**КГУ «Региональный учебно-методический центр психологической поддержки» Управления образования акимата Костанайской области**

**Методические рекомендации по формированию культуры личной безопасности обучающихся**



**Костанай, 2024 год**

**Рекомендации для школьников «Безопасное поведение»**

**1. Правила поведения при общении с незнакомыми людьми**

Незнакомец – это любой человек, который подходит в отсутствие родителей, бабушек, дедушек и пытается с вами заговорить (иногда называет вас по имени).

**При общении с незнакомым человеком:**

* Никогда не вступай в разговор с незнакомым человеком на улице.
* Не соглашайся никуда идти с незнакомым человеком, не садись к нему в машину. Как бы он тебя не уговаривал и что бы ни предлагал.
* Никогда не верь незнакомцу, если он обещает что-то купить или подарить тебе. Ответь, что тебе ничего не нужно.
* Если незнакомый человек настойчив, взял тебя за руку или пытается увести, вырывайся и убегай, громко кричи, зови на помощь, брыкайся, царапайся, кусайся.
* О любом таком происшествии с тобой обязательно расскажи родителям, учителю и знакомым взрослым.
* Посторонний – это человек, которого ты не знаешь, даже если он и говорит, что знает тебя или твоих родителей.

**Незнакомый человек звонит в дверь:**

* Ни в коем случае не открывай дверь, пока не посмотришь в глазок. Если человек за дверью тебе не знаком и под разными предлогами просит открыть дверь, позвони соседям и сообщи об этом.
* Не вступай с незнакомцем в разговоры. Помни, что под видом почтальона, слесаря и др. злоумышленники пытаются проникнуть в квартиру.
* Если незнакомец пытается открыть дверь, срочно звони в полицию по телефону 102, назови причину звонка и точный адрес, затем с балкона или из окна зови на помощь знакомых или соседей.

Запомни! Ни при каких обстоятельствах не открывай дверь незнакомому человеку, особенно если ты дома один.

**Незнакомый человек в подъезде дома:**

* Не заходи в подъезд, если за тобой идет незнакомый человек. Сделай вид, что ты что-то забыл и задержись у подъезда.
* Не подходи к квартире и не открывай ее, если кто-то незнакомый находится в подъезде. Выйди из подъезда и подожди, пока незнакомец выйдет на улицу, после чего позвони соседям и попроси их проверить, нет ли посторонних на других этажах.
* При угрозе нападения подними шум, привлекай внимание соседей (свисти, разбей стекло, звони и стучи в двери, кричи «Пожар!», «Помогите!»), постарайся выскочить на улицу.
* Оказавшись в безопасности, немедленно сообщи в полицию, расскажи соседям, родителям.

Проявляй внимание и бдительность. Старайся заметить возможную опасность и избежать ее.

**Незнакомый человек в лифте:**

* Если в вызванном тобой лифте находится незнакомый человек, не входи в кабину. Отойди от лифта и через некоторое время вызови его снова.
* Не стой в лифте спиной к пассажиру, наблюдай за его действиями.
* При попытке нападения подними крик, шуми, стучи по стенкам лифта, защищайся любым способом. Постарайся нажать кнопку «Вызов диспетчера» и любого этажа.
* Если двери открылись, постарайся выбежать, зови на помощь соседей.

Запомни! Входи в лифт, убедившись, что на площадке нет постороннего.

**Безопасность на улице:**

* Постарайся возвращаться домой засветло.
* Если задерживаешься, обязательно позвони домой, чтобы тебя встретили.
* Двигайся по освещенным, людным улицам, желательно в группе людей.
* Избегай пустырей, парков, стадионов, темных дворов, подворотен.
* При угрозе нападения подними шум, кричи, зови на помощь, а также смело применяй средства самозащиты.
* Отказывайся от предложения незнакомых людей проводить или подвезти тебя.
* Если заметишь, что кто-то преследует тебя, наблюдая за ним, перейди на другую сторону улицы; если догадка подтвердилась – беги к освещенному участку улицы или туда, где есть люди.

