

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА
«ГРАНИЦЫ БЕЗОПАСНОСТИ»

по профилактике нарушений половой неприкосновенности
у девочек-подростков



Автор: педагог-психолог Мельник У.Ф.

Печора, 2025 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение	3 стр.
2. Цель и задачи программы.....	3 стр.
3. Целевая аудитория.....	3 стр.
4. Принципы и подходы.....	4 стр.
5. Тематический план занятий (таблица)	6 стр.
6. Список литературы и методические материалы.....	8 стр.
7. Поурочные конспекты занятий:	9 стр.
- Занятие №1. Вводное. Знакомство. Что такое безопасность?	9 стр.
- Занятие №2. Личные границы: что это и зачем они нужны?	10 стр.
- Занятие №3. Телесная неприкосновенность. Моё тело принадлежит мне.	11 стр.
- Занятие №4. Сигналы опасности: как понять, что нарушают границ.....	13 стр.
- Занятие №5. Манипуляции и угрозы. Как сказать - «НЕТ».	14 стр.
- Занятие №6. Кому можно доверять? Круг доверия.	15 стр.
- Занятие №7. Алгоритм действий в ситуации угрозы.	17 стр.
- Занятие №8. Откуда берётся вина и стыд? Разговор по-честному.	18 стр.
- Занятие №9. Итоговое. Что я узнала? Что могу?	20 стр.

Аннотация

Программа «Границы безопасности» направлена на формирование у девочек подросткового возраста представлений о личных и телесных границах, развитии навыков самозащиты, способности говорить «нет» в ситуациях давления и обращаться за помощью.

Программа реализуется в виде цикла интерактивных занятий с использованием тренинговых методов, арт-терапии, ролевых игр и бесед.

Актуальность обусловлена необходимостью профилактики нарушений половой неприкосновенности и формирования у воспитанниц устойчивого чувства личной безопасности. Предназначена для работы с воспитанницами организаций для детей, оставшихся без попечения родителей, в возрасте 12–17 лет.

Пояснительная записка

Вопрос обеспечения половой неприкосновенности несовершеннолетних остаётся одной из наиболее острых проблем современного общества. Случаи сексуализированного насилия, домогательств, а также нарушения личных границ со стороны взрослых и сверстников требуют системной профилактической работы с детьми, особенно в условиях учреждения для детей, оставшихся без попечения родителей.

Девочки подросткового возраста находятся в зоне повышенного риска ввиду недостаточной информированности, отсутствия сформированных представлений о личной безопасности, доверительных отношений со взрослыми и навыков отстаивания своих границ.

Психолого-педагогическая программа «Границы безопасности» направлена на формирование у девочек-подростков знаний и умений, необходимых для сохранения личной и половой неприкосновенности. В процессе занятий участницы обучаются понимать и различать физические и эмоциональные границы, говорить «нет» в ситуациях угрозы, обращаться за помощью, распознавать опасные контакты и действия со стороны взрослых и сверстников.

Программа реализуется в форме тренингов, ролевых игр, тематических обсуждений и упражнений, способствующих формированию уверенности, самоуважения и способности действовать в ситуациях потенциальной угрозы.

Цель программы:

- Формирование у девочек подросткового возраста представлений о половой неприкосновенности, развитие навыков сохранения личной безопасности и способности отстаивать собственные границы.
- Профилактика нарушений половой неприкосновенности, сексуализированного насилия и эксплуатации.
- Повышение уровня информированности воспитанниц о личных и телесных границах.
- Развитие умений противостоять попыткам нарушения границ.
- Формирование положительной самооценки, уверенности и уважения к себе.

- Повышение уровня готовности обращаться за помощью в случае угрозы или факта нарушения границ.

Целевые группы:

- Воспитанницы подросткового возраста (от 12 до 17 лет).
- Группа педагогов и воспитателей детского дома.
- Специалисты, участвующие в сопровождении воспитанниц (психолог, социальный педагог и др.).

