

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

для специалистов, работающих с детьми и подростками

Обучение навыкам интимной безопасности

Рабочий материал после тренинга

подготовлен Ольгой Бочковой,
экспертом по безопасности, психологом,
Основателем и Руководителем Академии
безопасности Ольги Бочковой
и Татьяной Беловой,
юристкой и правозащитницей,
президентом Консорциума Женских
неправительственных объединений
в рамках проекта исследования безопасности
молодежи Недетские проблемы
при поддержке фонда Абсолют-помощь

Как пользоваться тетрадью

Тетрадь состоит из двух частей.

Первая — методические ориентиры, которые помогают специалисту подготовиться к занятию: учитывать возраст детей, замечать ситуации, требующие внимания, выбрать форму объяснения и безопасно организовывать практику.

Вторая — сценарий тренинга «Защита интимных границ», который можно использовать как опору при проведении занятий.

Логика обучения: не запугивать ребёнка опасностями, а давать понятные правила и тренировать конкретные действия, которые помогают защищать границы и обращаться за помощью.

Содержание

Часть 1

1	Возрастные особенности и принципы разговора об интимной безопасности.....	3
2	Возрастные особенности сексуального поведения и развития.....	4
3	Что может насторожить специалиста.....	7
4	Если ребёнок рассказал о сексуализированном насилии: алгоритм действий специалиста.....	10
5	Принципы обучения навыкам безопасности.....	14
6	Как сделать практику успешной и безопасной.....	16
7	Этапы тренировки и организация практики.....	17
8	Правила демонстрации практик.....	19

Часть 2

9	Тренинг «Защита интимных границ».....	20
---	---------------------------------------	----

Возрастные особенности и принципы разговора об интимной безопасности

1

Тема сексуального воспитания и интимной безопасности — базовая часть обучения навыкам личной безопасности. При работе с детьми и подростками важно учитывать возраст, уровень понимания и индивидуальные особенности ребёнка.

Два базовых принципа

- 1 Соответствие возрасту. Детализация информации зависит от возраста и степени понимания ребёнком ситуации и процессов. Информацию важно давать дозированно и следовать за интересом ребёнка. Некоторые сведения полезно давать заранее, до наступления соответствующего периода развития, чтобы ребёнок успел сформировать необходимые навыки.
- 2 Разное понимание сексуального поведения взрослых и детей. Поведение ребёнка нельзя рассматривать исключительно из взрослой позиции. Взрослые могут приписывать детскому поведению значение, основанное на собственном опыте, и видеть сексуальный смысл там, где ребёнок проявляет возрастное любопытство и исследует окружающий мир.

Нормальное для возраста поведение само по себе не является признаком сексуализированного опыта или опасной ситуации. Задача специалиста — видеть контекст, возраст и совокупность признаков, а не делать вывод по одному эпизоду.

Возрастные особенности сексуального поведения и развития

2

Возрастные рамки помогают специалисту понимать, какие вопросы и формы поведения могут быть частью нормального развития. При этом возраст является ориентиром, а не жёстким шаблоном: дети развиваются с разной скоростью.

0–1 год

- Исследует окружающий мир через рот и прикосновения;
- Рассматривает лица;
- Обнаруживает разные части своего тела, в том числе гениталии;
- Может непреднамеренно прикасаться к гениталиям.

2–3 года

- Узнаёт себя и замечает, чем отличается от других людей;
- формирует представление о себе как о мальчике или девочке;
- Интересуется своим телом и телом других;
- Исследует гениталии: может трогать, рассматривать, показывать другим;
- Может осознанно прикасаться к гениталиям, поскольку это вызывает приятные ощущения;
- Испытывает сильную потребность в физическом контакте — любит сидеть на руках, обниматься, целоваться;
- Постепенно осваивает социальные нормы: что можно и нельзя делать в присутствии других.

4–6 лет

- Осваивает социальные нормы, в том числе правила приватности тела;
- Может продолжать исследовать своё и чужое тело в сюжетных играх («семья», «доктор»), при этом постепенно понимает, что гениталии не показывают в общественных местах;
- Может повторять «плохие слова», потому что ему интересна реакция окружающих;
- Интересуется вопросами репродукции: откуда берутся дети;
- Может становиться более застенчивым в отношении своего тела;
- Начинает связывать представления о себе с мальчиковыми и девочковыми моделями поведения;
- Может говорить «я люблю» о друзьях, близких и животных — это не обязательно связано с сексуальностью.

7–9 лет

- Может испытывать больше неудобства или стыда по отношению к своему телу;
- Может не хотеть ходить нагишом;
- Задаёт меньше вопросов о сексе;
- Может фантазировать о влюблённости;
- Может чаще объединяться в группы мальчиков и девочек.

10–11 лет

- Начинается предпубертатный период;
- Может усиливаться интерес к сексуальности взрослых; ребёнок чаще сталкивается с контентом, который может усиливать интерес и фантазии;
- при разговорах о сексуальности может возникать стыд или неловкость;
- Появляются первые влюблённости и осторожные формы симпатии: держаться за руки, поцелуи в щёку и т. п.; при этом поведение нельзя автоматически трактовать как сексуальный интерес.

12–15 лет

- Активно меняется тело: происходят скачки роста, половое созревание, появляются менструации и эякуляции; у части подростков возникает мастурбация;
- Может усиливаться неуверенность в отношении своего тела и чувствительность к оценке внешности;
- Формируется сексуальный образ себя;
- Сверстники начинают восприниматься как потенциально привлекательные;
- Подросток начинает лучше понимать, кто ему нравится, и формирует представления о собственной сексуальности;
- Может возникать первая серьёзная влюблённость, флирт, опыт поцелуев, ласк и других форм близости;
- Стремление к близости может быть связано не только с сексуальным интересом, но и с потребностью в принятии, любви, нежности, нужности и эмоциональной близости.

16–18 лет

- Становится больше самостоятельности;
- Укрепляются представления о собственной сексуальности и границах;
- Подросток экспериментирует с отношениями и накапливает опыт;
- Учится договариваться, выражать желания и обозначать границы;
- Особенно актуальными становятся вопросы взаимного уважения и согласия.

Правовая рамка: возраст согласия

В российском уголовном законодательстве:

- Статья 134 УК РФ устанавливает ответственность за действия сексуального характера совершеннолетнего с лицом, не достигшим 16 лет;
- Статья 135 — за развратные действия в отношении лица, не достигшего 16 лет.
- Для детей младше 12 лет действует специальная правовая защита: примечание к статье 131 УК РФ указывает, что ребёнок этого возраста в силу возраста находится в беспомощном состоянии и не может понимать характер и значение совершаемых с ним действий.
- Статья 133 отдельно устанавливает ответственность за понуждение к действиям сексуального характера, в том числе в отношении несовершеннолетних.