**2. Как не стать жертвой мошенников:**

* Не доверяй свои вещи посторонним людям.
* При покупке, прежде чем отдать деньги, еще раз посмотри товар.
* Не принимай участие в сомнительных розыгрышах призов и лотереях, особенно на улице, в переходах, у метро, на вокзалах, рынках.
* Никогда не играй в азартные игры, даже с друзьями. Не вступай в игру, правила которой тебе недостаточно хорошо известны.
* Никогда не соглашайся на нарушение норм этики и закона.

Соблюдая правила безопасности, сможешь принять самое правильное решение в сложной ситуации и избежать встречи с преступником.

**Рекомендации педагогам-психологам, классным руководителям, кураторам групп по использованию упражнений для снятия стресса, состояния паники у школьников, которые попали в трудную ситуацию.**

Выполнение упражнений, направленных на релаксацию и выработку навыков саморегуляции (самоконтроля), поможет учащимся снизить напряжение, уровень тревоги, а также сконцентрировать внимание и придать новые силы.

**1. Упражнения на снятие напряжения**

**Упражнение «Лимон»**

Инструкция: сядьте удобно, руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните ощущения. Затем – одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

**Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)**

Инструкция: встаньте, закройте глаза. Руки поднимите вверх. Представьте, что вы – сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1-2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д.

Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

**Упражнение «Прогрессивное расслабление мышц»**

При помощи этой техники релаксации фокус на медленном напряжении, а затем расслабление каждой группы мышц. Методика помогает буквально увидеть разницу между напряжением и расслабленностью, что благоприятно сказывается на настроении.

Инструкция: последовательно напрягайте и расслабляйте в течение 10-20 секунд следующие участки своего тела: плечи, живот, ноги, руки, лоб, глаза (зажмуривание), шея.

При помощи этой техники уходят мышечные зажимы, и вы расслабляете полностью все тело.

**2. Дыхательные упражнения**

Известно, что через осознанную работу с дыханием можно привести себя в спокойное, гармоничное состояние. Определенный ритм и глубина дыхания во время гимнастики помогают сосредоточиться, успокоиться. К тому же, дыхание – это функция тела, которую можно осознанно контролировать. При этом тип дыхания, при котором вдох производится быстро и энергично, а выдох — медленно, вызывает снижение тонуса центральной нервной системы, нормализацию кровяного давления, снятие эмоционального напряжения.

Медленный вдох и резкий выдох, напротив, тонизируют нервную систему, повышают уровень активности ее функционирования, создают определенное психическое напряжение. Для того чтобы использовать эту закономерность в целях регуляции психических состояний, рекомендуется овладеть соответствующими навыками, выработать которые помогут следующие успокаивающие упражнения.

Самое простое дыхательное упражнение для расслабления – это **счет.** Инструкция: сядьте на стул желательно с прямой спиной. Расслабьте руки, ноги, шею. Дышите глубоко. Начинайте считать вдохи и выдохи. Дойдя до 10 – начните сначала.

Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);

– на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;

– затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6;

– снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Уже через 3–5 минут такого дыхания психо-эмоциональное состояние станет заметно спокойней и уравновешенней.

**Упражнение «Задерживаем дыхание»**

В обычном виде это упражнение состоит в том, что предлагается вдохнуть и не дышать, задерживая дыхание столько, сколько это возможно.

Чтобы успокоиться:

– глубоко выдохните;

– задержите дыхание так долго, как сможете;

– сделайте несколько глубоких вдохов;

– снова задержите дыхание.

Игровой вариант задания (для детей) связан с образом ныряльщика. Профессиональные ныряльщики за жемчугом умеют надолго задерживать дыхание под водой. Чем дольше задержка – тем глубже они смогут опуститься под воду и отыскать больше жемчужных раковин! Предложите ребенку представить, что он ныряет за большой и красивой жемчужиной: вдох – задержка дыхания – представляем, что ныряем, плывем под водой, находим сокровище – можно возвращаться, выдох! Сделайте 3-4 таких воображаемых подводных путешествия.

