

План-конспект учебного занятия для учащихся 9-х классов

тема: «Личная безопасность (для девушек)».

Обоснование.

Учащиеся не смогут предотвратить сексуальное насилие без понимания, что это такое. Наша культура имеет разные мнения относительно сексуального насилия. Мы учим, что насильственное поведение недопустимо. Однако, когда мы сталкиваемся с сексуальным насилием, наш ответ скорее поддерживающий, чем осуждающий. Обычное дело - оправдание насильника и осуждение, обвинение того, кто был изнасилован. Многие не реагируют на нежелательные сексуальные комментарии, оскорбления и прикосновения, считая их нормой или оправдывая их как типичное подростковое поведение. Мы покупаемся на убеждении, что давление на кого-то не причиняет вреда. Поэтому неудивительно, что мы продолжаем иметь отношения, в которых есть насилие. Как мы можем ожидать, что наша молодежь положит конец сексуальному насилию, если мы сохраняем противоречивое представление, относительно этой проблемы? Первые шаги должны быть направлены на это противоречие и понимание проблемы.

Цель занятия: информирование о проблеме сексуального насилия, о рисках в современном обществе, связанных с этой проблемой, обозначение способов безопасного поведения для девушек в ситуациях, связанных с риском сексуального насилия.

Задачи:

1. Информирование о типах и видах нарушения личной безопасности человека.
2. Предоставление информации об опасностях, связанных с нарушением половой неприкосновенности.
3. Обсуждение наиболее распространенных рисков.
4. Разбор конкретных случаев.
5. Тренинг навыка безопасного поведения.
6. Формулировка правил безопасности по данной теме.
7. Тренинг навыка обращения за помощью.
8. Предоставление информации об организациях, оказывающих помощь по данной проблеме.

Время проведения занятия: 2 учебных часа (90 мин.)

Оборудование: тетради или блокноты, ручки, план-конспект занятия, УК РФ.

Форма занятия: комбинированная.

Ход занятия.

Введение.

Представление темы, регламент, правила работы.

На занятии мы будем обсуждать серьезные проблемы личной безопасности, которые волнуют многих людей. Одной из таких проблем является проблема сексуального насилия. Эту тему необходимо обсуждать, т.к. сексуальное насилие случается со многими людьми.

Обсуждение по вопросам:

- Как вы понимаете слово «безопасность» («микрофон»).
- Чувствуете ли вы себя в полной безопасности?
- Кто может нарушить вашу безопасность? Источники опасности для человека.
- Как может быть нарушена безопасность девушки?
- Какие виды опасности для девушек вы знаете?

Обсуждение: «Источники опасности»

- Природа
- Техника
- Человек

Основные типы опасности, которая может исходить от человека:

- Физическая
- Психическая (эмоциональная)
- Пренебрежение
- Сексуальная

На основании данных пунктов дается типология насилия, классификация типов и видов насильственных действий в отношении человека. Каждый тип и вид кратко характеризуется, поясняются особенности каждого типа и вида.

В рамках обсуждения устанавливаются границы – в какой момент действие уже можно считать насильственным? Обязательно разбираются варианты насильственных действий, которые воспринимаются как привычные (например, физическое ограничение свободы, оскорбление и т.д.)

Распространенность проблемы:

С обучающимися обсуждаются статистические данные по видам насильственных действий. Обсуждается связь нарушения безопасности человека с правонарушениями и преступлениями.

Актуальность проблемы:

Дается обоснование актуальности данного вида нарушения личной безопасности для девушек данного возраста.

- Обсуждение по вопросу уязвимости данного возраста с точки зрения половой неприкосновенности.
- Обсуждение изменений во внешности и формах поведения девушек в подростковом и юношеском возрасте как потенциального риска для личной безопасности девушек. В данном блоке обязательно упоминание о том, что никакое поведение жертвы не может сделать её виновной в случившемся. Речь может идти о провокационном, небезопасном поведении.