Возраст согласия — юридическая категория, связанная с уголовной ответственностью. Он не является показателем психологической готовности человека к отношениям и не отменяет права подростка на безопасность и защиту.

Правовой блок актуализирован по состоянию на 28 сентября 2026 года. Перед новым выпуском тетради законодательство следует перепроверять.

Что может насторожить специалиста

3

Проявлений поведения, которые могут говорить о том, что ребенок сталкивается с опасной или травмирующей ситуацией, много. При этом есть сигналы, которые особенно важны именно в теме сексуальной безопасности. Ни один из признаков сам по себе не доказывает, что с ребенком что-то произошло. Важно смотреть на сочетание признаков, их внезапное появление, выраженность и несоответствие возрасту.

Не соответствующие возрасту знания и сексуализированное поведение

01

- Излишняя, детальная, не соответствующая возрасту осведомленность о сексе, сексуальности, сексуальных отношениях, которая выходит за рамки нормативного развития.
- Несвойственные возрасту знания о сексуальном поведении и постоянные разговоры об этом: у взрослого возникает вопрос «Откуда ребенок это знает?».
- Сексуальные игры с самим собой, сверстниками или игрушками, особенно если содержание игр явно не соответствует возрасту.
- Открытая мастурбация, особенно если такое поведение появилось резко, стало навязчивым или не соответствует возрастным социальным нормам.
- Сексуально окрашенное поведение, вовлечение других детей в сексуализированные действия.
- Попытки излишне демонстрировать тело, сексуализированное поведение, не свойственное возрасту.

Изменения отношения к собственному телу и прикосновениям

02

Обратить внимание стоит на резкие или необычные для ребенка изменения:

- Попытки излишне демонстрировать тело;
- Наоборот, стремление полностью закрыть тело одеждой;
- Появившаяся резкая стеснительность или страх обнажаться;
- Резкая реакция на попытки прикосновения;
- Агрессия в ответ на прикосновение;
- Замирание при прикосновении;
- Чрезмерное сокращение дистанции: ребенок постоянно льнет к людям, прижимается, трется, стремится обниматься, резко возрастает потребность в тактильном контакте.

Отдельно важно замечать **изменения**, которых раньше не было.

К очевидным физическим сигналам относятся:

- Повреждения кожи груди или бедер;
- Ссадины, синяки, царапины, особенно в интимных зонах;
- Следы спермы на одежде или коже, в анальной или генитальной области;
- Инфекции, передающиеся половым путем;
- Беременность;
- Инфекции мочевыводящих путей;
- Вагинальные кровотечения;
- Резкие изменения веса;
- Психосоматические расстройства;
- Жалобы на боли в животе

Необычные отношения с человеком существенно старше или младше

Особое внимание требуется, если во взаимодействии присутствует человек, **существенно старше или младше ребенка**. Значима не только формальная разница в возрасте, но и разница в уровне развития, опыте, возможностях влиять и контролировать отношения.

Если подозреваете нарушение границ

- Сначала оцените собственное состояние: сможете ли вы спокойно задавать вопросы, не демонстрируя шок или осуждение.
- Опирайтесь на наблюдаемый факт: «Я заметил_а ...».
- Задавайте открытые вопросы про осведомленность ребенка: «Как ты об этом узнал?», «Ты где-то такое видел?», «Кто-то тебе рассказал?»
- Спокойно расспросите о человеке и характере отношений с человеком, чье поведение вызывает подозрение.
- Уточните, что их связывает, как они проводят время, есть ли ситуации, которые ребенок должен скрывать, и может ли ребёнок свободно отказаться от общения.
- Не устраивайте самостоятельное «расследование» или конфронтацию, если есть серьезные основания опасаться за безопасность ребенка. Подключите ответственного взрослого и действуйте по правилам организации.

Если ребёнок прямо рассказал о нарушении границ

Здесь задача специалиста меняется: важно не выяснить все детали, а сохранить контакт с ребёнком, понять, нужна ли ему немедленная помощь, и передать ситуацию тем взрослым, которые отвечают за его безопасность.

- Сохраняйте спокойствие, выслушайте и поблагодарите ребёнка за то, что он рассказал.
- Не задавайте наводящих и избыточно детализирующих вопросов. Уточняйте только то, что необходимо, чтобы понять, есть ли непосредственная опасность и какая помощь нужна сейчас.
- Не обещайте сохранить всё в секрете. Объясните, что если речь идёт о безопасности, может понадобиться обратиться к взрослым, которые могут помочь.
- Зафиксируйте фактические слова ребёнка и свои наблюдения и действуйте в соответствии с правилами вашей организации и применимыми требованиями законодательства.

Если ребёнок рассказал о сексуализированном насилии: алгоритм действий специалиста

4

Если ребёнок рассказал о сексуализированном насилии или есть основания предполагать, что оно произошло, задача специалиста — **не проводить собственное расследование, а обеспечить безопасность ребёнка, сохранить возможные доказательства и передать информацию тем, кто уполномочен проводить проверку и расследование.**

Особенно важны первые часы после произошедшего.

Что нельзя делать в первые часы

Если событие произошло недавно, важно по возможности сохранить следы, которые могут иметь значение для последующего расследования.

Не нужно:

- мыть ребёнка;
- стирать или выбрасывать одежду и бельё, которые были на нём во время произошедшего;
- самостоятельно очищать или обрабатывать вещи

Если ребёнку необходимо переодеться, одежду и бельё складывают отдельно **в бумажный пакет или коробку, но не в полиэтилен.** Не стоит откладывать обращение: часть следов может сохраняться ограниченное время.

Куда обращаться

О произошедшем сообщают в полицию по телефонам **102 или 112.** Если это возможно, лучше сделать это непосредственно с места, где стало известно о произошедшем.

Самостоятельно ехать с ребёнком в травмпункт до обращения в полицию следует в двух случаях:

- Ребёнку требуется срочная медицинская помощь из-за угрозы жизни или здоровью;
- Сотрудники полиции отказались принять сообщение.

В остальных случаях направление на медицинское освидетельствование организует полиция.

Как подаётся заявление

Заявление можно подать в отдел полиции по месту совершения преступления. Если обращение поступило в другой отдел, сотрудники должны самостоятельно передать его по территориальности — семье или специалисту не требуется искать «правильный» отдел самостоятельно.

В заявлении фиксируют известные обстоятельства:

- Время и место произошедшего;
- Способ совершения действий;
- Известные приметы человека, о котором рассказал ребёнок;
- Возможных свидетелей;
- Имеющиеся материалы: переписку, видеозаписи, одежду, бельё и другие возможные доказательства.

Заявление обязаны принять и зарегистрировать.

После регистрации заявителю выдают талон-уведомление о регистрации сообщения в Книге учёта сообщений о преступлениях — КУСП. Его важно сохранить как подтверждение обращения.

