтобы правила работали, нужны: законы, власть, армия полиция, суд, налоги.

Главное: государство создано для человека, а не человек для государства.

Блок 2. «Государство — это не "они", а "мы"»

- Учитель в школе — представитель государства.
- Врач в поликлинике — представитель государства.
- Государство — это тысячи людей, которые каждый день делают свою работу.

Блок 3. «Мои права и государство»

- Конституция — главный закон, который защищает мои права.

- Право на жизнь, образование, медицинскую помощь, свободу слова.
- Если моё право нарушено, я имею право обратиться за защитой.

Блок 4. «Как государство защищает меня?»

- Полиция — защищает от преступников.
- Суд — решает споры, наказывает нарушителей.
- Прокуратура — следит за соблюдением законов.
- Уполномоченный по правам человека — защищает, если нарушаются права.

3. Практика — кейс «Мои права и их защита» (20 минут)

Кейс:

Игорь, 17 лет, живёт с мамой. Отец ушёл из семьи и перестал платить алименты. Мама работает на двух работах, но денег не хватает. Игорь хотел бы пойти работать, но не знает, как это сделать официально.

Вопросы группам (10 минут):

1. Какие права Игоря и его семьи нарушены?
2. Какие государственные органы могут помочь?
3. Куда Игорь может обратиться, чтобы получить юридическую помощь?

Обсуждение: подвести к мысли, что незнание законов и институтов — основная причина бессилия.

4. Ролевая игра «Я обращаюсь в государственный орган» (10–15 минут)

Сценарий: ты хочешь официально устроиться на работу, но тебе 17 лет.

Роли: «Я» (подросток), «Специалист» (центр занятости), «Наблюдатель».

Задача: разыграть диалог, где подросток задаёт вопросы чётко и без страха.

5. Личная рефлексия «Мои права и моя ответственность» (5 минут)

Каждый заполняет таблицу:

Моё право	Кто и как защищает	Что я делаю, чтобы это право не нарушалось?
...	...	...

Занятие 8. «Я — гражданин. Как участвовать и не терять себя?»

Цель: перейти от пассивного «государство мне должно» к активному «я — часть государства». Показать, что участие в жизни страны не требует героизма — достаточно маленьких, но осознанных действий.

Задачи:

1. Разобрать понятие «гражданин» как активную позицию.
2. Показать формы участия: голосование, волонтерство, социальные проекты.

3. Научиться аргументированно выражать своё мнение.

4. Сформировать личный план участия.

Материалы: флипчарт/доска, карточки с кейсами, шаблон «Мой первый шаг как гражданина», стикеры.

Ход занятия

1. Вход в тему (5–7 минут) — реальная история

«В одном городе подростки заметили, что в их микрорайоне нет площадки для катания на скейтбордах. Они не стали ждать, пока "кто-то решит". Они собрали подписи, нарисовали проект, написали в мэрию. Через полгода им выделили место и помогли с материалами. Они не изменили всю страну, но изменили свой двор».

Вопрос: «Было ли в вашей жизни что-то подобное? Что вы хотели бы изменить вокруг себя?»

2. Теория — «Гражданин — это не паспорт» (10–12 минут)

Блок 1. «Кто такой гражданин?»

- Это не тот, у кого есть паспорт.
- Это тот, кто осознаёт свою связь с другими людьми и с территорией.
- Кто знает свои права и обязанности.
- Кто участвует в жизни того места, где живёт.

Блок 2. «Формы участия: от малого к большому»

- Личный уровень: соблюдаю законы, уважаю соседей.
- Социальный уровень: участвую в субботниках, волонтёрских акциях.
- Гражданский уровень: голосую, обращаюсь в администрацию.
- Политический уровень: знаю, кто принимает решения, пишу письма.

3. Практика — кейс «Что я могу сделать уже сейчас?» (20 минут)

Кейс:

В школе давно сломана лавочка в сквере. Учителя говорят: «Обратитесь в администрацию». Администрация не отвечает.

Задание группам (10 минут):

- Предложить план действий: шаг за шагом.
- Определить, кто кому звонит, кто пишет, кто организует.

Презентация решений (по 2–3 группы).

4. Ролевая игра «Диалог с властью» (10–15 минут)

Сценарий: группа школьников пришла на приём к депутату. Они хотят, чтобы в их микрорайоне установили светофор.

Роли: «Группа школьников», «Представитель власти», «Наблюдатель».

5. Личная рефлексия «Мой первый шаг как гражданина» (5 минут)

Каждый пишет 3 конкретных действия, которые может сделать в ближайший месяц:

1. В школе / классе.
2. В своём дворе / районе.
3. В цифровой среде.

Модуль 5. «Я и моя страна: пространство возможностей»

(2 занятия)

Смысл модуля: Всё, что я создаю в своей жизни, — это и есть мой вклад в страну. Каждый человек, строящий себя, свою семью, своё дело, уже творит пространство вокруг себя.

Ценности пентабазиса на этом уровне: единство многообразия.

Занятие 9. «Я — автор своей жизни. Что я создаю?»

Цель: осознать, что жизнь — это проект, который я пишу сам. Каждое моё решение формирует моё пространство.

Задачи:

1. Показать, что быть автором жизни — это способность выбирать.
2. Разобрать, как каждодневные решения формируют будущее.
3. Связать личный выбор с влиянием на ближайшее пространство.
4. Сформулировать личную миссию.

Материалы: флипчарт/доска, листы А4, стикеры, шаблон «Что я создаю в своей жизни?».

Ход занятия

1. Вход в тему (5–7 минут) — притча

«Один человек шёл по дороге и увидел старика, который сажал дерево. Он спросил: "Зачем ты сажаешь это дерево? Ты же не увидишь его плодов". Старик ответил: "Я сажаю его не для себя, а для тех, кто придёт после. Но важнее другое: пока я сажаю, я чувствую себя живым и нужным. Я создаю то, что останется"».

Вопрос: «Какие "деревья" вы сажаете в своей жизни? Что вы создаёте уже сейчас?»

2. Теория — «Творец или жертва?» (10–12 минут)

Блок 1. «Два отношения к жизни»

- Позиция Жертвы: «Меня так воспитали», «У меня нет выбора».
- Позиция Автора: «У меня есть выбор, даже если он ограничен», «Я строю свою жизнь шаг за шагом».

Блок 2. «Моя жизнь — это проект»

У каждого есть ресурсы: время, энергия, способности.

Вопрос: «На что я трачу свою жизнь?» — ключевой для автора.

Упражнение: представить, что у меня есть 100 единиц энергии в день. Распределить их: сон, учёба, соцсети, общение, хобби, помощь другим.

3. Практика — кейс «Кто создаёт свою жизнь?» (20 минут)

Кейс:

Два подростка живут в одном городе, учатся в одной школе. Первый говорит: «Всё зависит от обстоятельств». Второй говорит: «Я могу делать то, что в моей власти». Через год первый остался на месте. Второй стал лидером в классе.

Вопросы группам:

1. Что делает их разными?
2. Кто из них — автор своей жизни?
3. Какой маленький шаг мог бы сделать каждый из нас?
4. Личная рефлексия «Мой проект — моя жизнь» (10 минут)

Задание:

1. Написать 3–5 вещей, которые я уже создаю в своей жизни.
2. Написать 3–5 вещей, которые я хочу создать в ближайший год.
3. Напротив каждого пункта: «*Что я делаю для этого уже сегодня?*»

5. Завершение — «Круг творцов» (5 минут)

Желающие зачитывают одну вещь из своего списка.

Занятие 10. «Моя страна — мои дела»

Цель: перейти от осознания «я — автор» к конкретным действиям. Показать, что каждый шаг по улучшению своей жизни — это реальное строительство страны.

Задачи:

1. Разобрать понятие «личный вклад».
2. Показать, что масштаб не важен — важен эффект.
3. Научить проектировать маленькие шаги.
4. Сформулировать личный план на год.

Материалы: ватманы, маркеры, карточки с темами проектов, шаблон «Мой план на год».

Ход занятия

1. Вход в тему (5–7 минут) — примеры из жизни

1. Школьник посадил дерево у подъезда. Через 10 лет оно выросло.
2. Подросток создал чат для подготовки к экзаменам, помогает другим.
3. Девушка начала убирать мусор в парке по выходным. К ней присоединились другие.

Вопрос: «Какая история вам ближе? Что вы хотели бы сделать подобное?»

2. Теория — «Масштаб не важен. Важно действие» (10–12 минут)

Блок 1. «Чем больше я создаю себя — тем больше создаю мир»

Работа над собой — это не эгоизм. Это фундамент для всего остального.

Блок 2. «Мои дела — моя страна»

Страна — это пространство между людьми.

Если я делаю что-то доброе, полезное, созидательное — я делаю это пространство лучше.

Блок 3. «Чего я боюсь и что мне мешает?»

Страх: «меня не оценят», «у меня не получится».

Принцип маленьких шагов: не «стать великим», а «сделать одно дело сегодня».

3. Практика — Мастерская проектов «Я меняю мир вокруг» (30 минут)

Задание для групп (по 4–5 человек):

Каждая группа получает тему:

1. Моя школа — что я могу сделать, чтобы здесь было лучше?
2. Мой двор / район — что я могу изменить?
3. Моя семья — что я могу сделать, чтобы всем было теплее?
4. Моё окружение — что я могу дать друзьям?
5. Я сам — что я могу изменить в себе?