**Упражнение «Успокаивающее дыхание»**

Инструкция: в исходном положении, стоя или сидя, сделайте полный вдох. Затем, задержав дыхание, вообразите круг и медленно выдохните в него. Этот прием повторить четыре раза. Затем подобным же образом дважды выдохните в воображаемый квадрат. После выполнения этих процедур обязательно наступает успокоение.

**Упражнение «Выдыхание усталости»**

Инструкция: лягте на спину, расслабьтесь, установите медленное и ритмичное дыхание. Как можно ярче представьте, что с каждым вдохом легкие наполняет жизненная сила, а с каждым выдохом выдыхается усталость.

**Упражнение «Воздушный шар»**

Инструкция: встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы – большой воздушный шар, наполненный воздухом. Постойте в такой позе 30-40 секунд, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

**Упражнение «Зевок»**

Инструкция: закройте глаза, как можно шире откройте рот, напрягите ротовую полость, как бы произнося низкое растянутое «у-у-у». В это время как можно ярче представьте, что во рту образуется полость, дно которой опускается вниз. Зевок выполняется с одновременным потягиванием всего тела. Повышению эффективности зевка способствует улыбка, усиливающая расслабление мышц лица и формирующая положительный эмоциональный импульс. После зевка наступает расслабление мышц лица, гортани, появляется чувство покоя.

**Упражнение «Насос»**

В этом упражнении дыхательные движения согласуются с движениями рук, а быстрый вдох сменяется медленным выдохом.

Инструкция: в исходном положении руки опущены. На вдохе, быстро подтягиваем ладони к подмышкам. На выдохе медленно выдавливающим движением опускаем руки вдоль тела, ладошками вниз. Выполните это упражнение 7-9 раз.

**Упражнение «Пресс»**

Упражнение рекомендуется выполнять в любой психологически напряженной ситуацией, требующей самообладания, уверенности в своих силах, сознательного управления ситуацией или в самом начале возникновения неблагоприятного эмоционального состояния.

Инструкция: представьте внутри себя на уровне груди мощный пресс. Делая короткий энергичный вдох, четко ощутите в груди этот пресс, его тяжесть, мощь. Производя медленный, продолжительный выдох, мысленно «опускайте» пресс вниз, представляя, как он подавляет, вытесняет накопившуюся в теле психическую напряженность, отрицательные эмоции. В конце упражнения «пресс» как бы вытесняет негативные переживания в землю.

**3. Упражнения арт-терапии**.

Цель арт-терапии, как и любой психотерапии, помочь понять, в чем заключается проблема, и рассмотреть возможные варианты выхода из нее, выбрать для себя оптимальный.

**Упражнение «Перенос настроения на бумагу»**

Инструкция: приготовьте чистый лист бумаги, цветные карандаши или фломастеры. Нарисуйте, как может выглядеть ваше сегодняшнее настроение в виде абстрактного сюжета - линий, цветовых пятен, разнообразных фигур. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как вам хочется больше, в полном соответствии с вашим настроением. Представьте, что вы переносите свой стресс или тревогу на бумагу, стараясь "выплеснуть" их полностью, до конца. Не думайте о времени: рисуйте столько, сколько вам нужно, до тех пор, пока вы не почувствуете успокоение. Затем переверните лист и напишите несколько слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте, необходимо, чтобы ваши слова возникали свободно, без специального контроля со стороны сознания.

После того как вы нарисовали свое настроение и переложили его в слова, с удовольствием, эмоционально разорвите листок и выбросите его в урну. Представьте себе, что теперь все ваши стрессы и тревоги остались в урне. Ощутите, как все ваше беспокойство перешло от вас на бумагу, а вы избавились от своего напряженного состояния!

**Упражнение «Белым по черному»**

Инструкция: берем черный лист картона — и рисуем на нем белой гуашью. Рисовать можно что угодно, на любые темы, так из темноты страха и неизвестности проступит новое, светлое, чистое будущее.

