

Министерство по делам молодежи  
Кабардино-Балкарской Республики

Кабардино-Балкарская общественная организация  
по развитию гражданского общества «Галактика»

# МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по формированию у молодежи  
психологических навыков для  
развития адаптивного  
нерадикального сознания и  
способности противостоять  
пропаганде экстремизма и  
терроризма

**для психологов и педагогов.**

Нальчик  
2024



Шибзухов З.М.



Шибзухов З.М. Методические рекомендации для психологов, педагогов по формированию у молодежи психологических навыков для развития адаптивного нерадикального сознания и способности противостоять пропаганде экстремизма и терроризма / З.М. Шибзухов. – Нальчик, 2024.

Целевая аудитория: психологи, педагоги.

Формат: Методические указания представлены в виде электронного пособия, которое распространяется через образовательные и иные учреждения и организации, общественные организации и онлайн-платформы.

Методические рекомендации разработаны в рамках реализации проекта «Молодёжь за Мир. Единство против экстремизма».

Проект реализуется при финансовой поддержке Министерства по делам молодежи Кабардино-Балкарской Республики и административной поддержке Министерства просвещения и науки Кабардино-Балкарской Республики.

УДК 159.9  
ББК 88

© З.М. Шибзухов, 2024.

## **Актуальность проблемы.**

В соответствии со «Стратегией противодействия экстремизму в Российской Федерации до 2025 года (утверждена Президентом РФ 28.11.2014 г., Пр-2753) одной из основных задач государственной политики в сфере противодействия экстремизму является разработка и осуществление комплекса мер по повышению эффективности профилактики, выявления и пресечения правонарушений и преступлений экстремистской направленности.

Проведение профилактической работы и использование потенциала институтов гражданского общества в целях формирования в обществе неприятия идеологии экстремизма, использования насилия для достижения социальных и политических целей выступают, как одни из основных направлений государственной политики Российской Федерации по противодействию экстремизму.

В Стратегии указано, что лидеры экстремистских организаций в своей деятельности ориентируются преимущественно на молодежь. Именно молодежь находится в зоне риска и повышенного внимания экстремистских групп. Происходит это по нескольким причинам.

**Поиск идентичности:** Молодые люди в процессе взросления ищут своё место в обществе, формируют личные убеждения и ценности. Этот поиск может сделать их уязвимыми для пропаганды, предлагающей простые ответы на сложные вопросы.

**Чувство несправедливости:** Молодежь может быть чувствительна к социальной несправедливости и неравенству, что экстремисты используют, предлагая радикальные методы борьбы с этими явлениями.

**Желание перемен:** Желание изменить мир и внести свой вклад в большие социальные изменения может привести к тому, что молодые люди станут мишенью для экстремистов, обещающих революционные преобразования.

**Влияние социальных сетей:** Молодые люди активно пользуются интернетом и социальными сетями, где экстремистские группы распространяют свои идеи, используя сложные алгоритмы и психологические приёмы для привлечения внимания.

Эмоциональная восприимчивость: Молодежь может быть более эмоционально реактивной, что делает их более подверженными влиянию эмоционально заряженных сообщений.

Групповое давление: Стремление быть принятым в группе сверстников может привести к тому, что молодые люди поддадутся влиянию экстремистских идей, если они популярны в их социальном кругу.

Проведение образовательных мероприятий с привлечением психологов позволяет повысить эффективность профилактики экстремизма и терроризма. Психологические методы воздействия на молодежь помогают сформировать у них сознание неприятия радикальных идеологий, отвержение идей экстремизма и терроризма.

### **Влияние проблемы экстремизма и терроризма на общее развитие Кабардино-Балкарской Республики.**

#### *Социальное влияние.*

Экстремизм и терроризм подрывают социальную гармонию, способствуя распространению страха и недоверия. Молодёжь, подвергшаяся радикализации, может отчуждаться от общества, что усиливает социальную изоляцию и конфликты.

#### *Политическое влияние.*

Эти явления могут привести к ужесточению политики безопасности, ограничению свобод и прав человека, а также к усилению политической поляризации и нестабильности.

#### *Экономическое влияние.*

Экстремизм и терроризм наносят ущерб экономике, отпугивая инвесторов, снижая туристический поток и увеличивая расходы на обеспечение безопасности.

### **Краткий обзор истории экстремизма и терроризма в Кабардино-Балкарской Республике.**

Кабардино-Балкарская Республика, как и многие регионы России, столкнулась с проблемами экстремизма и терроризма, особенно в последние десятилетия.

#### *Конец 1990-х – начало 2000-х годов.*

Период активизации вооруженных группировок, связанных с международным терроризмом. Проникновение идей радикального исламизма.

***2000-е годы.***

Серия терактов и нападений на представителей власти и правоохранительные органы. Усиление контртеррористических мер и операций.

***2010-е годы.***

Продолжение борьбы с террористическими и экстремистскими элементами. Рост числа программ по превентивной работе с молодежью.

***Последние годы.***

Уменьшение числа террористических актов благодаря усиленной работе правоохранительных органов и спецслужб.

Развитие мер социальной адаптации и интеграции, направленных на предотвращение радикализации молодежи.

В приложенном файле «Хронология некоторых терактов в России» приведены основные данные по терактам, произошедшим в России за последние годы.

***Влияние глобальных и региональных событий на молодёжную среду в Кабардино-Балкарской Республике.******Глобализация и Интернет.***

*Доступ к информации:* Молодёжь получает доступ к широкому спектру информации, что формирует их взгляды и убеждения.

*Культурное влияние:* Глобальные культурные тенденции, распространяемые через социальные сети и медиа, влияют на ценности и интересы молодых людей.

***Экономические кризисы.***

*Трудоустройство:* Мировые экономические кризисы могут усугублять проблемы с трудоустройством молодёжи, повышая уровень безработицы среди молодых людей.

*Миграция:* Экономические факторы также могут стимулировать миграцию молодёжи в поисках лучших возможностей.

***Политические конфликты.***

*Идентичность:* Региональные конфликты могут усилить чувство идентичности среди молодёжи, что может привести к усилению националистических или сепаратистских настроений.

*Радикализация:* Политическая напряжённость и конфликты могут способствовать радикализации некоторых молодых людей.

**Экологические изменения.**

**Активность:** Глобальные экологические проблемы, такие как изменение климата, могут стать катализатором для активизма и участия молодёжи в экологических движениях.

**Технологические инновации.**

**Навыки и образование:** Быстрое развитие технологий требует от молодёжи постоянного обучения и адаптации, что влияет на их карьерные перспективы и жизненные планы.

**Культурный обмен.**

**Межкультурное взаимодействие:** Международные образовательные программы и культурные обмены способствуют расширению мировоззрения молодых людей и укреплению межкультурного диалога.

Эти факторы в совокупности формируют уникальную социальную и культурную атмосферу, в которой молодёжь Кабардино-Балкарской Республики растёт и развивается. Они также представляют собой как вызовы, так и возможности для молодёжной политики региона.

### **Причины и факторы риска развития экстремизма и терроризма в молодёжной среде в Кабардино-Балкарской Республике.**

Молодежь Кабардино-Балкарской Республики, как и во многих других регионах, сталкивается с вызовами, которые могут влиять на их восприятие социальной справедливости и политической стабильности. Эти вызовы могут создавать ментальные условия, при которых экстремизм и терроризм начинают казаться привлекательными.

Среди основных факторов, способствующих росту экстремистских настроений, можно выделить следующие.

**Экономические трудности:** Безработица среди молодежи и бедность могут привести к чувству отчуждения и разочарования в общественных институтах.

**Образовательные проблемы:** Ограниченный доступ к качественному образованию и профессиональной подготовке оставляет молодых людей без необходимых навыков и знаний для успешной интеграции в общество.

*Идентичность и принадлежность:* Поиск идентичности и принадлежности может привести молодых людей к радикальным группам, которые предлагают чувство общности и цели.

*Влияние интернета и социальных сетей:* Пропаганда и рекрутинг через интернет усиливают доступность экстремистских идей и упрощают процесс радикализации.

*Социальная изоляция:* Молодые люди, особенно в отдаленных районах, могут испытывать чувство отчуждения, что делает их более уязвимыми к экстремистским идеологиям.

*Недостаток перспектив:* Ограниченные возможности могут привести к разочарованию и недовольству среди молодежи.

*Этнические и религиозные напряжения:* Кабардино-Балкарская Республика характеризуется этническим и религиозным разнообразием, что также может приводить к напряженности и конфликтам.

Для борьбы с этими проблемами необходимо применять комплексные меры, включающие образование, психологическое воспитание, социальную интеграцию, экономическое развитие, укрепление законности.

### **Психологические аспекты экстремизма и терроризма в молодёжной среде в Кабардино-Балкарской Республике.**

#### *Психологические факторы.*

Молодые люди находятся в поиске своей идентичности, что делает их уязвимыми для влияния экстремистских идеологий. Чувство несправедливости, дискриминации, или социальной изоляции может привести к радикализации. Отсутствие перспектив и недовольство социально-экономическим положением также могут усилить привлекательность экстремистских идей.

#### *Влияние окружения.*

Семья, друзья, образовательные учреждения играют значительную роль в формировании взглядов молодёжи. Отсутствие поддержки и понимания в этих средах может способствовать усилению экстремистских настроений.

#### *Предотвращение и противодействие.*

Для борьбы с экстремизмом и терроризмом важно создавать программы, направленные на психологическую поддержку молодёжи, развитие критического мышления и укрепление

социальных связей. Образовательные инициативы должны включать информирование о последствиях экстремизма и терроризма, а также обучение навыкам мирного разрешения конфликтов, обретения ментального здоровья.

### **Влияние информационных технологий и социальных сетей на формирование радикального сознания в молодёжной среде.**

#### *Доступность информации.*

Социальные сети предоставляют легкий доступ к большому объему информации, включая радикальные идеи и материалы. Молодые люди, ищущие ответы на свои вопросы или желающие найти единомышленников, могут столкнуться с экстремистским контентом, который часто представлен в убедительной и привлекательной форме.

#### *Эхо-камеры и фильтр-пузыри.*

Алгоритмы социальных сетей склонны создавать так называемые "эхо-камеры", где пользователи видят контент, который подтверждает их существующие убеждения. Это может привести к усилению радикальных взглядов, поскольку противоположные мнения исключаются из информационного поля пользователя.

#### *Онлайн-сообщества.*

Социальные сети облегчают формирование онлайн-сообществ с радикальными взглядами. Такие сообщества могут предоставлять чувство принадлежности и поддержки, что особенно привлекательно для молодых людей, испытывающих социальную изоляцию или неудовлетворенность.

#### *Меры противодействия.*

Для снижения влияния информационных технологий на радикализацию молодёжи необходимо развивать медиаграмотность и критическое мышление, чтобы молодые люди могли реально оценивать информацию в интернете.

Также важно создавать позитивные онлайн-сообщества, которые могут предложить альтернативные взгляды и поддержку.

## **Профилактика и противодействие экстремизму и терроризму в молодёжной среде.**

### **Государственная политика и программы профилактики экстремизма и терроризма в молодёжной среде в Кабардино-Балкарской Республике.**

#### *Стратегические цели.*

Основной целью государственной политики является создание условий, при которых молодые люди могут развиваться, не подвергаясь влиянию экстремистских идеологий. Это достигается через ряд стратегических инициатив, включая образовательные программы, культурные мероприятия, и экономическое развитие.

#### *Образовательные программы.*

Образование играет важную роль в профилактике экстремизма и терроризма. В Кабардино-Балкарской Республике реализуются программы, направленные на формирование у молодёжи уважения к правам человека и понимания законности. Программы включают, в основном, информирование о рисках и последствиях причастности к экстремистским группам.

#### *Культурные и спортивные инициативы.*

Культурные и спортивные мероприятия способствуют интеграции молодёжи в общество и предоставляют альтернативу экстремистской пропаганде. Организация фестивалей, конкурсов и спортивных соревнований помогает молодым людям найти положительные способы самовыражения и самореализации.

#### *Экономическое развитие.*

Создание рабочих мест и возможностей для предпринимательства среди молодёжи снижает риск их вовлечения в экстремистскую деятельность. Государственные программы, направленные на поддержку молодых предпринимателей и стажировки в различных отраслях, способствуют экономическому росту и социальной стабильности.

Государственная политика и программы профилактики экстремизма и терроризма в Кабардино-Балкарской Республике ориентированы на создание благоприятной среды для молодёжи, где они могут развиваться и вносить вклад в общество, не поддаваясь на экстремистские идеологии. Однако эффективность таких программ требует постоянного анализа и адаптации к

меняющимся условиям, а также сотрудничества между государственными органами, образовательными учреждениями и общественными организациями.

### **Роль психологического воспитания молодежи в противодействии экстремизму и терроризму.**

Психологическое воспитание может формировать устойчивость к радикальным идеологиям и способствовать развитию здоровой социальной среды.

#### *Формирование критического мышления.*

Одной из ключевых задач психологического воспитания является развитие критического мышления. Это помогает молодым людям анализировать информацию, отличать факты от манипуляций и делать обоснованные выводы. Такой подход уменьшает вероятность того, что они поддадутся на пропаганду экстремистских групп.

#### *Укрепление самоидентификации.*

Психологическое воспитание способствует формированию здоровой самоидентификации, которая включает уважение к себе и своей культуре. Это создаёт защитный барьер против идеологий, которые пытаются эксплуатировать чувство неуверенности или обиды.

#### *Развитие эмоционального интеллекта.*

Эмоциональный интеллект помогает молодёжи управлять своими чувствами и стрессом, а также понимать и уважать эмоции других. Это важно для предотвращения конфликтов и развития эмпатии, что является противовесом агрессивным и разрушительным идеологиям.

#### *Социальная интеграция.*

Психологическое воспитание включает в себя развитие навыков социального взаимодействия и коммуникации. Способность налаживать контакты и поддерживать здоровые отношения с другими снижает риск социальной изоляции, которая может стать плодородной почвой для радикализации и внедрения в сознание экстремистских идей.

#### *Профилактика и раннее вмешательство.*

Психологическое воспитание включает в себя меры профилактики и раннего вмешательства при обнаружении признаков радикализации. Работа с психологами и социальными

работниками может помочь молодым людям справиться с проблемами, не прибегая к радикальным и экстремистским способам психологической защиты.

Роль психологического воспитания в противодействии экстремизму и терроризму неоценима. Оно способствует формированию устойчивых личностей, способных критически оценивать информацию, управлять своими эмоциями и строить здоровые социальные связи, не поддаваясь внешнему нездоровому влиянию.

### **Психологические особенности радикального сознания, экстремизма, терроризма.**

Экстремизм и терроризм – это сложные социально-политические явления, которые имеют множество причин, включая психологические факторы, влияющие на индивидуальное сознание.

*Чувство несправедливости и ущемления:* Одной из ключевых психологических особенностей, которая может привести к радикализации, является ощущение несправедливости и ущемления прав. Люди, которые чувствуют, что их права нарушены или что они подвергаются дискриминации, могут быть более склонны к радикальным взглядам как способу восстановления справедливости.

*Поиск идентичности:* Многие радикалы находятся в поиске смысла и цели в жизни. Радикальные группы предлагают четкую идентичность и обещание принадлежности, что может привлекать особенно молодых людей, испытывающих кризис идентичности.

*Влияние лидеров и идеологии:* Харизматичные лидеры и убедительная идеология могут оказывать сильное влияние на уязвимых людей. Идеологии, которые предлагают простые решения сложных проблем, могут быть особенно привлекательными.

*Изоляция и отчуждение:* Люди, которые чувствуют себя изолированными от общества, могут быть более восприимчивы к радикальным идеям. Отчуждение может усиливаться из-за социальной изоляции или недостатка социальной поддержки.

*Наличие травм и психологических расстройств:* Травмы и психологические расстройства, такие как ПТСР, депрессия или

тревожные расстройства, могут увеличивать уязвимость и склонность к радикализации.

### **Психологическое образование молодежи и формирование психологических навыков.**

В эпоху глобализации и информационных технологий молодёжь сталкивается с разнообразными идеологиями и взглядами, что делает психологическое образование ключевым инструментом в профилактике экстремизма и терроризма. Психологическое образование помогает молодым людям развивать критическое мышление, учиться анализировать информацию и принимать обоснованные решения.

Психологическое образование обеспечивает молодежи следующие преимущества.

*Развитие критического мышления:* Умение анализировать информацию и отличать манипулятивные сообщения от фактов помогает молодым людям сопротивляться влиянию экстремистских идей.

*Укрепление эмоциональной устойчивости:* Понимание и управление собственными эмоциями снижает вероятность импульсивных действий и принятия радикальных решений.

*Социальная интеграция:* Психологическое образование способствует формированию чувства принадлежности и социальной ответственности, что является ключевым фактором в предотвращении социальной изоляции и радикализации.

*Межкультурное образование:* Знание и уважение к различным культурам и религиям способствуют межкультурному диалогу и пониманию, что является основой для мирного сосуществования.

*Профилактическая работа:* Психологическое образование включает в себя профилактические программы, направленные на предотвращение экстремизма и терроризма, что позволяет молодежи быть в курсе потенциальных угроз и способов их преодоления.

**Программа тренингов по формированию  
психологических навыков молодежи, направленная на  
формирование нерадикального сознания молодежи,  
способность противостоять пропаганде экстремизма и  
терроризма.**

*Цель тренингов.*

Развитие у молодёжи навыков критического мышления, эмоционального интеллекта и социальной ответственности для формирования нерадикального сознания и способности противостоять пропаганде экстремизма и терроризма.

*Структура тренингов.*

Образовательные мероприятия разделены на четыре модуля, каждый из которых направлен на развитие определённых психологических навыков и знаний.

*Модуль 1: Критическое мышление.*

Занятие 1: Основы логики и аргументации. Упражнения на распознавание логических ошибок.

Занятие 2: Анализ медиа. Работа с новостными статьями и видеоматериалами для выявления предвзятости и проверки достоверности и корректности.

Занятие 3: Дебаты. Организация дебатов по актуальным темам для тренировки аргументации и критического взгляда.

*Модуль 2: Эмоциональный интеллект.*

Занятие 1: Осознание и управление эмоциями. Техники осознанности и самоанализа.

Занятие 2: Эмпатия и коммуникация. Развитие понимания и уважения к чувствам других.

Занятие 3: Устойчивость к стрессу. Методы преодоления стрессовых ситуаций и сохранения эмоционального баланса.

*Модуль 3: Социальная ответственность.*

Занятие 1: Гражданская активность. Обсуждение примеров позитивного социального воздействия и волонтёрства.

Занятие 2: Социальные инициативы. Планирование и реализация мероприятий местного уровня для общественного развития.

Занятие 3: Сетевое взаимодействие. Создание и поддержание социальных связей для совместной работы над общественными инициативами.

*Модуль 4: Противодействие пропаганде радикализма, экстремизма и терроризма.*

Занятие 1: Психологические методы воздействия экстремистских лидеров. Психологические мотивы вербовки и методы воздействия на сознание.

Занятие 2: Стратегии противодействия пропаганде радикализма, экстремизма и терроризма. Индивидуальные и групповые стратегии противодействия пропаганде экстремизма и терроризма.

Занятие 3: Сценарии и симуляции. Практические упражнения по отработке навыков противодействия экстремистским угрозам.

*Формы проведения:*

интерактивные лекции и дискуссии;  
групповые упражнения и ролевые игры;  
ролевые игры и симуляции реальных ситуаций;  
практические задания и проектная работа.