Обсуждение мифов о насилии:

1. Изнасилования совершаются, потому что насильник не может сдержать сексуальное желание. Сексуальное насилие – это всего лишь секс.
2. Сексуальные преступления совершаются только в отношении молодых привлекательных женщин.
3. Женщины сами провоцируют насильника своим поведением и манерой одеваться. Поэтому, если женщину изнасиловали, значит, она виновата в этом сама.
4. Сексуальное насилие совершается в темное время суток, в опасных местах.

5. Насильник – это чаще всего незнакомец подозрительной внешности или поведения.
6. Детей не насилюют, они лгут и фантазируют о пережитом насилии.

Правовые вопросы:

1. Обсуждение правовых вопросов на основе главы 18, статьи 131-135 УК РФ. Даются правовые характеристики и особенности преступлений против половой неприкосновенности и половой свободы личности.
2. Даются комментарии по ст. 30 УК РФ Оскорбление

Анализ ситуаций.

Анализ ситуаций невербального давления, оскорбления (преследование, слежение, двусмысленные взгляды, жесты и т.д.).

- Разбор ситуаций, предложенных участницами или ведущим группы. Тренинг безопасного поведения.
- Обсуждение и выбор наиболее приемлемого безопасного поведения.
- Отработка навыка обращения за помощью.

Психолого-правовой анализ ситуаций насилия с вербальным компонентом.

- Разбор конкретной ситуации или ситуаций, предложенных участницами.
- Разбираются примеры вербального насильственного действия (оскорбление, угроза, шантаж, домогательство, обман ...)

Психолого-правовой анализ ситуаций, связанных со ст. 133, 134, 135 УК РФ.

- Разбор конкретной ситуации. Обсуждение и выбор наиболее приемлемого безопасного поведения.
- Тренинг навыка уверенного вербального ответа и обращения за помощью к доверенному взрослому.

Психолого-правовой анализ ситуаций, связанных со ст. 131 (изнасилование), 132 УК РФ.

- Обсуждаются возможные риски в поведении, мотивация преступников.
- Обсуждение и выбор наиболее приемлемого безопасного поведения (на конкретном примере). Возможно обсуждение примеров, приведенных девушками.
- Объясняются: диапазон последствий у пострадавших, стратегия поведения в первые часы после данного преступления (как можно раньше обратиться за помощью, не избавляться от следов взаимодействия), возможности получения экстренной и долговременной психологической, а также правовой и медицинской помощи. Даются координаты служб помощи.

Роль профилактики в обеспечении безопасного поведения

- Обсуждение возможных безопасных действий и моделей поведения, предупреждающих возможность оказаться в опасной ситуации.
- Объяснение преимуществ профилактики насильственных сексуальных действий (сравнение возможности профилактики и защиты).

Подведение итогов

- Обобщение и повторение правил безопасного поведения, сформированных в ходе занятия.
- Подведение итогов по вопросам:
 - Что узнали?
 - Что почувствовали?
 - Чему научились?
- Выводы и пожелание безопасности.

Приложение 1.

Правила безопасности:

1. Быть осведомленным о своем окружении
2. Быть осведомленным об окружающей обстановке
3. Доверять своим чувствам, интуиции
4. Научиться говорить «Нет»; быть настойчивым, говоря «Нет»
5. Помнить, что опасную ситуацию проще и эффективнее предотвратить
6. Грамотно использовать подручные средства и средства самообороны
7. Иметь доверенного человека

Службы помощи г. Ярославля:

01 - служба спасения

55-02-02 - РУВД Дзержинского района г. Ярославля

30-03-03 - медико-социальная психологическая служба

57-08-21 - служба охраны Дзержинского района

Номер телефона доверенного человека.

Приложение 2.

Информация для ведущего

Насилие, по определению Всемирной Организации Здравоохранения, — преднамеренное применение физической силы или власти, действительное или в виде угрозы, направленное против себя, против иного лица, группы лиц или общины, результатом которого являются (либо имеется высокая степень вероятности этого) телесные повреждения, смерть, психологическая травма, отклонения в развитии или различного рода ущерб.