**Упражнение«Два рисунка»**

Для него необходимы фломастеры (маркеры) и бумага. Инструкция: возьмите чистый лист бумаги, разделите его на две половины вертикальной чертой. На левой, "темной" половине напишите негативные мысли, которые заполняют вашу голову и чувства. Нарисуйте образ вашего состояния в виде конкретного предмета или набора абстрактных фигур.  
Теперь перейдите ко второй (светлой) половине и начинайте произносить утверждения, обратные по смыслу тем, что связаны у вас со стрессом. Запишите оптимистические фразы на правой стороне листа. Нарисуйте позитивный образ, который при этом приходит к вам в голову.

Затем разрежьте ваш листок по разделительной черте. От его левой половины вы должны избавиться. Можете просто смять клочок бумаги и выбросить его в мусорную корзину. Правую же половину листа сохраните и запомните весь ваш "правый" список позитивных мыслей. Эти найденные вами слова - утверждения, создающие жизнеутверждающий настрой, будут для вас ресурсом в преодолении стрессов.

**Упражнение «Растение»**

В нем для нас важен образ деревца, которое приживается в новом месте — пускает корни, привыкает к земле, расправляет листочки, набирает силу. Можно сочинить сказку о Зернышке, которое отправилось путешествовать, о цветке, который пересадили в другой горшок, о деревце, которое приживается в лесу, оживить эту сказку пластилиновыми героями.

Спросим у ребенка: как чувствует себя деревце? Чем ему можно помочь? И тогда строим вокруг него красивый и надежный забор, поселяем рядом Фею или лепим Взрослого Друга, который станет защищать деревце.

**Рекомендации педагогам-психологам, классным руководителям, кураторам групп по использованию технологии  решения конкретных ситуаций.**

В процессе моделирования ситуаций, учащийся воспроизводит определенные заданные ситуации и пытается решить задачи с позиции безопасности и минимизации последствий.

Технология решения конкретных ситуаций для формирования **личности безопасного типа** не имеет строго регламентированных правил поведения, сценария и критериев оценивания. При проведении занятия многое зависит от творческой личности педагога и активности обучающихся.

**3 уровня** применения конкретных ситуаций:

*I уровень* – педагог в качестве факта или примера приводит конкретную ситуацию, предлагая решить ее. Обучающиеся активно приступают к поиску решения, педагог помогает анализировать данную ситуацию и предлагает свой, т.е. правильный оптимальный вариант решения.

*II уровень* – педагог вводит конкретную ситуацию и также призывает индивидуально ее разрешить. Дается некоторое время на обдумывание, затем выслушивается 2–3 ученика с их разрешениями. После этого педагог анализирует полученные данные и объясняет, какие из решений были достаточны и/или недостаточны и почему. Если среди предложенных ответов не было правильного решения, приводит свое – оптимальное. Но попытка разрешения ситуации состоялась.

*III уровень* – высший уровень по использованию конкретных ситуаций, возможен только в том случае, если педагог отлично знаком с возможностями обучающихся и наверняка уверен, что конкретный ученик даст оптимальный ответ. Поэтому он называет фамилию и при этом говорит, что названный ребенок приведет правильное решение.

# Рекомендации педагогам-психологам, классным руководителям, кураторам групп по обучению учащихся тактике поведения во время вооруженного нападения в организации образования

Современная реальность такова, что полностью исключить вероятность вооруженного нападения невозможно — это может случиться в школе, на улице. Оказавшись в такой ситуации, самое важное — не поддаваться панике.

**Правила выживания**

**1. Не привлекать внимание**

Нужно объяснить детям, что в ситуации вооруженного нападения подростка (взрослого), который пустил в ход оружие в школе, нужно воспринимать как человека, который в данный момент лишен инстинкта самосохранения, самоконтроля и здравого смысла. Даже если ранее с ним были приятельские отношения или даже дружба, теперь это не имеет значения. Не нужно пытаться образумить нападающего, пытаться с ним договориться и вообще вступать в разговоры. В такой ситуации нападающий – это «чужой» опасный человек, не нужно к нему обращаться, смотреть в глаза, спорить и вообще хоть как-то провоцировать. Важно оставаться **незаметным**, не делать резких движений, выполнять его требования и по возможности держаться как можно ниже — сесть или лечь на пол.