*Методы реализации мероприятий:*

Интерактивность: Применение интерактивных методов обучения для повышения вовлеченности и активного участия молодежи.

Мультидисциплинарный подход: Сотрудничество с экспертами в области психологии, образования, социальной работы и правоохранительных органов.

Открытость и доступность: Обеспечение равного доступа к ресурсам проекта для всех желающих, независимо от статуса.

*Поддержка и сопровождение:*

Консультации с психологами: Предоставление возможности для индивидуальных и групповых консультаций с профессиональными психологами.

Менторская программа: Сопровождение молодежи опытными психологами для поддержки в процессе трансформации сознания участников образовательных мероприятий.

**Ожидаемые результаты.**

В результате реализации образовательных мероприятий участники приобретают новые для них психологические качества и навыки.

*Повышение уровня психологической грамотности и осведомленности молодежи:* Участники проекта станут психологически подготовленными и более информированными о методах и приёмах, используемых экстремистами для вербовки и распространения своих идей.

*Развитие критического мышления:* Молодые люди научатся анализировать информацию и отличать манипулятивные сообщения от фактических данных.

*Формирование устойчивого сознания, способного противостоять экстремистским влияниям:* Проект поможет формировать устойчивость к психологическому давлению и влиянию экстремистских идей.

*Формирование нерадикального адаптивного сознания:* Участники освоят ценности терпимости, принятия и мирного сосуществования, что способствует формированию устойчивого нерадикального мировоззрения.

*Навыки противодействия пропаганде:* Молодёжь получит практические навыки и инструменты для эффективного противодействия пропаганде экстремизма и терроризма.

*Социальная активность и ответственность:* Программа стимулирует участие в социальной жизни и развитие гражданской позиции, направленной на укрепление общественной безопасности.

*Развитие навыков социального взаимодействия и гражданской активности:* Проект позволит развить уважение и понимание между представителями различных культур и социальных групп, выработать навыки эффективных коммуникаций и социальной активности.

Эти результаты будут способствовать созданию более стабильного и безопасного общества, в котором молодёжь играет ключевую роль в противодействии экстремизму и терроризму.

В рамках проекта действует телеграм-канал «Поколение мира». Отсканируйте с помощью камеры смартфона QR-код и подпишитесь на канал:



**@POKOLENIEMIRA07**

## ТРЕНИНГОВАЯ ПРОГРАММА

### Модуль 1: Критическое мышление.

#### Занятие 1: Основы логики и аргументации. Упражнения на распознавание логических ошибок.

##### Цель:

- Ознакомить участников с основными понятиями логики и аргументации.
- Развить навыки критического мышления и распознавания логических ошибок.
- Научить подростков строить логически обоснованные аргументы.

##### Задачи:

- Дать определение понятий «логика», «аргументация», «логическая ошибка».
- Ознакомить с распространенными видами логических ошибок.
- Провести практические упражнения на распознавание логических ошибок в речи и текстах.
- Развить навыки анализа аргументов и контраргументов.

##### Ход мероприятия:

###### 1. Введение.

Знакомство, установление контакта. Используйте интерактивные техники, например, игру-знакомство.

Актуализация темы. Задайте вопросы, чтобы выяснить, что подростки уже знают о логике и зачем нужно уметь мыслить логически.

Объявление темы и целей занятия. Кратко расскажите, чем будете заниматься и что участники узнают.

###### 2. Основная часть.

###### 2.1. Теоретический блок.

Дайте определение понятий: логика, аргументация, логическая ошибка. Используйте простые, понятные подросткам формулировки, примеры из жизни.

## 1. Логика.

Определение: Логика — это наука о правильном мышлении и рассуждениях. Она помогает нам понимать, как делать выводы на основе фактов и аргументов.

Пример из жизни: Представь, что ты знаешь, что все птицы умеют летать (это общее правило). Если ты видишь воробья, ты можешь логически заключить, что он тоже умеет летать. Но потом ты встречаешь пингвина, который не летает. Это показывает, что важно проверять факты и не делать выводы только на основе общих правил.

## 2. Аргументация.

Определение: Аргументация — это процесс представления причин и доказательств, чтобы убедить кого-то в своей точке зрения. Это как защита своего мнения с помощью фактов и логики.

Пример из жизни: Если ты хочешь убедить родителей, что тебе нужно больше времени на учебу, ты можешь сказать: «Я хочу учиться лучше, поэтому мне нужно больше времени. Если я буду больше заниматься, мои оценки повысятся, и я смогу поступить в хороший университет». Здесь ты приводишь причины, почему это важно для тебя.

## 3. Логическая ошибка.

Определение: Логическая ошибка — это ошибка в мышлении или рассуждении, когда рассуждения не соответствуют фактам или логике. Это может привести к неправильным выводам или заблуждениям.

Пример из жизни: Представь, что кто-то говорит: «Все, кто носит очки, умные. Моя бабушка носит очки, значит, она умнее всех». Это логическая ошибка, потому что наличие очков не всегда связано с уровнем ума. Умные люди могут не носить очки, а те, кто носит, могут быть не очень умными.

Понимание логики, аргументации и логических ошибок помогает нам лучше разбираться в обсуждениях, принимать обоснованные решения и избегать заблуждений.

Расскажите о наиболее распространенных видах логических ошибок: подмена тезиса, ложная дилемма, аргумент к личности, аргумент к авторитету, порочный круг, ложная причина, спешное обобщение.

### 1. Подмена тезиса.

Суть: Вместо того, чтобы доказывать исходное утверждение (тезис), человек незаметно переходит к доказательству другого, похожего, но не равнозначного.

Пример: Нужно доказать, что курение вредит здоровью. Вместо этого человек начинает утверждать, что сигареты – это дорого, а государство недополучает налоги из-за контрабанды.

Как реагировать: Внимательно следите за ходом дискуссии и возвращайте собеседника к исходному утверждению.

### 2. Ложная дилемма.

Суть: Представление ситуации так, будто есть только два варианта, хотя на самом деле их может быть больше.

Пример: «Либо ты со мной, либо ты против меня!».

Как реагировать: Задавайте вопросы, чтобы выяснить, есть ли другие альтернативы.

### 3. Аргумент к личности.

Суть: Вместо того, чтобы оспаривать сам аргумент, человек атакует личность оппонента, пытаясь его дискредитировать.

Пример: «Ты слишком молод и неопытен, чтобы рассуждать об этом!».

Как реагировать: Верните дискуссию в русло аргументов: «Давайте сосредоточимся на самой проблеме, а не на личностных качествах».

### 4. Аргумент к авторитету.

Суть: Утверждение считается верным только потому, что так сказал какой-то авторитет (учёный, знаменитость, родители).

Пример: «Этот шампунь рекомендуют 9 из 10 стоматологов!».

Как реагировать: Авторитет не является гарантом истины. Важно оценить сам аргумент, его логичность и доказательства.

### 5. Порочный круг.

Суть: Доказательство утверждения строится на самом этом утверждении.

Пример: «Эта книга интересная, потому что она мне интересна».

Как реагировать: Обратите внимание на то, что доказательство ничего не доказывает, а только повторяет исходный тезис.

#### 6. Ложная причина:

Суть: Если событие Б произошло после события А, то делается вывод, что событие А вызвало событие Б.

Пример: «Я надел счастливую футбольку, и моя команда выиграла! Значит, футболка приносит удачу».

Как реагировать: Совпадение - еще не причина и следствие. Необходимо искать реальные причинно-следственные связи.

#### 7. Постспешное обобщение.

Суть: Вывод о целом классе объектов или явлений делается на основании ограниченного количества примеров.

Пример: «Мои друзья любят пиццу, значит, все подростки любят пиццу».

Как реагировать: Уточняйте, насколько репрезентативна выборка, на основании которой делается вывод.

Умение распознавать логические ошибки поможет критически оценивать информацию, строить убедительные аргументы и не поддаваться манипуляциям.

### 2.2. Практические упражнения.

Упражнение «Логический детектив» (15 минут):

Разделите участников на группы по 3-4 человека.

Раздайте каждой группе карточки с примерами высказываний, содержащих логические ошибки.

Задача: определить вид логической ошибки и объяснить свой выбор.

Анализ текстов: Предложите участникам проанализировать небольшие тексты (статьи, посты в социальных сетях, рекламные слоганы) на наличие логических ошибок.

Задача: найти ошибки, обсудить их в группах.

Примеры карточек.

Карточка 1.

Высказывание: «Все спортсмены пьют много воды, значит, если я пью много воды, я тоже стану спортсменом».

Ошибка: Ложная аналогия.

## Карточка 2.

Высказывание: «Мой сосед всегда ставит свою машину на парковку, и каждый раз, когда он это делает, идет дождь. Значит, его машина вызывает дождь».

Ошибка: После этого, значит, из-за этого.

## Карточка 3.

Высказывание: «Если ты не поддерживаешь эту политическую партию, значит, ты не любишь свою страну».

Ошибка: Ложная дилемма (представление двух противоположных вариантов как единственных).

## Карточка 4.

Высказывание: «Все, кто ест мороженое, счастливы. Я съел мороженое, значит, я счастлив».

Ошибка: Неправильное обобщение.

## Карточка 5.

Высказывание: «Если ты не согласен с моим мнением, значит, ты глупый».

Ошибка: Атака на личность.

## Карточка 6.

Высказывание: «Все подростки любят музыку, а я не люблю. Значит, я не подросток».

Ошибка: Ложное обобщение.

## Карточка 7.

Высказывание: «Если я не сдам этот тест, я никогда не смогу поступить в университет».

Ошибка: Предположение о цепочке событий без доказательств.

## Карточка 8.

Высказывание: «Моя подруга сказала, что она не верит в призраков, и теперь я не верю в призраков».

Ошибка: Апелляция к авторитету (доверие к мнению без обоснования).

## Карточка 9.

Высказывание: «Все, кто смотрит этот фильм, говорят, что он ужасный, значит, он действительно ужасный».

Ошибка: Обращение к популярному мнению (аргументация по количеству мнений).

## Карточка 10.

Высказывание: «Если ты не купишь новый телефон, ты никогда не сможешь общаться с друзьями».

Ошибка: Ложная дилемма (представление двух вариантов как единственных).

Игра «Дебаты».

Выберите актуальную для подростков тему.

Разделите группу на две команды: «за» и «против».

Дайте время на подготовку аргументов.

Проведите дебаты, следя за корректностью аргументации и выявляя логические ошибки.

Примеры актуальных тем для игры «Дебаты», которые могут быть интересны подросткам:

Социальные сети: благо или зло?

Обсуждение влияния социальных сетей на психическое здоровье, самооценку и общественные отношения.

Школа: обязательное образование или свобода выбора?

Дебаты о том, должно ли образование быть обязательным, или подростки должны иметь возможность выбирать, учиться ли им вообще.

Влияние видеоигр на поведение подростков.

Обсуждение того, способствуют ли видеоигры агрессии и насилию, или же они являются безопасным способом развлечения и развития навыков.

Экологические проблемы: кто должен нести ответственность?

Дебаты о том, должны ли подростки и молодые люди активно участвовать в борьбе с изменением климата или это ответственность взрослых и правительства.

Доступ к информации: свобода слова или опасность дезинформации?

Обсуждение того, насколько важно иметь доступ к информации и как это может влиять на общество и индивидуумов.

Спорт в школе: обязательный или факультативный?

Дебаты о необходимости физического воспитания в школьной программе и его влиянии на здоровье и развитие подростков.

Мода и самовыражение: стоит ли следовать трендам?

Обсуждение влияния моды на самоидентификацию и социальное взаимодействие среди подростков.

Курение и алкоголь: стоит ли запрещать их подросткам?

Дебаты о том, должны ли подростки иметь право принимать решения о потреблении алкоголя и табака, или это должно быть полностью запрещено.

Технологии в образовании: улучшение или отвлечение?

Обсуждение того, насколько технологии, такие как смартфоны и планшеты, помогают или мешают обучению в школе.

Роль музыки в жизни подростков: вдохновение или отвлечение?

Дебаты о том, как музыка влияет на эмоциональное состояние и поведение подростков.

Выбор темы зависит от интересов группы и может быть адаптирован в зависимости от актуальности и уровня вовлеченности участников.

### **3. Заключение.**

Рефлексия. Проведите краткое обсуждение, предложите участникам поделиться своими впечатлениями, мыслями, что нового они узнали, чему научились.

Подведение итогов. Кратко повторите основные моменты, о которых шла речь.

Ответы на вопросы.

Рекомендации:

Используйте наглядные примеры, близкие к интересам подростков: фильмы, книги, игры, социальные сети.

Создайте доброжелательную атмосферу, поощряйте активность и самостоятельность.

Предоставьте участникам возможность высказываться, делиться своими мыслями и аргументами.

Поддерживайте дискуссию, направляйте ее в нужное русло, но не давайте готовых ответов.

Помните, что главная цель - не научить подростков «выигрывать» в споре, а конструктивно вести диалог и дискуссию, в целях обмена мнениями и нахождения истины.

## **Занятие 2: Анализ медиа. Работа с новостными статьями и видеоматериалами для выявления предвзятости и проверки достоверности и корректности.**

### **Цель:**

- Развить навыки критического восприятия медиа-информации у подростков.
- Научить распознавать предвзятость, манипуляции и искажения в новостных статьях и видеоматериалах.
- Сформировать умение проверять достоверность информации.

### **Задачи:**

- Дать определение понятий: «медиа», «новость», «факт», «мнение», «предвзятость», «манипуляция», «фейк».
- Ознакомить с критериями оценки достоверности информации.
- Провести практические упражнения на анализ новостных статей и видеоматериалов.
- Развить навыки самостоятельного поиска информации и проверки ее достоверности.

### **Ход мероприятия:**

#### **1. Введение.**

Знакомство, установление контакта. Используйте интерактивные техники.

Актуализация темы. Обсудите с подростками, какие источники информации они используют, как часто сталкиваются с недостоверной информацией, фейками.

Объявление темы и целей занятия.

#### **2. Основная часть.**

##### **2.1. Теоретический блок.**

Дайте определение понятий: «медиа», «новость», «факт», «мнение», «предвзятость», «манипуляция», «фейк».

Медиа:

Это средства массовой информации, которые используются для передачи информации и контента широкой аудитории. К медиа относятся телевидение, радио, газеты, журналы, интернет-платформы и социальные сети. Они играют ключевую роль в

формировании общественного мнения и распространении информации.

Новость:

Это информация о событиях, фактах или явлениях, которая считается актуальной и важной для аудитории. Новости могут быть как локальными, так и глобальными и должны быть основаны на фактах, проверенных источниках и объективности.

Факт:

Это объективная информация, которая может быть проверена и подтверждена. Факты не подлежат сомнению и являются основой для построения аргументов и выводов. Например, «вода кипит при 100 градусах Цельсия при нормальном атмосферном давлении» — это факт.

Мнение:

Это субъективная точка зрения или суждение человека о чем-либо. Мнения могут варьироваться от человека к человеку и не обязательно основаны на фактах. Например, «я считаю, что этот фильм лучший» — это мнение.

Предвзятость:

Это склонность воспринимать информацию или события с определенной точки зрения, что может искажать восприятие и интерпретацию фактов. Предвзятость может быть как сознательной, так и бессознательной и часто возникает из-за личных убеждений, культурного фона или опыта.

Манипуляция:

Это использование различных методов и приемов для влияния на мнение, поведение или восприятие людей с целью достижения определенных результатов. Манипуляция может включать искажение фактов, эмоциональное воздействие и использование предвзятости.

Фейк: Это ложная или вводящая в заблуждение информация, представленная в виде новостей. Фейк может быть создан с целью манипуляции общественным мнением, дезинформации или получения выгоды. Эта информация часто распространяется через социальные сети и другие медиа, что делает ее трудной для проверки.

Обсудите, зачем важно уметь анализировать медиа-информацию, распознавать манипуляции.

Умение анализировать медиа-информацию и распознавать манипуляции имеет несколько ключевых значений и преимуществ:

Критическое мышление:

Анализ медиа-информации развивает критическое мышление, позволяя людям оценивать источники, аргументы и представленные факты. Это помогает формировать обоснованные мнения и принимать осознанные решения.

Защита от дезинформации:

В условиях распространения фейковых новостей и манипулятивного контента важно уметь распознавать ложную информацию. Это помогает избежать заблуждений и неправильных выводов, которые могут негативно сказаться на личной жизни и общественном восприятии.

Улучшение общественного диалога:

Способность анализировать информацию способствует более конструктивному и информированному общественному диалогу. Люди, умеющие критически оценивать информацию, могут более эффективно обсуждать важные социальные и политические вопросы.

Участие в демократическом процессе:

В демократическом обществе информированные граждане играют важную роль. Умение анализировать медиа помогает людям лучше понимать политические события, программы и выборы, что способствует более активному участию в гражданских процессах.

Развитие медиа-грамотности:

Анализ медиа-информации способствует развитию медиа-грамотности, что включает в себя понимание того, как медиа работают, как создается контент и как он может влиять на общество. Это знание помогает людям более ответственно подходить к потреблению информации.

Защита личных интересов:

Умение распознавать манипуляции позволяет людям защитить свои интересы от недобросовестных практик, таких как реклама, политические кампании или пропаганда, которые могут пытаться манипулировать мнением и поведением.

### Формирование самостоятельного мнения:

Критический анализ медиа-информации помогает людям формировать свои собственные, обоснованные мнения, основанные на фактах, а не на эмоциях или предвзятости.

Представьте критерии оценки достоверности информации.

Объяснение каждого из указанных критерииов оценки достоверности информации:

#### Источник:

Это первый и один из самых важных критерииов. Необходимо оценить, кто опубликовал информацию. Авторитетные источники, такие как известные новостные агентства, научные журналы или официальные организации, обычно имеют более высокую степень доверия. Важно учитывать, является ли источник независимым или связанным с определенными интересами, что может повлиять на объективность представленной информации.

#### Автор:

Критически важно знать, кто является автором информации. Если у автора есть имя, репутация и экспертиза в данной области, это повышает доверие к представленной информации. Например, статьи, написанные учеными или специалистами с опытом, скорее всего, будут более надежными, чем анонимные публикации или материалы, написанные людьми без соответствующей квалификации.

#### Факты:

Оцените, какие факты представлены в статье и подтверждены ли они ссылками на источники. Достоверная информация должна опираться на проверяемые факты, которые можно подтвердить. Наличие ссылок на первоисточники, исследования или официальные данные свидетельствует о высоком уровне достоверности. Если факты не подтверждены, это может указывать на возможную манипуляцию или искажение информации.

#### Язык:

Обратите внимание на язык, используемый в тексте. Эмоционально окрашенный язык или использование манипулятивных приемов (например, запугивание, чрезмерная сенсационность или стереотипы) может свидетельствовать о том,

что информация подается с целью манипуляции мнением читателя. Нейтральный и объективный язык, напротив, указывает на более честный подход к подаче информации.

Альтернативные точки зрения:

Оцените, представлены ли в статье другие взгляды на событие или тему. Достоверная информация часто включает различные точки зрения, что позволяет читателю получить более полное представление о вопросе. Если статья игнорирует альтернативные мнения или представляет только одну сторону, это может указывать на предвзятость и недостаток объективности.

Эти критерии помогают людям критически оценивать информацию и принимать обоснованные решения о ее достоверности, что особенно важно в условиях современного информационного общества.

## **2.2. Практические упражнения.**

### **Анализ статей.**

Разделите участников на группы по 3-4 человека.

Раздайте каждой группе по одной новостной статье на актуальную тему (можно, чтобы у разных групп были статьи на одну и ту же тему, но из разных источников).