Это определение соединяет преднамеренность и фактическое совершение акта насилия, независимо от его результата. Включение в определение слов «использование власти» расширяет традиционное понимание природы насильственного акта тем, что включает в понятие насилия действия, источником которых является власть над человеком, то есть угрозы и запугивание.

Во всём мире насилие ежегодно становится причиной смерти более 1,5 миллионов людей. На каждую насильственную смерть приходится десятки случаев госпитализации, сотни выездов служб неотложной помощи и тысячи визитов к врачам. Помимо этого, насилие часто влечёт за собой пожизненные последствия для физического и психического здоровья пострадавших и их взаимодействия с другими людьми, а также может замедлять экономическое и социальное развитие.

Согласно официальной позиции ВОЗ, причины насилия отчасти обусловлены биологическими и иными личностными факторами предрасположенности человека к агрессии, однако чаще такие факторы взаимодействуют с семейными, общинными, культурными и прочими факторами внешнего характера и таким образом создают ситуацию, в которой возникает насилие.

Насилие - главная причина смерти людей в возрасте от 15 до 45 лет. От причин насильственного характера на Земле ежегодно умирают 14% мужчин и 7 % женщин - более 1,6 млн человек. Приведенные цифры означают, что каждую минуту в мире в результате нападения гибнет человек. По данным ВОЗ, каждые 40 секунд кто-то из жителей Земли уходит из жизни сознательно кончая жизнь самоубийством. 35 человек убивают каждый час в результате вооруженного конфликта. За последнее столетие общее количество погибших в войнах и локальных столкновениях составляет 200 миллионов (!). При этом на одного убитого в вооруженных конфликтах приходится еще 40 человек, получивших травмы разной степени тяжести и нуждающихся в серьезном лечении. В то же время не меньшим злом является насилие в семье. По статистике, с половиной всех убитых женщин расправились бывшие или нынешние мужья или любовники. В некоторых странах эта цифра приближается к 70 %. Одна из четырех женщин земного шара на протяжении всей жизни страдает от сексуального насилия.

По характеристикам субъектов, совершающих насилие, выделяются следующие категории:

- покушение на собственную жизнь или здоровье (в том числе самоубийство, попытки самоубийства, самоповреждение);
- межличностное насилие (насилие со стороны другого человека или группы людей);
- коллективное насилие (насилие со стороны государства, политической группы, террористической организации).

По природе насилия выделяют следующие типы:

- физическое насилие;
- сексуальное насилие;
- психологическое насилие;
- нанесение ущерба или отсутствие заботы (пренебрежение основными нуждами).

Психологическое насилие, также **эмоциональное** или **моральное насилие** — это форма насилия, которая может приводить к психологической травме, в том числе тревожности, депрессии и посттравматическому стрессовому расстройству. Этот вид насилия характерен для ситуаций дисбаланса власти, например для насильственных отношений, травли, в частности на рабочем месте, и насилия над детьми.

В шкале конфликтных тактик (CTS), применяемой во многих психологических исследованиях, выделяется около 20 характерных проявлений психологического насилия, объединённых в три более общих категории:

- вербальная агрессия (например, высказывания, имеющие целью вызвать у человека обиду или раздражение);
- доминантное поведение (например, ограничение общения человека с его родственниками);
- проявления ревности (например, обвинения в супружеской неверности).

К проявлениям психологического насилия также относят действия, направленные на подрывание самооценки и самоуважение человека (например, постоянную критику, преуменьшение способностей человека, оскорбления), запугивание, угрозы причинения физического вреда самому себе, партнёру, детям, друзьям или родственникам партнёра, убийство домашних животных, уничтожение личных вещей партнёра, насильственную изоляцию от семьи или друзей, газлайтинг (отрицание фактов насилия в прошлом).