Если сообщение было сделано устно по телефону, его также должны зарегистрировать. Номер регистрации впоследствии можно уточнить в дежурной части отдела.

Полезно также записать фамилию, должность и служебный телефон сотрудников, которые работали с обращением.

Медицинское освидетельствование

Во время медицинского освидетельствования врач проводит осмотр, фиксирует телесные повреждения и собирает материалы, которые могут иметь доказательственное значение: мазки, смывы, соскобы и другие следы.

Важно, чтобы **в медицинской документации были отражены все обнаруженные повреждения, в том числе небольшие.**

Законный представитель ребёнка может получить копию медицинской карты по письменному заявлению на имя главного врача. Запросить её желательно как можно раньше.

Медицинская организация также обязана сообщить в полицию, если есть основания полагать, что вред здоровью пациента был причинён в результате противоправных действий. Для такого сообщения отдельное согласие ребёнка или его родителей не требуется.

Кто может сообщить о преступлении

Сообщить о преступлении вправе **любой человек, которому стало о нём известно.**

Для преступлений, предусмотренных статьями 131–135 УК РФ, возбуждение дела не зависит исключительно от желания родителей или самого ребёнка. Поэтому специалисту не нужно ждать, пока семья самостоятельно примет решение об обращении.

В дальнейшем интересы ребёнка обычно представляет его законный представитель. Если предполагаемое насилие произошло в семье или родитель не предпринимает необходимых действий для защиты ребёнка, к защите его прав могут подключаться образовательная организация, органы опеки и другие уполномоченные органы.

Федеральный закон № 120-ФЗ также предусматривает обязанность организаций, работающих с детьми, сообщать уполномоченным органам о ситуациях жестокого обращения, угрозах жизни и здоровью ребёнка и нарушении его прав.

Для специалиста это означает: информация о возможном насилии над ребёнком не относится к тем сведениям, которые можно просто сохранить в тайне после разговора.

Чего специалист не делает

После рассказа ребёнка очень легко начать подробно расспрашивать его, пытаясь понять, «что именно произошло». Но это не задача специалиста, который первым получил сообщение.

- Подробно расспрашивать ребёнка;
- Просить его многократно повторять рассказ;
- Задавать наводящие вопросы;
- Пытаться самостоятельно проверить версию ребёнка;
- Сводить ребёнка с человеком, о котором он рассказал;
- Самостоятельно осматривать тело ребёнка.

Задача специалиста — **зафиксировать то, что ребёнок сообщил сам.**

Запишите его слова максимально дословно, прямой речью. Укажите дату, время и место разговора, а также людей, которые присутствовали рядом.

Что происходит после обращения

Дела о преступлениях сексуального характера расследуются следственными органами Следственного комитета по месту совершения преступления.

После первичных действий полиция передаёт материалы по подследственности. До этого могут быть проведены необходимые неотложные действия: осмотр места происшествия, получение первоначальных объяснений, организация медицинского освидетельствования.

Проверка сообщения о преступлении проводится в установленные законом сроки. В зависимости от обстоятельств срок проверки может составлять **3, 10 или 30 суток**.

После проверки принимается одно из решений:

- Возбудить уголовное дело;
- Отказать в возбуждении уголовного дела;
- Передать материалы по подследственности.

Если в возбуждении уголовного дела отказали

Отказ в возбуждении дела не означает, что дальнейшие действия невозможны.

Заявителя должны уведомить о принятом решении. Если уведомление не поступило, можно обратиться с заявлением об ознакомлении с материалами проверки и получении копии постановления об отказе.

Постановление также направляется в прокуратуру, которая вправе проверить законность решения и отменить его.

Решение об отказе можно обжаловать:

- Руководителю следственного органа;
- Прокурору;
- В суд.

Поэтому **первоначальный отказ — не обязательно окончательное решение по ситуации**.

Принципы обучения навыкам безопасности

5

Создавайте радостную атмосферу в обучении

01

- Вместо запугивания делайте обучение увлекательным и понятным.
- Подавайте материал в тёплой, объединяющей, эффективной и оптимистичной форме.
- Сосредоточьтесь на том, что учащиеся могут сделать, чтобы оставаться в безопасности, а не на причинах, по которым эти навыки необходимы.
- Используйте яркие истории и юмор, сохраняя цель и ценности обучения.

Распределяйте время занятия между практикой и вопросами

02

- Ограничивайте количество вопросов и историй, чтобы сохранять управляемость занятия и ресурс детей.
- Используйте вопросы прежде всего для практики, а не для длительных рассуждений.
- Задавайте наводящие вопросы, которые помогают включиться в действие.

Моделируйте поведение, которому хотите научить детей

03

- Демонстрируйте собственным поведением навыки, которым обучаете.
- Учите детей говорить и действовать в группе, чтобы поддерживать ощущение общего безопасного пространства.
- Своим примером и обратной связью подкрепляйте безопасное и уважительное поведение.

Используйте обучение, основанное на сильных сторонах

04

- Адаптируйте, подсказывайте и тренируйте так, чтобы ребёнок мог почувствовать успех.
- Вместо длинного объяснения по возможности демонстрируйте навык.
- Давайте возможность практиковаться в ролевых упражнениях.

Будьте включены в реальность детей

05

- Используйте формулировки и примеры, которые отражают реальные ситуации учащихся.
- Не делайте предположений о составе семьи, материальных возможностях, одежде, убеждениях, покупках и образе жизни ребёнка.

- Сосредоточьтесь на том, что учащийся может делать, и развивайте его способности.
- Адаптируйте примеры и навыки к обстоятельствам жизни конкретного ребёнка.

Давайте конструктивную обратную связь

07

- Стремитесь к прогрессу, а не к совершенству.
- Сначала отмечайте, что получается хорошо, затем предлагайте небольшое изменение, которое сделает результат ещё лучше.
- Чётко формулируйте правила и соблюдайте их твёрдо, уважительно и последовательно.
- Если ребёнок проявляет неуверенность в словах или теле, реагируйте: объясняйте, инструктируйте или устанавливайте границы.
- Берите на себя ответственность за безопасность учащихся с момента их прихода до ухода.
- Вмешивайтесь как можно раньше, чтобы предотвратить несчастные случаи.

Преодолевайте сопротивление и справляйтесь с огорчением

08

- Дискомфорт может возникать из-за тем занятия или навыков, которым мы обучаем.
- Признавайте чувства ребёнка и ищите позитивный способ вернуться к практике.
- Мотивируйте примерами, соответствующими интересам и жизни детей.
- Если ребёнок расстроен, проявляйте внимание спокойно и поддерживающе, не подавляя его.