Задачи программы:

1. Ознакомить воспитанниц с понятием половой неприкосновенности и личных границ.
2. Научить определять ситуации риска и способы их предотвращения.
3. Развить умение говорить «нет» в ситуациях психологического давления или физического вторжения.
4. Сформировать навык обращения за помощью к безопасному взрослому.
5. Повысить уровень уверенности, самоуважения и психологической устойчивости.
6. Вовлечь воспитателей и педагогов в процесс формирования у девочек навыков самозащиты и саморегуляции.
7. Укрепить психологически безопасную среду в учреждении.

Принципы, положенные в основу программы «Границы безопасности»

Программа реализуется с учётом возрастных, психологических и социальных особенностей девочек подросткового возраста, проживающих в условиях учреждения. В её основе лежат следующие принципы:

- **Адресность** — объём и содержание информации соответствуют уровню развития, психологическому состоянию и актуальному запросу целевой группы, чтобы избежать избыточной тревоги или нездорового интереса.
- **Доступность** — подача материала осуществляется с учётом особенностей восприятия подростков: используются визуальные, игровые, арт- и телесно-ориентированные методы, соответствующие возрасту, субкультуре и жизненному опыту участниц.
- **Преемственность, последовательность, систематичность** — занятия выстроены от простого к сложному, с постепенным развитием умений осознавать и защищать личные границы, оценивать ситуации риска, обращаться за помощью.
- **Опора на положительное** — в работе акцент делается на выявление и развитие сильных сторон личности: уверенности, смелости, самостоятельности, эмпатии. Это способствует формированию устойчивой самооценки и уверенного поведения.
- **Доброжелательность и безоценочность** — все обсуждения ведутся в атмосфере доверия и уважения, исключаются сравнения между участниками, осуждение и критика. Это снижает тревожность, создаёт условия для открытого выражения мнений и чувств.
- **Осмысленное отношение к своему поведению** — по окончании каждого занятия проводится рефлексия, в ходе которой участницы анализируют, что нового узнали, чему

научились, как могут применить это в жизни.

Основные аспекты профилактической работы:

1. **Когнитивный** — формирование базовых представлений о личных границах, ситуациях риска, способах защиты.
2. **Эмоциональный** — развитие чувствительности к собственным ощущениям, эмоциональному фону, доверия к себе.
3. **Деятельностно-практический** — отработка моделей поведения через ролевые игры, практику отказа, обращения за помощью и самоутверждения.

Организация и особенности реализации программы

Участники программы:

- Основная целевая группа — девочки подросткового возраста (12–17 лет), воспитывающиеся в детском доме.
- Косвенные участники — педагоги, воспитатели, специалисты сопровождения (психолог, социальный педагог), вовлечённые в формирование и поддержание безопасной среды.

Предмет профилактической работы:

- Формирование у девочек базовых представлений о личных, телесных и эмоциональных границах,
- развитие умений распознавать и предотвращать попытки нарушения половой неприкосновенности,
- обучение алгоритмам самозащиты и обращения за помощью.

Количество участников:

- Группы до 10–12 человек (рекомендуемый формат для создания доверительной атмосферы и обеспечения индивидуального подхода).

Место проведения занятий:

- Кабинет педагога-психолога или другое специально оборудованное помещение, обеспечивающее уединение, психологический комфорт и безопасность участниц.

Условия реализации программы:

- Доступ к методическим и дидактическим материалам;
- Наличие ведущего (психолога, педагога) с соответствующей квалификацией;
- Гарантированное соблюдение конфиденциальности и психологической безопасности.

Продолжительность реализации программы:

- 2 месяца (8 занятий по 1 разу в неделю + вводное и итоговое занятия).

Периодичность занятий:

- 1 раз в неделю по 60 минут.
(При необходимости — возможна адаптация в зависимости от ритма учреждения и готовности воспитанниц.)

График реализации программы

Программа рассчитана на **2 месяца (8–9 недель)**.

Занятия проводятся **1 раз в неделю**, всего — **9 встреч**.