**2. Действовать в одиночку**

Учитывая то, что дети и подростки подвержены коллективному чувству и в чрезвычайной ситуации часто действуют по принципу «как все», необходимо объяснить учащимся, что идеи и действия «давайте все вместе побежим» или «давайте мы будем сопротивляться» увеличивают шансы оказаться в числе пострадавших. Нельзя совершать резких движений, нападающий наверняка применит оружие.

**3. Оценить обстановку и выбрать тактику**

В ситуации вооруженного нападения очень легко впасть в панику или ступор, однако медлить нельзя. Вопреки страху ученик должен собраться и действовать: бежать, прятаться.

Чтобы успокоиться:

– глубоко выдохните;

– задержите дыхание так долго, как сможете;

– сделайте несколько глубоких вдохов;

– снова задержите дыхание.

Если у нападающего огнестрельное оружие, то первое, что надо сделать, — присесть или лечь на пол, нужно попытаться спрятаться или забаррикадироваться — под столом или партой, у шкафа или между стеллажами. Задача — не привлекать внимания нападающего и не сидеть в простреливаемой зоне — у окон, дверей, посередине помещения, где в случае штурма можно пострадать.

# Рекомендации педагогам-психологам, классным руководителям, кураторам групп по обучению учащихся тактике поведения в случае массовых мероприятий и массовых беспорядков:

* избегайте больших скоплений людей;
* не заходите за ограждение, обозначающее опасную зону;
* не присоединяйтесь к толпе, как бы ни хотелось посмотреть на происходящие события;
* не присоединяйтесь к митингующим ради интереса. Узнайте, разрешен ли митинг, за что агитируют выступающие люди, помните, что участие в мероприятиях незарегистрированных организаций может повлечь уголовное или административное наказание;
* во время массовых беспорядков постарайтесь не попасть в толпу, как участников, так и зрителей. Вы можете попасть под действия бойцов спецподразделений;
* попав в переполненное людьми помещение, заранее определите, какие места при возникновении экстремальной ситуации наиболее опасны (проходы между секторами на стадионе, стеклянные двери и перегородки в концертных залах и т.п.), обратите внимание на запасные и аварийные выходы, мысленно проделайте путь к ним. Помните, что легче всего укрыться от толпы в углах зала или вблизи стен, но оттуда сложнее добираться до выхода;
* если оказались в толпе, позвольте ей нести вас. При возможности попытайтесь выбраться из неё;
* в толпе глубоко вдохните и разведите согнутые в локтях руки чуть в стороны, чтобы грудная клетка не была сдавлена;
* стремитесь оказаться подальше от высоких и крупных людей, людей с громоздкими предметами и большими сумками;
* любыми способами старайтесь удержаться на ногах; не держите руки в карманах;
* двигаясь, поднимайте ноги как можно выше, ставьте ногу на полную стопу, не семените, не поднимайтесь на цыпочки;
* если давка приняла угрожающий характер, немедленно, не раздумывая, освободитесь от любой ноши, прежде всего от сумки на длинном ремне и шарфа;
* если что-то уронили, ни в коем случае не наклоняйтесь, чтобы поднять;
* если вы упали, постарайтесь как можно быстрее подняться на ноги. Обретя опору, вставайте, резко оттолкнувшись от земли ногами;
* если встать не удается, свернитесь клубком, защитите голову предплечьями, а ладонями прикройте затылок.

В любых чрезвычайных обстоятельствах старайтесь не поддаваться панике и не впадайте в истерику. Проанализируйте ситуацию, в которой оказались. Постарайтесь успокоиться, не допускайте паники и необдуманных действий. Определите тактику своего поведения в зависимости от сложившейся ситуации.