Говорите правду, но не пугайте

09

- Используйте честные и реалистичные формулировки.
- Избегайте категоричных слов «всегда» и «никогда», если они делают высказывание неточным.
- Не предсказывайте ребёнку, что именно он будет чувствовать.
- Не используйте объяснения и истории, которые создают у детей пугающие образы.

Переформулируйте негативные убеждения

10

- Помогите ребёнку заменять негативные представления о себе на более продуктивные и поддерживающие.
- Например: «Продолжай тренироваться»; «Это твой первый раз, и результат уже такой».

Позиция тренера

Во время обучения тренер постоянно переключается между ролями: объясняет правила, демонстрирует навык, входит в роль и возвращается к позиции ведущего. Ребёнку должно быть понятно, когда вы объясняете реальную ситуацию, а когда только изображаете её для тренировки.

С дошкольниками и младшими школьниками интонация должна быть лёгкой и положительной. Эмоции можно немного преувеличивать, кроме агрессивных и пугающих — их, напротив, важно приглушать. Интонации могут быть игровыми и мультяшными.

Положение тела: можно стоять вертикально или присесть на колени. Важно не нависать над ребёнком и не наклоняться к детям невысокого роста.

Со школьниками средней школы и старше интонации становятся естественными, без наигрывания. Эмоции при этом должны соответствовать ситуации. Положение тела остаётся таким же уважительным и безопасным.

Этапы тренировки и организация практики

Одна из стратегий вовлечения — демонстрировать навыки безопасности в общении с человеком, которого ученики считают авторитетом: например, с директором школы, учителем или руководителем группы.

- 1 Сначала тренируйте одного человека в присутствии всей группы, как если бы вы занимались с ним индивидуально. Это может быть человек, который задал вопрос, или участник, которого вы пригласили для первой демонстрации.
- 2 Затем пригласите одного-двух учеников для демонстрации и проведите с каждым ту же тренировку.
- 3 После этого предложите всей группе попрактиковаться: произносить слова вслух или выполнять упражнения в воздухе полностью или частично — стоя или сидя, двигаясь или оставаясь на месте, в зависимости от пространства и энергии группы.

Участие детей в демонстрациях делает занятие более интерактивным и одновременно показывает взрослым, как обучать практическим навыкам. При этом особенно важно обеспечить эмоциональную безопасность ребёнка, который демонстрирует навык перед группой.

Если времени недостаточно, можно сократить последовательность и провести только групповую тренировку, чтобы каждый ребёнок успел попрактиковать навык.

Как превратить вопрос в практику

Вместо теоретического объяснения старайтесь наглядно показать, что делать в предлагаемой ситуации. Например, после практики «Уходи от проблемы» дети могут спросить: «А что делать, если он пойдёт за тобой?» Вместо длинного рассуждения предложите смоделировать ситуацию.

- «Я буду делать вид, что начинаю идти за тобой».
- Тренируйте: «Уходи от меня, оставаясь начеку, чтобы заметить, что я тебя преследую. Если заметил — меняй траекторию и направляйся в безопасное место, где есть взрослые, к которым ты можешь обратиться за помощью. Подойди к ним и скажи: “Меня преследует этот человек, пожалуйста, помогите”».

Форматы практики

- Индивидуальная практика — тренировка тренера и одного ученика или пары учеников. Тренер даёт короткое пояснение, затем сразу переходит к моделированию ситуации и тренировке.
- Практика в малых группах — до 4 человек. Формат такой же, как в индивидуальной практике, но участники выполняют упражнение с тренером по очереди.
- Групповая тренировка — 5 и более человек. Сначала тренер демонстрирует навык с ассистентом, затем проводит практику со всей группой фронтально: даёт одинаковые инструкции и предлагает выполнять действия одновременно. Бег и ходьба выполняются на месте, фразы можно повторять хором.

Правила демонстрации практик

Эти правила помогают сделать демонстрации понятными, успешными и эмоционально безопасными для участников.

Правило 1. Роли взрослых и детей

Взрослые играют роль агрессора, незваного гостя или человека, который говорит или делает что-то небезопасное. Дети моделируют навыки и поведение, которым мы хотим их научить. Исключения требуют отдельного руководства.

Правило 2. Демонстрации чрезвычайных ситуаций

В ситуациях «Предположим, человек ранен / потерялся / находится внутри, а там пожар...» роль человека, попавшего в чрезвычайную ситуацию, играют взрослые. Отдельные практики получения помощи ребёнком могут проводиться после демонстрации навыков и концепций.

Правило 3. Партнёрские упражнения

Дети чаще выполняют партнёрские упражнения со взрослыми и редко — друг с другом. Практики с двумя детьми требуют тщательного планирования и поддержки. Они не должны предполагать, что один ребёнок намеренно изображает угрозу или беспокоит другого, если это специально не предусмотрено упражнением и не обеспечено руководством.

Правило 4. Безопасность отрабатываемого поведения

Следите за тем, чтобы дети практиковались максимально безопасным способом и не формировали опасных автоматизмов.

Правило 5. Реквизит

Игрушки, детали костюма, учебный реквизит и оборудование предназначены для инструкторов или для взрослых, которым инструктор прямо поручил их держать. Другие участники не используют реквизит без указания инструктора.

Правило 6. Физическая самооборона

Навыки физической самообороны участники применяют только в соответствии с прямой инструкцией тренера во время обучения конкретному физическому навыку. В остальное время моделируется спокойное и уверенное поведение без имитации ударов и других приёмов.

Тренинговая часть

В сценарии используется два типа текста.

Чёрным цветом обозначены реплики, которые тренер произносит вслух детям. Это объяснения, вопросы, инструкции, фразы для моделирования ситуаций и реплики, которые дети учатся произносить во время практики.

Серым цветом в квадратных скобках обозначены инструкции для специалиста. Их не нужно зачитывать детям. Они подсказывают, что в этот момент делает тренер: кого пригласить для демонстрации, какое движение показать, какую реакцию смоделировать, когда сделать паузу, что спросить у группы или на что обратить внимание.

Например:

«Скажите спокойно и уверенно: “Пожалуйста, не трогайте меня”». — это часть занятия, которую слышит ребёнок.

[Похвалите ученика за выполнение задания] — это инструкция специалисту о том, как вести тренировку.

Такое разделение позволяет использовать сценарий не просто как текст занятия, а как пошаговую инструкцию по обучению навыку.

Как использовать сценарий

Сценарий построен по принципу: объяснение → демонстрация → практика → постепенное усложнение ситуации → получение помощи. Важно сохранять эту последовательность. Ребёнок сначала должен понять и успешно выполнить простой вариант действия и только после этого сталкиваться с дополнительным давлением, возражениями или более сложной реакцией другого человека.

Специалист может адаптировать лексику пояснения под возраст детей, привычный язык группы и конкретную ситуацию. При этом важно не менять текст правила или навыка и последовательность действий, которые отрабатываются.