Задание: используя полученные знания и памятку, проанализировать статью на предмет предвзятости, манипуляций, достоверности.

Обсудите результаты анализа в группах, затем – все вместе.

Пять примеров новостных статей на актуальные темы. Обратите внимание, что это вымышленные статьи.

Статья 1: Изменение климата: новые данные о глобальном потеплении.

Дата: 15 октября 2023 года.

Автор: Анна Смирнова, экологический журналист.

Недавний отчет Межправительственной комиссии по изменению климата подтвердил, что глобальная температура на планете продолжает расти, это приводит к серьезным последствиям для экосистем и человеческого общества. Согласно данным, представленным в отчете, средняя температура Земли с 1880 года увеличилась на 1,2°C. Ученые предупреждают, что,

если не предпринять срочных мер, к 2050 году температура может вырасти еще на 1,5°C, что приведет к катастрофическим последствиям, включая увеличение числа экстремальных погодных явлений и потерю биоразнообразия.

**Статья 2: Вакцинация против COVID-19: новые рекомендации для подростков.**

Дата: 14 октября 2023 года.

Автор: Дмитрий Иванов, медицинский корреспондент.

В связи с увеличением случаев COVID-19 среди подростков, Центры по контролю и профилактике заболеваний выпустили новые рекомендации по вакцинации. Теперь подросткам в возрасте от 12 до 17 лет рекомендуется получать бустерную дозу вакцины, чтобы повысить уровень защиты. Врачи подчеркивают важность вакцинации, особенно с учетом появления новых вариантов вируса. Специалисты призывают родителей активно обсуждать вакцинацию со своими детьми и консультироваться с врачами.

**Статья 3: Экономический кризис: инфляция достигает рекордных уровней.**

Дата: 13 октября 2023 года.

Автор: Екатерина Петрова, экономический аналитик.

Инфляция в стране достигла рекордных уровней, составив 8,5% по сравнению с прошлым годом. Это стало результатом повышенного спроса на товары и услуги, а также проблем в цепочках поставок, вызванных последствиями пандемии COVID-19. Экономисты предсказывают, что центральные банки могут быть вынуждены повысить процентные ставки, чтобы сдержать инфляцию. Граждане уже ощущают последствия в виде роста цен на продукты и жилье, что вызывает беспокойство среди населения.

**Статья 4: Протесты против изменения климата: молодежь выходит на улицы.**

Дата: 12 октября 2023 года.

Автор: Сергей Ковалев, социальный репортер.

Тысячи молодежных активистов по всему миру вышли на улицы в рамках глобальной акции протеста против изменения климата. Участники требуют от правительства более решительных

действий для борьбы с экологическими проблемами и сокращения выбросов углерода. Протесты проходят в более чем 100 странах, и организаторы подчеркивают, что молодежь готова бороться за свое будущее. Активисты призывают к переходу на возобновляемые источники энергии и к внедрению устойчивых практик в промышленность.

Статья 5: Искусственный интеллект: новые горизонты в медицине.

Дата: 11 октября 2023 года.

Автор: Ольга Васильева, технологический обозреватель.

Искусственный интеллект (ИИ) продолжает трансформировать сферу медицины, предлагая новые возможности для диагностики и лечения. Недавние исследования показывают, что ИИ может значительно повысить точность диагностики заболеваний, таких как рак и диабет, анализируя медицинские изображения и данные пациентов. Ведущие медицинские учреждения уже внедряют ИИ-технологии в свою практику, что позволяет улучшить результаты лечения и снизить нагрузку на врачей. Однако эксперты предупреждают о необходимости этического регулирования использования ИИ в медицине.

### **Работа с видеоматериалами.**

Обсудите короткий новостной видеоролик.

Задание: во время просмотра обращать внимание на видеоряд, музыку, тон голоса диктора, наличие скрытых посланий.

Обсудите, какие эмоции вызывает видео, как оно влияет на восприятие информации.

Пример короткого новостного видеоролика.

Тема: Глобальные молодежные протесты против изменения климата.

Видеоряд: Видеоролик начинается с динамичных кадров, показывающих молодежь, собирающуюся на площади. Камера медленно панорамирует по лицам участников, которые держат плакаты с лозунгами, такими как «Спасите нашу планету» и «Действуйте сейчас!» Затем следуют кадры, где активисты маршируют по улицам, скандируя лозунги и поднимая руки в знак единства. В промежутках появляются графики,

показывающие статистику изменения климата и его последствия. В конце видео – кадры с выступлениями известных экологических активистов, которые призывают к действию.

Музыка: На фоне звучит энергичная и вдохновляющая музыка с элементами оркестровой аранжировки и ритмичными ударными. Музыка постепенно нарастает, создавая атмосферу волнения и решимости. В кульминационный момент, когда активисты начинают скандировать, музыка достигает своего пика, подчеркивая мощь и единство движения.

Тон голоса диктора: Диктор говорит уверенным и вдохновляющим тоном, подчеркивая важность происходящего. Его голос звучит эмоционально, передавая как тревогу о текущих экологических проблемах, так и надежду на изменения. В ключевых моментах диктор делает паузы, чтобы дать зрителям время осознать значимость сказанного.

Наличие скрытых посланий: В ролике присутствуют скрытые послания о важности участия каждого человека в борьбе с изменением климата. Визуальные метафоры, такие как кадры с природой, которая страдает от загрязнения, напоминают зрителям о том, что изменения возможны только при активном участии общества. Также в видео можно заметить кадры, где молодежь взаимодействует с пожилыми людьми, что символизирует преемственность борьбы за экологию между поколениями.

Этот видеоролик призван не только информировать, но и вдохновлять людей на активные действия в защиту окружающей среды.

### **3. Заключение.**

**Рефлексия.** Предложите участникам поделиться впечатлениями, мыслями, что нового узнали.

**Подведение итогов.** Повторите основные моменты.

**Ответы на вопросы.**

**Рекомендации:**

Используйте актуальные и интересные для подростков темы.

Создавайте атмосферу доверия и открытости.

Стимулируйте критическое мышление, задавайте наводящие вопросы.

Объясните, что даже проверенная информация может быть представлена необъективно.

### **Занятие 3: Дебаты. Организация дебатов по актуальным темам для тренировки аргументации и критического взгляда.**

#### **Цель.**

Формирование у подростков навыков критического мышления, аргументации и публичных выступлений через участие в дебатах.

#### **Задачи.**

- Дать общее представление о дебатах как инструменте коммуникаций и развития критического мышления.
- Познакомить с основными правилами и форматом проведения дебатов.
- Научить формулировать и аргументировать свою точку зрения, находить контраргументы.
- Развить навыки публичных выступлений, управления эмоциями и стрессом.
- Способствовать формированию уважительного отношения к чужому мнению.

#### **Ход мероприятия:**

##### **1. Введение.**

Знакомство, создание комфортной атмосферы:

Используйте интерактивное упражнение для знакомства (например, каждый участник называет свое имя и интересный факт о себе, связанный с темой мероприятия).

Введение в тему:

Кратко расскажите о том, что такое дебаты, зачем они нужны, какие навыки помогают развивать.

Дебаты — это структурированное обсуждение, в котором участники представляют и защищают различные точки зрения по определенной теме или вопросу. Обычно дебаты проходят в формате, где одна сторона поддерживает утверждение (позитивная сторона), а другая — опровергает его (негативная сторона). Дебаты могут проводиться в образовательных учреждениях, на конференциях, в клубах и даже на общественных форумах.

Зачем нужны дебаты?

Развитие критического мышления: Дебаты требуют от участников анализа информации, оценки аргументов и

формирования собственных суждений. Это помогает развивать способность мыслить критически и объективно.

Улучшение навыков аргументации: Участники учатся строить логически последовательные и убедительные аргументы, а также опровергать аргументы оппонентов. Это важно не только в дебатах, но и в повседневной жизни.

Формирование уверенности в себе: Участие в дебатах помогает развивать уверенность в своих силах и способности выступать перед аудиторией. Это особенно важно для людей, которые стремятся улучшить свои ораторские навыки.

Улучшение навыков коммуникации: Дебаты требуют четкого и эффективного общения. Участники учатся выражать свои мысли ясно и лаконично, а также слушать и понимать точку зрения других.

Развитие навыков работы в команде: В командных дебатах участники должны работать вместе, чтобы разработать стратегию и подготовить аргументы. Это способствует развитию навыков сотрудничества и командной работы.

Расширение кругозора: Дебаты охватывают широкий спектр тем, включая политику, экономику, социальные вопросы и науку. Участие в дебатах позволяет узнать новые идеи и взгляды, что способствует более глубокому пониманию окружающего мира.

Дебаты — это мощный инструмент для развития множества навыков, которые полезны как в учебе, так и в профессиональной жизни. Они помогают формировать уверенность, критическое мышление и коммуникативные навыки, что делает их важной частью образования и личностного роста.

Задайте вопросы участникам: «Приходилось ли вам участвовать в дебатах?», «Что вы о них знаете?», «Как вы думаете, какие навыки помогают победить в дебатах?».

## **2. Основная часть.**

### **2.1. Теоретический блок.**

«Анатомия дебатов»: Формат проведения дебатов: роли участников (спикеры, судьи, таймкипер), структура раунда.

Дебаты могут проводиться в различных форматах, каждый из которых имеет свои правила и структуру. Вот несколько наиболее распространенных форматов, а также описание ролей участников и структуры раунда.

Форматы дебатов.

Парламентские дебаты:

Описание: Участники делятся на две команды — правительство (за) и оппозицию (против). Дебаты проходят в формате, напоминающем парламентские заседания.

Структура: Обычно включает несколько раундов, каждый из которых состоит из выступлений спикеров, вопросов и ответов.

Дебаты формата «Каждый за себя»:

Описание: Формат, сосредоточенный на моральных и философских вопросах. Участники представляют индивидуальные аргументы, а не команды.

Структура: Состоит из последовательных выступлений, где один участник защищает утверждение, а другой его опровергает.

Формат Модель ООН:

Описание: Участники представляют различные страны и обсуждают международные вопросы, принимая на себя роли делегатов.

Структура: Включает открытые дебаты, резолюции и голосования.

Дебаты с ограниченным временем:

Описание: Участники имеют фиксированное время для подготовки и выступлений.

Структура: Быстрые раунды, где акцент делается на скорость и убедительность аргументов.

Роли участников.

Спикеры:

Описание: Основные участники дебатов, представляющие аргументы своей стороны. Каждый спикер выступает в установленное время, чтобы изложить свои идеи и опровергнуть аргументы противника.

Обязанности: Подготовка аргументов, выступление, ответ на вопросы.

Судьи:

Описание: Лица, которые оценивают дебаты, принимают решение о победителе и предоставляют обратную связь участникам.

Обязанности: Слушать выступления, оценивать аргументы по критериям (логика, убедительность, структура), объявлять результаты.

Таймкипер:

Описание: Участник, отвечающий за соблюдение временных рамок дебатов.

Обязанности: Следить за временем, предупреждать спикеров о времени, оставшемся до конца выступления, и сигнализировать о завершении времени.

Структура раунда.

Введение: Краткое представление темы дебатов и участников.

Выступления спикеров: Каждый спикер (обычно по очереди) выступает в установленное время (например, 3-5 минут) с основными аргументами.

Сессия вопросов и ответов: Участники могут задавать вопросы друг другу, чтобы уточнить или оспорить представленные аргументы.

Заключительные выступления: Каждый спикер делает краткое заключение, подводя итоги своих аргументов.

Оценка и обсуждение: Судьи обсуждают свои оценки и объявляют результаты, предоставляя обратную связь участникам.

Форматы дебатов, роли участников и структура раунда могут варьироваться в зависимости от контекста и целей дебатов. Однако в любом случае дебаты способствуют развитию критического мышления, навыков аргументации и уверенности в себе.

Основные правила: регламент выступлений, этика поведения во время дебатов, критерии оценки аргументов.

Используйте наглядные материалы: презентацию, схемы, видеофрагменты с примерами дебатов.

## «Убойная сила аргументации».

Типы аргументов: логические, фактические, эмоциональные, аналогии, ссылки на авторитеты.

Аргументы являются основой дебатов и других форм убеждающей коммуникации. Они помогают поддерживать точку зрения и убеждать аудиторию. Вот основные типы аргументов:

### 1. Логические аргументы.

Описание: Это аргументы, основанные на логике и рациональном мышлении. Они используют логические выводы и правила дедукции или индукции.

Пример: «Если все люди смертны, и Сократ — человек, то Сократ смертен». Этот аргумент следует логической структуре и опирается на общепринятые истины.

### 2. Фактические аргументы.

Описание: Эти аргументы основаны на проверяемых фактах, статистике, данных и исследованиях. Они предоставляют конкретные доказательства, подтверждающие точку зрения.

Пример: «По данным Всемирной организации здравоохранения, 80% случаев сердечно-сосудистых заболеваний можно предотвратить с помощью здорового образа жизни». Этот аргумент опирается на конкретные факты и исследования.

### 3. Эмоциональные аргументы.

Описание: Эти аргументы направлены на вызов эмоций у аудитории, чтобы убедить их принять определенную точку зрения. Они могут использоваться для создания сопереживания, страха, радости и других эмоций.

Пример: «Представьте, что ваш близкий человек страдает от болезни, которую можно было бы предотвратить. Разве вы не хотите сделать все возможное, чтобы защитить своих любимых?» Этот аргумент вызывает эмоциональную реакцию и побуждает к действию.

### 4. Аргументы-аналоги.

Описание: Эти аргументы используют аналогии для сравнения двух различных, но схожих ситуаций или концепций. Они помогают прояснить идею, показывая, как одна ситуация может быть похожа на другую.

Пример: «Если мы позволим одной компании монополизировать рынок, это будет похоже на то, как если бы мы разрешили одному человеку контролировать все ресурсы города.

Это приведет к неравенству и несправедливости». Этот аргумент использует аналогию для объяснения потенциальных последствий.

### 5. Ссылки на авторитеты.

Описание: Эти аргументы ссылаются на мнение экспертов или авторитетных источников, чтобы поддержать свою позицию. Это может быть полезно, когда факты или данные сложно интерпретировать.

Пример: «По словам известного экономиста Джона Смита, увеличение минимальной зарплаты приведет к росту экономики и снижению уровня бедности». Этот аргумент опирается на мнение авторитетного лица в соответствующей области.

Каждый тип аргумента имеет свои сильные и слабые стороны и может быть использован в зависимости от контекста дебатов и аудитории. Успешные дебатеры часто комбинируют различные типы аргументов, чтобы создать убедительное и многогранное представление своей точки зрения.

Структура сильного аргумента: тезис - обоснование - пример - вывод.

Структура сильного аргумента включает несколько ключевых компонентов, которые помогают четко и убедительно донести мысль до аудитории. Эта структура состоит из четырех основных элементов: тезиса, обоснования, примера и вывода. Рассмотрим каждый из этих компонентов подробнее.

#### 1. Тезис.

Описание: Тезис — это основная идея или утверждение, которое вы хотите доказать или поддержать. Он должен быть ясным, конкретным и легко воспринимаемым.

Пример: «Увеличение минимальной зарплаты приведет к улучшению качества жизни работников».

#### 2. Обоснование.

Описание: Обоснование — это логическое или фактическое объяснение, почему ваш тезис верен. Оно должно быть основано на логических выводах, фактах или исследованиях.

Пример: «Когда работники получают более высокую минимальную зарплату, у них появляется больше денег для расходования на товары и услуги, что способствует росту экономики».

### 3. Пример.

Описание: Пример — это конкретное доказательство или иллюстрация, которая подтверждает ваше обоснование. Примеры могут быть взяты из реальной жизни, исследований, статистики или аналогий.

Пример: «Например, в городе Х после повышения минимальной зарплаты на 15% уровень бедности снизился на 10%, а местные бизнесы отметили рост продаж на 20%».

### 4. Вывод.

Описание: Вывод — это заключительная часть аргумента, которая подводит итоги и укрепляет вашу позицию. Он должен быть кратким и четким, повторяя основную мысль.

Пример: «Таким образом, повышение минимальной зарплаты не только улучшает качество жизни работников, но и способствует экономическому росту, что делает его необходимым шагом для общества».

Структура «тезис - обоснование - пример - вывод» помогает создать логически последовательный и убедительный аргумент. Используя эту модель, вы можете четко донести свою точку зрения и укрепить ее с помощью фактов и примеров, что делает вашу аргументацию более эффективной и убедительной.

### Типичные логические ошибки.

В дебатах часто возникают логические ошибки, которые могут ослабить аргументацию и затруднить понимание обсуждаемой темы. Вот некоторые из наиболее распространенных логических ошибок:

Избегание логических ошибок в дебатах важно для поддержания ясности и убедительности аргументации. Знание этих ошибок поможет как в подготовке собственных аргументов, так и в критическом анализе аргументов оппонентов.

## 2.2. Практические упражнения.

### «За и Против».

Предложите участникам актуальную и неоднозначную тему (например, «Нужно ли ограничивать время использования гаджетов подростками?»).

Разделите группу на две команды: «за» и «против».

Дайте время на мозговой штурм и подготовку аргументов (5 минут).

Проведите мини-дебаты, соблюдая регламент выступлений (10-15 минут).

Примеры актуальных и неоднозначных тем для дебатов, специально подобранных для подростков, которые могут вызвать интерес и активное обсуждение:

1. Должны ли школы вводить обязательные уроки по финансовой грамотности?

Описание: Участники могут обсудить важность финансового образования для подростков, необходимость понимания управления деньгами и подготовки к взрослой жизни.

2. Следует ли ограничить использование смартфонов и социальных сетей среди подростков?

Описание: Эта тема позволяет обсудить влияние технологий на психическое здоровье, социальные взаимодействия и учебный процесс, а также необходимость контроля со стороны родителей и школ.

3. Должны ли подростки иметь право голосовать на выборах?

Описание: Участники могут рассмотреть аргументы за и против предоставления права голоса молодежи, обсуждая их осведомленность о политике и важность участия в демократических процессах.

4. Является ли кибербуллинг более серьезной проблемой, чем традиционный буллинг?

Описание: Эта тема открывает обсуждение о различиях между кибербуллингом и обычным буллингом, их последствиях и способах борьбы с ними в школьной среде.

5. Следует ли вводить учебные программы о сексуальном образовании в школах?

Описание: Участники могут обсудить важность сексуального образования, его влияние на здоровье и безопасность подростков, а также необходимость информирования о вопросах согласия и отношений.

Эти темы могут быть интересны подросткам и позволят им выразить свое мнение, а также услышать различные точки зрения.

«Найди ошибку».

Предложите участникам карточки с примерами аргументов (как сильных, так и содержащих логические ошибки).

Задание: определить тип аргумента, оценить его силу, найти ошибки, предложить улучшения (10 минут).

Следующие пять примеров аргументов могут быть использованы в дебатах, включая как сильные, так и содержащие логические ошибки.

1. Тема: Обязательные уроки по финансовой грамотности.

Сильный аргумент: «Финансовая грамотность помогает подросткам лучше понимать, как управлять своими деньгами, избегать долгов и планировать будущее, что критически важно в современном мире».

Логическая ошибка: «Если подростки не учат финансовую грамотность в школе, они все станут банкротами в будущем». (Обобщение, не учитывающее различные обстоятельства и факторы.).

2. Тема: Ограничение использования смартфонов и социальных сетей.

Сильный аргумент: «Исследования показывают, что чрезмерное использование социальных сетей может привести к депрессии и тревожности среди подростков, поэтому важно ограничить время, проводимое в интернете».