Алгоритм работы (15 минут):

1. Обсудить: какая проблема есть в этой сфере?
2. Сформулировать конкретный проект (маленький, достижимый):
 - Что именно мы сделаем?
 - Для кого?
 - Что нам нужно?
 - С чего мы начнём?

Записать на листе А4.

Презентация проектов (15 минут):

Каждая группа представляет свой проект (2–3 минуты).

4. Личная рефлексия «Мой план на год» (10 минут)

Задание: написать 3–5 конкретных дел, которые я сделаю в ближайший год:

- В отношениях с близкими.
- В учёбе / развитии.
- В своём окружении.
- В заботе о себе.

Под каждым делом — первый шаг (что я сделаю в ближайшую неделю?).

5. Завершение — «Круг обещаний» (5 минут)

Желающие произносят одно обещание вслух.

Модуль 6. «Моё жизненное пространство» (итоговое, 2 занятия)

Смысл: Каждый подросток создаёт личную карту-коллаж, которая отражает его жизненное пространство: что в нём уже есть, что он вносит из курса, куда направляет свой взгляд дальше.

Занятия 11–12. «Моё жизненное пространство — карта, вдохновение и план»

Цель: создать визуальный, эмоционально заряженный артефакт, который станет опорой на годы.

Задачи:

1. Осознать своё жизненное пространство — от «я» до «мир вокруг».
2. Увидеть, какие ресурсы уже есть.
3. Определить, что хочется изменить, добавить, развить.
4. Наметить направления роста и первые шаги.

Материалы: ватманы (А1), маркеры, цветные карандаши, ножницы, клей, журналы для коллажа, распечатанные таблицы-ориентиры.

Ход занятия

1. Вход в тему (5–7 минут)

«Сегодня вы создаёте карту своего жизненного пространства. Не отчёт о том, что вы узнали, а образ того, кто вы есть и куда идёте. Это не для оценки, не для родителей, не для учителей. Это для вас. На этой карте будет всё, что составляет вашу жизнь: ваши ценности, ваши люди, ваши мечты, ваши шаги».

2. Опорная таблица-ориентир (10 минут)

Каждый получает таблицу для размышлений:

Уровень	Что уже есть	Что хочу добавить/изменить	Какие шаги могу сделать
Я (ценности, границы, здоровье)	...	...	...
Мои близкие (семья, друзья)	...	...	...
Моё окружение (класс, школа, двор)	...	...	...
Мой город/регион	...	...	...
Моя страна	...	...	...

3. Создание карты-коллажа (40–50 минут)

Каждый на ватмане создаёт свою карту. Это может быть:

- Карта-схема (дороги, мосты, города, моря)
- Коллаж (вырезки из журналов)

- Рисунок-план
 - Ассоциативная карта
- Обязательные элементы:
- Центр: «Я сейчас» (имя, символ, главная ценность)
 - Ресурсы: люди, места, навыки, качества
 - Горизонты: что хочу исследовать, чему научиться
 - Дороги/пути: как буду двигаться
 - Точки опоры: что держит, когда трудно
 - Вдохновляющие слова, цитаты

4. Презентация карт (по желанию) — 10–15 минут

Желающие представляют свою карту за 1–2 минуты.

5. Рефлексия и завершение — «Что я забираю с собой?» (10 минут)

Каждый заканчивает мысль (на стикере):

- «Я ухожу с курса с чувством...»
- «Самое важное, что я теперь знаю о себе...»
- «Мой первый шаг, который я сделаю уже завтра...»

Общий круг: каждый говорит одно слово, отражающее его состояние (например: «свобода», «опора», «путь», «уверенность»).

Финальная фраза ведущего:

«Ваша карта — это не план, который вы обязаны выполнить. Это маяк. Он показывает, куда вы хотите двигаться, даже если сейчас вы не видите берега. Она останется с вами. Вы можете её дополнять, перерисовывать, вешать на стену. И через годы, открыв её, вы вспомните: "Я знал, кто я. Я знал, чего хочу. Я начал двигаться". Это и есть главный итог — не оценка, а встреча с собой. Благодарю вас за то, что вы были здесь. Идите и стройте свою жизнь».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Модуль / Тема занятия	Кол-во часов	Форма организации	Виды деятельности
Модуль 1. «Я — человек»				
1	Кто я? Познаю себя	1	Групповая работа, кейс-метод	Познавательная, рефлексивная, проблемно-ценностное общение
2	Я — автор своей жизни.	1	Ролевая игра, практикум	Игровая, коммуникативная,

№ п/п	Модуль / Тема занятия	Кол-во часов	Форма организации	Виды деятельности
	Выбираю осознанно			рефлексивная
Модуль 2. «Я и мои близкие»				
3	Кто мои близкие и что я им даю?	1	Групповая работа, рефлексия	Познавательная, рефлексивная, проблемно-ценностное общение
4	Как строить отношения, не теряя себя?	1	Ролевая игра, тренинг	Игровая, коммуникативная, рефлексивная
Модуль 3. «Я и другие: закон, ответственность, безопасность»				
5	Правила игры. Зачем нужны законы?	1	Кейс-стади, ролевая игра	Познавательная, игровая, проблемно-ценностное общение
6	Опасность рядом. Где искать опору?	1	Практикум, ролевая игра	Игровая, коммуникативная, рефлексивная
Модуль 4. «Я и государство: порядок, защита, участие»				
7	Что такое государство и зачем оно мне?	1	Кейс-стади, ролевая игра	Познавательная, игровая, проблемно-ценностное общение
8	Я — гражданин. Как участвовать и не терять себя?	1	Дискуссия, проектная мастерская	Познавательная, трудовая, проблемно-ценностное общение
Модуль 5. «Я и моя страна: пространство возможностей»				
9	Я — автор своей жизни. Что я создаю?	1	Групповая работа, рефлексия	Познавательная, рефлексивная, проблемно-

№ п/п	Модуль / Тема занятия	Кол-во часов	Форма организации	Виды деятельности
				ценностное общение
10	Моя страна — мои дела	1	Мастерская проектов	Трудовая, познавательная, коммуникативная
Модуль 6. «Моё жизненное пространство»				
11–12	Моё жизненное пространство — карта, вдохновение и план	2	Творческая мастерская	Досугово-развлекательная, трудовая, рефлексивная
Итого		12		

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ

1. Принципы оценки

Курс не предполагает традиционного оценивания в виде отметок. Оценка эффективности проводится анонимно и служит для улучшения программы, а не для контроля участников. Оцениваются изменения в самоощущении, поведении и установках участников.

Оценка строится на сочетании качественных и количественных методов: анкетирование, наблюдение, анализ продуктов деятельности (рабочая тетрадь, карта-коллаж). Участие в оценочных процедурах является добровольным, все данные анонимны.

2. Методики оценки

Методика 1. Анонимное анкетирование «До/После»

Цель: зафиксировать количественные изменения в самоощущении, установках и навыках участников.

Инструмент: анкета из 12 утверждений с ответами по шкале от 1 до 5 (1 — совсем не согласен, 5 — полностью согласен) и 3 открытых вопроса (Приложение 4).

Процедура:

- Анкета «До» заполняется на первом занятии.
- Анкета «После» заполняется на последнем занятии.
- Для идентификации используется кодовое слово.

Обработка данных:

- По каждому утверждению вычисляется средний балл по группе для «До» и «После».

- Положительная динамика на 1 балл и более считается показателем эффективности.

Методика 2. Дневник наблюдений ведущего

Цель: зафиксировать качественные изменения в поведении и вовлечённости участников.

Параметры наблюдения:

1. Общая атмосфера в группе.
2. Ключевые инсайты участников.
3. Трудности при выполнении заданий.
4. Особые случаи.

Обработка данных: по окончании курса наблюдения обобщаются, выделяются повторяющиеся темы и тенденции.

Методика 3. Анализ рабочей тетради и итоговой карты-коллажа

Цель: оценить глубину рефлексии, сформированность ценностных ориентиров, наличие ресурсов, целей и шагов.

Критерии анализа карты-коллажа:

Критерий	Описание
Наличие ценностных ориентиров	Есть ли указание на ценности участника
Наличие ресурсов	Указаны ли люди, места, службы (не менее 3)
Наличие целей и шагов	Есть ли конкретные цели и первые шаги
Эмоциональная насыщенность	Насколько карта «живая», личная, вдохновляющая
Связь с уровнями пентабазиса	Отражены ли уровни: Я, Близкие, Окружение, Государство, Страна

Обработка данных: по каждому критерию выставляется оценка: 0 — отсутствует, 1 — присутствует частично, 2 — присутствует в полной мере.

Методика 4. Экспертная оценка ролевых игр и проектных работ

Цель: оценить сформированность практических навыков.

Параметры оценки:

1. Использовал «Я-сообщение» вместо «Ты-сообщения».
2. Использовал технику «Стоп-пауза-выбор».
3. Воспроизвёл алгоритм действий в кризисной ситуации.
4. Сформулировал чёткий запрос о помощи.

Обработка данных: по каждому параметру подсчитывается доля участников, продемонстрировавших навык.