Продолжительность одного занятия — **45–60 минут**

Тематический план программы «Границы безопасности»

Дата	№ занятия	Тема	Методы и формы работы	Примечание
	1	Вводное занятие. Знакомство. Что такое безопасность?	Упражнения на сплочение, круглый стол, мозговой штурм	Формирование доверительной атмосферы
	2	Личные границы: что это и зачем они нужны?	Арт-техника «Мои границы», обсуждение, мини-лекция	Работа с телесными и эмоциональными ощущениями
	3	Телесная неприкосновенность. Моё тело принадлежит мне.	Телесно-ориентированное упражнение, ролевая игра	Формирование права на телесную автономию
	4	Сигналы опасности: как понять, что нарушают границы?	Ситуационный разбор, метод «светофор», кейсы	Распознавание психологического и физического давления
	5	Манипуляции и угрозы. Как сказать - «НЕТ»	Ролевые игры, тренинг уверенного поведения	Отработка навыков отказа
	6	Кому можно доверять? Круг доверия	Упражнение «Безопасный взрослый», работа с метафорами	Расширение представлений о поддержке
	7	Алгоритм действий в ситуации угрозы	Пошаговая инструкция, работа в малых группах	Обучение действиям в случае нарушения границ
	8	Откуда берётся вина и стыд? Разговор по-честному	Арт-методика, групповое обсуждение	Снижение уровня стыда и чувства вины у пострадавших
	9	Итоговое занятие. Что я узнала? Что могу?	Рефлексия, творческая презентация, «колесо безопасности»	Подведение итогов, закрепление результатов

Примечания:

- При необходимости программа может быть адаптирована под мальчиков или смешанную группу, с изменением тем, акцентов и языка подачи.
- Дополнительно возможно проведение индивидуальных сессий (по запросу).
- При наличии рисков — обязательна работа с психологом в безопасных условиях.

Оценка эффективности реализации программы

Оценка эффективности реализации программы «Границы безопасности» проводится с целью отслеживания динамики психоэмоционального состояния участниц, уровня их информированности, сформированности навыков самозащиты, а также выявления изменений в отношении к теме личных и телесных границ.

Формы и методы оценки:

1. Первичная и итоговая диагностика:

- анкетирование на выявление базовых знаний о личной безопасности;
- методики для оценки уровня тревожности, самооценки и границ Я (например, «Несуществующее животное», «Лесенка», опросник «Границы»);
- опросы о восприятии опасных ситуаций и готовности обращаться за помощью.

2. Наблюдение за участниками в процессе занятий:

- фиксируются изменения в поведении (уверенность, включённость, инициативность);
- наличие верbalных и неверbalных признаков освоения навыков (умение обозначать границы, проговаривать «нет» и т.п.).

3. Рефлексивные методы:

- индивидуальные и групповые обсуждения после занятий;
- итоговое упражнение «Колесо безопасности» или «Что я беру с собой из программы?».

4. Анализ продуктов деятельности участниц:

- арт-работы, письменные высказывания, метафорические рисунки;
- индивидуальные листы самооценки (в начале и в конце программы).

Критерии эффективности:

- Повышение уровня знаний по теме половой неприкосновенности;
- Рост уверенности в себе и готовности отстаивать личные границы;
- Снижение тревожности, чувства вины и стыда при обсуждении темы;
- Формирование устойчивых моделей безопасного поведения;
- Готовность обратиться за помощью к взрослым в случае угрозы.

Форма фиксации результатов:

Отчёт по итогам программы, включающий результаты диагностики, наблюдений и анкетирования, а также рекомендации по дальнейшему сопровождению участниц.

Список использованной литературы и методических материалов

1. Путинцева Е.М. «Хрустальные грани материнства». Психолого-педагогическая программа по профилактике ранней беременности и абортов у девочек подросткового возраста. — [использована в качестве методической основы].
2. Министерство просвещения РФ. Примерные требования к психологическим профилактическим программам в системе образования. — М., 2020.
3. Конвенция ООН о правах ребёнка. — Ратифицирована РФ 13 июля 1990 г.
4. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации».
5. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
6. Литке С.Г., Сафонова Л.А. Психология подростковой преступности. — Челябинск, 2003.
7. Тарасова О.В., Шамарина Е.В. Методы психологической коррекции у подростков. — М.: Просвещение, 2018.
8. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребёнком. Как? — М.: АСТ, 2019.
9. Мищенко И.А., Филиппова Г.Г. Психология безопасности детства. Учебно-методическое пособие. — СПб.: Речь, 2020.
- 10.Методические рекомендации по профилактике насилия и жестокого обращения с детьми в образовательной среде. — М., 2022.
- 11.Авторские материалы, подготовленные в рамках практической деятельности педагога-психолога учреждения.