Логическая ошибка: «Все подростки, которые много времени проводят в социальных сетях, становятся зависимыми и не могут общаться в реальной жизни». (Стереотип, игнорирующий разнообразие опыта подростков.).

3. Тема: Право голосования для подростков.

Сильный аргумент: «Подростки имеют право голоса, потому что они будут жить с последствиями политических решений, и их мнение должно быть учтено».

Логическая ошибка: «Если подростки смогут голосовать, то они будут принимать решения, основываясь на эмоциях и неразберихе, а не на фактах». (Скользкий склон, предполагающий, что все подростки действуют одинаково.).

4. Тема: Кибербуллинг или Традиционный буллинг.

Сильный аргумент: «Кибербуллинг может быть более разрушительным, так как жертвы не могут избежать преследования, и травля может продолжаться 24/7».

Логическая ошибка: «Кибербуллинг не так серьезен, потому что это всего лишь слова на экране». (Упрощение проблемы и игнорирование эмоционального воздействия).

## 5. Тема: Сексуальное образование в школах.

Сильный аргумент: «Сексуальное образование помогает подросткам принимать обоснованные решения о своих отношениях и здоровье, что снижает риск заболеваний и нежелательной беременности».

Логическая ошибка: «Если мы введем сексуальное образование в школах, это только подтолкнет подростков к ранним сексуальным отношениям». (Предположение о причинно-следственной связи без доказательств.).

### «Вопрос на засыпку»:

Участники по очереди задают друг другу вопросы по теме дебатов, стараясь сбить с толку оппонента или заставить его противоречить самому себе (10 минут).

## 3. Заключение.

Подведение итогов:

Кратко повторите ключевые моменты.

Проведите рефлексию: спросите участников, что нового они узнали, какие навыки потренировали, что им понравилось/не понравилось в процессе.

Ответы на вопросы.

Рекомендации по дальнейшему развитию навыков:

Посоветуйте книги, статьи, сайты по теме дебатов и риторики.

Расскажите о возможности посещать дебатные клубы или смотреть записи профессиональных дебатов.

Рекомендации:

Создайте доброжелательную и неформальную атмосферу, которая располагает к открытости и диалогу.

## Модуль 2: Эмоциональный интеллект.

### Занятие 1: Осознание и управление эмоциями. Техники осознанности и самоанализа.

#### Цель.

Развить у подростков навыки понимания и управления своими эмоциями, а также научить их распознавать эмоции у себя и окружающих.

#### Задачи.

- Ознакомить участников с основными эмоциями и их проявлениями.
- Научить подростков распознавать свои эмоции и эмоции окружающих.
- Предоставить техники для управления эмоциями в различных ситуациях.
- Создать безопасное пространство для открытого обсуждения эмоций и самовыражения.

#### Ход мероприятия:

##### 1. Введение.

Приветствие и знакомство:

Начните с короткого представления себя и своей роли.

Попросите участников представиться и рассказать о своих ожиданиях от мероприятия.

Обсуждение важности темы:

Объясните, почему важно понимать и управлять своими эмоциями, особенно в подростковом возрасте.

Понимание и управление своими эмоциями в подростковом возрасте имеет несколько важных аспектов.

##### 1. Формирование идентичности.

Подростковый возраст — это период, когда молодые люди активно ищут свою идентичность и место в обществе. Эмоции играют ключевую роль в этом процессе. Умение распознавать и понимать свои чувства помогает подросткам лучше осознавать, кто они есть, и принимать более обоснованные решения о том, как они хотят себя представить.

## 2. Социальные взаимодействия.

Подростки часто сталкиваются с новыми социальными ситуациями, включая дружбу, романтические отношения и конфликты. Управление эмоциями помогает эффективно общаться с окружающими, разрешать конфликты и строить здоровые отношения. Это также способствует развитию эмпатии и понимания чувств других людей.

## 3. Психическое здоровье.

Эмоциональная грамотность способствует улучшению психического здоровья. Подростки, которые умеют управлять своими эмоциями, менее подвержены стрессу, тревоге и депрессии. Они могут лучше справляться с трудностями и вызовами, что в свою очередь способствует общей устойчивости.

## 4. Принятие решений.

Эмоции могут сильно влиять на принятие решений. Подростки, которые понимают свои эмоции, могут лучше анализировать ситуации и избегать импульсивных решений, основанных на временных чувствах. Это особенно важно в контексте учебы, выбора друзей и отношений.

## 5. Адаптация к изменениям.

Подростковый возраст — это время значительных изменений, как физических, так и эмоциональных. Умение управлять своими эмоциями помогает подросткам адаптироваться к этим изменениям, справляться с давлением со стороны сверстников и учителей, а также поддерживать баланс в жизни.

## 6. Развитие навыков саморегуляции.

Управление эмоциями способствует развитию навыков саморегуляции, которые необходимы для успешного выполнения задач, достижения целей и поддержания дисциплины. Эти навыки будут полезны не только в подростковом возрасте, но и в дальнейшей жизни.

В целом, понимание и управление своими эмоциями — это важный аспект личностного роста подростков. Это помогает им стать более уверенными в себе, улучшает их отношения с окружающими и способствует психическому благополучию, что в конечном итоге влияет на их успехи в будущем.

Установите правила взаимодействия: конфиденциальность, уважение к мнению других, активное участие.

Правила взаимодействия, такие как конфиденциальность, уважение к мнению других и активное участие, создают безопасную и продуктивную среду для общения и обсуждения. Вот объяснение каждого из этих правил:

### 1. Конфиденциальность.

Конфиденциальность означает, что информация, которую участники обсуждают, остается между ними и не должна быть передана третьим лицам без согласия. Это правило важно по нескольким причинам/.

**Создание доверия:** Участники чувствуют себя более комфортно, делясь своими мыслями и чувствами, если уверены, что их слова не будут использованы против них или обсуждены с другими.

**Безопасная среда:** Конфиденциальность позволяет людям открыто выражать свои идеи и переживания, что способствует более глубокому и честному обсуждению.

**Задача личных данных:** Это правило помогает защищать личные и чувствительные данные, что особенно важно в подростковом возрасте, когда многие молодые люди могут чувствовать себя уязвимыми.

### 2. Уважение к мнению других.

Уважение к мнению других означает, что каждый участник должен слушать и ценить взгляды и идеи других, даже если они отличаются от собственных. Это правило важно, потому что:

**Стимулирует разнообразие идей:** Уважение к различным мнениям создает пространство для обмена разнообразными взглядами, что может привести к более глубокому пониманию темы.

**Улучшает коммуникацию:** Когда участники чувствуют, что их мнение ценится, они более склонны открыто выражать свои мысли и участвовать в обсуждении.

**Снижает конфликты:** Уважение помогает предотвратить недопонимания и конфликты, так как участники учатся находить общий язык и принимать разные точки зрения.

### 3. Активное участие.

Активное участие подразумевает, что каждый участник должен быть вовлечен в обсуждение, делиться своими мыслями и задавать вопросы. Это правило имеет несколько преимуществ:

**Углубляет понимание:** Активное участие способствует более глубокому пониманию темы, так как участники могут обмениваться знаниями и опытом.

**Создает динамику обсуждения:** Когда все активно участвуют, обсуждение становится более живым и интересным, что способствует лучшему усвоению информации.

**Развивает навыки общения:** Участие в обсуждениях помогает развивать навыки общения, такие как слушание, аргументация и критическое мышление.

**Соблюдение этих правил взаимодействия** помогает создать поддерживающую и конструктивную атмосферу для общения. Это особенно важно в подростковом возрасте, когда молодые люди учатся взаимодействовать с окружающими и развиваются свои социальные навыки.

## **2. Основная часть.**

### **2.1. Теоретический блок.**

**Основные понятия:**

Объясните, что такое эмоции и их роль в жизни человека.

Эмоции — это сложные психологические состояния, которые возникают в ответ на различные события и ситуации. Они включают в себя физиологические реакции, субъективные переживания и выражения поведения.

Эмоции играют важную роль в жизни человека, так как они помогают:

Адаптироваться к окружающей среде: Эмоции сигнализируют о том, что происходит вокруг, и помогают принимать решения. Например, страх может заставить нас избегать опасных ситуаций.

Управлять поведением: Эмоции влияют на наши действия и реакции. Радость может побудить нас делиться хорошими новостями, тогда как гнев может заставить нас защищать свои границы.

Формировать социальные связи: Эмоции помогают устанавливать и поддерживать отношения с другими людьми. Они позволяют нам понимать чувства окружающих и выражать свои собственные.

Обрабатывать информацию: Эмоции могут улучшать или ухудшать нашу способность к восприятию и анализу

информации. Например, положительные эмоции могут способствовать креативности, тогда как негативные могут сосредоточить внимание на проблеме.

Приведите примеры основных эмоций: радость, грусть, гнев, страх, удивление, отвращение.

Примеры основных эмоций:

Радость.

Описание: Радость — это эмоция, связанная с ощущением счастья и удовлетворения. Она может возникать в ответ на приятные события, достижения или общение с любимыми людьми.

Пример: Человек чувствует радость, когда получает хорошую новость о повышении на работе или отмечает день рождения с друзьями.

Грусть.

Описание: Грусть — это эмоция, которая возникает в ответ на утрату, разочарование или другие неприятные события. Она может быть связана с чувством одиночества или тоски.

Пример: Человек испытывает грусть после расставания с близким человеком или потери любимого питомца.

Гнев.

Описание: Гнев — это сильная эмоция, возникающая в ответ на угрозу, несправедливость или фрустрацию. Он может проявляться как желание защитить себя или своих близких.

Пример: Человек испытывает гнев, когда его обзывают или когда он сталкивается с несправедливым отношением.

Страх.

Описание: Страх — это эмоция, возникающая в ответ на реальную или предполагаемую угрозу. Он может быть как полезным, так и деструктивным, в зависимости от ситуации.

Пример: Человек испытывает страх, когда сталкивается с опасной ситуацией, такой как приближающийся автомобиль на пешеходном переходе.

### Удивление.

Описание: Удивление — это эмоция, возникающая в ответ на неожиданное событие или информацию. Она может быть как положительной, так и отрицательной.

Пример: Человек испытывает удивление, когда получает неожиданный подарок или сталкивается с чем-то необычным.

### Отвращение.

Описание: Отвращение — это эмоция, связанная с неприятием чего-то, что вызывает дискомфорт или отторжение. Она может защитить нас от вредных или опасных веществ.

Пример: Человек испытывает отвращение, когда видит испорченную еду или сталкивается с неприятным запахом.

Эмоции играют ключевую роль в жизни человека, влияя на его поведение, отношения и общее психическое состояние. Понимание своих эмоций и их влияние на жизнь помогает людям лучше адаптироваться к окружающему миру и строить более здоровые отношения с собой и окружающими.

### Эмоциональный интеллект:

Расскажите о концепции эмоционального интеллекта и его значении для подростков.

Эмоциональный интеллект (EI) — это способность осознавать, понимать и управлять своими эмоциями, а также распознавать и влиять на эмоции других людей. Концепция эмоционального интеллекта была популяризована психологом Дэниелом Гоулманом в его книге «Эмоциональный интеллект» в 1995 году. EI включает в себя несколько ключевых компонентов:

**Самосознание:** Способность осознавать и понимать свои собственные эмоции, а также их влияние на поведение и мысли.

**Саморегуляция:** Умение контролировать и управлять своими эмоциями, особенно в стрессовых ситуациях, а также способность адаптироваться к изменениям.

**Мотивация:** Внутренняя мотивация, направленная на достижение целей, которая основана на понимании своих эмоций и их влияния на действия.

**Эмпатия:** Способность понимать и чувствовать эмоции других людей, что помогает строить более глубокие и здоровые отношения.

**Социальные навыки:** Умение эффективно взаимодействовать с другими, устанавливать и поддерживать отношения, а также разрешать конфликты.

**Значение эмоционального интеллекта для подростков.**

Эмоциональный интеллект особенно важен в подростковом возрасте, когда молодые люди сталкиваются с множеством изменений и вызовов. Приведем несколько причин, почему EI имеет значительное значение для подростков.

**Улучшение межличностных отношений:** Подростки, обладающие высоким уровнем эмоционального интеллекта, лучше понимают и управляют своими эмоциями, что помогает им строить крепкие дружеские и романтические отношения. Они могут легче разрешать конфликты и находить общий язык с окружающими.

**Управление стрессом:** Подростки часто испытывают стресс из-за учебы, социальных ожиданий и изменений в жизни. Эмоциональный интеллект помогает им распознавать свои эмоции и использовать стратегии саморегуляции для управления стрессом.

**Повышение академической успеваемости:** Исследования показывают, что высокий уровень эмоционального интеллекта может положительно влиять на учебные достижения. Подростки с EI лучше справляются с трудностями, более мотивированы и способны устанавливать реалистичные цели.

**Развитие эмпатии и социальной ответственности:** Эмоциональный интеллект способствует развитию эмпатии, что важно для понимания и поддержки других. Это качество помогает подросткам стать более социально ответственными и заботливыми членами общества.

**Формирование здоровой самооценки:** Подростки с высоким уровнем EI лучше понимают свои сильные и слабые стороны, что помогает им развивать здоровую самооценку и уверенность в себе.

**Подготовка к взрослой жизни:** Эмоциональный интеллект играет важную роль в подготовке подростков к взрослой жизни, где умение управлять эмоциями и взаимодействовать с другими людьми является ключевым для успеха в карьере и личной жизни.

**Развитие эмоционального интеллекта у подростков** имеет огромное значение для их личностного роста, социального

взаимодействия и общего благополучия. Умение осознавать и управлять своими эмоциями, а также понимать эмоции других людей помогает подросткам справляться с вызовами, строить здоровые отношения и достигать успеха в жизни.

Обсудите, как эмоции влияют на поведение и принятие решений.

Эмоции играют ключевую роль в нашем поведении и принятии решений. Они могут как направлять, так и искажать наше восприятие ситуации, влияя на то, как мы реагируем на различные обстоятельства.

Вот несколько способов, как эмоции влияют на поведение и принятие решений:

### 1. Мотивация к действию.

Эмоции могут служить мощным источником мотивации. Например, положительные эмоции, такие как радость или удовлетворение, могут побуждать нас к действию, например, к выполнению задач или к взаимодействию с другими людьми. В то же время негативные эмоции, такие как страх или тревога, могут заставлять нас избегать определенных ситуаций или принимать меры для устранения источника беспокойства.

### 2. Влияние на восприятие информации.

Эмоции могут искажать наше восприятие информации. Например, когда мы находимся в хорошем настроении, мы можем воспринимать информацию более оптимистично и менее критично. Напротив, когда мы испытываем негативные эмоции, такие как злость или грусть, мы можем быть более пессимистичными и склонными к критике.

### 3. Принятие решений.

Эмоции могут существенно влиять на процесс принятия решений. Исследования показывают, что люди, которые принимают решения на основе эмоций, могут иногда действовать импульсивно, особенно если эмоции сильные. Например, в состоянии стресса или гнева мы можем принимать решения, которые позже окажутся неразумными. В то же время, эмоциональное состояние может помочь нам принимать более интуитивные и быстрые решения в ситуациях, требующих немедленного реагирования.

#### 4. Социальные взаимодействия.

Эмоции играют важную роль в социальных взаимодействиях. Они помогают нам понимать чувства других людей и реагировать на них. Эмпатия, например, позволяет нам установить более глубокие связи с окружающими и принимать решения, которые учитывают их эмоциональное состояние. Негативные эмоции, такие как зависть или ревность, могут приводить к конфликтам и ухудшению отношений.

#### 5. Долгосрочные последствия.

Эмоции могут оказывать влияние не только на краткосрочные решения, но и на долгосрочные последствия. Например, постоянное ощущение стресса может привести к выбору менее здорового образа жизни, что, в свою очередь, может повлиять на физическое и психическое здоровье. С другой стороны, положительные эмоции могут способствовать принятию более здоровых решений и улучшению общего благополучия.

Таким образом, эмоции имеют значительное влияние на наше поведение и принятие решений. Понимание этого влияния может помочь нам лучше управлять своими эмоциями, а также принимать более осознанные и взвешенные решения. Развитие эмоционального интеллекта может стать важным шагом к улучшению качества жизни и межличностных отношений.

### 2.2. Практические упражнения.

#### Упражнение «Эмоции в действии».

Разделите участников на группы по 3-4 человека.

Каждая группа получает задания с различными эмоциями (радость, гнев, страх и т.д.).

Участники должны разыграть сценку, в которой проявляется данная эмоция, а остальные должны угадать, какую эмоцию они изображают.

Обсудите, как можно распознать эту эмоцию, какие признаки проявления.

Распознавание эмоций — это важный навык, который помогает нам лучше понимать себя и окружающих. Эмоции могут проявляться через различные признаки, включая вербальные, невербальные и физиологические.

Вот несколько способов распознавания эмоций и их характерные признаки:

### 1. Вербальные признаки.

Тон голоса: Изменения в тоне, громкости и тембре голоса могут указывать на эмоциональное состояние. Например, высокий и резкий тон может свидетельствовать о страхе или возбуждении, а низкий и монотонный — о грусти или усталости.

Слова и фразы: Содержание речи также может указывать на эмоции. Например, использование слов, связанных с радостью (например, «счастлив», «восторг»), или слов, выраждающих негативные чувства (например, «разочарован», «злюсь»), может помочь определить, какие эмоции испытывает человек.

### 2. Невербальные признаки.

Мимика: Лицевые выражения играют ключевую роль в распознавании эмоций. Например, улыбка может указывать на радость, а нахмуренные брови — на гнев или недовольство.

Жесты: Жесты рук, позы и движения тела могут также отражать эмоциональное состояние. Например, открытые жесты могут свидетельствовать о доверии и открытости, тогда как скрещенные руки могут указывать на защитную позицию или закрытость.

Контакт глазами: Направление взгляда и частота зрительного контакта могут сигнализировать о том, как человек себя чувствует. Например, избегающий зрительный контакт может указывать на стыд или дискомфорт.

### 3. Физиологические признаки.

Изменения в дыхании: Ускоренное или поверхностное дыхание может указывать на тревогу или стресс, в то время как спокойное и ровное дыхание может свидетельствовать о расслаблении.

Потливость: Повышенная потливость может быть признаком стресса или волнения.

Частота сердечных сокращений: Увеличение сердечного ритма может свидетельствовать о страхе или возбуждении.

### 4. Контекстные признаки.

Ситуация: Контекст, в котором происходит взаимодействие, также важен для распознавания эмоций. Например, если кто-то получает плохие новости, это может объяснить проявление грусти или стресса.

**История человека:** Знание о предыдущих переживаниях и эмоциональных состояниях человека может помочь лучше понять его текущие эмоции.

### 5. Интуитивное восприятие.

**Интуиция:** Иногда мы можем просто «чувствовать» эмоциональное состояние другого человека, основываясь на общем восприятии и опыте взаимодействия с ним.

Распознавание эмоций требует практики и внимательности. Развивая навыки наблюдения и анализа вербальных и невербальных признаков, мы можем улучшить наше понимание эмоций как своих, так и окружающих. Это, в свою очередь, может способствовать более эффективному общению и укреплению межличностных отношений.