Методика 5. Самооценка участников (рефлексивные листы)

Цель: зафиксировать субъективное восприятие изменений.

Вопросы для рефлексии:

1. Что изменилось для тебя за время курса?
2. Что было самым полезным и запоминающимся?
3. Что ты теперь знаешь или умеешь, чего не знал до курса?
4. Что бы ты посоветовал изменить в программе?

Обработка данных: ответы анализируются качественно, выделяются повторяющиеся темы и инсайты.

3. Таблица соответствия «Задача — Занятие — Результат»

Задача	Занятие	Результат (критерий достижения)
Личностные задачи		
Сформировать навык осознания и вербализации собственных ценностей	1, 9, 11–12	Участник называет не менее 3–5 ценностей в «Карте себя» и итоговой карте-коллаже
Научить распознавать и называть свои эмоции и телесные сигналы стресса	9, 1,	Участник фиксирует эмоции и телесные ощущения в «Карте себя» и рабочей тетради
Сформировать навык использования техник саморегуляции	2, 6, 9	Участник демонстрирует не менее 2 техник (дыхание, заземление)
Создать условия для осознания своих сильных сторон и ресурсов	1, 6, 11–12	Участник фиксирует не менее 3 ресурсов в «Карте ресурсов» и итоговой карте
Социальные задачи		

Задача	За нятие	Результат (критерий достижения)
Обучить навыку формулирования «Я-сообщений»	4	Участник использует «Я-сообщение» в 2 из 2 предложенных ситуаций
Сформировать умение отстаивать личные границы	2 4,	Участник использует фразу-отказ в ролевой игре
Научить алгоритму активного слушания	6 4,	Участник демонстрирует активное слушание в ролевой игре
Закрепить понимание разницы между эмпатией и созависимостью	4	Участник фиксирует понимание в рабочей тетради
Правовые задачи		
Сформировать знание прав и обязанностей гражданина РФ	7 5,	Участник называет не менее 3 прав и 2 обязанностей
Научить различать бытовой конфликт, административное и уголовное правонарушение	5	Участник классифицирует не менее 3 из 4 ситуаций
Обучить алгоритму действий в ситуациях буллинга и давления	6	Участник воспроизводит не менее 3 шагов алгоритма
Закрепить навык	6,	Участник обращается за помощью по

Задача	За нятие	Результат (критерий достижения)
запроса помощи	10	алгоритму в ролевой игре
Гражданские задачи		
Сформировать представление о государстве как системе защиты прав	7	Участник называет не менее 2 государственных институтов и их функций
Научить алгоритму обращения в государственные органы	7, 8	Участник фиксирует контакты в «Карте ресурсов»
Сформировать понимание личного вклада как участия в жизни страны	8, 10	Участник разрабатывает мини-проект в группе
Закрепить знание экстренных служб и телефона доверия	6, 7	100% участников фиксируют контакты в памятке
Экзистенциальные задачи		
Сформировать позицию «автора своей жизни»	2, 9	Участник использует технику «Стоп-пауза-выбор» в ролевой игре
Научить проектировать личные цели и шаги их достижения	9, 10	Участник создаёт «План на год» с не менее 3 целями и шагами
Создать индивидуальный артефакт-опору	11 –12	Участник создаёт карту-коллаж «Моё жизненное пространство»

4. Сводный оценочный лист участника

Критерий	Инструмент оценки	Оценка (0–2)
Личностный блок		
Знание и вербализация ценностей	Анкета, карта-коллаж	
Навык саморегуляции	Наблюдение, анкета	
Осознание ресурсов	Карта ресурсов, карта-коллаж	
Социальный блок		
Использование «Я-сообщений»	Наблюдение в ролевых играх	
Умение отстаивать границы	Наблюдение в ролевых играх	
Навык активного слушания	Наблюдение в ролевых играх	
Правовой блок		
Знание прав и обязанностей	Анкета, рабочая тетрадь	
Понимание различий правонарушений	Работа с кейсами	
Навык запроса помощи	Ролевая игра «Звонок»	
Гражданский блок		
Знание институтов государства	Анкета	
Понимание личного вклада	Проектная работа	

Критерий	Инструмент оценки	Оценка (0–2)
Знание экстренных служб	Памятка, анкета	
Экзистенциальный блок		
Позиция «автора»	Техника «Стоп-пауза-выбор»	
Умение ставить цели	План на год	
Создание артефакта-опоры	Карта-коллаж	

Шкала оценки:

- 0 — критерий не проявлен
- 1 — критерий проявлен частично
- 2 — критерий проявлен в полной мере

Интерпретация:

- 0–12 баллов — требуется дополнительная работа или индивидуальное сопровождение
- 13–24 балла — базовый уровень освоения программы
- 25–36 баллов — высокий уровень освоения программы

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ВЕДУЩЕГО

1. Общие принципы ведения

Ценностная позиция ведущего. Курс требует от ведущего не просто методической подготовки, но ценностной зрелости. Ведущий должен жить в тех смыслах, которые транслирует программа, уважать субъектность подростка, не навязывать свои ответы, быть готовым к сложным эмоциональным реакциям, понимать разницу между «поддержкой» и «спасением».

Безопасность прежде всего:

- Не использовать реальные имена в кейсах и примерах.
- Не просить делиться личными травматичными историями публично.
- Иметь план экстренных действий при появлении признаков острого риска.
- Знать контакты школьного психолога, администрации, телефона доверия, 112.
- Создавать «тихую зону» — место, куда участник может выйти, если ему стало тяжело.

Формат и стиль ведения:

- Не лекция, а диалог. Ведущий задаёт вопросы, а не даёт ответы.
- Не оценка, а поддержка. Нет правильных и неправильных ответов.

- Не давление, а приглашение. «Кто хочет поделиться?» — а не «Расскажи, что ты думаешь».

- Не абстракция, а жизнь. Все примеры — из реальных ситуаций подростков.

- Юмор и лёгкость. Серьёзные темы можно обсуждать без трагизма.

2. Работа со сложными ситуациями

Если участник замкнут / молчит:

- Не дави. «Молчание — тоже ответ. Ты можешь просто слушать».

- Предложи альтернативу: «Можешь написать на листочке, если не хочешь говорить вслух».

Если участник агрессивен / провоцирует:

- Сохраняй спокойствие. Не переходи на крик.

- «Я слышу, что ты злишься. Расскажи, что тебя задело?»

- «В этом пространстве мы не оскорбляем друг друга».

Если участник говорит о суициде / угрозе жизни (НЕМЕДЛЕННЫЙ АЛГОРИТМ):

1. Останови групповую активность.

2. Перейди к индивидуальному разговору. Не оставляй участника одного.

3. Слушай без осуждения. Не обесценивай, не спорь, не давай советов.

4. Спроси прямо: «Ты думаешь о том, чтобы причинить себе вред?»

5. Позови психолога или передай участника администрации.

6. Не обещай «хранить секрет». Скажи: «Ты сказал(а) очень важные вещи. Я не могу оставить это без внимания. Я должен(а) передать это специалисту, который поможет».

3. Саморефлексия ведущего

После каждого занятия задай себе вопросы (можно кратко записать):

- Что сегодня получилось лучше всего?

- Что было сложнее всего?

- Кто из участников был особенно вовлечён? Кто был закрыт?

- Были ли «красные флаги»?

- Что я могу сделать иначе в следующий раз?

- Как я себя чувствую после занятия?

Помни: работа с подростками — эмоционально затратна. Позаботься о себе.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий требуется:

- Учебный кабинет с доской/флипчартом и маркерами.

- Мультимедийное оборудование (проектор, экран).

- Раздаточные материалы: карточки с кейсами, шаблоны памяток, стикеры, маркеры, бумага, ватманы, цветные карандаши, ножницы, клей.

2. Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом (классным руководителем, социальным педагогом) совместно со школьным психологом. Психолог участвует в проведении занятий, связанных с распознаванием кризисных состояний (занятие 6), и обеспечивает экстренное сопровождение обучающихся при необходимости.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе. — СПб.: Речь, 2002.
2. Алиева М.А., Гришанович Т.В. и др. Я сам строю свою жизнь: тренинг развития жизненных целей. — СПб.: Речь, 2006.
3. Бишоп С. Тренинг ассертивности. — СПб.: Питер, 2001.
4. Браткин А.Л., Скоробогатова И.А. Чемоданчик тренера. 10 продаваемых тренингов. — М.: Генезис, 2004.
5. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. — М.: Академия, 2001.
6. Лэнгле А. Жизнь, наполненная смыслом: Прикладная логотерапия. — М.: Генезис, 2004.
7. Фопель К. На пороге взрослой жизни: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами.
8. Франкл В. Человек в поисках смысла. — М.: Прогресс, 1990.
9. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. — М.: Генезис, 2005.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ УЧАСТНИКА

Общее описание

Рабочая тетрадь — это личный дневник-навигатор, который участник ведёт на протяжении всего курса. Она не проверяется и не оценивается. Это пространство для рефлексии, записей, рисунков, заметок — для себя.

Объём: 20–25 страниц (формат А5 или А4).

Дизайн: минималистичный, с местом для рисунков, схем, свободных записей.