Во многих исследованиях отмечается, что, в отличие от физического и сексуального насилия, единичный инцидент не является эмоциональным насилием. Для этого вида насилия характерно формирование климата или поведенческого паттерна, и важным компонентом для выявления эмоционального насилия является систематический, повторяющийся характер. Эмоциональное насилие может быть намеренным или неосознанным, но это всегда длящееся поведение, а не единичный случай.

У детей, выросших в семьях, где применялось межличностное насилие, в том числе психологическое, наблюдаются такие серьёзные нарушения, как хроническая депрессия, тревожность, посттравматическое стрессовое расстройство и диссоциация. Как отмечают исследователи, последствия эмоционального насилия существенно не отличаются от последствий физического насилия.

Многие пережившие психологическое насилие не опознают совершённые в отношении них злоупотребления как насилие. Психологическое насилие также часто приводит к затруднениям в различении и проживании своих эмоций (алекситимии).

Основной причиной совершения психологического насилия является стремление к власти и контролю над другими людьми.

Для людей, склонных к эмоциональному насилию, характерны такие черты, как повышенная подозрительность и склонность к ревности, внезапные и резкие перепады настроения, недостаток самоконтроля, склонность к оправданию насилия и агрессии. Также у людей, совершающих психологическое и физическое насилие, часто наблюдаются расстройства личности.

Нередко насильники избегают выполнения домашних обязанностей или стремятся полностью контролировать семейный бюджет. Насильники могут быть очень манипулятивными, привлекая на свою сторону друзей и даже родственников жертвы и возлагая на жертву вину за совершённое ими насилие.

Сексуальное насилие над детьми — вид насилия над детьми, при котором взрослый или старший подросток использует ребёнка для сексуальной стимуляции. К формам сексуального насилия над ребёнком относятся, в частности, предложение или принуждение ребёнка к сексуальным действиям (вне зависимости от результата), непристойное обнажение (демонстрация ребёнку гениталий, женских сосков и т. п.) с целью удовлетворить собственные сексуальные желания, запугать ребёнка или склонить его к сексуальному контакту, физический сексуальный контакт с ребёнком, использование ребёнка для производства детской порнографии.

Среди последствий сексуального насилия над детьми выделяют депрессию, посттравматическое стрессовое расстройство, тревожность, физические увечья и другие проблемы. Сексуальное насилие со стороны члена семьи является инцестом и может приводить к более тяжёлой и долговременной психологической травме, особенно в случае инцеста со стороны одного из родителей. Инцестом является по меньшей мере каждый третий случай сексуального насилия над детьми.

Распространённость сексуального насилия над детьми в мире оценивается в 19,7 % у девочек и 7,9 % у мальчиков, согласно анализу 65 исследований из 22 стран, опубликованному в 2009 году. По имеющимся данным, наиболее высокий уровень сексуального насилия над детьми установлен в Африке (34,4 %), в Европе уровень распространённости самый низкий (9,2 %), в Америке и Азии он колеблется от 10,1 % до 23,9 %.

Далеко не все совершающие сексуальное насилие над детьми являются педофилами. По некоторым данным, больные педофилией составляют лишь от 2 до 10 % преступников, совершающих сексуальное насилие над детьми. Большинство совершающих сексуальное насилие над детьми знакомы со своими жертвами: по меньшей мере 30 % являются родственниками ребёнка, чаще всего братьями, отцами, дядьями или двоюродными братьями; около 60 % являются «друзьями семьи», бебиситтерами или соседями; незнакомцы совершают сексуальное насилие над детьми всего в 10 % случаев.

Сексуальное насилие над детьми может приводить как к краткосрочным, так и к долгосрочным последствиям, в том числе к развитию психопатологии в старшем возрасте. Признаками и последствиями сексуального насилия в детстве являются, в частности, депрессия, тревожность, расстройства пищевого поведения, низкая самооценка, психосоматические заболевания, нарушения сна, диссоциативные и тревожные расстройства, в том числе посттравматическое стрессовое расстройство.