## 3. Заключение.

**Рефлексия:** Попросите участников поделиться, что нового они узнали о своих эмоциях и о том, как их распознавать.

**Обсудите,** как они могут применять полученные знания в повседневной жизни.

**Заключительное слово:** Подведите итоги мероприятия, поблагодарите участников за активное участие и открытость.

**Ответьте** на вопросы участников и дайте рекомендации по дальнейшему изучению темы.

**Рекомендации:** Создание безопасной атмосферы: Обеспечьте, чтобы каждый участник чувствовал себя комфортно и мог свободно выражать свои мысли и чувства.

**Активные методы обучения:** Используйте интерактивные методы, чтобы поддерживать интерес участников и вовлекать их в процесс.

**Чувствительность к эмоциям:** Будьте внимательны к эмоциональному состоянию участников, особенно если кто-то делится личными переживаниями.

**Поощрение самовыражения:** Стимулируйте подростков делиться своими мыслями и чувствами, но не настаивайте на этом, если кто-то не готов.

**Обратная связь:** В конце мероприятия предложите участникам оставить отзывы о том, что им понравилось и что можно улучшить.

## **Занятие 2: Эмпатия и коммуникация. Развитие понимания и уважения к чувствам других.**

### **Цель.**

Развить у подростков навыки эмпатии и эффективной коммуникации, способствующие пониманию и уважению к чувствам окружающих.

### **Задачи.**

- Ознакомить участников с понятием эмпатии и её значением в межличностных отношениях.
- Научить подростков распознавать эмоции других людей и реагировать на них.
- Развить навыки активного слушания и конструктивного общения.
- Создать атмосферу доверия и открытости для обсуждения чувств и эмоций.

### **Ход мероприятия:**

#### **1. Введение.**

Приветствие и знакомство:

Начните с представления себя и своей роли. Попросите участников представиться, назвав свое имя и одну эмоцию, которую они испытывают в данный момент.

Обсуждение темы:

Объясните, что такое эмпатия и почему она важна в общении.

Установите правила взаимодействия: уважение, активное слушание, конфиденциальность.

Эмпатия — это способность понимать и разделять чувства и эмоции других людей. Она включает в себя не только осознание того, что кто-то испытывает, но и активное сопереживание, что позволяет на лучше взаимодействовать с окружающими. Эмпатия может проявляться в различных формах, включая эмоциональную эмпатию (чувство эмоций другого человека) и когнитивную эмпатию (понимание мыслей и перспектив другого человека).

### Почему эмпатия важна в общении?

Улучшение межличностных отношений: Эмпатия способствует созданию более глубоких и доверительных отношений. Когда мы понимаем и сопереживаем чувствам других, это помогает укрепить связи и создать атмосферу взаимопонимания.

Снижение конфликтов: Эмпатия помогает нам лучше понимать точки зрения и чувства других людей, что может снизить вероятность конфликтов. Когда мы способны увидеть ситуацию с позиции другого человека, это способствует более конструктивному разрешению разногласий.

Поддержка и забота: Эмпатия позволяет нам оказывать поддержку людям в трудные времена. Понимание их эмоций помогает нам предложить подходящую помощь и утешение, что может значительно облегчить их переживания.

Развитие эмоционального интеллекта: Эмпатия является ключевым компонентом эмоционального интеллекта. Люди с высоким уровнем эмпатии обычно лучше понимают свои собственные эмоции и эмоции других, что способствует более эффективному общению и взаимодействию.

Повышение сотрудничества: Эмпатия способствует созданию командной атмосферы и улучшает сотрудничество. Когда члены команды понимают и ценят чувства друг друга, это может привести к более продуктивной и гармоничной работе.

Стимулирование личностного роста: Эмпатия помогает нам развивать более глубокое понимание человеческой природы и разнообразия эмоций. Это может привести к личностному росту и расширению нашего мировоззрения.

Улучшение коммуникации: Эмпатия позволяет нам лучше адаптировать наше общение к потребностям и чувствам других. Это может помочь избежать недоразумений и сделать общение более эффективным.

Эмпатия — это важный навык, который играет ключевую роль в нашем общении и взаимодействии с другими людьми. Развивая эмпатию, мы можем улучшить качество наших отношений, снизить уровень конфликтов и создать более поддерживающую и понимающую среду. Эмпатия способствует не только личностному росту, но и общему благополучию общества.

## **2. Основная часть.**

### **2.1. Теоретический блок.**

Объясните, что такое эмпатия, её виды (когнитивная и эмоциональная) и как она помогает в коммуникации.

Виды эмпатии:

#### **Когнитивная эмпатия.**

Определение: Это способность понимать мысли, чувства и действия другого человека. Когнитивная эмпатия включает в себя осознание того, что другой человек чувствует, и понимание причин его эмоций.

Пример: Когда вы слушаете друга, который переживает трудный период, и можете понять, почему он чувствует себя подавленным, вы проявляете когнитивную эмпатию.

Значение: Когнитивная эмпатия помогает в анализе ситуации и принятии более взвешенных решений. Она особенно полезна в конфликтах, когда важно понять точку зрения другой стороны для нахождения компромисса.

#### **Эмоциональная эмпатия.**

Определение: Это способность чувствовать и разделять эмоции другого человека. Эмоциональная эмпатия позволяет нам испытывать те же чувства, что и другой человек, создавая более глубокую эмоциональную связь.

Пример: Когда вы видите, как кто-то плачет, и сами начинаете чувствовать грусть или сострадание, вы проявляете эмоциональную эмпатию.

Значение: Эмоциональная эмпатия способствует пониманию, поддержке и сопереживанию. Она помогает нам быть более чуткими к потребностям других и создает атмосферу доверия и заботы.

#### **Как эмпатия помогает в коммуникации.**

#### **Улучшение понимания:**

Эмпатия позволяет нам лучше понимать эмоции и потребности других, что делает общение более эффективным. Когда мы осознаем, что чувствует собеседник, мы можем адаптировать свое сообщение и подход к общению.

### Создание доверия:

Проявление эмпатии способствует созданию доверительной атмосферы. Когда люди чувствуют, что их понимают и принимают, они более открыты для общения и готовы делиться своими мыслями и чувствами.

### Снижение конфликтов:

Эмпатия помогает увидеть ситуацию с точки зрения другого человека, что может снизить вероятность конфликтов. Понимание эмоций и мотиваций других позволяет находить компромиссы и решения, которые учитывают интересы обеих сторон.

### Поддержка и утешение:

Эмпатия позволяет нам оказывать эмоциональную поддержку людям в трудные времена. Когда мы понимаем и разделяем чувства другого, это помогает им чувствовать себя менее одинокими и более поддерживаемыми.

### Стимулирование сотрудничества:

В командах эмпатия способствует лучшему взаимодействию и сотрудничеству. Когда члены команды понимают и ценят эмоции друг друга, это создает более гармоничную и продуктивную рабочую атмосферу.

Эмпатия — это важный навык, который включает когнитивную и эмоциональную составляющие. Она помогает нам лучше понимать и взаимодействовать с окружающими, улучшая качество общения и укрепляя межличностные отношения. Развивая эмпатию, мы можем создать более поддерживающую и гармоничную среду как в личной жизни, так и в профессиональной сфере.

Приведите примеры ситуаций, где эмпатия играет ключевую роль (например, поддержка друга в трудной ситуации).

Вот несколько примеров ситуаций:

#### Конфликт в школе:

Ситуация: Два ученика не согласны по поводу подхода к проекту, и конфликт начинает нарастать.

Роль эмпатии: Если один из ребят проявляет эмпатию, пытаясь понять точку зрения другого, это может помочь снизить напряжение. Он может сказать: «Я понимаю, что ты переживаешь из-за сроков, и это действительно важно. Давай обсудим, как мы можем учесть твои опасения и найти компромисс».

Поддержка друга в трудное время:

Ситуация: Друг потерял близкого человека и испытывает сильную горечь и печаль.

Роль эмпатии: Проявляя эмоциональную эмпатию, вы можете сказать: «Мне очень жаль слышать о твоей утрате. Я здесь для тебя, и ты можешь делиться своими чувствами, когда захочешь». Это поможет другу почувствовать поддержку и понимание.

Общение с клиентом:

Ситуация: Клиент недоволен продуктом и выражает свои эмоции в разговоре с представителем службы поддержки.

Роль эмпатии: Представитель может сказать: «Я понимаю, как это может быть расстраивающим, и мне жаль, что вы столкнулись с этой проблемой. Давайте посмотрим, как мы можем помочь вам решить эту ситуацию». Это создает доверие и показывает клиенту, что его чувства важны.

Воспитание детей:

Ситуация: Ребёнок расстроен из-за того, что его не выбрали в команду на спортивное соревнование.

Роль эмпатии: Родитель может сказать: «Я вижу, как ты расстроен, и это нормально чувствовать себя таким образом. Давай поговорим о том, что ты можешь сделать в следующий раз, и как я могу тебя поддержать». Это помогает ребёнку понять свои эмоции и чувствовать поддержку.

Межкультурное взаимодействие:

Ситуация: Люди из разных культур общаются и сталкиваются с недопониманием.

Роль эмпатии: Проявляя интерес и желание понять культурные различия, участники могут сказать: «Я не совсем понимаю вашу точку зрения, но мне интересно узнать о ваших традициях и опыте». Это открывает путь для более глубокого взаимопонимания и уважения.

Командная работа:

Ситуация: Один из членов команды испытывает трудности с выполнением задания и чувствует себя подавленным.

**Роль эмпатии:** Другие члены команды могут заметить это и сказать: «Мы понимаем, что это может быть сложно, и готовы помочь тебе. Давайте вместе разберёмся с задачей». Это создает атмосферу поддержки и сотрудничества.

Эти примеры показывают, как эмпатия может улучшить взаимодействие и помочь людям чувствовать себя понятыми и поддержанными в различных ситуациях.

#### Коммуникация и активное слушание:

Обсудите основные принципы эффективной коммуникации, включая активное слушание, неверbalные сигналы и уважение к мнению собеседника.

##### 1. Активное слушание.

**Определение:** Активное слушание — это процесс, при котором слушатель активно участвует в разговоре, проявляя интерес к тому, что говорит собеседник.

##### Принципы:

**Полное внимание:** Уделяйте собеседнику все свое внимание, избегая отвлекающих факторов (например, телефона или других людей).

**Подтверждение:** Используйте вербальные и невербальные сигналы, чтобы показать, что вы слушаете (например, кивки головой, «да», «понимаю»).

**Перефразирование:** Повторите сказанное собеседником своими словами, чтобы удостовериться, что вы правильно поняли его мысли и чувства.

**Задавайте уточняющие вопросы:** Это помогает углубить понимание и показывает, что вы заинтересованы в разговоре.

##### 2. Невербальные сигналы.

**Определение:** Невербальные сигналы — это жесты, мимика, тон голоса и другие элементы, которые передают информацию без слов.

##### Принципы:

**Контакт глаз:** Установление зрительного контакта показывает интерес и внимание к собеседнику.

**Жесты и мимика:** Используйте открытые и дружелюбные жесты, чтобы создать комфортную атмосферу. Избегайте закрытых поз (например, скрещенные руки).

**Тон голоса:** Обратите внимание на интонацию и громкость голоса, так как они могут передавать эмоции и отношение к обсуждаемой теме.

**Пространство:** Уважайте личное пространство собеседника и учитывайте культурные различия в отношении дистанции при общении.

### 3. Уважение к мнению собеседника.

**Определение:** Уважение к мнению другого человека означает признание его прав на собственные мысли и чувства, даже если вы с ними не согласны.

#### Принципы:

**Не прерывайте:** Дайте собеседнику возможность высказаться полностью, прежде чем вы начнете говорить.

**Слушайте без осуждения:** Страйтесь понять точку зрения собеседника, даже если она отличается от вашей. Избегайте критики и осуждения.

**Признавайте ценность мнений:** Уважайте различные точки зрения и выражайте признание, даже если не согласны (например, «Я понимаю, что у тебя есть свои причины для этого мнения»).

**Обсуждайте различия:** Если возникают разногласия, обсуждайте их конструктивно, сосредотачиваясь на решении проблемы, а не на личности собеседника.

### 4. Четкость и ясность.

**Определение:** Четкая и ясная передача информации помогает избежать недопонимания.

#### Принципы:

**Избегайте жаргона:** Используйте понятные слова и фразы, чтобы ваш собеседник мог легко понять вас.

**Структурируйте свои мысли:** Прежде чем говорить, подумайте о том, что вы хотите сказать, и организуйте свои идеи логически.

**Будьте конкретными:** Излагайте свои мысли и идеи конкретно, избегая неопределенности.

### 5. Эмпатия.

**Определение:** Эмпатия — это способность понимать и разделять чувства другого человека.

#### Принципы:

**Сопереживание:** Покажите, что вы понимаете эмоции собеседника и готовы поддержать его.

Учитывайте контекст: Понимание ситуации и контекста, в котором находится собеседник, поможет вам лучше реагировать на его эмоции и потребности.

Следование этим принципам поможет улучшить качество вашей коммуникации, создать более доверительные отношения и способствовать более эффективному взаимодействию в различных ситуациях.

Расскажите о том, как важно уметь выражать свои чувства и уважать чувства других.

Умение выражать свои чувства и уважать чувства других — это важные аспекты эффективной коммуникации и построения здоровых отношений. Вот несколько ключевых моментов, подчеркивающих их значимость:

### 1. Эмоциональная открытость.

Выражение своих чувств: Способность открыто делиться своими эмоциями помогает другим понять вас лучше. Это создает атмосферу доверия и взаимопонимания, что способствует более глубоким и искренним отношениям.

Снижение напряженности: Когда вы делитесь своими чувствами, это может помочь разрядить напряжение в отношениях и предотвратить накопление недовольства или обид.

### 2. Уважение к чувствам других.

Создание безопасного пространства: Уважение к эмоциям собеседника создает атмосферу, в которой люди чувствуют себя комфортно, открываясь и делясь своими переживаниями. Это важно для поддержания здоровых отношений.

Снижение конфликтов: Когда вы уважаете чувства других, это помогает избежать ненужных конфликтов и недопонимания. Люди чувствуют себя услышанными и ценными, что способствует гармонии в общении.

### 3. Эмпатия и взаимопонимание.

Развитие эмпатии: Умение понимать и сопереживать чувствам других людей помогает развивать эмпатию, что является важным компонентом успешного общения. Эмпатия позволяет вам лучше понять точку зрения другого человека и реагировать на его потребности.

**Углубление связей:** Когда вы проявляете интерес к чувствам других, это укрепляет связи и способствует созданию более глубоких и значимых отношений.

#### 4. Личностный рост.

**Самосознание:** Выражение своих чувств способствует лучшему пониманию себя и своих эмоций. Это помогает вам осознать свои потребности и желания, что является важным для личностного роста.

**Развитие навыков общения:** Практика выражения своих чувств и уважения к эмоциям других помогает развивать навыки общения, что может быть полезно в различных сферах жизни — от личных отношений до профессиональной среды.

#### 5. Здоровье и благополучие.

**Эмоциональное здоровье:** Выражение своих чувств и уважение к эмоциям других способствует эмоциональному здоровью. Это помогает справляться со стрессом, улучшает общее самочувствие и повышает качество жизни.

**Социальная поддержка:** Когда вы открыты в выражении своих чувств, вы создаете возможности для других поддерживать вас в трудные моменты. Это способствует созданию сети поддержки, которая важна для психоэмоционального благополучия.

Умение выражать свои чувства и уважать чувства других — это важные навыки, которые способствуют построению здоровых и гармоничных отношений. Они помогают создать атмосферу доверия, понимания и поддержки, что в свою очередь улучшает качество общения и общего взаимодействия. Развивая эти навыки, мы можем не только улучшить свои личные отношения, но и внести положительные изменения в общество в целом.

## 2.2. Практические упражнения.

Упражнение «Круг эмпатии».

Разделите участников на группы по 4-5 человек.

Попросите каждого участника поделиться короткой историей о ситуации, когда они чувствовали себя непонятыми или когда им была оказана поддержка.

Остальные участники должны внимательно слушать и затем обсудить, какие эмоции могли испытывать рассказчик и как они могли бы его поддержать.

### Упражнение «Ролевые игры».

Предложите участникам разыграть ситуации, в которых один человек испытывает сильные эмоции (грусть, гнев, радость), а другие должны отреагировать на эти эмоции с эмпатией.

Обсудите, что они чувствовали во время игры, как они воспринимали эмоции друг друга и как это повлияло на общение.

### 3. Заключение.

Рефлексия:

Попросите участников поделиться, что нового они узнали о себе и о других, а также как они могут применять навыки эмпатии и коммуникации в повседневной жизни.

Обсудите, как эмпатия может повлиять на их отношения с друзьями и семьей.

Заключительное слово:

Подведите итоги мероприятия, поблагодарите участников за активное участие и открытость.

Ответьте на вопросы участников и предложите ресурсы для дальнейшего изучения темы.

Рекомендации:

Создание безопасной атмосферы: Обеспечьте, чтобы каждый участник чувствовал себя комфортно и мог свободно выражать свои мысли и чувства.

Активные методы обучения: Используйте интерактивные методы, чтобы поддерживать интерес участников и вовлекать их в процесс.

Чувствительность к эмоциям: Будьте внимательны к эмоциональному состоянию участников, особенно если кто-то делится личными переживаниями.

Поощрение самовыражения: Стимулируйте подростков делиться своими мыслями и чувствами, но не настаивайте на этом, если кто-то не готов.

Обратная связь: В конце мероприятия предложите участникам оставить отзывы о том, что им понравилось и что можно улучшить.

### **Занятие 3: Устойчивость к стрессу. Методы преодоления стрессовых ситуаций и сохранения эмоционального баланса.**

#### **Цель.**

Научить подростков распознавать стрессовые ситуации, осваивать методы преодоления стресса и сохранять эмоциональный баланс.

#### **Задачи.**

- Объяснить понятие стресса и его влияние на организм и психику.
- Ознакомить участников с различными методами управления стрессом.
- Развить навыки саморегуляции и эмоционального интеллекта.
- Создать атмосферу доверия для открытого обсуждения эмоций и переживаний.

#### **Ход мероприятия:**

##### **1. Введение.**

Приветствие и знакомство: Поприветствуйте участников и представьтесь. Попросите каждого участника назвать свое имя и одну ситуацию, которая вызывает у них стресс.

Обсуждение темы: Объясните, что такое стресс и как он влияет на нас. Уточните, что мероприятие будет посвящено методам преодоления стресса и сохранения эмоционального баланса.

##### **2. Основная часть.**

###### **2.1. Теоретический блок.**

###### **Понятие стресса:**

Обсудите, что такое стресс, его причины и последствия. Приведите примеры стрессовых ситуаций, с которыми могут сталкиваться подростки (например, экзамены, конфликты с друзьями, давление со стороны родителей).

Стресс — это естественная реакция организма на различные внешние или внутренние факторы, которые воспринимаются как угроза или вызов. Он может возникать в ответ на физические, эмоциональные или психологические нагрузки и может проявляться как в краткосрочной, так и в долгосрочной форме.

Стресс может быть как положительным (эустресс), так и отрицательным (дистресс). Положительный стресс может мотивировать и побуждать к действию, в то время как отрицательный стресс может вызывать негативные последствия для здоровья и благополучия.

### Причины стресса.

Стресс может возникать по различным причинам, которые можно разделить на несколько категорий:

#### Физические факторы:

- Заболевания или травмы.
- Изменение режима сна и питания.
- Переутомление или недостаток физической активности.

#### Эмоциональные факторы:

- Потеря близкого человека.
- Конфликты в отношениях.
- Негативные переживания, такие как тревога или депрессия.