Сначала показываем, потом просим сделать

Новый навык не стоит сразу отдавать детям на самостоятельное выполнение. Сначала специалист показывает, как он выглядит, затем тренирует одного участника с подсказками и только после этого предлагает повторить действие всей группе или другим детям.

Если ребёнок затрудняется, задача тренера — помочь ему добиться успешного выполнения, а не проверять, сможет ли он справиться самостоятельно. Можно дать начало фразы, предложить повторить за тренером, показать движение или сделать ситуацию проще.

Не превращайте практику в проверку знаний

Во время тренировки не нужно долго спрашивать: «А что бы ты сделал?», «Как правильно поступить?» или ждать идеального ответа. В тренинге выделены отдельные места для открытых вопросов.

Если ребёнок не знает, что делать, сразу учите действию. Главная цель — чтобы ребёнок несколько раз попробовал нужное действие телом и голосом, а не только смог рассказать о нём.

Усложняйте ситуацию постепенно

Во многих упражнениях давление на ребёнка усиливается поэтапно. Например, человек сначала просто не замечает границу, затем не слышит просьбу, начинает спорить, обвинять, злиться или просит сохранить происходящее в секрете.

Такое усложнение нужно не для того, чтобы напугать ребёнка, а чтобы он получил опыт: «Если первая попытка не сработала, у меня остаются другие действия».

Не переходите к следующему уровню, пока ребёнок не справился с предыдущим.

Не усиливайте угрозу ради реалистичности

При моделировании специалист обозначает давление, но не пытается сделать сцену максимально правдоподобной. Не нужно неожиданно хватать ребёнка, повышать голос до пугающего уровня, приближаться сильнее, чем предусмотрено упражнением, использовать унижающие реплики или добавлять собственные угрозы.

Для обучения достаточно такого уровня напряжения, при котором ребёнок понимает ситуацию, но остаётся способен думать и действовать.

Сохраняйте право ребёнка остановиться

До начала практики договоритесь, что ребёнок может сказать, что не хочет продолжать упражнение, попросить сделать паузу или выполнять его вместе с группой, а не индивидуально.

Отказ участвовать в конкретной демонстрации не является отказом учиться навыку. Специалист может выбрать другой формат: показать ситуацию со взрослым ассистентом, провести групповую тренировку или вернуться к упражнению позже.

Не стоит заканчивать упражнение на ошибке

По возможности последняя попытка должна дать ребёнку опыт успешного выполнения навыка.

Критерий успешной практики простой: после неё ребёнок лучше понимает, что может сделать, и имеет опыт того, как именно это сделать словами, голосом и телом.

Тренинг защита интимных границы

Практика 1. Что такое границы?

Многие люди часто не знают, где находятся их личные границы. Также они не понимают, где заканчиваются их права и начинаются права других людей. И они ненамеренно могут нарушить границы других людей. Кроме того, они и сами не всегда умеют защищаться.

Вокруг нас много границ, которые мы видим. Перечислите некоторые из них?

[Выслушайте несколько ответов, подскажите при необходимости - стены, края парты, разметка на полу в спортзале и т.д.]

Верно!

И у человека тоже есть границы! Например, физические - все, что касается тела, и они видны. А есть много границ, которые не видны другим, например, границы личного пространства, времени, границы ваших и чужих эмоций, мыслей, ценностей, убеждений.

Люди часто не знают, где находятся их личные границы, пока их не нарушат.

[Спросите учеников] Чувствовали ли вы, что ваши границы нарушали, например, когда кто-то смеялся над вами или брал ваши вещи без спроса? [Качайте головой, подсказывая ответ «да»]

Что вы чувствовали в эти моменты [Соберите несколько ответов, таких как обиду, злость, неприятно было]

Все верно, мы чувствуем нарушение границ внутри себя.

Существует ЧЕТЫРЕ ПРАВИЛА, касающиеся личных границ.

1. «Каждый из нас принадлежит сам себе»

[используйте жесты безопасности - поднимите 2 больших пальца вверх, направьте на себя]

Не только наши тела, но и наше время, чувства и пространство, мысли и даже данные, которые хранятся в ваших гаджетах. Каждый человек распоряжается только своим телом, мыслями итд, защищает это с помощью границ.

Повторите за мной: «Каждый из нас принадлежит себе». [используйте жесты безопасности]

2. «Есть вещи, которые мы не выбираем»

[используйте жесты безопасности - поднимите 2 руки вверх ладонями, разведите в стороны, пожмите плечами]

Имею ли я право заставлять человека:

- обниматься?
- играть?
- фотографироваться?

Я могу хотеть играть. Другой может не хотеть. Это не делает кого-то плохим. Мы не выбираем, что хочет или может, чем увлекается другой. Я отвечаю за себя.

Выполнение домашней работы, если вы хотите получить хорошую оценку, — это не выбор. Выполнение своей работы, если вы хотите получать зарплату, — это не выбор.

Повторите за мной: «Есть вещи, которые мы не выбираем». [используйте жесты безопасности]

3. «Нельзя скрывать проблемы»

[используйте жесты безопасности - поставьте палец ко рту, но не трогайте его, во время произнесения правила отведите палец в сторону]

Если кто-то просит хранить секрет, из-за которого страшно, стыдно или некомфортно — это повод обратиться за помощью.

Повторите за мной: «Нельзя скрывать проблемы». [используйте жесты безопасности]

4. «Проси помощи, пока ее не получишь!»

[используйте жесты безопасности - вытяните руки перед собой ладонями вверх, локти слегка согните]

То есть, если у вас возникает проблема, вы должны рассказать об этом тому, кому доверяете и кто способен вам помочь.

Повторите за мной: «Проси помощи, пока ее не получишь» [используйте жесты безопасности] [Похвалите учеников за правильное выполнение задания]

Практика 2. Дистанция

При общении важно соблюдать комфортную и безопасную дистанцию. Это такое расстояние между людьми, при котором общаться спокойно, и никто не стесняется или не напрягается. Дистанция может отличаться в зависимости от того, с кем вы общаетесь - со знакомым или незнакомым.

Давайте потренируемся. Мне нужен ассистент. [Встаньте на расстоянии 3 шагов от ассистента]

[Скажите ассистенту] Оставайся на месте, а я буду медленно приближаться к тебе. Твоя задача - остановить меня на комфортной дистанции - сказать «стоп» и выставить руки перед собой заборчиком. [Покажите как]

[Когда ассистент скажет «стоп», спросите] Тебе кажется, что это комфортная дистанция? [Выслушайте ответ]

Теперь я подойду на шаг ближе [Это должно быть очень близко] Что ты чувствуешь? / Тебе комфортно? [Выслушайте ответ]

Теперь я сделаю несколько шагов назад [Это должно быть достаточно далеко] Что ты чувствуешь теперь? [Выслушайте ответ]

Обстоятельства бывают разные. Сейчас я притворюсь, чтобы мы могли потренироваться. Я пойду тебе навстречу и буду кричать. Твоя задача та же - сказать «стоп» в тот момент, когда почувствуешь, что пора.