Занятие №1. Вводное занятие. Знакомство. Что такое безопасность?

Цель:

- Сформировать у девочек общее представление о понятии «безопасность»;
- Создать атмосферу доверия, комфорта и включённости в работу группы;
- Обсудить понятия внутренней и внешней безопасности, договориться о правилах безопасного общения.

Возраст: 12–17 лет

Продолжительность: 45–60 минут

Ход занятия

1. Приветствие и настрой. Ритуал «Погода внутри» (5 мин)

Каждая участница по кругу называет своё имя и выбирает метафору погоды, которая отражает её внутреннее состояние.

Цель: мягкое вхождение в процесс, установление доверительной атмосферы.

2. Игра-знакомство «Имя и жест» (10 мин)

Каждая девочка называет своё имя и показывает жест, который её символизирует. Все повторяют.

Цель: запомнить имена, снять напряжение, сплотить группу.

3. Мозговой штурм «Что такое безопасность?» (10 мин)

Обсуждаем вопросы:

- Когда я чувствую себя в безопасности?
- Кто или что мне помогает чувствовать себя в безопасности?

Ответы записываются на ватман в виде «Облака безопасности».

4. Групповое упражнение «Правила безопасной группы» (15 мин)

Обсуждение:

- Какие правила помогут нам чувствовать себя спокойно, уверенно и защищённо на занятиях?
- Что можно и нельзя делать в группе?

Совместно формулируются 5–7 правил (не перебивать, не осуждать, «пасс», конфиденциальность и т.д.) и оформляются на ватмане.

5. Арт-задание «Мой символ безопасности» (10 мин)

Каждая участница изображает (рисует или пишет) то, с чем у неё ассоциируется чувство безопасности (предмет, место, образ, человек и др.).

6. Рефлексия «Три вопроса» (5 мин)

- Что мне запомнилось?
 - Что было интересным?
 - Что я чувствую сейчас?
-

Методы и формы: групповая игра, обсуждение, арт-метод, визуализация, рефлексия.

Оборудование:

- Ватман и фломастеры (для «Облака» и правил);
- Бумага А4, цветные карандаши/фломастеры (для рисунков);
- Стикерсы.

Занятие №2. Личные границы: что это и зачем они нужны?

Цель:

- Помочь девочкам осознать, что такое личные границы (телесные, эмоциональные, психологические);
- Развить навык распознавания и обозначения собственных границ;
- Стимулировать уважительное отношение к границам других.

Возраст: 12–17 лет

Продолжительность: 45–60 минут

Ход занятия

1. Разминка «Моё пространство» (5 мин)

Упражнение: девочки свободно перемещаются по комнате. По команде останавливаются и вытягивают руки в стороны, представляя вокруг себя «пузырь» — границу своего личного пространства.

Цель: телесное осознание дистанции и границ.

2. Мини-лекция и обсуждение: «Что такое границы?» (10 мин)

Обсуждение в кругу с наводящими вопросами:

- Какие бывают границы?
- Что означает фраза «меня это задевает»?
- Что может быть нарушением границ?

Ведущий рассказывает кратко о видах границ:

- физические (тело, пространство),
- эмоциональные (мои чувства),
- психологические (мои мысли, желания).

3. Арт-задание «Мои границы» (15 мин)

Каждая участница рисует себя в центре листа и изображает, как она ощущает свои границы (цвет, линии, формы, символы).

По желанию, девочки могут рассказать, почему выбрали такие образы.

4. Работа с примерами (10 мин)

Ведущий зачитывает короткие жизненные ситуации (например: «Подруга берёт твой телефон без спроса» — это нарушение границ?).

Участницы отвечают «да» или «нет», обсуждают.