Принцип: каждая страница — вопрос к себе, а не задание для выполнения.

Содержание рабочей тетради

Обложка

Название: «Моя жизнь. Мой выбор. Моя безопасность.»

Имя: _____

Класс: _____

Дата начала курса: _____

Дата окончания курса: _____

Вводная страница

Эта тетрадь — для тебя.

Здесь нет правильных и неправильных ответов. Здесь есть только твои мысли, чувства, открытия. Ты можешь писать, рисовать, зачёркивать, переписывать — как тебе удобно.

Она останется с тобой после курса. Открывай её, когда захочешь вспомнить, кто ты есть и куда идёшь.

Твоя тетрадь — твоё пространство.

Напиши здесь, что ты чувствуешь прямо сейчас, когда начинаешь этот путь:

Модуль 1. «Я — человек»**Страница 3. «Кто я?»**

Напиши 5 слов, которые тебя описывают.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Нарисуй свой символ (то, что тебя лучше всего отражает):
(свободное место для рисунка)

Страница 4. «Мои ценности»

Выбери из списка 5 самых важных для тебя ценностей (или напиши свои).
Напротив каждой напиши, *почему* она для тебя важна.

Ценность	Почему она важна?
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____
4. _____	_____
5. _____	_____

Список ценностей для выбора: свобода, безопасность, признание, развитие, любовь, дружба, семья, здоровье, творчество, успех, знания, честность, уважение, ответственность, справедливость, доброта, радость, мир, природа, вера, надёжность, красота, порядок, самостоятельность, помощь другим.

Страница 5. «Мои границы»

Что для тебя «нормально», а что «неприемлемо» в общении с другими?

Нормально

Неприемлемо

Нормально

Неприемлемо

Напиши 3 фразы, которые ты можешь сказать, чтобы отстоять свою границу:

1. _____
2. _____
3. _____

Страница 6. «Мои ресурсы»

Что даёт тебе силы? (люди, места, занятия, мысли)

Люди	Места	Занятия	Мысли/убеждения

Нарисуй свой «источник энергии»:

(свободное место для рисунка)

Модуль 2. «Я и мои близкие»

Страница 7. «Мои люди»

Нарисуй схему: в центре — ты, вокруг — те, кто тебе дорог. Рядом с каждым именем напиши одно слово — что ты чувствуешь к этому человеку.

(свободное место для схемы)

Страница 8. «Что я даю и что получаю»

Человек	Что я даю ему/ей	Что я получаю от него/неё
1. _____	_____	_____
2. _____	_____	_____
3. _____	_____	_____
4. _____	_____	_____
5. _____	_____	_____

Подумай: есть ли человек, с которым ты хотел(а) бы изменить отношения? Что мешает?

Страница 9. «Честный разговор»

Есть ли тема, которую ты хотел(а) бы обсудить с близкими, но боишься?

Напиши черновик того, что ты хотел(а) бы сказать (можно не отправлять):

Модуль 3. «Я и другие: закон, ответственность, безопасность»Страница 10. «Правила в моей жизни»

Какие правила есть в твоей семье, в школе, в компании друзей?

Где?	Какие правила?	Принимаю / не принимаю	Почему?
В семье	_____	_____	_____
В школе	_____	_____	_____
В компании друзей	_____	_____	_____
В интернете	_____	_____	_____

Страница 11. «Закон — это...»

Закончи предложение: «Закон для меня — это...»

Напиши 3 ситуации, где закон защищает тебя:

1. _____
2. _____
3. _____

Страница 12. «Мои алгоритмы»

Что я делаю, если мне угрожают?

1. _____
2. _____
3. _____

Что я делаю, если я вижу, что кому-то угрожают?

1. _____
2. _____
3. _____

Куда я звоню / к кому иду?

Страница 13. «Мои люди помощи»

Заполни таблицу контактов:

Кто	Имя	Телефон / как связаться	Когда обращаться
Родители/опекун			
Классный руководитель			
Школьный психолог			
Социальный педагог			
Телефон доверия		8-800-2000-122	Любая трудная ситуация
112		112	Угроза жизни

Модуль 4. «Я и государство: порядок, защита, участие»Страница 14. «Что я знаю о государстве»

Напиши 3 вещи, которые государство даёт тебе:

1. _____
2. _____
3. _____

Напиши 3 вещи, которые ты даёшь государству (или будешь давать, когда вырастешь):

1. _____
2. _____
3. _____

Страница 15. «Мои права»

Какие права у тебя есть?

Моё право

Кто и как защищает это право?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Страница 16. «Если мои права нарушены»

Куда я могу обратиться?

1. _____
2. _____
3. _____

Напиши примерный текст обращения (можно начать с «Я хочу обратиться по поводу...»):

Модуль 5. «Я и моя страна: пространство возможностей»

Страница 17. «Моя страна — это...»

Напиши 5 ассоциаций к слову «страна»:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Что в твоей стране тебе нравится? Что ты хотел(а) бы изменить?

Нравится: _____
 Хотел(а) _____ бы _____ изменить:

Страница 18. «Кто я в своей стране»

Как я связан(а) с ней? (язык, культура, место, люди, история)

Что я могу сделать для своей страны уже сейчас? (даже маленькое)

Страница 19. «Будущее страны — моими глазами»

Какой я хочу видеть свою страну через 10 лет?

Что я могу сделать, чтобы это случилось?

Модуль 6. «Моё жизненное пространство»

Страница 20. «Моя карта» (подготовка к итоговому коллажу)

Что я хочу поместить на свою карту?

Категория

Что я хочу изобразить

Мои ценности

Категория	Что я хочу изобразить
Мои ресурсы (люди, места)	_____
Мои цели / мечты	_____
Мои сильные стороны	_____
Мои точки опоры	_____
Какие цвета, образы, символы меня вдохновляют?	_____

Страница 21. «Мои горизонты»

Что я хочу исследовать дальше?

Чему я хочу научиться?

Что я хочу создать или изменить в своей жизни?
(в отношениях, в учёбе, в окружении, в себе)

Страница 22. «Моё послание себе через год»

Напиши письмо себе через год. Что ты хочешь напомнить себе? Что пожелать?

Задняя обложка (страница 23)

Свободное пространство для заметок, идей, рисунков, контактов.

Твоя жизнь — твой выбор. Твоя безопасность — в твоих руках.

Ты — автор своей жизни. Помни об этом.

Приложение 2.

РОДИТЕЛЬСКИЙ МОДУЛЬ**Общее описание**

Родительский модуль — это одна встреча-знакомство (60–90 минут), на которой родителям объясняют цели, содержание и философию программы, а также отвечают на вопросы и снимают возможные опасения.

Цель: сформировать у родителей понимание и поддержку программы, снять страхи и дать инструменты для продолжения разговора дома.

Формат: встреча с психологом / ведущим программы + раздаточные материалы.

План родительской встречи**1. Вводная часть (10 минут)**

«Здравствуйте, уважаемые родители. Ваш ребёнок будет участвовать в программе «Моя жизнь. Мой выбор. Моя безопасность.» Это не очередные «уроки безопасности» и не «воспитательные беседы». Это курс о том, как подростку найти себя, понять свои ценности, научиться выстраивать отношения, защищать себя и видеть своё место в мире. Мы не даём готовых ответов — мы помогаем ребёнку задавать себе правильные вопросы».

2. Что такое «Моя жизнь. Мой выбор. Моя безопасность.»? (15 минут)

- Смысл курса: помочь подростку стать автором своей жизни.
- Структура: 6 модулей — от «Я» до «Моя страна».
- Методы: кейсы, ролевые игры, рефлексия, творческие задания.
- Итог: каждый подросток создаёт свою карту-коллаж «Моё жизненное пространство».

Ключевая фраза: *«Мы не учим детей, "что думать". Мы учим их, "как думать" — о себе, о других, о мире, о законе, о стране. Это навыки, которые останутся с ними на всю жизнь».*

3. Что родители могут сделать дома? (15 минут)

- Спрашивайте, а не оценивайте. Вместо «Как прошло занятие?» — «Что было для тебя самым неожиданным сегодня?»
- Не навязывайте свои ответы. Спросите: «А почему это для тебя важно?»
- Уважайте его карту. Если ребёнок покажет итоговый коллаж — не критикуйте. Скажите: «Я вижу, как много для тебя важно. Расскажи мне об этом».
- Будьте готовы к сложным разговорам. Если ребёнок захочет поговорить — слушайте, не перебивая.

4. Ответы на возможные вопросы (15 минут)

Вопрос: *«Не слишком ли рано говорить с подростком о государстве и стране? Это же политика!»*

Ответ: *«Мы не говорим о политике. Мы говорим о том, как устроена система, которая защищает права ребёнка: школа, полиция, суд. Это знание — не политика, это безопасность».*

Вопрос: *«А не навредит ли обсуждение суицида?»*

Ответ: *«Мы не обсуждаем способы. Мы учим распознавать признаки кризиса и знаем, куда идти за помощью. Это спасает жизни».*

5. Заключительная часть (5 минут)

«Мы — ваши партнёры в этом пути. Если у вас возникнут вопросы — мы на связи. Если ребёнок захочет поговорить о том, что было на занятии, — поддержите его. Главное — чтобы он знал: он не один. У него есть вы. И у нас есть он».