[Идите в сторону ассистента, и кричите «бла бла бла»].

[Когда ассистент скажет «стоп», спросите] Изменилась ли комфортная дистанция?
[Выслушайте ответ]

[Обратитесь ко всем участникам] Для разных ситуаций дистанция будет разной, поэтому не обращайтесь на людей рядом с вами, ориентируйтесь на свои ощущения комфорта и безопасности. [Похвалите учеников за выполнение задания]

Практика 3. Мечтай и намекай

Если мы обнаружили нарушение границ, есть одна ловушка, которой следует избегать.

Поднимите руку, кто когда-нибудь желал, чтобы другие догадались, чего вы хотите - сами, без ваших слов? [Поднимите руку сами] Сработало ли это? [Качайте головой, подсказывая ответ «нет»] И вы не получали того, что вам было нужно? [Качайте головой, подсказывая ответ «нет»] А вы когда-нибудь злились из-за того, что он не может догадаться, чего вы хотите? [Качайте головой, подсказывая ответ «да»]

[Пригласите одного ассистента. Посадите его на стул или просто поставьте рядом с собой] и обратитесь к нему Сейчас мы будем тренироваться. Я положу руку тебе на плечо. Представь, что ты не против.

[Обратитесь к группе] ИМЯ не против. Но может ли ИМЯ передумать? [Качайте головой, подсказывая ответ «да»] Как я могу узнать, что ИМЯ передумал?

[Выслушайте пару ответов, затем скажите ассистенту] Начни мечтать про себя, чтобы я убрал руку. [Обратитесь ко всем] Поддержите ИМЯ, помечтайте с ним, все вместе сильно-сильно, чтобы я убрал руку. [Продолжайте держать руку на плече. Выдержите паузу. Спросите группу] Работает? [Качайте головой вместе со всеми]

Иногда мы не просто загадываем желания, а начинаем намекать. Это когда вы пытаетесь показать человеку, что вам что-то не нравится, используя язык своего тела, отклоняясь в сторону, покачиваясь или вздыхая.

[Ассистенту] Поддай мне сигнал телом, что хочешь, чтобы я убрал руки.

[Отреагируйте по обстоятельствам] Ой, похоже ты устал, давай я разомну тебе шею! [И начните разминать шею]

Часто в жизни мы надеемся, что другие поймут наши намеки. А если они не понимают, мы искренне удивляемся: «Неужели не понятно было?!» Помните, что несправедливо злиться на людей только потому, что они не могут читать ваши мысли или не понимают намеков. Вот почему нам нужно прямо и уверенно заявлять о том, чего мы действительно хотим, а чего нет.

[Групповая практика]

Положите свою руку себе на плечо, как будто это чужая рука. Затем возьмите ее своей второй рукой, уберите ее со своего плеча, и скажите: «Пожалуйста, уберите руку, мне неудобно» [Похвалите за правильное выполнение задания]

Практика 4. Дистанция и проблема

СИТУАЦИЯ 1

Мы будем тренировать защиту границ, а реакция на обозначенную границу разная. Чтобы потренироваться, мне нужен ассистент!

Представь, что ты едешь в автобусе и заметил, что посторонний человек касается тебя. Может быть он делает это случайно? [Кивайте, подсказывая ученикам ответ “да”] А может быть он делает это намеренно? [Кивайте, подсказывая ученикам ответ “да”] Мы не знаем, потому что не умеем читать мысли и чувства других людей и предсказывать их намерения. [Попросите ассистента сделать это.]

Наша задача - защищать наши границы.

[Ученикам] Я человек, который прикасается к тебе. Тебе неприятно внутри, но внешне оставайся спокойным, скажи мне: «Вы меня трогаете».

[Учите] Вырази свое чувство: «Мне не нравится».

[Учите] Проси прямо: Уберите руку».

[В роли скажите] Хорошо. [И отодвигнитесь со словами] Извини

СИТУАЦИЯ 2

Мы справились с первым уровнем нарушения границ. [Похвалите ассистента за правильное выполнение задания. Следующую ситуацию можно играть с тем же ассистентом, а можно пригласить другого]

Усложним ситуацию. Снова представь, что ты стоишь в очереди и заметила, что посторонний человек, это буду я, слишком близко встал к тебе. Может быть он делает это случайно? [Кивайте, подсказывая ученикам ответ “да”] А может быть он делает это намеренно? [Кивайте, подсказывая ученикам ответ “да”] Мы не знаем. Но это нарушает наши границы, наши чувства подсказывают нам, что это неприятно. Наша задача - защищать наши границы.

[Ассистенту] Оставайся спокойной, назови его поведение: [Учите] «Вы стоите слишком близко».

[Учите] Вырази свое чувство: «Мне не комфортно».

[Учите] Обозначь, что тебе нужно: «Мне нужно больше места».

[Учите] Проси его: «Пожалуйста, подвиньтесь». Или просто скажи «Пожалуйста, подвиньтесь»

[В роли скажите] Хорошо. [И сделайте шаг назад со словами] Извини!

Мы снова справились с первым уровнем нарушения границ. [Похвалите учеников за правильное выполнение задания]

СИТУАЦИЯ 3

В большинстве случаев произойдет в реальной жизни, но мы с вами тренируемся, поэтому, давайте представим более сложную ситуацию. Что если человек не услышал нас.

[В роли] Здесь мало места, я никуда не уйду

[Спросите учеников]: Что можно почувствовать в этот момент? [Выслушайте несколько ответов] Раздражение, злость, страх.

Нормально иногда чувствовать раздражение и страх, но если вы будете грубо себя вести в ответ, то могут быть проблемы. Посмотрите на меня сердито, не друг на друга, и скажите: «Подвинься я сказал». Это сделает ситуацию лучше или хуже?

[Дождитесь ответа и/или ответьте сами] Хуже.

Давайте распрямимся, и расслабим руки, будем смотреть перед собой спокойно и уверенно. Оставайтесь такими спокойными и представьте, что вы злитесь внутри, но не показываете это мне.

Отлично! Вы показываете, что можно чувствовать одно, а вести себя по-другому

[Похвалите учеников за правильное выполнение задания]

Сейчас мы будем учиться спокойно и уверенно защищать свои границы дальше.

[В роли] Здесь мало места, я никуда не уйду

[Ученикам] Оставайся спокойной, обходи меня, вставай за мной в очереди, пропуская меня вперед или переходи в другую очередь.

[Учите] «Вставайте впереди».