5. Рефлексия «Что важно для меня» (10 мин)

На стикере каждая пишет, что помогает ей чувствовать границы и защищать их (например: «говорить прямо», «уходить», «просить помощи»).

Стикеры приклеиваются на общий ватман «Как я защищаю свои границы».

Методы и формы: мини-лекция, арт-терапия, групповое обсуждение, работа с примерами, саморефлексия.

Оборудование:

- Бумага А4, фломастеры, цветные карандаши;
- Стикеры и ватман для итогов;
- Карточки с ситуациями (по желанию).

Занятие №3. Телесная неприкосновенность. Моё тело принадлежит мне

Цель:

- Сформировать у девочек представление о праве на телесную неприкосновенность;
- Объяснить, что тело каждого человека — это его личное пространство, и никто не имеет права его нарушать без согласия;
- Развить навыки распознавания допустимых и недопустимых прикосновений.

Возраст: 12–17 лет

Продолжительность: 45–60 минут

Ход занятия

1. Упражнение «Личное пространство» (10 мин)

Девочки по двое становятся друг напротив друга. Один медленно делает шаги вперёд, пока второй не скажет «Стоп» — это момент, когда становится некомфортно.

Цель: телесно прочувствовать, как выглядит граница допустимого.

Обсуждение:

- Как вы поняли, что стало «слишком близко»?
- Все ли по-разному ощущают границы?

2. Мини-лекция: телесная неприкосновенность (10 мин)

Краткое объяснение:

- Что такое телесная неприкосновенность;
- Какие прикосновения допустимы, а какие — нет;
- Кто имеет право прикасаться и в каких случаях (медицинские, бытовые, дружеские — только с согласия).
- Принцип: «Твоё тело — это только твоё».

3. Карточки «Безопасно — небезопасно» (15 мин)

Ведущий зачитывает или показывает карточки с ситуациями:

- Мама обнимает тебя, когда ты расстроена.
- Одноклассник берёт тебя за талию.
- Кто-то в транспорте прикасается к тебе.
- Подруга берёт за руку без предупреждения.

Участницы отвечают: «Безопасно» / «Небезопасно» и обсуждают — почему.

4. Ролевая игра «Как сказать НЕТ» (15 мин)

Разыгрываются простые сценки, где одной девочке нужно мягко, но чётко отказать (пример: «Я не хочу, чтобы ты сейчас садилась так близко»).

После — обсуждение: что помогло сказать, что мешало.

5. Рефлексия: «Как я отношусь к своему телу» (10 мин)

Каждая девочка пишет/рисует одно утверждение про своё тело, которое помогает ей его уважать (например: «Моё тело заслуживает уважения», «Я имею право сказать “нет”»).

Методы и формы: практическое телесное упражнение, мини-лекция, работа с карточками, ролевая игра, рефлексия.

Оборудование:

- Карточки с ситуациями;
- Бумага, ручки, стикеры;
- Пространство для движения.

Занятие №4. Сигналы опасности: как понять, что нарушают границы?

Цель:

- Научить девочек распознавать ситуации, в которых нарушаются их личные или телесные границы;
- Развивать внимательность к внутренним сигналам (телесным и эмоциональным реакциям);
- Отработать навык оценки потенциально опасного взаимодействия.

Возраст: 12–17 лет

Продолжительность: 45–60 минут

Ход занятия

1. Упражнение «Светофор чувств» (10 мин)

Ведущий предлагает представить, что чувства могут быть как сигналы светофора:

-  «Красный» — тревога, страх, отвращение;
-  «Жёлтый» — сомнение, настороженность;
-  «Зелёный» — спокойствие, доверие, принятие.

Участницы получают карточки с ситуациями и приклеивают их в нужную зону на «светофоре чувств». Обсуждение.

2. Обсуждение: «Какие бывают сигналы опасности?» (10 мин)

- Что чувствует тело, когда нам небезопасно?
- Какие эмоции возникают, когда кто-то нарушает твои границы?

Составляется список признаков: сжатие в теле, желание уйти, напряжение, ком в горле, потливость, паника и др.

3. Ситуационные кейсы «Опасно / не опасно» (15 мин)

Групповая работа с карточками или устными примерами: – Незнакомец просит показать дорогу и приближается слишком близко.