Памятка для родителей

«Как поддержать ребёнка после занятий»

1. Спрашивайте открыто. Вместо «Как прошло?» — «Что было для тебя самым важным сегодня?», «Что тебя удивило?»
2. Слушайте без оценок. Скажите: «Я слышу, что для тебя это важно. Расскажи ещё».
3. Не навязывайте свои ценности. Ваш ребёнок ищет свои. Ваша задача — быть рядом.
4. Уважайте его границы. Если он не хочет говорить — не давите.
5. Поддерживайте его планы. Спросите: «Что я могу сделать, чтобы помочь тебе?»
6. Будьте примером. Дети учатся не у слов, а у поступков.
7. Помните: ваш ребёнок — автор своей жизни. Вы — его первый зритель и главный болельщик.

Согласие родителей на участие ребёнка в программе

СОГЛАСИЕ РОДИТЕЛЯ (ЗАКОННОГО ПРЕДСТАВИТЕЛЯ) НА УЧАСТИЕ РЕБЁНКА В ПРОГРАММЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Я, _____,

(фамилия, имя, отчество родителя/законного представителя)

паспорт: серия _____ номер _____, выдан _____

_____ ,
являясь законным представителем

_____ ,
(фамилия, имя, отчество ребёнка)

обучающегося _____

_____ класса

_____ ,
(полное наименование образовательной организации)

даю своё согласие на участие моего ребёнка в программе курса внеурочной деятельности «Моя жизнь. Мой выбор. Моя безопасность.»

Я ознакомлен(а) с целями и содержанием программы:

- Программа направлена на личностное развитие, правовую и социальную грамотность обучающихся.
- Программа включает темы: самопознание, ценности и границы, безопасное поведение, закон и ответственность, гражданская позиция.
- Занятия проводятся в групповом формате, с использованием кейсов, ролевых игр, рефлексии и творческих заданий.
- Программа не предполагает диагностики психических расстройств и не является психотерапевтической.

Я понимаю, что:

- Участие моего ребёнка в программе является добровольным.
- Мой ребёнок имеет право отказаться от участия в любой момент.
- Все материалы программы, включая анкеты и рабочие тетради, являются анонимными и конфиденциальными.
- Личные данные моего ребёнка не разглашаются и не передаются третьим лицам.
- В случае возникновения у ребёнка психологического дискомфорта во время занятий, школа обеспечит ему помощь школьного психолога.

Я даю согласие на:

- Участие моего ребёнка в занятиях программы (всего 12 занятий в течение учебного года).
- Заполнение ребёнком анонимных анкет для оценки эффективности программы.

- Участие ребёнка в создании итоговой карты-коллажа «Моё жизненное пространство» (артефакт остаётся у ребёнка).

Дополнительная информация:

Я хотел(а) бы уточнить/сообщить (при необходимости):

Дата: « ____ » _____ 202__ г.

Подпись родителя (законного представителя): _____

Контактный телефон: _____

E-mail (для обратной связи): _____

Заполняется педагогом:

ФИО педагога, ответственного за проведение программы: _____

Контактный телефон: _____

Один экземпляр согласия остаётся в школе, второй — у родителя.

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ (приложение к согласию)

Уважаемые родители!

Программа «Моя жизнь. Мой выбор. Моя безопасность.» — это курс внеурочной деятельности для подростков 5–11 классов.

Что получит ваш ребёнок?

- Навыки самопознания и понимания своих ценностей.
- Умение выстраивать здоровые отношения с близкими и сверстниками.
- Знание своих прав и обязанностей.
- Понимание закона как инструмента защиты.
- Навыки безопасного поведения в реальной и цифровой среде.
- Чувство связи со своей страной и готовность к личному вкладу.
- Личную карту-коллаж «Моё жизненное пространство» как опору на долгие годы.

Как проходят занятия?

- 1 раз в неделю по 40–45 минут.
- Формат: практические занятия с элементами тренинга, ролевых игр, кейсов, групповой работы.

- Ведущий: педагог (классный руководитель, социальный педагог) совместно со школьным психологом.

Безопасность программы:

- Мы не используем реальные имена в кейсах.
- Не просим детей делиться личными травматичными историями публично.
- Не проводим «тесты на суицидальность».
- В каждом занятии напоминаем о телефонах доверия и школьных специалистов.
- При признаках кризиса у ребёнка мы действуем по внутреннему регламенту школы (передаём психологу, связываемся с родителями).

Если у вас есть вопросы, вы можете обратиться:

- К классному руководителю: _____
- К школьному психологу: _____
- По телефону доверия: 8-800-2000-122

РАЗДАТОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

КАРТОЧКИ С КЕЙСАМИ

Карточка 1.1 «Выбор Артёма» (Занятие 1)

Артём, 15 лет. Отличник, занимается робототехникой, родители гордятся. Но последний год он чувствует пустоту. Он не понимает, зачем учится, зачем ходит на кружок. Ему кажется, что он «робот, который выполняет программу». В соцсетях видит, как сверстники путешествуют, тусуются, влюбляются. А он — сидит за учебниками.

Вчера он сказал маме: «Я не знаю, кто я. Я просто делаю то, что вы сказали». Мама обиделась: «Мы же тебе добра желаем!»

Вопросы для обсуждения:

1. Что чувствует Артём? Что чувствует мама?
2. Кто прав? Есть ли здесь «правые» и «виноватые»?
3. Что бы вы посоветовали Артёму? А его маме?
4. Как Артёму понять, чего хочет он сам, а не родители?

Карточка 1.2. «Точка выбора» (Занятие 2)

Ты в компании друзей. Все решают снять видео, где «шутят» над прохожим, и выложить в ТикТок. Ты понимаешь, что это унижительно для человека и может иметь последствия. Но если ты откажешься — над тобой начнут смеяться, назовут «слабаком».

Твой выбор?

Роли:

- «Я» — тот, кто должен принять решение
- «Давление» — друзья, которые уговаривают
- «Голос разума» — внутренний голос
- «Наблюдатель» — фиксирует ключевые моменты

Задание: разыграть сцену дважды: сначала «как обычно», затем с применением техники «Стоп-пауза-выбор».

Карточка 2.1. «Письмо, которое не отправлено» (Занятие 3)

Вика, 16 лет. Папа часто пьёт, мама работает на двух работах. Вика — «отличница» и «маленькая мама». Она убирает, готовит, следит за младшим братом. Иногда она ненавидит свою семью. Иногда боится, что если уйдёт, они пропадут.

На прошлой неделе она написала письмо отцу: *«Я устала быть твоей мамой. Я хочу, чтобы ты был моим папой. Но я боюсь тебе это сказать, потому что ты разозлишься или заплачешь»*.

Она не отправила письмо.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие роли играет Вика? Что она чувствует?
2. Что ей мешает сказать правду? Что она боится потерять?
3. Если бы она решилась на разговор — с чего бы она начала?
4. Что в этой ситуации зависит от Вики, а что — нет?

Карточка 2.2. «Сложный разговор» (Занятие 4)

Ситуация 1 (для пары «ученик — родитель»)

Ты хочешь пойти на вечеринку, но родители категорически против. Ты знаешь, что они боятся за твою безопасность. Твой разговор — не «дай мне свободы», а «как мы можем сделать это безопасным для нас обоих?».

Ситуация 2 (для пары «друг — друг»)

Твой лучший друг сильно похудел, стал раздражительным, перестал отвечать на сообщения. Ты чувствуешь, что ему нужна помощь, но он говорит «отстань». Ты хочешь выразить свою тревогу, но не обидеть.

Ситуация 3 (для пары «внук — бабушка»)

Бабушка постоянно критикует твой внешний вид, выбор одежды, друзей. Ты злишься, но не хочешь её терять. Ты хочешь сказать ей, что её слова ранят, но при этом сохранить тепло.

Задание: разыграть разговор дважды: сначала «как обычно», затем с применением «Я-сообщений».

Карточка 3.1. «Грань между шалостью и преступлением» (Занятие 5)

Три подростка 15 лет: Паша, Дима и Серёжа. Они гуляли вечером в парке. Увидели припаркованную машину. Паша предложил: «А давайте снимем, как мы залезем в машину и пошутим — посигналим, покрутим руль». Дима сказал: «Это же чужое!» Серёжа добавил: «Да ладно, никто не узнает, мы просто пошутим». Они залезли в незакрытую машину, включили музыку на полную громкость, посигналили. Через 5 минут прибежал хозяин, вызвал полицию. Водитель оценил ущерб: разрядился аккумулятор, повреждён замок зажигания, пропали наушники из бардачка.

Вопросы для обсуждения:

1. Это «шалость» или уже правонарушение? Где граница?
2. Какие статьи закона могут быть применены?
3. Кто будет отвечать, если всем по 15 лет? А если одному 16?
4. Как мог бы повернуться сценарий, если бы ребята вовремя сказали «стоп»?
5. Что бы вы сделали на месте каждого из них?

Карточка 3.2. Кейсы для отработки алгоритма (Занятие 6)

Кейс 1. Травля в чате

Ты видишь в чате класса, как несколько ребят пишут гадости про нового ученика. Ты знаешь, что это неправильно, но боишься высказаться, потому что «все так делают».