[Похвалите за правильное выполнение задания]

Практика 5. 5 уровней нарушения границ: не замечает, не слышит, делает неправым, злится, заставляет хранить секрет

Иногда люди не сразу слышат нашу границу или не сразу понимают, что мы обозначаем границу всерьез. Это не означает, что мы должны молчать и подстраиваться.

Сейчас мы будем тренироваться уверенности и настойчивости. Для этого мне нужен еще один ассистент.

[Пригласите еще одного ассистента] В этой практике я буду дотрагиваться до твоего плеча, изображая прикосновение. В реальности это может быть любое прикосновение - до волос, до лица или до другой части тела.

Представь себе ситуацию, что подходишь к дому или заходишь в подъезд, а тебя встречает сосед. И говорит “привет! Ух ты, как ты здорово выглядишь!” И дотрагивается до тебя. [Очень легко и аккуратно дотроньтесь до плеча ассистента]: Это первый уровень нарушения границ - когда человек не знает наши границы или не замечает их. Скажи спокойно мне: «Спасибо, пожалуйста, не трогайте» [Убедитесь, что ученики повторили]

[Из роли скажите]: А что такого? Ты такой/такая красивый/накаченный/нежная... так и хочется тебя потрогать [еще раз также дотроньтесь до плеча ассистента. Не увеличивайте прикосновение, не трогайте другие части тела]

[Ученикам. Спросите]: Услышала ли я вас сейчас? [Качайте головой, подсказывая ответ «нет»]. Это второй уровень нарушения границ. Если человек не слышит то, о чем мы просим. Повторите еще раз спокойным и твердым голосом: «Пожалуйста, перестань, мне не нравится». [Убедитесь, что ученики повторили]

[Обязательно скажите дисклеймер] Притворяюсь, чтобы мы могли попрактиковаться, что я не приняла серьезно твои слова и делаю тебя неправым.

[Скажите]: Ты чего такая напряженная/ напуганная/ ранимый/ обидчивый?

Это третий уровень нарушения границ. Если человек заставляет вас чувствовать себя неправым, манипулирует.

[Учите] Оставайся спокойной, сделай шаг назад, выставь руки перед собой в виде заборчика, и настаивай на своей позиции: «Я не ранимая, мне не нравится, пожалуйста, перестаньте»

[Убедитесь, что ученик повторил. Похвалите. Затем продолжите]

[Повторите дисклеймер] Я притворюсь дальше, чтобы мы могли попрактиковаться. Сейчас я буду злиться, ругаться.

[Скажите в роли]: А что ты мне сделаешь, я сейчас тебя как обниму, и ничего ты не сделаешь мне!

[Скажите]: Это поведение выглядит безопасно? [Качайте головой, подсказывая ответ «нет»]. Это четвертый уровень нарушения границ, когда человек либо злится, агрессивно себя ведет или нам угрожает.

[Учите]: В такой ситуации мы используем технику “перестань, или...”

Оставайся спокойной и твердо скажи: «Перестаньте, или я все расскажу родителям»

[Дождитесь повтора. Похвалите. Затем продолжите]

[Скажите]: Я не хочу, чтобы на меня пожаловались, предложу сделать это секретом. Это пятый уровень нарушения границ.

[Из роли скажите ассистенту] Что ты расскажешь родителям? Ты хочешь, чтобы мы поссорились? Тогда мы перестанем общаться?

[Учите] Оставайся в такой же уверенной позе и спокойным тоном скажи твердо: «Я ничего не расскажу, если вы перестанете». [Дождитесь повтора.]

[Ассистенту из роли] Договорились, ничего не говори.

[Скажите]: То, что ты сказал – это была ложь во спасение. Как только ты окажешься в безопасности с близкими, ты все им расскажешь!

[Учите ребенка идти к взрослому и рассказывать о случившемся] Подойди к взрослому и скажи: «Мне надо тебе кое о чем рассказать. Это касается моей безопасности. [Учите взрослого отвечать] Спасибо, что рассказал. Я разберусь.

[Похвалите учеников за правильное выполнение задания]

Практика 6. Интимные границы

[Скажите] У каждого человека есть его тело: это ваши руки, ноги, голова, плечи и тд. Мое тело принадлежит только мне, а вам принадлежит ваше: потрогайте себя. [потрогайте себя, чтобы дети повторили за вами]

У тела каждого человека есть особые зоны - мы называем их интимными. Это такие части, которые прикрываются купальником или нижним бельем. У девочек они называются грудь, вульва. У мальчиков это пенис, яички. Также к интимным частям тела у людей относятся ягодицы и анус. В обществе принято их прикрывать одеждой, именно поэтому они и называются интимными. И для интимных зон действует правило купальника

Правило купальника

Если кто-то - ребенок или взрослый, свой или чужой человек, хочет посмотреть, потрогать, снять на фото или видео твои интимные зоны или предлагает посмотреть [покажите на глаза], трогать [потрогайте себя], снять на фото или видео чужие [покажите как будто снимаете на телефон/фотоаппарат], даже если у тебя спрашивают разрешения, тебе не страшно, а любопытно, это нарушает правила безопасности. Откажись [вытяните ладонь вперед], сразу уходи [покажите жест рукой] и расскажи взрослому, которому ты доверяешь [покажите жест рукой].”

[Учите] Повторите за мной “нет” [убедитесь, что ученики повторяют слово, вытяните ладонь вперед],

“уйди” [убедитесь, что ученики повторяют слово, покажите жест рукой, как будто пальцы идут по вашей руке]

и “расскажи” [убедитесь, что ученики повторяют слово, покажите жест рукой - ладонь около рта, затем вы ее убираете].”

Практика 7. Установление границ, чтобы пресечь нежелательные игры и прикосновения

Игры, так же, как и шутки, прикосновения и отношения должны быть

- По согласию каждого,
- Безопасными,
- С разрешения ответственного лица
- И не секрет.

Например,

- Если один человек хочет шутить и играть и считает, что в его действиях нет ничего страшного, а другой - нет, то никто не должен продолжать. Любые игры и отношения должны быть по согласию.
- Если оба человека хотят что-то сделать, но это небезопасно или взрослый, который за них отвечает - против, то это будет ошибкой.

Важно следовать своим правилам, даже если это кому-то не нравится. У вас есть право обсуждать все, что вас беспокоит, с людьми, которым вы доверяете. Проблемы не должны быть секретами.

[Групповая практика]

СЦЕНА “Опасная игра”

Представьте, что я ваш одноклассник, собираюсь сделать что-то неприятное для другого, например сфоткать его в туалете и выложить фото в чат. Это будет небезопасно, и вы знаете это.

[Учите] Выставите руки наподобие границы и скажите: «Перестань!» [дождитесь повторения] Вы можете от себя добавить слова: «Так нельзя! [дождитесь повторения] Я в этом не участвую! [дождитесь повторения] Зачем ты так хочешь сделать?» [дождитесь повторения]

[Из роли ребенка, иницилирующего игру] Да отстань ты, мы просто хотим приколнуться, будет весело, сам же будешь смеяться!