#### Социальные факторы:

- Давление со стороны сверстников или родителей.
- Конфликты с друзьями или одноклассниками.
- Проблемы в семье или социуме.

#### Когнитивные факторы:

- Негативные мысли и установки.
- Нереалистичные ожидания от себя или других.
- Перфекционизм.

### Последствия стресса.

Стресс может иметь множество последствий, как физического, так и психического характера:

#### Физические последствия:

Увеличение уровня кортизола (гормона стресса).  
Проблемы с сердечно-сосудистой системой (например, высокое кровяное давление).

Ослабление иммунной системы, что может привести к частым заболеваниям.

Проблемы с пищеварением.

#### Психические последствия:

Тревожные расстройства и депрессия.

Ухудшение концентрации и памяти.  
Повышенная раздражительность и эмоциональная нестабильность.

Социальная изоляция и проблемы в отношениях.

Примеры стрессовых ситуаций для подростков.

Подростки сталкиваются с множеством стрессовых ситуаций в повседневной жизни. Вот некоторые из них:

Экзамены и учебная нагрузка: Подготовка к экзаменам или контрольным может вызывать значительный стресс. Подростки могут испытывать страх неудачи, давление со стороны родителей и учителей, а также сравнение с одноклассниками.

Конфликты с друзьями: Разногласия, ссоры или предательства могут вызывать эмоциональную боль и стресс. Подростки часто переживают из-за потери дружбы или недопонимания с близкими.

Давление со стороны родителей: Ожидания родителей относительно учебы, карьеры или личной жизни могут создавать давление и вызывать стресс. Подростки могут чувствовать, что должны соответствовать высоким стандартам, что может привести к чувству неполноценности.

Изменения в семье: Развод родителей, переезд или появление нового члена семьи могут вызывать стресс и чувство нестабильности.

Социальное давление: Давление со стороны сверстников, желание вписаться в группу или соответствовать модным трендам могут быть источниками стресса. Подростки могут испытывать страх быть отвергнутыми или непонятыми.

Проблемы с самооценкой: Сравнение себя с другими, особенно в эпоху социальных сетей, может вызывать стресс и негативные эмоции, такие как зависть или недовольство собой.

Стресс — это нормальная часть жизни, однако важно уметь распознавать его причины и последствия. Подросткам необходимо развивать навыки управления стрессом и находить здоровые способы справляться с трудностями, чтобы поддерживать свое физическое и психическое здоровье.

Методы преодоления стресса:

Представьте различные техники управления стрессом, такие как:

- Дыхательные упражнения.
- Физическая активность.
- Ведение дневника эмоций.
- Техники релаксации.
- Общение с близкими и друзьями.

Они могут помочь справиться с негативными эмоциями и улучшить общее состояние:

#### 1. Дыхательные упражнения.

Дыхательные упражнения помогают расслабиться и снизить уровень стресса. Вот несколько простых техник.

Глубокое дыхание: Сядьте в удобной позе, закройте глаза и медленно вдыхайте через нос, наполняя легкие воздухом. Затем медленно выдыхайте через рот. Повторяйте это в течение нескольких минут.

Дыхание по квадрату: Вдыхайте на счет 4, задержите дыхание на счет 4, выдыхайте на счет 4 и снова задержите дыхание на счет 4. Повторяйте цикл несколько раз.

#### 2. Физическая активность.

Физическая активность — это отличный способ снять стресс и улучшить настроение.

Спорт: Регулярные занятия спортом, такие как бег, плавание или занятия в тренажерном зале, помогают вырабатывать эндорфины, которые улучшают настроение.

Прогулки на свежем воздухе: Простая прогулка на улице может помочь очистить разум и снизить уровень стресса.

#### 3. Ведение дневника эмоций.

Записывание своих мыслей и чувств может помочь лучше понять и обработать эмоции.

Запись переживаний: Пишите о том, что вас беспокоит, что вызывает стресс, и как вы с этим справляетесь. Это поможет вам осознать свои чувства и найти пути решения проблем.

Дневник благодарности: Записывайте положительные моменты и за что вы благодарны. Это поможет изменить фокус на позитивные аспекты жизни.

#### 4. Техники релаксации.

Релаксация помогает снизить уровень стресса и напряжения.

Прогрессивная мышечная релаксация: Напрягайте и расслабляйте различные группы мышц, начиная с ног и заканчивая головой. Это помогает снять физическое напряжение.

**Визуализация:** Представьте себе спокойное и приятное место, например, пляж или лес. Постарайтесь максимально детализировать свои ощущения.

**5. Общение с близкими и друзьями.**

Социальная поддержка играет важную роль в управлении стрессом.

**Разговоры с друзьями:** Делитесь своими переживаниями с близкими. Простое общение может помочь снять напряжение и найти поддержку.

**Поддержка семьи:** Проводите время с семьей, занимайтесь совместными делами, это может улучшить настроение и укрепить связи.

**Группы поддержки:** Присоединение к группам, где люди делятся своими проблемами и опытом, может быть полезным и поддерживающим.

Эти техники управления стрессом могут помочь вам справляться с трудными ситуациями и поддерживать психическое здоровье. Важно найти те методы, которые подходят именно вам, и регулярно их применять.

## **2.2. Практические упражнения.**

Упражнение «Дыхательная гимнастика».

Научите участников простым дыхательным техникам для снижения стресса. Например, глубокое дыхание: вдох на 4 счета, задержка на 4 счета, выдох на 4 счета.

Упражнение «Стресс-менеджмент».

Разделите участников на небольшие группы. Попросите их обсудить и записать, какие стрессовые ситуации они испытывают, и какие методы они используют или могли бы использовать для их преодоления. Затем каждая группа может поделиться своими находками с остальными.

Упражнение «Эмоциональный дневник».

Попросите участников написать короткий текст о ситуации, которая вызвала у них стресс, и как они с ней справились. Затем предложите им подумать о том, что они могли бы сделать по-другому, чтобы справиться с этой ситуацией в будущем.

### **3. Заключение.**

#### **Рефлексия:**

Попросите участников поделиться своими мыслями о том, что нового они узнали о стрессе и методах его преодоления. Как они могут применить полученные знания в своей жизни?

#### **Заключительное слово:**

Подведите итоги мероприятия, поблагодарите участников за активное участие. Напомните о важности заботы о своем эмоциональном состоянии и о том, что стресс — это нормальная часть жизни, с которой можно справляться.

#### **Рекомендации:**

**Создание безопасной атмосферы:** Убедитесь, что каждый участник чувствует себя комфортно и может открыто делиться своими мыслями и чувствами.

**Использование интерактивных методов:** Включайте в занятия различные форматы, чтобы поддерживать интерес и вовлекать участников в процесс.

**Чувствительность к эмоциям:** Будьте внимательны к эмоциональному состоянию участников, особенно если кто-то делится личными переживаниями.

**Поощрение самовыражения:** Стимулируйте подростков делиться своими мыслями и чувствами, но не настаивайте на этом, если кто-то не готов.

**Обратная связь:** В конце мероприятия предложите участникам оставить отзывы о том, что им понравилось и что можно улучшить.

## **Модуль 3: Социальная ответственность.**

### **Занятие 1: Гражданская активность. Обсуждение примеров позитивного социального воздействия и волонтёрства.**

#### **Цель.**

Развить у подростков понимание важности гражданской активности, познакомить с примерами позитивного социального воздействия и волонтёрства, а также вдохновить на участие в социальных инициативах.

#### **Задачи.**

- Объяснить понятие гражданской активности и её значение в обществе.
- Привести примеры успешных социальных инициатив и волонтёрских проектов.
- Стимулировать обсуждение и обмен мнениями о возможностях участия в волонтёрстве.
- Развить навыки командной работы и критического мышления через практические упражнения.

#### **Ход мероприятия:**

##### **1. Введение.**

Приветствие и знакомство: Поздоровайтесь с участниками и представьтесь. Попросите каждого участника назвать своё имя и одну социальную проблему, которая их волнует.

Обсуждение темы: Объясните, что такое гражданская активность и почему она важна. Уточните, что мероприятие будет посвящено позитивному социальному воздействию и волонтёрству.

##### **2. Основная часть.**

###### **2.1. Теоретический блок.**

Определение гражданской активности:

Обсудите, что такое гражданская активность, её формы и примеры (участие в выборах, участие в общественных движениях, волонтёрство и т.д.).

Гражданская активность — это участие граждан в общественной жизни, направленное на решение социальных,

экономических и политических проблем. Она включает в себя действия, которые способствуют улучшению общества, защиту прав и свобод, а также участие в принятии решений на местном, региональном или национальном уровнях. Гражданская активность может проявляться в различных формах и имеет важное значение для функционирования демократического общества.

**Формы гражданской активности.**

**Участие в выборах.**

Граждане имеют право голосовать на выборах, что позволяет им влиять на формирование органов власти. Участие в выборах — это один из основных способов выражения своей гражданской позиции и поддержки кандидатов или партий, разделяющих их взгляды.

**Участие в общественных движениях.**

Общественные движения объединяют людей вокруг определённых социальных, экологических или политических проблем. Участие в таких движениях может включать в себя протесты, митинги, кампании по защите прав человека или окружающей среды.

**Волонтёрство.**

Волонтёрская деятельность — это безвозмездная помощь людям, организациям или сообществам. Волонтёры могут работать в различных сферах, таких как помочь нуждающимся, экология, образование и здравоохранение. Это не только помогает обществу, но и развивает навыки и опыт самих волонтёров.

**Участие в местных сообществах.**

Гражданская активность может проявляться через участие в местных инициативах, таких как создание и участие в общественных советах, комитетах или ассоциациях. Это позволяет гражданам влиять на решения, касающиеся их района или города.

**Образование и просвещение.**

Граждане могут участвовать в образовательных программах, семинарах и тренингах, направленных на повышение осведомлённости о правах человека, демократических процессах и социальной ответственности.

### Создание и поддержка инициатив.

Гражданская активность может проявляться в создании инициативных групп или НКО, которые работают над решением конкретных проблем.

### Примеры гражданской активности.

Участие в выборах: Граждане идут на выборы, чтобы проголосовать за кандидатов или партии, которые представляют их интересы. Например, участие в президентских выборах, выборах в парламент или местные органы власти.

Участие в общественных движениях: Люди могут участвовать в акциях протеста, например, в движении за климатическую справедливость или за права человека.

Волонтёрство: Граждане могут работать волонтёрами в благотворительных организациях, помогая бездомным, пожилым людям или детям из неблагополучных семей. Например, участие в программах по раздаче еды или помощи в приютах.

Участие в местных сообществах: Граждане могут участвовать в собраниях местного самоуправления, где обсуждаются проблемы района, или в организации мероприятий, направленных на улучшение качества жизни в сообществе.

Образование и просвещение: Участие в семинарах по правам человека или экологическим вопросам, где граждане обучаются тому, как они могут вносить изменения в своём обществе.

Создание и поддержка инициатив: Граждане могут создавать НКО для работы над конкретными проблемами, такими как защита окружающей среды или помочь людям с ограниченными возможностями.

Гражданская активность играет важную роль в формировании демократического общества и способствует улучшению жизни в сообществе. Участие граждан в различных формах активизма помогает решать актуальные проблемы и защищать интересы разных групп населения.

### Примеры позитивного социального воздействия:

Приведите примеры успешных социальных инициатив и волонтёрских проектов, которые изменили жизнь людей или сообществ к лучшему. Это могут быть как местные, так и международные примеры.

Вот несколько примеров успешных социальных инициатив и волонтёрских проектов, которые значительно изменили жизнь людей или сообществ к лучшему:

#### 1. Кампания «Чистая планета».

Эта инициатива направлена на очистку местных парков, пляжей и общественных пространств от мусора. Волонтёры организуют регулярные субботники, привлекая местное население к активному участию. В результате таких акций значительно улучшается экология и эстетика окружающей среды, а также повышается осведомлённость о важности защиты природы.

#### 2. «Образование для всех».

Эта программа предоставляет бесплатные образовательные ресурсы и курсы для детей из неблагополучных семей. Волонтёры, в том числе студенты и преподаватели, организуют занятия по основным предметам, а также курсы по навыкам, таким как программирование или иностранные языки. Благодаря этой инициативе многие дети получили возможность продолжить образование и улучшить свои шансы на будущее.

#### 3. «Мобильные клиники».

Проект, который предоставляет медицинские услуги в удалённых и малообеспеченных районах. Команда волонтёров, состоящая из врачей и медсестёр, выезжает в такие районы на мобильных клиниках, предлагая бесплатные медицинские осмотры, вакцинации и консультации. Это значительно улучшает доступ к медицинской помощи для людей, которые не могут позволить себе поездки в городские больницы.

#### 4. «Сад на крыше».

Инициатива по созданию общественных садов на крышах зданий в городах. Жители могут участвовать в посадке и уходе за растениями, а также собирать урожай. Это не только улучшает экологическую обстановку в городах, но и способствует укреплению сообщества, объединяя людей вокруг общей цели.

#### 5. «Пища в обмен на доброту».

Проект, который собирает излишки еды от ресторанов и супермаркетов и распределяет их среди нуждающихся. Волонтёры собирают, сортируют и раздают продукты, что помогает сократить пищевые отходы и одновременно

поддерживать людей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

#### 6. «Старшие друзья».

Программа, которая связывает волонтёров с пожилыми людьми, чтобы обеспечить им компанию и поддержку. Волонтёры посещают пожилых людей, общаятся с ними и помогают в повседневных делах. Это помогает снизить уровень одиночества среди пожилых людей и улучшает их качество жизни.

#### 7. «Книги для всех».

Инициатива по созданию библиотек в общественных местах, где люди могут взять книги бесплатно или оставить свои. Волонтёры собирают книги, организуют мероприятия по чтению и литературные клубы. Это способствует повышению уровня образования и культуры в сообществе, а также развивает любовь к чтению.

Эти примеры показывают, как социальные инициативы и волонтёрские проекты могут оказывать положительное влияние на жизнь людей и сообществ, улучшая условия жизни, повышая уровень образования и укрепляя социальные связи.

#### Польза волонтёрства:

Обсудите, как волонтёрство может помочь не только обществу, но и самим волонтёрам (развитие навыков, расширение кругозора, новые знакомства и т.д.).

1. Развитие навыков и опыта. Волонтёрство предоставляет возможность развивать различные навыки, такие как лидерство, командная работа, коммуникация и управление проектами. Это может быть особенно полезно для молодых людей, которые только начинают свою карьеру.

2. Расширение социальных связей. Участие в волонтёрских проектах помогает волонтёрам познакомиться с новыми людьми, завести друзей и расширить свою социальную сеть. Эти связи могут быть полезны как в личной, так и в профессиональной жизни.

3. Улучшение психического здоровья. Помощь другим и участие в социальных инициативах могут повысить уровень счастья и удовлетворённости жизнью. Исследования показывают, что волонтёры часто испытывают меньше стресса и депрессии, а также чувствуют себя более значимыми и полезными.

4. Чувство выполненного долга. Волонтёры часто испытывают глубокое чувство удовлетворения от того, что могут помочь другим. Это чувство выполненного долга и значимости может повысить самооценку и уверенность в себе.

5. Обогащение жизненного опыта. Волонтёрство предоставляет уникальные возможности для изучения новых культур, традиций и образа жизни. Это может обогатить личный опыт волонтёра и расширить его мировоззрение.

6. Профессиональные возможности. Волонтёрство может открывать двери для карьерного роста. Многие работодатели ценят опыт волонтёрской деятельности, так как он демонстрирует социальную ответственность, инициативность и готовность работать в команде.

7. Участие в значимых проектах. Волонтёры могут участвовать в проектах, которые имеют важное значение для них и их сообществ. Это может быть особенно важно для людей, которые хотят внести изменения в свои сообщества или поддержать определённые социальные или экологические инициативы.

8. Физическая активность. Многие волонтёрские проекты требуют физической активности, что может способствовать улучшению физического состояния и общего самочувствия волонтёров.

9. Обучение и личностный рост. Волонтёрство может стать отличной возможностью для обучения новому, будь то новые навыки, знания или подходы к решению проблем. Это способствует личностному росту и развитию.

10. Создание положительного имиджа. Участие в волонтёрских проектах может улучшить имидж волонтёра в глазах окружающих и повысить его репутацию как ответственного и активного гражданина.

В целом, волонтёрство — это взаимовыгодный процесс, который приносит пользу как обществу, так и самим волонтёрам, способствуя их развитию и улучшению качества жизни.

## **2.2. Практические упражнения.**

Упражнение «Идеи для социальных инициатив».

Разделите участников на небольшие группы. Попросите их придумать и обсудить идеи для социальных инициатив или

волонтёрских проектов, которые они могли бы реализовать в своём сообществе. Каждая группа должна представить свою идею остальным участникам.

### Упражнение «Ролевая игра».

Проведите ролевую игру, в которой участники будут разыгрывать ситуации, связанные с гражданской активностью и волонтёрством. Например, один участник может сыграть роль волонтёра, а другой — человека, которому нужна помощь. Обсудите, как можно улучшить взаимодействие и что можно сделать для повышения эффективности волонтёрской работы.

### 3. Заключение.

#### Рефлексия:

Попросите участников поделиться своими мыслями о том, что нового они узнали о гражданской активности и волонтёрстве. Какие идеи их вдохновили? Как они могут применить полученные знания в своей жизни?

Подведите итоги мероприятия, поблагодарите участников за активное участие. Напомните о важности гражданской активности и о том, что каждый может внести свой вклад в улучшение общества.

#### Рекомендации:

**Создание безопасной атмосферы:** Убедитесь, что каждый участник чувствует себя комфортно и может открыто делиться своими мыслями и чувствами.

**Поощрение взаимодействия:** Стимулируйте участников задавать вопросы и обсуждать темы между собой.

**Использование визуальных материалов:** Подготовьте презентацию или плакаты с примерами успешных социальных инициатив для наглядности.

**Чувствительность к эмоциям:** Будьте внимательны к эмоциональному состоянию участников, особенно если кто-то делится личными переживаниями.

**Обратная связь:** В конце мероприятия предложите участникам оставить отзывы о том, что им понравилось и что можно улучшить.

## **Занятие 2: Социальные инициативы. Планирование и реализация мероприятий местного уровня для общественного развития.**

### **Цель.**

Развить у подростков навыки планирования и реализации социальных инициатив, повысить их осведомлённость о значении общественного развития и вовлечённости в социальные проекты.

### **Задачи.**

- Объяснить понятие социальных инициатив и их роль в общественном развитии.
- Ознакомить участников с процессом планирования и реализации социальных проектов.
- Стимулировать креативное мышление и командную работу через практические упражнения.
- Развить навыки презентации и аргументации своих идей.

### **Ход мероприятия.**

#### **1. Введение.**

Приветствие и знакомство: Поздоровайтесь с участниками и представьтесь. Попросите каждого назвать своё имя и одну социальную проблему, которую они считают важной.

Обсуждение темы: Объясните, что такое социальные инициативы и почему они важны для общества. Задайте вопросы, чтобы вовлечь участников в обсуждение: «Какие социальные инициативы вы знаете?» или «Как вы можете внести свой вклад в общественное развитие?».

#### **2. Основная часть.**

##### **2.1. Теоретический блок.**

Определение социальных инициатив:

Обсудите, что такое социальные инициативы, их цели и примеры (например, экологические проекты, помочь нуждающимся, культурные мероприятия и т.д.).

Социальные инициативы — это проекты или программы, направленные на решение социальных, экономических или экологических проблем в обществе. Они могут быть организованы как государственными, так и частными организациями, а также некоммерческими и волонтёрскими

группами. Основной целью социальных инициатив является улучшение качества жизни людей, содействие социальным изменениям и развитие общественных отношений.