Твои действия? (Определи уровень риска, предложи план, назови ресурс)

Кейс 2. Фишинг

В социальной сети тебе приходит сообщение: *«Твоя страница взломана. Чтобы восстановить доступ, перейди по ссылке и введи пароль»*. Ссылка подозрительная.

Твои действия? (Определи уровень риска, предложи план, назови ресурс)

Кейс 3. Друг в беде

Твой друг говорит: *«Всё достало, хочу исчезнуть»*. Ты не знаешь, шутит он или серьёзно.

Твои действия? (Определи уровень риска, предложи план, назови ресурс)

Кейс 4. Угроза на улице

На улице группа незнакомых парней начинает приставать к тебе, требуют телефон или деньги. Рядом никого знакомого.

Твои действия? (Определи уровень риска, предложи план, назови ресурс)

Кейс 5. Свидетель травли

Ты видишь, как твоего одноклассника толкают и обзывают в коридоре. Он не отвечает, опускает голову. Ты знаешь, что его травят уже месяц.

Твои действия? (Определи уровень риска, предложи план, назови ресурс)

Карточка 4.1. «Мои права и их защита» (Занятие 7)

Игорь, 17 лет, живёт с мамой. Несколько месяцев назад его отец ушёл из семьи и перестал платить алименты. Мама работает на двух работах, но денег не хватает. Игорь

хотел бы пойти работать, но не знает, как это сделать официально. Он слышал, что можно устроиться неофициально, но тогда не будет трудовой книжки и страховки. Игорь не знает, куда обращаться за помощью. Ему кажется, что государство — это «бюрократия, в которой ничего не решить».

Вопросы для обсуждения:

1. Какие права Игоря и его семьи нарушены?
2. Какие государственные органы могут помочь в этой ситуации?
3. Куда Игорь может обратиться, чтобы получить юридическую помощь бесплатно?
4. Что Игорь может сделать для себя, чтобы не оставаться пассивным?

Карточка 4.2. «Что я могу сделать уже сейчас?» (Занятие 8)

В школе давно сломана лавочка в сквере, школьники сидят на траве или на подоконниках. Никто не знает, кто отвечает за этот сквер. Учителя говорят: «Обратитесь в администрацию». Администрация не отвечает.

Инициативная группа из 5 человек решает не ждать.

Варианты действий:

1. Написать письмо в администрацию района с просьбой восстановить лавочку, приложив фото и подписи учеников.
2. Организовать субботник и покрасить лавочку сами (если есть материалы).
3. Сделать пост в соцсетях и привлечь внимание родителей.
4. Обратиться к депутату городской думы, который работает с округом.

Задание:

- Оценить каждый вариант: что в нём реально, какие риски, какие ресурсы нужны.
- Предложить свой план действий: шаг за шагом.
- Определить, кто кому звонит, кто пишет, кто организует.

Карточка 5.1. «Кто создаёт свою жизнь?» (Занятие 9)

Два подростка живут в одном городе, учатся в одной школе, у них примерно одинаковые семьи.

Первый говорит: «Всё зависит от обстоятельств. Если бы у меня были нормальные родители, я бы смог больше. А так — ничего не изменить». Он проводит время в соцсетях, жалуется на жизнь, злится на одноклассников.

Второй говорит: «Да, у меня не всё идеально. Но я могу делать то, что в моей власти: учиться, находить друзей, заниматься спортом, помогать бабушке». Он не идеален, но каждый день делает маленькие шаги. Через год он стал лидером в классе, нашёл работу в IT-стартапе, помог младшему брату с учёбой.

Вопросы для обсуждения:

1. Что делает этих подростков разными? В чём суть разницы?
2. Кто из них — автор своей жизни? Почему?
3. Что мешает первому изменить позицию? Что могло бы ему помочь?
4. Какой маленький шаг мог бы сделать каждый из нас, чтобы двигаться в сторону «автора»?

Карточка 5.2. Мастерская проектов (Занятие 10)

Тема 1. Моя школа

Что я могу сделать, чтобы здесь было лучше?

Тема 2. Мой двор / район

Что я могу изменить?

Тема 3. Моя семья

Что я могу сделать, чтобы всем было теплее?

Тема 4. Моё окружение (друзья, знакомые)

Что я могу дать им?

Тема 5. Я сам

Что я могу изменить в себе, чтобы мир стал лучше?

Алгоритм работы:

1. Обсудите: какая проблема / точка роста есть в этой сфере?
2. Сформулируйте конкретный проект (маленький, достижимый, на месяц):
 - Что именно мы сделаем?
 - Для кого?
 - Что нам нужно?
 - С чего мы начнём?
3. Запишите на листе А4.

КАРТОЧКИ-ПОДСКАЗКИ С ФРАЗАМИ

Карточка 1. «Я-сообщения»

Формула: Факт + Чувство + Потребность + Просьба

Вместо «Ты-сообщения»	Скажи «Я-сообщение»
«Ты меня не слушаешь!»	«Когда я вижу, что ты смотришь в телефон, я чувствую обиду, потому что мне важно, чтобы ты меня слышал. Можешь отложить телефон на 5 минут?»
«Ты вечно врёшь!»	«Когда я слышу неправду, я чувствую тревогу, потому что мне важно доверие. Давай договоримся говорить честно».
«Ты ничего не делаешь по дому!»	«Мне тяжело, когда я убираю одна. Мне нужна помощь с посудой и пылесосом».
«Ты всегда опаздываешь!»	«Когда ты приходишь позже, я волнуюсь. Давай договоримся о времени?»

Карточка 2. Фразы для отказа (в ситуации давления)

Ситуация	Фраза
Давят на тебя	«Я не буду в этом участвовать. Это моё решение».
Стыдят	«Мне не нравится эта идея. Давайте придумаем что-то другое».
Торопят	«Мне нужно подумать. Я отвечу позже».
Убеждают, что «все так делают»	«Мне не важно, что делают другие. Я принимаю своё решение».

Ситуация	Фраза
Предлагают рискованное	«Я не готов рисковать. Если хотите, можем сделать по-другому».
Просят нарушить правило	«Я не нарушаю правил. Даже если это кажется мелочью».

Карточка 3. Поддерживающие фразы (для помощи другу)

Что можно сказать:

Ситуация	Фраза
Друг в беде	«Я рядом, если хочешь просто выговориться».
Друг говорит о боли	«Я слышу, что тебе очень тяжело. Это важно».
Друг не знает, что делать	«Давай подумаем вместе, что можно сделать».
Друг боится	«Я не знаю, как решить эту проблему, но я могу быть рядом».
Друг говорит о суициде	«Твои слова меня тревожат. Я не могу оставить это без внимания. Давай позвём взрослого, который поможет».
Друг просит «не говори никому» при признаках риска	«Я не могу обещать молчать, если есть угроза твоей жизни. Ты мне дорог, и я хочу, чтобы ты был в безопасности».

Чего НЕ говорить:

- «Да ладно, не переживай» (обесценивание)
- «У всех так бывает» (сравнение)
- «Просто соберись» (нереалистично)
- «Обещаю никому не говорить» (опасно при риске для жизни)

Карточка 4. Фразы для запроса помощи

К кому	Фраза
К родителям/опекунам	«Мне сейчас тяжело. Можно, мы поговорим 10 минут без упреков?»
К классному руководителю	«Меня обижают в классе. Мне нужна помощь».
К школьному	«Я не справляюсь, хочу поговорить. Можно

К кому	Фраза
психологу	записаться?»
На телефон доверия	«Здравствуйте, мне нужна помощь. Мне плохо, я не знаю, что делать».
В экстренную службу (112)	«Мне угрожает опасность. Мой адрес...»

Карточка 5. Техника «Стоп-пауза-выбор»

ШАГ 1. СТОП

Заметить, что я действую на автомате (гнев, страх, желание «как все»).

ШАГ 2. ПАУЗА

Сделать 3 глубоких вдоха.

Спросить себя: «Что я сейчас чувствую? Что для меня важно?»

ШАГ 3. ВЫБОР

Сделать осознанное действие, а не реактивное.

Запомни: «Я не выбираю обстоятельства. Но я выбираю, как на них реагировать».

ПАМЯТКА «КУДА ОБРАЩАТЬСЯ»

ПАМЯТКА

«Куда обратиться за помощью»

Если тебе нужна поддержка, помощь или совет — ты не один. Вот люди и службы, которые готовы тебе помочь.

1. БЛИЗКИЕ ВЗРОСЛЫЕ (родители, опекуны, родственники)

С ними можно поговорить о том, что тревожит.

Они знают тебя и хотят помочь.

2. ШКОЛА

Классный руководитель — поможет с любыми вопросами, связанными со школой, конфликтами, травлей.

Школьный психолог — поможет справиться с тревогой, стрессом, трудными чувствами.

Социальный педагог — поможет с юридическими и социальными вопросами.

Узнай их имена и кабинеты прямо сейчас! Запиши:

Специалист	Имя	Кабинет / телефон
Классный руководитель	_____	_____
Школьный психолог	_____	_____
Социальный педагог	_____	_____

3. ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ (круглосуточно, анонимно)

8-800-2000-122

Звонить можно в любое время.

Бесплатно.

Анонимно — тебя не спросят, как тебя зовут.