- Старший подросток шутит «с пошлинкой».
- Учитель говорит: «Ты очень красивая, особенно сегодня».

Каждая ситуация обсуждается: безопасно / небезопасно, почему?

4. Практика «Моё внутреннее “да” и “нет”» (10 мин)

Участницам предлагается встать, закрыть глаза и представить ситуации, вызывающие комфорт / дискомфорт.

Задача — научиться прислушиваться к телу.

После — обсуждение: «Как моё тело реагирует на дискомфорт?»

5. Рефлексия: «Что я узнала сегодня» (10 мин)

На стикерах участницы пишут 1–2 сигнала, по которым они теперь смогут понять, что их границы нарушаются.

Методы и формы: телесная практика, работа с кейсами, групповое обсуждение, упражнение на саморефлексию.

Оборудование:

- Ватман с «светофором», карточки ситуаций;
- Стикерсы, фломастеры;
- Пространство для перемещений.

Занятие №5. Манипуляции и угрозы. Как сказать «НЕТ»

Цель:

- Научить девочек распознавать манипуляции и психологическое давление;
- Развить навык уверенного отказа;
- Сформировать установки на защиту личных границ без чувства вины и страха.

Возраст: 12–17 лет

Продолжительность: 45–60 минут

Ход занятия

1. Мини-лекция «Что такое манипуляция?» (10 мин)

Ведущий объясняет понятие «манипуляция» простым языком:

- Когда тобой управляют, не спрашивая, чего ты хочешь.
- Когда тебя заставляют чувствовать вину или долг.

Примеры: «Ты что, не уважаешь меня?», «Я же для тебя всё делаю!», «Если ты не дашь — я уйду».

Участницы могут привести свои примеры.

2. Упражнение «Где давление, а где просьба?» (10 мин)

Карточки с фразами — участницы определяют: это просьба или манипуляция?

Примеры:

- «Можешь помочь мне с задачей?»
- «Если ты меня любишь — дашь списать».
- «Я сама не справлюсь, помоги, пожалуйста».

Обсуждение: по каким признакам можно это понять?

3. Ролевая игра «Уговоры» (15 мин)

Работа в парах. Один участник «уговаривает», другой отстаивает свои границы. Затем меняются ролями.

После — обсуждение:

- Что помогло отказать?
- Что мешало?

Варианты фраз для отказа:

- «Мне это не подходит»,
- «Я не готова»,
- «Я подумаю» (вместо «да» под давлением).

4. Арт-задание «Образ уверенности» (10 мин)

Каждая девочка рисует или выбирает цвет, линию, фигуру, которая у неё ассоциируется с чувством уверенности. По желанию — делится.

5. Рефлексия: «Моё личное “нет”» (10 мин)

На листе бумаги или стикере каждая пишет/оформляет свою фразу отказа, которую хотела бы использовать.

Пример: «Я не хочу — и это нормально». Стикеры можно оставить себе или приkleить на ватман.

Методы и формы: мини-лекция, ролевая игра, работа с высказываниями, арт-техника, рефлексия.

Оборудование:

- Бумага, стикеры, карточки с фразами;
- Фломастеры, карандаши.

Занятие №6. Кому можно доверять? Круг доверия

Цель:

- Помочь девочкам определить, кто является безопасным взрослым и кому можно доверять;
- Развить навык различения надёжных и ненадёжных источников поддержки;
- Сформировать личный круг доверия.

Возраст: 12–17 лет

Продолжительность: 45–60 минут

Ход занятия

1. Игра «Карта доверия» (10 мин)

Участницам раздаются шаблоны «карта» (наподобие мишени или круга).

Задание: вписать людей, которым они могут доверить что-то важное, начиная с самого близкого круга (центр — максимальное доверие, дальше — меньше).

Можно использовать цвета или наклейки.

Обсуждение:

- Кому вы вписали?
- По каким признакам человек вызывает у вас доверие?

2. Мини-обсуждение: «Кто такой безопасный взрослый?» (10 мин)

- Что делает взрослого человеком, которому можно доверять?
- Какие качества и поведение внушают спокойствие?
- Когда взрослый становится опасным?