**Основные цели социальных инициатив:**

Улучшение качества жизни: Создание условий для повышения уровня жизни, здоровья и благосостояния людей.

Социальная справедливость: Борьба с неравенством и дискриминацией, обеспечение равного доступа к ресурсам и возможностям.

Экологическая устойчивость: Защита окружающей среды и устойчивое использование природных ресурсов.

Образование и просвещение: Повышение уровня образования и осведомлённости населения по важным социальным вопросам.

Поддержка уязвимых групп: Помощь людям, находящимся в трудной жизненной ситуации, таким как бездомные, пожилые люди, люди с ограниченными возможностями и т.д.

Укрепление сообщества: Создание условий для сотрудничества и взаимодействия между членами сообщества.

**Примеры социальных инициатив:**

1. Экологические проекты.

Субботники по очистке: Организация акций по очистке парков, пляжей и других общественных мест от мусора. Волонтёры собираются для совместной работы, что способствует улучшению экологии и повышению осведомлённости о важности защиты природы.

Проекты по озеленению: Создание общественных садов или высадка деревьев в городах для улучшения качества воздуха и создания зеленых зон.

2. Помощь нуждающимся.

Продовольственные банки: Сбор и распределение продуктов питания среди людей, находящихся в трудной ситуации. Это помогает сократить уровень голода и пищевых отходов.

Приюты для бездомных: Организация временного жилья и предоставление услуг, таких как медицинская помощь и психологическая поддержка, для бездомных людей.

### 3. Культурные мероприятия.

Фестивали и выставки: Проведение культурных мероприятий, таких как фестивали искусств, концерты и выставки, которые способствуют обмену культурными ценностями и укреплению общественных связей.

Образовательные программы: Организация курсов, семинаров и мастер-классов по искусству, ремеслам и другим культурным направлениям для повышения культурного уровня населения.

### 4. Образовательные инициативы.

Менторские программы: Связывание опытных профессионалов с молодыми людьми для оказания помощи в карьерном развитии и обучении.

Бесплатные курсы и репетиторство: Предоставление образовательных ресурсов и поддержки детям из неблагополучных семей для улучшения их возможностей в обучении.

### 5. Здоровье и благосостояние.

Программы по профилактике заболеваний: Организация бесплатных медицинских осмотров и образовательных мероприятий по здоровому образу жизни.

Спортивные инициативы: Проведение спортивных мероприятий и турниров для повышения физической активности и укрепления здоровья населения.

Социальные инициативы играют важную роль в развитии общества, помогая решать актуальные проблемы и создавая условия для улучшения жизни людей. Они способствуют формированию активного гражданского общества и укреплению социальных связей.

Этапы планирования социального проекта:

Объясните основные этапы:

- Определение проблемы и целевой аудитории.
  - Формулирование целей и задач.
  - Разработка плана действий (ресурсы, сроки, ответственные).
  - Реализация и оценка результатов.
- Каждый из них важен для успешного выполнения проекта.
1. Определение проблемы и целевой аудитории.

**Определение проблемы:** На этом этапе необходимо чётко сформулировать проблему, которую проект будет решать. Это может быть социальная, экономическая или экологическая проблема. Важно провести исследование, чтобы понять масштабы проблемы, её причины и последствия.

**Целевая аудитория:** Определите, кто будет основными бенефициарами вашего проекта. Это могут быть конкретные группы людей (например, бездомные, пожилые люди, молодёжь, семьи с низким доходом и т.д.). Понимание целевой аудитории поможет адаптировать проект под её нужды и ожидания.

## 2. Формулирование целей и задач.

**Цели проекта:** Цели должны быть конкретными, измеримыми, достижимыми, актуальными и ограниченными по времени (SMART). Например, цель может заключаться в снижении уровня безработицы среди молодежи на 10% в течение одного года.

**Задачи проекта:** Задачи — это конкретные шаги, которые необходимо предпринять для достижения поставленных целей. Например, задачи могут включать организацию обучающих курсов, проведение семинаров по трудуустройству и установление партнёрств с местными работодателями.

## 3. Разработка плана действий.

**Ресурсы:** Определите, какие ресурсы вам понадобятся для реализации проекта. Это могут быть финансовые средства, человеческие ресурсы (волонтёры, специалисты), материальные ресурсы (оборудование, помещения) и информационные ресурсы (данные, исследования).

**Сроки:** Установите временные рамки для каждого этапа проекта. Это поможет следить за прогрессом и обеспечить своевременное выполнение задач.

**Ответственные:** Назначьте ответственных за выполнение каждой задачи. Это могут быть члены команды или партнёры, которые будут следить за выполнением своих обязанностей и отчитываться о результатах.

## 4. Реализация и оценка результатов.

**Реализация:** На этом этапе проект начинает осуществляться. Важно следить за выполнением плана действий, обеспечивать координацию между участниками и вносить корректировки по мере необходимости.

Оценка результатов: После завершения проекта проведите оценку его эффективности. Это включает в себя сбор данных о достигнутых результатах, анализ того, насколько успешно были выполнены цели и задачи, и определение влияния проекта на целевую аудиторию. Оценка может быть количественной (например, количество участников, улучшение показателей) и качественной (отзывы участников, изменения в их жизни).

Следование этим этапам поможет обеспечить структурированный подход к реализации социального проекта, повысит его шансы на успех и позволит максимально эффективно использовать ресурсы для достижения поставленных целей.

Примеры успешных социальных проектов:

Приведите примеры успешных инициатив, которые были реализованы подростками или молодежными группами. Обсудите, какие результаты они принесли.

Вот несколько примеров успешных социальных проектов, реализованных подростками или молодежными группами:

1. «Точка опоры».

Проект, инициированный молодежной группой в России, направленный на поддержку подростков, столкнувшихся с проблемами в семье или учебе. Участники проекта организовали встречи, на которых делились опытом, проводили тренинги по личностному росту и предлагали помочь в решении личных проблем. Это помогло многим подросткам найти поддержку и новые пути решения своих трудностей.

2. «Старшие братья и сестры».

Программа, запущенная молодежной организацией, старшие подростки становятся наставниками для младших. Участники проекта помогают развивать навыки, такие как учеба, спорт и социальные взаимодействия. Это не только улучшает жизнь младших участников, но и развивает лидерские качества у старших.

3. «Чистый город».

Проект, инициированный группой студентов в одном из городов России, направленный на улучшение экологической ситуации. Молодежь организовала субботники по уборке общественных пространств, провела кампанию по раздельному сбору мусора и обучила жителей основам экологии. В результате

город стал чище, а жители более осведомленными о важности охраны окружающей среды.

#### 4. «Молодежь против наркотиков».

Инициатива, разработанная группой подростков, направленная на профилактику наркозависимости среди молодежи. Участники организовали информационные кампании, семинары и тренинги, в которых делились личными историями и информировали сверстников о рисках, связанных с наркотиками. Это помогло повысить осведомленность и снизить уровень потребления наркотиков среди молодежи.

#### 5. «Театр без границ».

Проект, реализованный молодежной театральной группой, целью которого было привлечение внимания к социальным проблемам, таким как дискриминация и насилие. Участники создавали спектакли, основанные на реальных историях, что помогло зрителям лучше понять и сопереживать проблемам, с которыми сталкиваются уязвимые группы населения.

#### 6. «Книги для всех».

Инициатива, запущенная группой студентов, направленная на обеспечение доступа к литературе для детей из неблагополучных семей. Участники собирали книги, организовывали их распределение и проводили чтения для детей. Проект не только способствовал развитию интереса к чтению, но и помогал детям развивать навыки общения и социализации.

Эти проекты демонстрируют, как молодежные инициативы могут оказывать значительное влияние на общество, решая важные социальные проблемы и вдохновляя других на активные действия.

## 2.2. Практические упражнения.

Упражнение «Разработка социального проекта».

Разделите участников на небольшие группы (по 4-5 человек). Попросите их выбрать социальную проблему, разработать идею проекта и заполнить краткую анкету, включающую:

Название проекта.

Цель и задачи.

Целевая аудитория.

План действий (что нужно сделать, кто за что отвечает, сроки).

Каждая группа должна подготовить краткую презентацию своего проекта.

Презентация проектов (20 минут):

Каждая группа представляет свой проект (по 3-4 минуты на группу). После каждой презентации дайте возможность задать вопросы и обсудить идеи. Обсуждайте, какие аспекты проекта можно улучшить и как их можно реализовать.

### **3. Заключение.**

Рефлексия:

Попросите участников поделиться своими впечатлениями о мероприятии. Какие идеи их вдохновили? Как они могут применить полученные знания на практике?

Заключительное слово:

Подведите итоги мероприятия, поблагодарите участников за активное участие и подчеркните, что каждый из них может внести свой вклад в общественное развитие через социальные инициативы.

Рекомендации:

Создание безопасной атмосферы: Убедитесь, что участники чувствуют себя комфортно, могут свободно выражать свои мысли и идеи.

Поощрение взаимодействия: Стимулируйте обсуждение и обмен мнениями между участниками, задавайте открытые вопросы.

Использование визуальных материалов: Подготовьте презентацию, флипчарты или постеры для наглядности, чтобы сделать информацию более доступной.

Чувствительность к эмоциям: Будьте внимательны к эмоциональному состоянию участников, особенно если кто-то делится личными переживаниями.

Обратная связь: В конце мероприятия предложите участникам оставить отзывы о том, что им понравилось и что можно улучшить.

## **Занятие 3: Сетевое взаимодействие. Создание и поддержание социальных связей для совместной работы над общественными инициативами.**

### **Цель.**

Научить подростков основам сетевого взаимодействия, формирования и поддержания социальных связей для успешной совместной работы в различных проектах и инициативах.

### **Задачи.**

- Объяснить понятие сетевого взаимодействия и его значение в жизни подростков.
- Ознакомить участников с основными принципами создания и поддержания социальных связей.
- Развить навыки эффективного общения и работы в команде.
- Стимулировать креативное мышление через практические упражнения.

### **Ход мероприятия.**

#### **1. Введение.**

Приветствие и знакомство: Поздоровайтесь с участниками и представьтесь. Попросите каждого назвать своё имя и одну социальную сеть или платформу, которую они используют для общения.

Обсуждение темы: Введите понятие сетевого взаимодействия. Задайте вопросы: «Что для вас значит иметь социальные связи?» и «Как вы используете свои связи для совместной работы?» Это поможет установить контакт и вовлечь участников в обсуждение.

#### **2. Основная часть.**

##### **2.1. Теоретический блок.**

Определение сетевого взаимодействия: Объясните, что такое сетевое взаимодействие, его принципы и важность для подростков. Упомяните, как оно может помочь в учебе, хобби и будущей карьере.

Сетевое взаимодействие — это процесс создания и поддержания связей между людьми, группами и организациями с целью обмена информацией, ресурсами и опытом. В современном мире сетевое взаимодействие часто осуществляется через

социальные сети, профессиональные платформы и различные онлайн-ресурсы, но оно также может происходить в рамках офлайн-мероприятий, таких как семинары, конференции и клубы по интересам.

**Принципы сетевого взаимодействия.**

**Открытость и доступность:** Сетевое взаимодействие предполагает готовность делиться информацией и ресурсами с другими участниками сети.

**Взаимная поддержка:** Участники сети помогают друг другу, предоставляя советы, рекомендации и ресурсы.

**Доверие:** Успех сетевого взаимодействия зависит от уровня доверия между участниками. Доверительные отношения способствуют более открытому обмену информацией.

**Обратная связь:** Важно получать и предоставлять обратную связь, чтобы улучшать взаимодействие и достигать общих целей.

**Адаптивность:** Сетевое взаимодействие требует гибкости и способности адаптироваться к изменениям в потребностях и интересах участников.

**Важность сетевого взаимодействия для подростков.**

**Развитие социальных навыков:** Сетевое взаимодействие помогает подросткам развивать навыки общения, сотрудничества и разрешения конфликтов, что важно для их личностного роста.

**Обмен знаниями и опытом:** Подростки могут учиться друг у друга, делиться полезной информацией и находить решения для учебных и жизненных проблем.

**Поддержка и мотивация:** Наличие сети единомышленников может быть источником поддержки и мотивации, что особенно важно в трудные времена.

Как сетевое взаимодействие может помочь в учебе, хобби и будущей карьере.

**Учеба:**

**Группы по обучению:** Подростки могут создавать учебные группы, где совместно готовятся к экзаменам, обмениваются заметками и помогают друг другу в освоении сложных тем.

**Доступ к ресурсам:** Сетевое взаимодействие позволяет находить и делиться образовательными ресурсами, такими как онлайн-курсы, видеоуроки и статьи.

### Хобби:

Сообщества по интересам: Подростки могут присоединяться к клубам или онлайн-группам, посвященным их хобби (например, спорт, искусство, программирование), что помогает развивать навыки и находить единомышленников.

Совместные проекты: Участие в совместных проектах или мероприятиях, связанных с хобби, способствует развитию креативности и командной работы.

### Будущая карьера:

Профессиональные связи: Сетевое взаимодействие помогает подросткам устанавливать контакты с профессионалами в интересующих их областях, что может привести к стажировкам, менторству и трудоустройству.

Развитие навыков: Участие в сетевых мероприятиях и профессиональных сообществах позволяет подросткам развивать навыки, необходимые для будущей карьеры, такие как лидерство, управление проектами и критическое мышление.

В целом, сетевое взаимодействие является важным инструментом для подростков, позволяя им строить отношения, развивать навыки и находить возможности для личного и профессионального роста.

Основные принципы создания и поддержания социальных связей:

#### Рассмотрите ключевые аспекты:

- Активное слушание.
- Эмпатия и поддержка.
- Открытость и честность в общении.
- Умение работать в команде.
- Использование технологий для поддержания связи (социальные сети, мессенджеры и т.д.).

Вот основные принципы создания и поддержания социальных связей:

Активное слушание: Это означает не просто слышать, что говорит другой человек, но и активно участвовать в разговоре, проявляя интерес и внимание. Активное слушание включает в себя задавание уточняющих вопросов, перефразирование сказанного и демонстрацию понимания, что помогает укреплять доверие и взаимопонимание.

Эмпатия и поддержка: Способность понимать и разделять чувства других людей является ключевым аспектом социальных связей. Эмпатия позволяет создать атмосферу поддержки и заботы, что способствует укреплению отношений и помогает людям чувствовать себя ценными и понятыми.

Открытость и честность в общении: Честное и открытое общение способствует построению доверительных отношений. Люди ценят искренность и готовы делиться своими мыслями и чувствами, когда уверены, что их собеседник тоже открыт и честен.

Умение работать в команде: Эффективное сотрудничество и взаимодействие с другими людьми — важный аспект социальных связей. Умение делиться обязанностями, учитывать мнение других и работать над общими целями укрепляет связи и создает чувство единства.

Использование технологий для поддержания связи: В современном мире технологии играют важную роль в поддержании социальных связей. Социальные сети, мессенджеры и другие онлайн-платформы позволяют людям оставаться на связи, обмениваться информацией и поддерживать отношения, даже находясь на расстоянии.

Эти принципы помогают создавать и поддерживать крепкие и здоровые социальные связи, что в свою очередь способствует личному и профессиональному развитию.

Примеры успешного сетевого взаимодействия:

Приведите примеры успешных проектов или инициатив, которые были реализованы благодаря эффективному сетевому взаимодействию.

Фонд «Наше будущее»: Этот фонд поддерживает социальные проекты и инициативы, направленные на решение актуальных проблем общества. Благодаря сетевому взаимодействию фонд объединяет предпринимателей, волонтеров и экспертов, что способствует реализации множества социальных инициатив.

Социальная сеть «Добро Mail.Ru»: Платформа, созданная для объединения людей, желающих помочь другим. Она позволяет пользователям находить и поддерживать социальные проекты, участвовать в благотворительных акциях и обмениваться опытом. Сеть помогает мобилизовать ресурсы и привлекать внимание к важным проблемам.

«Гражданский форум»: Это инициатива, объединяющая различные НКО, активистов и экспертов для обсуждения актуальных социальных и политических вопросов. Форум предоставляет площадку для обмена мнениями и выработки совместных решений, что способствует развитию гражданского общества в России.

Проект «ЭкоТек»: Инициатива по сбору и переработке отходов, которая активно использует сетевое взаимодействие для организации волонтерских акций и просвещения населения о важности экологии. Платформы и сообщества, созданные вокруг этого проекта, помогают объединять людей для достижения общих целей.

«Точка кипения»: Сеть креативных пространств, созданная для поддержки стартапов и инновационных проектов. Эти пространства объединяют предпринимателей, экспертов и инвесторов, предоставляя им возможность обмениваться идеями, получать менторскую поддержку и находить партнеров для реализации своих проектов.

Эти примеры иллюстрируют, как сетевое взаимодействие в России способствует реализации успешных социальных и экономических инициатив, объединяя людей и ресурсы для достижения общих целей.

## **2.2. Практические упражнения.**

### **Упражнение «Социальная карта».**

Попросите участников нарисовать свою «социальную карту», на которой они отметят людей, с которыми у них есть связи (друзья, одноклассники, учителя и т.д.). Затем предложите им подумать, как они могут использовать эти связи для совместной работы над проектами или инициативами.

### **Групповая работа «Создание проекта».**

Разделите участников на небольшие группы (по 4-5 человек). Попросите их придумать идею социального проекта, который они могли бы реализовать вместе, используя свои социальные связи. Каждая группа должна обсудить:

#### **Цель проекта.**

Кто из их «социальной карты» может помочь в реализации.

Как они будут поддерживать связь и работать вместе.

Каждая группа представляет свой проект (по 3-4 минуты на группу).

### **3. Заключение.**

Рефлексия:

Попросите участников поделиться своими впечатлениями о мероприятии. Какие идеи их вдохновили? Как они могут применять полученные знания в своей жизни?

Заключительное слово:

Подведите итоги мероприятия, поблагодарите участников за активное участие и подчеркните важность сетевого взаимодействия для достижения целей и реализации идей.

Рекомендации:

Создание безопасной атмосферы: Убедитесь, что участники чувствуют себя комфортно и могут свободно выражать свои мысли и идеи.

Поощрение взаимодействия: Стимулируйте обсуждение и обмен мнениями между участниками, задавайте открытые вопросы.

Использование визуальных материалов: Подготовьте презентацию или флипчарты для наглядности, чтобы сделать информацию более доступной.

Чувствительность к эмоциям: Будьте внимательны к эмоциональному состоянию участников, особенно если кто-то делится личными переживаниями.

Обратная связь: В конце мероприятия предложите участникам оставить отзывы о том, что им понравилось и что можно улучшить.

## **Модуль 4: Противодействие пропаганде радикализма, экстремизма и терроризма.**

### **Занятие 1: Психологические методы воздействия экстремистских лидеров. Психологические мотивы вербовки и методы воздействия на сознание.**

#### **Цель.**

Обучить подростков пониманию психологических методов, используемых экстремистскими лидерами для вербовки, а также развить критическое мышление и навыки противодействия манипуляциям.

#### **Задачи.**

- Ознакомить участников с основными психологическими мотивами вербовки.
- Обсудить методы воздействия на сознание, используемые экстремистами.
- Развить навыки критического мышления и осознанного подхода к информации.
- Поддержать открытое обсуждение и обмен мнениями среди участников.