Профессиональные психологи готовы слушать и помогать.

4. ЭКСТРЕННАЯ СЛУЖБА

112

Если твоей жизни или здоровью что-то угрожает.

Если ты видишь, что кому-то угрожает опасность.

Звонок бесплатный, с любого телефона.

5. УПОЛНОМОЧЕННЫЙ ПО ПРАВАМ РЕБЁНКА (в твоём регионе)

Если твои права нарушаются, и никто не помогает.

Можно написать обращение на сайте или позвонить.

Узнай контакты в своём регионе через интернет или у соцпедагога.

6. ОНЛАЙН-ЧАТЫ ПОДДЕРЖКИ

Некоторые телефоны доверия имеют чаты для переписки.

Можно найти через поиск «психологическая помощь онлайн».

ЗАПОМНИ!

Просить о помощи — это нормально и ответственно.

Ты не один. Твои чувства важны.

Если тебе страшно или тяжело — скажи об этом. Мы рядом.

Сохрани эту памятку в телефон, рюкзак или на видное место.

ЧЕК-ЛИСТЫ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

Чек-лист 1. «Как остановить эскалацию конфликта за 3 минуты»

аг	1	Что сделать
	1	ПАУЗА. Сделай 3 глубоких вдоха.
	2	НАЗОВИ ЧУВСТВО. «Я сейчас злюсь/обижен/мне страшно».
	3	ПРЕДЛОЖИ ВАРИАНТ. «Давай обсудим спокойно. Или вернёмся к этому позже».

Если не помогает — позови взрослого. Конфликт, в котором есть угрозы или насилие, — это не личное дело.

Чек-лист 2. «Что делать, если тебя травят»

аг	1	Что сделать
	1	НЕ ОТВЕЧАЙ АГРЕССИВНО. Это может усилить травлю.
	2	СОХРАНИ ДОКАЗАТЕЛЬСТВА. Скриншоты, ссылки, имена пользователей.

аг	1	Что сделать
	3	ПОЖАЛУЙСЯ НА КОНТЕНТ. Кнопка «Пожаловаться» в соцсети/мессенджере.
	4	РАССКАЖИ ВЗРОСЛОМУ. Классному руководителю, психологу, родителям.
	5	ЕСЛИ ЕСТЬ УГРОЗЫ — немедленно обратиться к психологу или позвони 112.

Чек-лист 3. «Алгоритм действий в кризисной ситуации»

аг	1	Что сделать
	1	СТОП. Остановись. Не действуй импульсивно.
	2	ПАУЗА. Дыши. Спроси себя: «Что сейчас происходит? Что я чувствую?»
	3	ОЦЕНИ РИСК. Зелёный (справлюсь сам) → Жёлтый (нужен взрослый) → Красный (угроза жизни — 112)
	4	ВЫБЕРИ ДЕЙСТВИЕ.
	5	ВЫПОЛНИ. Сделай первый шаг: напиши сообщение, позвони, подойди к взрослому.

Чек-лист 4. «Как помочь другу в беде»

аг	1	Что сделать
	1	ВЫСЛУШАЙ. Дай ему выговориться, не перебивай.
	2	НАЗОВИ ЧУВСТВО. «Похоже, тебе очень тяжело/обидно/страшно».
	3	НЕ ДАВАЙ СОВЕТОВ В ЛОБ. Спроси: «Что тебе сейчас нужно? Просто побыть в тишине? Выговориться? Что-то конкретное?»
	4	ОЦЕНИ РИСКИ. Есть ли мысли о причинении вреда? Если да — не оставляй одного.
	5	ПОЗОВИ ВЗРОСЛОГО. Если есть признаки опасности — сразу! Это не предательство, а защита.

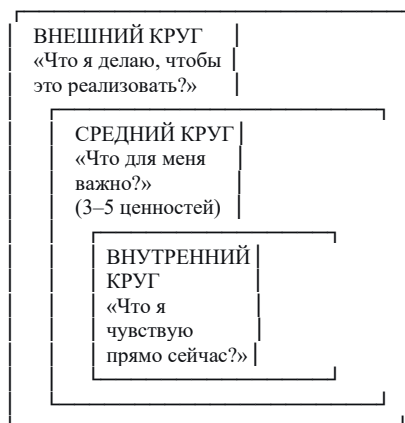
Если друг просит «не говори никому», но ты видишь признаки опасности — скажи:

«Я не могу обещать молчать, если есть угроза твоей жизни. Ты мне дорог, и я хочу, чтобы ты был в безопасности».

ШАБЛОНЫ ДЛЯ РЕФЛЕКСИИ

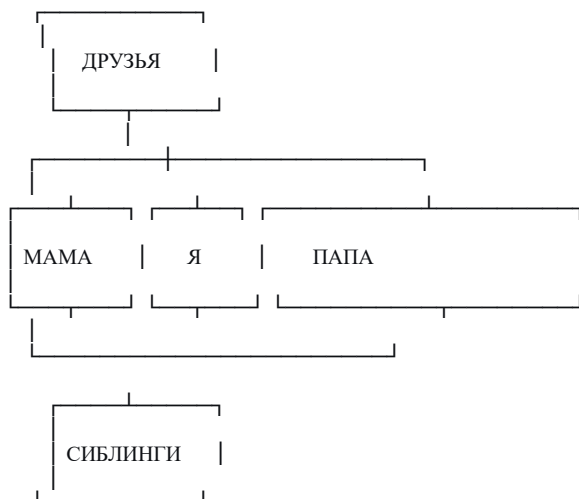
Шаблон 1. «Моя карта себя» (Занятие 1)

(Нарисуй или запиши)



Шаблон 2. «Карта моих близких» (Занятие 3)

(Нарисуй схему)



Рядом с каждым именем напиши одно слово — что ты чувствуешь к этому человеку.

Подпиши, что ты даёшь этому человеку и что получаешь от него.

Шаблон 3. «Мой список ресурсов» (Занятие 6)

Кто может помочь	Что я могу сказать / сделать	Когда обращаться
_____	_____	_____

Кто может помочь	Что я могу сказать / сделать	Когда обращаться
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Телефон доверия: 8-800-2000-122

112 — экстренная помощь

Шаблон 4. «Мой кодекс отношений» (Занятие 4)

Мои правила для близких:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Что я буду делать, если нарушу это правило?

Шаблон 5. «Мой план на год» (Занятие 10)

Что я создам в своей жизни в ближайший год?

Сфера	Мои дела	Первый шаг (в ближайшую неделю)
Отношения с близкими	1.	1.
	2.	2.
	3.	3.
Учёба / развитие	1.	1.
	2.	2.
	3.	3.
Моё окружение	1.	1.
	2.	2.
	3.	3.
Забота о себе	1.	1.

Сфера	Мои дела	Первый шаг (в ближайшую неделю)
	2.	2.
	3.	3.

Шаблон 6. «Мои права и моя ответственность» (Занятие 7)

Моё право	Кто и как защищает это право?	Что я делаю / могу сделать, чтобы это право не нарушалось?
Право на образование		
Право на безопасность		
Право на свободу слова		
Право на личную неприкосновенность		

Шаблон 7. «Мой первый шаг как гражданина» (Занятие 8)

3 конкретных действия, которые я могу сделать в ближайший месяц:

1. В школе / классе: _____

2. В своём дворе / районе: _____

В цифровой среде: _____

Приложение 4

АНКЕТЫ «ДО/ПОСЛЕ»

АНКЕТА УЧАСТНИКА (входная)

«Моя жизнь. Мой выбор. Моя безопасность.»

Инструкция: Оцени, пожалуйста, каждое утверждение по шкале от 1 до 5, где:

1 — совсем не согласен

2 — скорее не согласен

3 — и да, и нет

4 — скорее согласен

5 — полностью согласен

Анкета анонимная. Честные ответы помогут нам сделать программу лучше.

Раздел 1. Я и моя жизнь

№	Утверждение	1	2	3	4	5
1.1	Я знаю свои главные ценности (то, что для меня действительно важно)	1	2	3	4	5
1.2	Я могу сказать, что для меня хорошо, а что — плохо	1	2	3	4	5
1.3	Я знаю свои сильные стороны	1	2	3	4	5
1.4	Я могу попросить о помощи, когда мне трудно	1	2	3	4	5
1.5	Я знаю, как справляться со стрессом	1	2	3	4	5

Раздел 2. Я и другие

1	Утверждение					
2.1	Я могу отстоять свои границы, не обижая других					
2.2	Я умею слушать и слышать других					
2.3	Я могу поддержать друга, не выгорая сам					
2.4	Я знаю, что сказать другу, если ему плохо					

Раздел 3. Я и общество / государство

№	Утверждение					
---	-------------	--	--	--	--	--

№	Утверждение					
3.1	Я знаю свои права и обязанности					
3.2	Я понимаю, как устроено государство					
3.3	Я знаю, куда обратиться, если мои права нарушены					
3.4	Я чувствую связь со своей страной					

Раздел 4. Открытые вопросы

4.1. Что для тебя самое важное в отношениях с близкими?

4.2. Что ты делаешь, когда тебе страшно или тревожно?

4.3. Что ты хотел(а) бы изменить в своей жизни прямо сейчас?