Создаётся список на доске: «Безопасный взрослый — это...»

3. Работа в парах: «Была ли у тебя ситуация, когда ты доверились и это было хорошо?» (10 мин)

По желанию участницы делятся. Ведущий подчёркивает важность умения находить надёжных людей рядом.

4. Упражнение «Круг доверия» (15 мин)

На ватмане рисуется общий круг с секторами: «Кому я доверяю сейчас», «Кому хотелось бы доверять», «Кто вызывает сомнения».

Девочки наклеивают стикеры с именами (анонимно или символами).

Обсуждение: – Есть ли у всех безопасные взрослые?

- Что можно сделать, если пока таких людей нет?

5. Рефлексия: «Что я поняла про доверие?» (10 мин)

Каждая пишет на стикере одну фразу или слово: «Для меня доверие — это...»

Методы и формы: визуализация, арт-техника, групповое обсуждение, работа в парах, самоанализ.

Оборудование:

- Шаблоны для карты доверия (можно распечатать), ватман, стикеры;
- Фломастеры, цветные ручки.

Занятие №7. Алгоритм действий в ситуации угрозы

Цель:

- Научить девочек, как действовать в случае нарушения личных или телесных границ;
- Ознакомить с чётким и доступным алгоритмом поведения при угрозе;
- Повысить уверенность в возможности справиться с тревожной ситуацией.

Возраст: 12–17 лет

Продолжительность: 45–60 минут

Ход занятия

1. Мини-лекция: «Что делать, если стало страшно?» (10 мин)

Ведущий объясняет алгоритм поведения:

1. **Оценить ситуацию** — безопасно ли сейчас?
2. **Сказать «СТОП» или «НЕТ»** — если это возможно.
3. **Уйти от угрозы** — не бояться убежать, прервать контакт.
4. **Обратиться за помощью** — к взрослому, которому доверяешь.
5. **Сообщить о случившемся** — в случае серьёзной угрозы (воспитатель, педагог, психолог, полиция).

Поясняется: даже если страшно — говорить можно и нужно. Нельзя замалчивать.

2. Упражнение «3 шага безопасности» (10 мин)

Каждая участница рисует или составляет для себя «Памятку безопасности» — три личных действия, которые она бы предприняла в тревожной ситуации.

Примеры:

- «Я сразу скажу “стоп”»,
- «Я отйду и не останусь одна»,
- «Я пойду к взрослому и всё расскажу».

Можно украсить, сохранить с собой.

3. Ролевая игра «Как я поступлю» (20 мин)

Группой или в парах разыгрываются ситуации:

- К тебе пристаёт незнакомый подросток на улице;
- Знакомый взрослый делает неприятные замечания или пытается прикоснуться;
- Тебя вынуждают делать что-то против воли.

Участницы пробуют проговорить, уйти, обратиться за помощью.

Обсуждение: – Что получилось?

- Что было трудно?
- Какие фразы были самыми сильными?

4. Упражнение «Карта безопасных людей» (10 мин)

На листе каждая девочка составляет список или схему:

- К кому я точно могу обратиться за помощью в учреждении/вне его?
- Как я могу это сделать?

5. Рефлексия «Мой главный вывод» (5 мин)

Запись на стикере одной мысли или правила, которое она запомнит из занятия.

Методы и формы: ролевая игра, визуализация, мини-лекция, индивидуальная работа, практикум.

Оборудование:

- Бумага, стикеры, фломастеры;
- Карточки с ситуациями (по желанию);
- Шаблоны памятки или схемы.

Занятие №8. Откуда берётся вина и стыд? Разговор по-честному

Цель:

- Помочь девочкам разобраться в чувствах вины и стыда, возникающих при нарушении границ;
- Снизить тревожность, чувство вины и самобичевание;
- Сформировать установки: «Я не виновата, если со мной поступили плохо».

Возраст: 12–17 лет

Продолжительность: 45–60 минут

Ход занятия

1. Арт-техника «Мешочек тяжёлых чувств» (10 мин)

Каждой девочке предлагается нарисовать или представить мешочек, в котором лежат её тяжёлые чувства: вина, стыд, страх, обида.