[Учите] Все поставьте руки перед собой в виде забора и повторите за мной: «Нет. Так нельзя!» [дождитесь повторения] Уходите. [Учите повторять за вами уход] Вы использовали слова и дистанцию для защиты. Подойдите к учителю [выберите учителем любого взрослого или предложите представить его], скажите “Учитель, помогите”

[Похвалите учеников за выполнение задания]

СЦЕНА “Нежелательные прикосновения”

Представьте, что я ваш одноклассник, всегда у двери я вас подкарауливаю и не даю войти в класс, пытаюсь прикоснуться так, как вам не нравится. Сейчас случилось то же самое.

[Учите] Вы заметили, что я стою у двери. Если вы пройдете, я скорее всего до вас дотронусь так, как вам не нравится. Встаньте на безопасную дистанцию и скажите спокойно и уверенно “дай мне пройти, пожалуйста” [дождитесь повторения]

[Из роли ребенка, который караулит] Я тебе не мешаю, проходи.

[Учите] Вы знаете, что если вы пойдете, он обязательно до вас дотронется. Оставайтесь спокойными и повторите просьбу: “я пройду, но не трогай меня”. [дождитесь повторения]

[Из роли ребенка, который караулит] Да кому ты нужна!

[Учите] Начинайте движение, но будьте начеку на случай, если вдруг одноклассник сделает небольшое движение в вашу сторону.

[Из роли ребенка, который караулит, для практики медленно сделайте шаг в сторону ученика]

[Учите] Поставьте руки перед собой на уровне груди и повторите громко и твердо: «Я сказала, не трогай меня» [дождитесь повторения] И сохраняя внимательность, продолжайте движение в класс, подойдите к учителю и скажите “Учитель, мне не дают пройти”

[Похвалите учеников за выполнение задания]

Практика 9. Просьба о помощи

Поднимите руку, кто бывал в небезопасной ситуации, не справлялся сам, и нуждался в помощи другого человека? [Поднимите руку сами] Как думаете, важно быть настойчивым в поиске поддержки? [Качайте головой, подсказывая ответ «да»]

Иногда нам бывает трудно отвлекать занятых людей. Но наша безопасность важнее, чем неудобства другого! Бывают случаи, когда лучше подождать. Но если вам нужна помощь в чем-то, что касается вашей безопасности, важно обратиться за помощью как можно скорее.

И ваша задача - просить, пока вы не получите помощь, даже если этот человек занят, злится или поначалу не понимает, в чем дело. Если вам не помогает один человек, важно найти кого-то другого, кто поможет.

Назовите людей, которые могли бы вам помочь? [Выслушайте несколько ответов]

[Повернитесь спиной к ученикам или возьмите в руки телефон, чтобы сделать вид, что вы заняты]

Представьте, что я ваша мама. Я притворюсь занятой, чтобы мы могли попрактиковаться привлекать мое внимание.

[Учите ассистента] Скажи: “мама!”

[Ответьте в роли] Я очень занята!

[Учите ассистента] Скажите: “Это важно. Правда”.

[Все еще изображая занятость, из роли ответьте] Да да, я знаю, попозже!

[Спросите у аудитории] Я вас слышу? [Дождитесь ответа «нет»]

[Учите ассистента] Скажите: "Пожалуйста, посмотри на меня! Мне нужна помощь!"

[Посмотрите на ассистента, выразите недовольство и ответьте] Да что такое, я же сказала, что занята. Чего такое?!

[Учите] Скажите: «Сосед в лифте меня трогал и просил тебе ничего не говорить»

[Ответьте] Что?! Спасибо, что рассказываешь! Прости, что я разозлился.

Что произошло - расскажи подробнее, и мы решим, что делать.

[Похвалите учеников за выполнение задания]

Практика настойчивости с родителем

Учите детей проявлять настойчивость в защите себя и отстаивании своих интересов, например так:

[Ответьте в роли] Как он тебя трогал?

[Учите ассистента] Вот так за плечо.

[Ответьте в роли] Ну это же ничего страшного?

[Учите ассистента] Оставайтесь настойчивыми и скажите спокойно и твердо: но я просила перестать, а он продолжил.

[Ответьте в роли] Ну может ты неправильно поняла?

[Учите ассистента] Продолжайте настойчиво требовать помощи! Говорите: “я просила перестать так делать 4 раза, [дождитесь повторения] а он меня обвинил в грубости.

[дождитесь повторения] Я предупредила, что расскажу тебе. [дождитесь повторения]

Он потребовал молчать. [дождитесь повторения] Я пообещала, но сейчас рассказываю [дождитесь повторения]

[Ответьте] Спасибо, что рассказала. Я разберусь

Практика настойчивости с учителем

Представьте, что вы попросили учителя о помощи с учеником, который к вам прикасается. Но он не услышал вашу позицию.

[В роли учителя скажите] Он же до тебя не дотронулся.

[Учите ассистента] Каждый раз, когда я вхожу в класс, [дождитесь повторения] он резко подбегает и трогает меня здесь. [дождитесь повторения]

[Из роли учителя скажите] Наверно, ты ему нравишься.

[Ответьте] Учитель вас не слышит и заставляет вас чувствовать себя неправыми, оставайтесь спокойными и продолжайте настойчиво обращаться за помощью.

[Учите ассистента] Мне неприятно, что он делает, я прошу его перестать. [дождитесь повторения] Он не останавливается. [дождитесь повторения] Нужна ваша помощь.

[дождитесь повторения]

[Из роли учителя скажите] Но он говорит, что ты сама не против пообщаться. Потерпи, это же мальчики.

[Учите ассистента] Я против. [дождитесь повторения] Я говорила ему и повторяю вам. [дождитесь повторения] Нужна ваша помощь.

[Из роли учителя скажите] Хорошо, я поговорю с ним

[Учите ассистента] И если бы учитель был ненадежным, или для того, чтобы убедиться, что вы получите помощь дома обязательно расскажите о случившемся родителям.

[Похвалите учеников за выполнение задания]

Тренинг для специалистов завершает цикл образовательных материалов о безопасности детей и молодёжи в рамках исследования

[#Недетские проблемы.](#)

Подробную информацию об исследовании и записи предыдущих вебинаров вы найдете на сайте проекта:



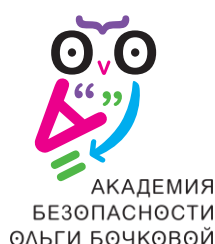
Сайт исследования [#Недетские_проблемы](#)

Почта для юридических консультаций:

nedetskie.problemey@mail.ru

Почта для СМИ и PR:

pr.nedetskie.problemey@mail.ru



Абсолют—Помощь
благотворительный фонд