Спасибо за честные ответы!

АНКЕТА УЧАСТНИКА (итоговая)

«Моя жизнь. Мой выбор. Моя безопасность.»

Инструкция: Оцени, пожалуйста, каждое утверждение по шкале от 1 до 5, где:

- 1 — совсем не согласен
- 2 — скорее не согласен
- 3 — и да, и нет
- 4 — скорее согласен
- 5 — полностью согласен

Анкета анонимная. Честные ответы помогут нам понять, что изменилось.

Раздел 1. Я и моя жизнь

№	Утверждение					
1.1	Я знаю свои главные ценности (то, что для меня действительно важно)					
1.2	Я могу сказать, что для меня хорошо, а что — плохо					
1.3	Я знаю свои сильные стороны					

№	Утверждение					
1.4	Я могу попросить о помощи, когда мне трудно					
1.5	Я знаю, как справляться со стрессом					

Раздел 2. Я и другие

№	Утверждение					
2.1	Я могу отстоять свои границы, не обижая других					
2.2	Я умею слушать и слышать других					
2.3	Я могу поддержать друга, не выгорая сам					
2.4	Я знаю, что сказать другу, если ему плохо					

Раздел 3. Я и общество / государство

№	Утверждение					
3.1	Я знаю свои права и обязанности					
3.2	Я понимаю, как устроено государство					
3.3	Я знаю, куда обратиться, если мои права нарушены					
3.4	Я чувствую связь со своей страной					

Раздел 4. Открытые вопросы

4.1. Что изменилось для тебя за время курса?

4.2. Что было самым полезным / запоминающимся?

4.3. Что бы ты посоветовал(а) изменить в программе?

Спасибо за честные ответы!

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОБРАБОТКЕ АНКЕТ

Цель: оценить динамику изменений по каждому участнику и по группе в целом.

Шаг 1. Сбор данных

Анкеты «До» заполняются на первом занятии (до начала курса).

Анкеты «После» заполняются на последнем занятии (после завершения курса).

Обе анкеты анонимны, но для сравнения нужно, чтобы участник мог идентифицировать свою анкету. Можно использовать кодовое слово (например, любимый цвет + месяц рождения) — участник пишет его в обеих анкетах.

Шаг 2. Обработка количественных данных

По каждому утверждению (1.1–3.4) посчитать средний балл по группе для «До» и «После».

Сравнить изменения. Положительная динамика — показатель эффективности.

Пример таблицы:

Утверждение	Средний балл «До»	Средний балл «После»	Изменение
1.1. Я знаю свои ценности	3,2	4,5	+1,3
1.4. Я могу попросить о помощи	2,8	4,2	+1,4

Шаг 3. Обработка качественных данных (открытые вопросы)

Прочитать все ответы, выделить ключевые темы.

Зафиксировать частоту упоминаний.

Примеры инсайтов записать в отчёт.

Шаг 4. Интерпретация

Если по большинству пунктов средний балл вырос на 0,5 и более — программа эффективна.

Если есть пункты, где балл не изменился или снизился — обратить внимание на эти темы при доработке программы.

Приложение 5

БАНК ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ КЕЙСОВ

Для использования, если группа прошла основной материал быстрее, или для замены.

Кейс Д1. «Фейковый розыгрыш» (цифровая безопасность)

Ситуация: В соцсети одноклассник пишет: «Поздравляю! Ты выиграл(а) новый телефон! Для получения приза перейди по ссылке и введи данные карты для оплаты доставки». Ты понимаешь, что это может быть обман, но друг говорит: «А вдруг правда?»

Вопросы:

1. Признаки мошенничества в этом сообщении.
2. Что делать, если уже перешёл по ссылке?
3. Как ответить другу, который советует «рискнуть»?

Кейс Д2. «Семейная тайна» (отношения и границы)

Ситуация: Ты случайно узнал(а), что старший брат собирается уехать в другой город учиться, но не сказал(а) родителям. Ты знаешь, что родители будут расстроены. Брат просит никому не говорить. Ты чувствуешь давление.

Вопросы:

1. Чьи границы здесь нарушаются?
2. Что важнее: обещание брату или честность с родителями?
3. Как сказать брату, что тебе некомфортно хранить эту тайну?

Кейс Д3. «Наказание в школе» (права и обязанности)

Ситуация: Учитель поставил тебе двойку за то, что ты разговаривал(а) на уроке. Ты считаешь, что оценка несправедлива, потому что ты отвечал(а) по теме. Ты хочешь обжаловать оценку, но боишься, что учитель будет злиться.

Вопросы:

1. Есть ли у тебя право обжаловать оценку?
2. Как правильно это сделать (к кому обратиться, в какой форме)?
3. Что делать, если учитель не идёт на контакт?

Кейс Д4. «Давление в компании» (групповое давление)

Ситуация: Твоя компания решила «проверить на прочность» новичка: заставить его украсть что-то в магазине. Все говорят: «Если он с нами, он должен это сделать». Ты понимаешь, что это неправильно, но боишься, что тебя выгонят из компании.

Вопросы:

1. Что здесь важнее: быть «своим» или остаться честным?
2. Что можно сказать компании, чтобы не участвовать?
3. Что можно сделать для новичка, чтобы его не втянули?

Кейс Д5. «Цифровой след» (кибербезопасность)

Ситуация: Ты выложил(а) в интернет фото, где видно лицо и номер школы. Через несколько дней тебе начали писать незнакомые люди, задавать личные вопросы. Ты удалил(а) пост, но кто-то уже сохранил фото.

Вопросы:

1. Какие риски возникли из-за этого поста?
2. Что делать сейчас, чтобы обезопасить себя?
3. Как публиковать фото так, чтобы не подвергать себя риску?

Кейс Д6. «Пропуски и «мне плохо» (разговор с родителями)

Ситуация: Ты несколько раз не пришёл(а) в школу, потому что тебе было плохо (тревога, бессонница). Родители говорят: «Ты просто ленишься, надо собраться». Ты хочешь объяснить им своё состояние, но не знаешь как.

Вопросы:

1. В чём разница между «не хочу» и «не могу»?
2. Как сказать родителям о своём состоянии так, чтобы они услышали?
3. Какие признаки говорят, что нужна помощь специалиста?

Кейс Д7. «Конфликт на уроке» (коммуникация)

Ситуация: На уроке учитель вызывает тебя к доске. Ты не готов и говоришь: «Я не понял тему». Учитель отвечает: «Ты просто не слушал». Ты чувствуешь несправедливость и хочешь ответить грубо, но понимаешь, что это ухудшит ситуацию.

Вопросы:

1. Что чувствует учитель? Что чувствуешь ты?
2. Как сказать о своей проблеме, не переходя на конфликт?
3. Что можно сделать после урока, чтобы уладить ситуацию?

Кейс Д8. «Старый друг или новые знакомые?» (выбор и ценности)

Ситуация: У тебя появилась новая компания, в которой тебе интересно. Твой старый друг говорит: «Ты нас предал, ты теперь не с нами». Ты не хочешь терять ни старого друга, ни новую компанию.

Вопросы:

1. Есть ли выбор между друзьями или можно сохранить всех?
2. Что сказать старому другу, чтобы не обидеть?
3. Как объяснить новой компании, что старый друг важен для тебя?

Кейс Д9. «Сломанный лифт и соседи» (гражданская позиция)

Ситуация: В твоём подъезде сломался лифт уже две недели. Жильцы жалуются, но ничего не меняется. Ты хочешь написать в управляющую компанию, но родители говорят: «Бесполезно, они не реагируют».

Вопросы:

1. Почему важно не молчать, даже если кажется, что бесполезно?
2. Как правильно написать обращение в управляющую компанию?
3. Что можно сделать, если управляющая компания не отвечает?

Кейс Д10. «Грустный пост в соцсетях» (поддержка друга)

Ситуация: Твой друг выложил в соцсетях пост: «Всё надоело, не вижу смысла ни в чём». Ты не знаешь, шутит он или серьёзно. Под постом много лайков, но никто не спрашивает, что случилось.

Вопросы:

1. Что значит такой пост — может ли это быть сигналом?
2. Что написать другу в личные сообщения?
3. Если друг не отвечает, что делать дальше?

Кейс Д11. «Незнакомец в интернете» (цифровая безопасность)

Ситуация: В игре с тобой начал общаться приятный собеседник. Он предложил перейти в личные сообщения, говорит комплименты, предлагает встретиться. Ты чувствуешь приятное волнение, но что-то настораживает.

Вопросы:

1. Какие сигналы могут говорить об опасности?
2. Что можно и чего нельзя делать при общении с незнакомцами в интернете?
3. Как вежливо прекратить общение, если стало некомфортно?

Кейс Д12. «Школьный проект и конфликт в команде»

Ситуация: Ты работаешь над групповым проектом. Один из участников ничего не делает, но хочет получить такую же оценку. Другие участники злятся и ссорятся.

Вопросы:

1. Как обсудить ситуацию с «ленивым» участником без обвинений?
2. Что делать, если он не меняется?
3. К кому обратиться за помощью (учителю, классному руководителю)?

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 481448336152253156237683129688102374781711165195

Владелец Шибеева Оксана Владимировна

Действителен с 03.09.2026 по 03.09.2027