К долгосрочным последствиям сексуального насилия относят попытки самоубийства, страхи, депрессию, злоупотребления алкоголем и наркотиками, прерывание обучения в школе, сексуальные расстройства, психические проблемы общего характера. По данным шведских исследователей, из девочек, переживших сексуальное насилие в детстве, 17% имели мысли о самоубийстве, более 30% совершали попытку самоубийства или занимались самоповреждением. Соответствующие цифры среди мальчиков — 8% и 33% соответственно.

Как показывают некоторые исследования, 70% людей, переживших сексуальное насилие, в том числе не сопровождавшееся физическим насилием, к 21 году начинают страдать серьёзными психическими отклонениями. Эти отклонения включают маниакально-депрессивный психоз, фобии, посттравматический синдром, алкоголизм, наркоманию, антиобщественное поведение. Более четверти людей пытались совершить самоубийство. При этом психические отклонения наблюдались только у 27 % людей, которые не имели подобного сексуального опыта в детстве. При этом следует отметить, что оценка последствий сексуального насилия в детстве осложняется тем, что жертвами сексуального насилия часто становятся дети, уже пережившие иные формы насилия.

По оценкам исследователей, те или иные психологические симптомы проявляются у 51-79 % переживших сексуальное насилие в детстве. Степень психологической травматизации выше в случае, если насильником является родственник, если насилие включает половой акт или попытку его совершения, а также если насильник применяет угрозы или физическую силу. Уровень психологического вреда также может зависеть от различных факторов, таких как пенетрация, продолжительность и частота насилия. Социальная стигматизация сексуального насилия над детьми может усиливать наносимую детям психологическую травму. Поддержка со стороны семьи, напротив, снижает риск негативных последствий для пострадавших детей.

Сексуальное насилие над детьми может происходить как с физическим контактом (сексуально окрашенные прикосновения, касание гениталий ребёнка, сексуальная стимуляция ребёнка, использование ребёнка для сексуальной стимуляции взрослых,

орально-генитальная стимуляция, изнасилование), так и без непосредственного физического контакта (присутствие ребёнка при половых контактах, принуждение к раздеванию, позированию для фотосъёмки для изготовления порнографии и просмотру порнографических материалов, эксгибиционизм).

Ситуации для работы в малых группах.

1. Звонок в дверь. Девочка одна дома. Подходит к двери, спрашивает: «Кто там?» Ответ: «Я из РЭУ. Проверить вентиляцию».
2. Вы возвращаетесь из школы днем. В подъезд вашего дома вошел мужчина. Он хотел подняться по лестнице, но увидев вас, решил воспользоваться лифтом.
3. В субботу вы с вашими друзьями отправились в салон видеоигр. Управляющий салоном предоставил возможность вам бесплатно поиграть в видеоигры, но он попросил вас оказать ему помощь: пойти вместе с ним в подсобное помещение и помочь ему что-то сделать.
4. На автобусной остановке около девушки останавливается машина. В ней сидят двое молодых людей. Один из них спрашивает ее, как проехать к магазину и просит, чтобы она показала дорогу.
5. Незнакомый мужчина дарит вам дорогой подарок и приглашает вечером в театр, показывая билеты.
7. На дискотеке знакомые ребята предложили девушкам покурить сигареты с дурманящей травкой.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ДЕВУШЕК

Девушки 13–14 лет (физически сформированные) – объект внимания не только своих сверстников, но и многих мужчин.

Для того чтобы избежать небезопасного внимания к своей персоне, в первую очередь не нужно провоцировать его.

Короткая юбка, обтягивающая кофточка, яркая косметика подчеркивают женственность и вполне уместны в ситуациях, не предполагающих нежелательных последствий. Так можно и нужно выглядеть на домашней вечеринке, школьном вечере или в компании очень близких людей.

Однако при этом нужно помнить, например, что по статистике большой процент сексуальных посягательств происходит именно со стороны знакомых и близких друзей. Сексуальные маньяки составляют лишь небольшой процент из числа насильников.