Можно изобразить их цветом, формой, словами.

Обсуждение (по желанию):

- Что лежит в твоём мешочке?
- Хочешь ли ты что-то отпустить?

2. Беседа: «Что такое вина и стыд?» (10 мин)

Объяснение:

- Вина — это когда ты осознаёшь, что сделал что-то плохое.
- Стыд — это ощущение, что с тобой «что-то не так».

Обсуждение:

- Когда ты испытываешь эти чувства?
- Бывают ли ситуации, когда вина ложная?
- Кто «вкладывает» в нас эти чувства?

Ведущий подчёркивает: **если границы нарушены — виноват нарушитель, а не пострадавший.**

3. Работа с установками: «Ты не виновата, если...» (10 мин)

Девочкам предлагаются фразы:

- Ты не виновата, если тебе было страшно.
- Ты не виновата, если не смогла сказать «нет».
- Ты не виновата, если кто-то нарушил твои границы.

Участницы дописывают свои фразы и создают коллективный «щит защиты от вины».

4. Практика отпускания: «Оставь это здесь» (10 мин)

Каждая пишет на отдельной бумажке чувство или установку, которую хочет отпустить (например: «Я стесняюсь», «Я плохая», «Я виновата»).

Эти листочки можно разорвать, сжечь в безопасных условиях или сложить в символический ящик — по договорённости с группой.

5. Медитация «Внутренний свет» (10 мин)

Небольшая визуализация под спокойную музыку:

- Представь, как внутри тебя есть тёплый свет — он защищает, поддерживает, греет.
- Он остаётся с тобой, даже если тебе плохо.
- Это твоя сила, и она с тобой.

Затем — тёплое завершение и обсуждение по желанию.

Методы и формы: арт-терапия, беседа, работа с установками, групповая поддержка, визуализация.

Оборудование:

- Бумага, фломастеры, стикеры;
- Музыкальное сопровождение (медленная музыка);
- Символический «мешочек» или коробка.

Занятие №9. Итоговое. Что я узнала? Что могу?

Цель:

- Подвести итоги участия в программе;
- Зафиксировать полученные знания и личные открытия;
- Поддержать самооценку, уверенность, чувство завершённости и гордости за себя.

Возраст: 12–17 лет

Продолжительность: 45–60 минут

Ход занятия

1. Упражнение «Колесо безопасности» (15 мин)

На ватмане нарисовано большое колесо с секторами:

- Мои границы
- Мои права
- Кому я доверяю
- Как я защищаюсь
- Что я могу сделать, если что-то пошло не так
- Где искать помошь

Каждая участница подписывает свой сектор — тем, что она узнала, поняла, с чем уходит. Получается общий плакат итогов.

2. Упражнение «Я умею / Я могу» (10 мин)

Девочки пишут на стикерах или карточках фразы:

- «Я умею говорить “нет”»
- «Я могу защитить себя»
- «Я знаю, кому доверять»

Карточки можно сохранить или прикрепить к итоговому стенду.

3. Обсуждение в кругу: «Что было для меня самым важным?» (10 мин)

Добровольный обмен мнениями: – Чем тебе запомнилась программа?

- Какое занятие было самым полезным?
- Что ты теперь точно знаешь о себе?

4. Творческое задание «Письмо себе в будущее» (10 мин)

Каждая участница пишет небольшое письмо себе — в котором говорит слова поддержки, напоминает о важном, даёт себе напутствие.

Можно запечатать в конверт и подписать: «Открыть через год» или «Когда будет сложно».

5. Завершающий ритуал «Тёплый круг» (10 мин)

Группа встаёт в круг. Каждый может сказать комплимент или пожелание тому, кто стоит рядом.
Заключение — аплодисменты себе и друг другу.

Методы и формы: групповое обсуждение, визуализация, письмо себе, эмоциональное завершение, арт.

Оборудование:

- Ватман для «колеса», фломастеры;
- Бумага для писем, стикеры, конверты;
- Музыка (по желанию);
- Сладости, медальки, памятки — по усмотрению организатора.