Идя на вечеринку, девушка должна быть хорошо информирована о составе участников. Если в компании оказались неожиданно незнакомые люди, лучше уйти сразу. Приходить на различного рода молодежные сборы (тусовки) лучше не одной, а с близкими, проверенными друзьями. С ними надо и уходить, как бы ни велико было желание еще потанцевать и повеселиться. Если молодой человек приглашает девушку к себе в гости (послушать музыку, посмотреть видео), нужно заранее быть уверенной, что в квартире вы с ним не останетесь наедине. В старом дворянском этикете была рекомендация «не давать повода». Эта рекомендация сегодня составляет первое условие безопасного поведения девушки.

Давать повод может не только внешний вид девушки, но и ее поведение. Развязность, громкий смех или другие проявления эмоций привлекают к себе внимание окружающих. И если одни люди воспринимают такое поведение как проявление невоспитанности, то другие – как признак доступности.

Многие правила поведения обусловлены конкретной ситуацией. Если на увеселительных мероприятиях допустимо стремиться быть центром внимания, в общественных местах (на улице, в магазине, транспорте) такое стремление может привести к недоразумениям и конфликтам. Безопасное поведение на улице – это, прежде всего, умение правильно оценить обстановку.

Рекомендации здесь конкретны:

- не находиться на улице одной в темное время суток;
- избегать проходных подъездов, дворов, безлюдных участков, территорий;
- не пользоваться подземным переходом, если он плохо освещен или малолюден;
- никогда ни при каких обстоятельствах не садиться в машину к незнакомым и малознакомым людям;

– никогда ни при каких обстоятельствах не заходить самой в чужие дома или квартиры, даже если вас об этом будут убедительно просить (нужно помочь, посидеть с ребенком, позвонить);

Если все-таки вам придется идти одной в темное время суток или через безлюдное место, примите следующие меры безопасности:

– одежда не должна стеснять ваши движения;

– обувь должна быть удобной для бега, обувь с высокими каблуками не надевать;

– волосы не должны быть распущены (распущенные волосы легко намотать на руку в случае физического насилия);

– при себе следует иметь средства индивидуальной защиты: газовый баллончик, звуковую сирену, свисток, баллончик с лаком для волос или дезодорантом, но лучше всего пакетик с молотым перцем. Вы надолго выведете нападающего из строя, сыпанув перец ему в лицо.

Спровоцировать конфликт в кругу своих сверстников можно двусмысленным поведением, а порой и просто кокетством. Так, позволяя за собой ухаживать молодому человеку, девушка тем самым дает ему основание рассчитывать на ответную симпатию. Отсутствие встречного интереса может вызвать у молодого человека агрессию по отношению к девушке.

Требование старших к девушке соблюдать скромность, хранить девичью честь и достоинство – это не только забота о том, как будет выглядеть девушка в глазах окружающих, но и стремление обеспечить ее безопасность.

Требования к поведению ребят-подростков часто воспринимаются как ограничение их прав и свободы. На самом деле взрослые стремятся обезопасить их от окружающего мира.

Но одними запретами повлиять на поведение подростков нельзя. Главный принцип любого этикета «Поступай по отношению к другим так, как ты бы хотел, чтобы они поступали по отношению к тебе». Обижая или унижая младшего или слабого, вы должны помнить о том, что в любой момент вы можете оказаться на его месте. Претендуя на уважение собственных прав, вы должны понимать недопустимость ограничения прав других людей.

Научившись бережно относиться к старшим, помогать слабым и больным, вы научитесь достойным способам, формам поведения в экстремальных ситуациях. Только научившись помогать другим людям, человек перестает сам нуждаться в помощи и ожидать ее со стороны. Забота о других людях – удел сильных.

Некоторые подростки имеют ошибочное представление о понятии «сильная личность», доказывая свою силу исключительно кулаками. Умение постоять за себя – важное качество мужчины. Но подросток должен понять, что настоящий мужчина не побеждает в драке, а предотвращает ее.