#### **Ход мероприятия.**

##### **1. Введение.**

Приветствие и знакомство: Поздоровайтесь с участниками, представьтесь и расскажите о цели мероприятия. Попросите каждого участника назвать своё имя и одну тему, связанную с манипуляцией, которая их интересует.

Введение в тему: Обсудите, что такое экстремизм и как он может проявляться в обществе. Задайте вопросы: «Что вы знаете о вербовке?» и «Почему люди становятся частью экстремистских групп?».

##### **2. Основная часть.**

###### **2.1. Теоретический блок.**

Психологические мотивы вербовки:

Объясните основные причины, по которым люди могут быть вовлечены в экстремистские группы:

- Поиск идентичности и принадлежности.

- Социальные и экономические факторы.
- Психологические травмы и уязвимость.

Вовлечение людей в экстремистские группы может быть обусловлено несколькими основными причинами.

Рассмотрим подробнее каждую из них:

### 1. Поиск идентичности и принадлежности.

Идентичность: Люди, особенно молодежь, часто ищут свою идентичность и место в обществе. Экстремистские группы могут предложить четкую идеологию и набор ценностей, которые помогают членам группы определить себя и свои убеждения.

Принадлежность: Чувство принадлежности к группе может быть очень привлекательным, особенно для тех, кто чувствует себя изолированным или отвергнутым обществом. Экстремистские организации создают ощущение сообщества и поддержки, что может быть особенно важно для людей, испытывающих одиночество или социальную изоляцию.

### 2. Социальные и экономические факторы.

Экономическая нестабильность: Безработица, бедность и отсутствие перспектив могут сделать людей более восприимчивыми к радикальным идеям. Экстремистские группы могут использовать экономическую уязвимость, предлагая решение проблем или возможность улучшить свое положение.

Социальные условия: Дискриминация, социальная несправедливость и отсутствие доступа к образованию или медицинским услугам могут также способствовать вовлечению в экстремизм. Люди, чувствующие себя угнетенными, могут искать выход в радикальных идеях, которые обещают перемены.

### 3. Психологические травмы и уязвимость.

Психологические травмы: Люди, пережившие насилие, конфликты или другие травматичные события, могут быть более уязвимыми к влиянию экстремистских групп. Эти группы могут предлагать «семейную» атмосферу и поддержку, что может быть особенно привлекательно для тех, кто страдает от посттравматического стресса.

Уязвимость: Люди с низкой самооценкой, эмоциональными проблемами или недостатком социальной поддержки могут искать утешение и смысл в экстремистских идеологиях. Экстремистские группы могут использовать эти уязвимости, предлагая простые решения сложных проблем.

В совокупности эти факторы создают условия, при которых люди могут быть более склонны к вовлечению в экстремистские группы. Понимание этих причин важно для разработки эффективных стратегий профилактики и вмешательства.

### Методы воздействия на сознание.

Рассмотрите основные методы, используемые экстремистами для манипуляции сознанием:

- Создание чувства общности и цели.
- Использование эмоций (страх, гнев, ненависть).
- Дезинформация и пропаганда.
- Изоляция от альтернативных точек зрения.

Экстремистские группы используют различные методы для манипуляции сознанием своих членов и привлечения новых последователей.

#### 1. Создание чувства общности и цели.

Общность: Экстремистские группы активно формируют чувство принадлежности к единой общности. Они создают «семейную» атмосферу, где каждый член ощущает поддержку и заботу. Это помогает людям, которые могут испытывать одиночество или изоляцию, найти свое место и почувствовать себя частью чего-то большего.

Цель: Группы формируют ясную и привлекательную цель, которая может быть связана с идеологией, религией или политическими убеждениями. Это создает ощущение миссии и важности, что мотивирует людей участвовать в деятельности группы и следовать ее идеям.

#### 2. Использование эмоций (страх, гнев, ненависть).

Страх: Экстремисты часто используют страх, чтобы манипулировать людьми. Они могут представлять внешние угрозы (например, другие группы или государства) как опасность для существования сообщества, что побуждает людей объединяться и действовать.

Гнев и ненависть: Экстремистские группы могут провоцировать гнев и ненависть к определенным группам или индивидуумам, создавая образ врага. Это позволяет сплачивать членов группы и оправдывать радикальные действия, представляя их как защиту от угрожающих факторов.

### 3. Дезинформация и пропаганда.

**Дезинформация:** Экстремисты активно используют дезинформацию для создания искажающего представления о реальности. Они могут распространять ложные факты или манипулировать информацией, чтобы подорвать доверие к традиционным источникам информации и создать альтернативную реальность.

**Пропаганда:** Экстремистские группы используют различные каналы (социальные сети, видео, печатные материалы) для распространения своей идеологии. Пропаганда может быть эмоционально заряженной, что помогает привлечь и удержать внимание целевой аудитории.

### 4. Изоляция от альтернативных точек зрения.

**Изоляция:** Экстремистские группы часто стремятся изолировать своих членов от альтернативных точек зрения и внешнего мира. Это может происходить через контроль над информацией, запрет на общение с «внешними» людьми или создание замкнутых сообществ.

**Демонстрация «правильности»:** Группы могут подчеркивать, что только их идеология является истинной, а все альтернативные мнения — ошибочными или опасными. Это создает у членов группы ощущение, что они находятся на «правильной стороне», что усиливает их преданность.

Эти методы манипуляции помогают экстремистским группам контролировать сознание своих членов, формируя у них преданность и готовность к действиям в соответствии с идеологией группы. Понимание этих методов может помочь в разработке стратегий противодействия экстремизму и защиты уязвимых людей от манипуляций.

Примеры:

Приведите примеры вербовки, чтобы проиллюстрировать, как работают эти методы.

Экстремистские группы используют различные методы вербовки для манипуляции сознанием своих последователей. Вот несколько примеров, которые иллюстрируют, как работают эти методы:

#### 1. Создание чувства общности и цели.

Пример: Группы, такие как ИГИЛ (запрещенная в России организация), активно используют социальные сети для создания онлайн-сообществ, где потенциальные последователи могут общаться друг с другом. Они организуют виртуальные встречи, где обсуждаются общие цели и идеалы, что создает ощущение принадлежности. Участники чувствуют, что они часть важного движения, что укрепляет их связь с группой.

#### 2. Использование эмоций (страх, гнев, ненависть).

Пример: Экстремистские организации могут использовать видео или изображения, которые демонстрируют насилие или страдания людей, чтобы вызвать у зрителей страх и гнев. Например, они могут показывать репортажи о нападениях на их единомышленников, что создает у членов группы ощущение, что они находятся под угрозой. Это может побудить их к действиям в защиту своей группы.

#### 3. Дезинформация и пропаганда.

Пример: Некоторые экстремистские группы распространяют ложные истории о том, что их идеология является единственным решением для решения социальных или экономических проблем. Например, они могут утверждать, что только их подход может спасти страну от экономического кризиса или социальной несправедливости. Это формирует у людей искаженное представление о реальности и подрывает доверие к традиционным источникам информации.

#### 4. Изоляция от альтернативных точек зрения.

Пример: Некоторые секты или экстремистские группы могут ограничивать доступ своих членов к внешней информации, запрещая им читать новости или общаться с людьми, которые имеют иные взгляды. Это создает замкнутый круг, где члены группы получают информацию только от своих лидеров, что усиливает их преданность и исключает возможность сомнений в идеологии.

#### 5. Использование личных историй и примеров.

Пример: Экстремисты часто используют личные истории людей, которые якобы изменили свою жизнь благодаря вступлению в группу. Эти истории могут быть поданы в виде видеointервью или текстовых материалов, где бывшие участники рассказывают о том, как они нашли смысл и цель в жизни, присоединившись к группе. Это создает у потенциальных

последователей иллюзию, что они тоже могут найти решение своих проблем.

#### 6. Обещания поддержки и защиты.

Пример: Экстремистские группы могут обещать своим членам защиту и поддержку в трудные времена. Например, они могут предлагать финансовую помощь, жилье или эмоциональную поддержку, что делает их привлекательными для людей, испытывающих кризис или трудности в жизни. Это создает зависимость и укрепляет связь между членами группы.

Эти примеры показывают, как экстремистские группы используют различные методы вербовки и манипуляции сознанием, чтобы привлечь и удержать своих последователей. Понимание этих методов может помочь в разработке эффективных стратегий противодействия экстремизму.

### 2.2. Практические упражнения.

#### Упражнение «Критическое мышление».

Разделите участников на небольшие группы (по 4-5 человек). Попросите их обсудить и проанализировать несколько сценариев, в которых используются методы манипуляции. Каждая группа должна ответить на вопросы:

- Какие методы воздействия использованы?
- Как можно распознать манипуляцию?
- Какие действия можно предпринять, чтобы защитить себя и других?

Вот пять сценариев, в которых используются методы манипуляции для вербовки в экстремистские группы:

#### Сценарий 1: Онлайн-игры и сообщества.

Описание: В виртуальных мирах онлайн-игр создаются сообщества, где игроки начинают обсуждать не только игровые стратегии, но и социальные и политические вопросы. Экстремистские группы могут внедряться в эти сообщества, используя ники и образы, которые вызывают доверие. Через общие интересы они начинают делиться идеологией, создавая чувство общности и принадлежности.

Методы манипуляции: Создание чувства общности, использование эмоций (например, гнева на «врагов»).

### Сценарий 2: Социальные сети и вирусные видео.

Описание: Экстремисты создают вирусные видео, которые содержат эмоционально заряженные сообщения, например, о несправедливости, которую они якобы переживают. Эти видео быстро распространяются через социальные сети и платформы, привлекая молодежь. Комментарии и обсуждения под видео создают атмосферу единства и поддержки.

Методы манипуляции: Использование эмоций (страх, гнев), дезинформация и пропаганда.

### Сценарий 3: Личные истории успеха.

Описание: На мероприятиях или в онлайн-трансляциях экстремистские группы представляют истории людей, которые «преобразились» благодаря вступлению в группу. Эти рассказы часто подчеркивают, как участники нашли смысл в жизни, поддержку и дружбу, что может привлечь людей, испытывающих одиночество или недовольство своей жизнью.

Методы манипуляции: Использование личных историй, обещания поддержки и защиты.

### Сценарий 4: Кризисные ситуации и уязвимость.

Описание: В условиях социальных или экономических кризисов экстремистские группы могут предлагать помощь и поддержку людям, оказавшимся в трудной ситуации. Например, они могут организовывать благотворительные акции или предоставлять финансовую помощь, создавая иллюзию заботы о благополучии людей.

Методы манипуляции: Обещания поддержки и защиты, создание чувства общности.

### Сценарий 5: Изоляция и контроль информации.

Описание: Экстремистская группа может начать с того, что привлекает людей через социальные мероприятия, где они обсуждают общие интересы. Затем, после того как люди становятся частью группы, они начинают ограничивать доступ к внешним источникам информации, подчеркивая, что только группа знает «правду». Это создает зависимость и усиливает преданность.

Методы манипуляции: Изоляция от альтернативных точек зрения, дезинформация и пропаганда.

Эти сценарии показывают, как экстремистские группы могут использовать различные методы манипуляции для привлечения и удержания новых членов, используя уязвимости и эмоциональные состояния людей.

Упражнение «Создание антикультуры».

Попросите группы разработать свою «антикультуру» или инициативу, направленную на противодействие экстремистским идеям. Они должны определить:

Цели своей инициативы.

Способы распространения информации.

Как они могут вовлечь других в свою идею.

### **3. Заключение.**

Рефлексия:

Попросите участников поделиться своими мыслями о мероприятии. Что нового они узнали? Как они могут применить эти знания в своей жизни?

Заключительное слово:

Подведите итоги, подчеркните важность критического мышления и осознанного подхода к информации. Напомните участникам о необходимости обсуждать подобные темы с доверенными взрослыми.

Рекомендации:

Создание безопасной атмосферы: Убедитесь, что участники чувствуют себя комфортно, чтобы открыто обсуждать чувствительные темы.

Поощрение взаимодействия: Стимулируйте обсуждение, задавая открытые вопросы и поощряя обмен мнениями.

Использование визуальных материалов: Подготовьте слайды или флипчарты для наглядности, чтобы сделать информацию более доступной.

Чувствительность к эмоциям: Будьте внимательны к эмоциональному состоянию участников, особенно если кто-то делится личными переживаниями.

Обратная связь: В конце мероприятия предложите участникам оставить отзывы о том, что им понравилось и что можно улучшить.

## **Занятие 2: Стратегии противодействия пропаганде радикализма, экстремизма и терроризма. Индивидуальные и групповые стратегии противодействия пропаганде экстремизма и терроризма.**

### **Цель.**

Обучить подростков стратегиям противодействия пропаганде радикализма и экстремизма, развить навыки критического мышления и осознанного подхода к информации.

### **Задачи.**

- Ознакомить участников с основами радикализации и методами пропаганды экстремизма.
- Обсудить индивидуальные и групповые стратегии противодействия пропаганде.
- Развить навыки критического анализа информации и формирования аргументированной позиции.
- Создать безопасное пространство для обсуждения и обмена мнениями.

### **Ход мероприятия:**

#### **1. Введение.**

Приветствие и знакомство: Поздоровайтесь с участниками, представьтесь и расскажите о цели мероприятия. Попросите каждого участника назвать своё имя и одну ассоциацию, связанную с экстремизмом.

Введение в тему: Обсудите, что такое радикализм и экстремизм, какие формы они могут принимать и как они влияют на общество. Задайте вопросы: «Почему люди становятся радикализированными?» и «Как распространяется экстремистская пропаганда?».

#### **Радикализм.**

Определение: Радикализм — это идеология или мировоззрение, которое стремится к значительным изменениям в обществе, политике или культуре. Радикальные идеи могут возникать в различных контекстах, включая религиозные, политические, экономические и социальные сферы. Радикализм может быть направлен на борьбу с угнетением или за социальные

права. Однако в любом случае он является проявлением крайних, непримиримых, бескомпромиссных взглядов и идей.

#### Формы радикализма.

Политический радикализм: Стремление к изменению существующего политического порядка, которое может включать как мирные, так и насилиственные методы.

Религиозный радикализм: Вера в то, что религиозные доктрины должны быть внедрены в общественную жизнь, что может привести к конфликтам с другими вероисповеданиями или секуляристскими взглядами.

Социальный радикализм: Стремление к изменениям в социальной структуре, например, борьба за права меньшинств или против социального неравенства.

#### Экстремизм.

Определение: Экстремизм — это крайняя форма радикализма, которая отвергает компромиссы и может включать насилие или угрозы в качестве средств достижения своих целей. Экстремистские идеи часто основаны на убеждении, что только радикальные меры могут решить существующие проблемы.

#### Формы экстремизма.

Политический экстремизм: Включает как правый, так и левый экстремизм, который может проявляться в насилии и действиях против политических оппонентов, например, терроризм или насилие на митингах.

Религиозный экстремизм: Включает группы, которые используют насилие или терроризм в имя религии, например, некоторые радикальные исламистские группы.

Националистический экстремизм: Стремление к превосходству одной нации или этнической группы над другими, что может привести к расизму и ксенофобии.

Экологический экстремизм: Использование насилия или незаконных действий для защиты окружающей среды, например, действия радикальных экологических групп.

#### Влияние на общество.

Социальное разделение: Радикализм и экстремизм могут способствовать созданию разделений в обществе, усиливая недоверие между различными группами и приводя к конфликтам.

**Насилие и терроризм:** Экстремистские группы могут прибегать к насилию для достижения своих целей, что приводит к жертвам и разрушениям, а также к усилению репрессий со стороны государства.

**Политическая нестабильность:** Радикальные и экстремистские идеи могут дестабилизировать политические системы, приводя к массовым протестам, переворотам или гражданским войнам.

**Угрозы безопасности:** Экстремистские группы могут представлять угрозу для национальной безопасности, что приводит к усилению мер контроля и наблюдения за гражданами.

**Социальные изменения:** В некоторых случаях радикальные идеи могут привести к положительным изменениям в обществе, например, к борьбе за права человека или социальную справедливость, если они не принимают насильственные формы.

Радикализм и экстремизм представляют собой сложные явления, которые могут иметь как негативные, так и позитивные последствия для общества, в зависимости от контекста и методов, используемых для достижения целей.

## **2. Основная часть.**

### **2.1. Теоретический блок.**

**Основы радикализации и пропаганды:** Объясните основные понятия: радикализация, экстремизм, терроризм. Укажите на различия между ними.

#### **Радикализация.**

**Определение:** Радикализация — это процесс, в ходе которого индивид или группа людей принимает радикальные идеи или убеждения, которые могут привести к изменению их поведения, включая поддержку насилия или экстремистских действий.

**Характеристика:** Радикализация может происходить по различным причинам, включая социальное, экономическое и политическое недовольство, влияние окружающей среды, идеологическое воспитание и поиск идентичности. Этот процесс не всегда приводит к насилию, но может создать условия для его возникновения.

## Терроризм.

Определение: Терроризм — это использование насилия или угрозы насилия с целью запугивания, принуждения или достижения политических, религиозных или идеологических целей. Терроризм часто нацелен на гражданских лиц и может включать акты насилия, такие как взрывы, нападения или захваты заложников.

Характеристика: Террористические акты обычно имеют целью создать страх и хаос, привлекая внимание к определенной идеологии или политическим требованиям. Терроризм может быть как внутренним (внутри одной страны), так и международным (пересекающим границы).

## Различия между понятиями.

### Процесс. Идеология. Действие:

Радикализация — это процесс, который может привести к принятию радикальных идей и, в конечном счете, к экстремизму.

- Экстремизм — это идеология или мировоззрение, которое отвергает компромиссы и может включать насилие, но не всегда приводит к конкретным действиям.

Терроризм — это конкретное действие, направленное на использование насилия для достижения целей, часто с целью запугивания общества или правительства.

### Необязательное насилие:

Радикализация не обязательно включает насилие; это может быть просто изменение убеждений или идеологии.

Экстремизм может включать насилие, но не всегда приводит к его применению.

Терроризм всегда включает насилие или угрозы насилия как средство достижения своих целей.

### Масштаб:

Радикализация может происходить на индивидуальном уровне и в группах, и не всегда приводит к организованным действиям.

Экстремизм может быть как индивидуальным, так и коллективным, но подразумевает более зрелую форму убеждений.

Терроризм обычно подразумевает организованные действия, часто осуществляемые террористическими группами или ячейками.

Таким образом, радикализация, экстремизм и терроризм — это взаимосвязанные, но различные концепции, каждая из которых играет свою роль в понимании процессов, связанных с насилием и изменением убеждений в обществе.

Обсудите методы, которые используют радикальные группы для привлечения новых членов, такие как:

- Социальные сети и интернет.
- Эмоциональное воздействие (страх, ненависть, чувство принадлежности).
- Манипуляция фактами и дезинформация.

Радикальные группы используют различные методы для привлечения новых членов, и эти методы часто основаны на психологических и социальных механизмах.

## 1. Социальные сети и интернет.

Платформы для общения: Радикальные группы активно используют социальные сети, форумы и мессенджеры для распространения своих идей и привлечения новых сторонников. Эти платформы позволяют им легко находить и взаимодействовать с потенциальными членами, а также создавать сообщества единомышленников.

Анонимность и доступность: Интернет предоставляет анонимность, что может снизить барьеры для людей, желающих исследовать радикальные идеи. Это также позволяет им взаимодействовать с группами без страха осуждения или последствий.

Визуальный контент: Радикальные группы используют видеоролики, мемы и другие визуальные материалы для привлечения внимания и передачи своих сообщений. Эти материалы часто эмоционально заряжены и могут быстро распространяться.

## 2. Эмоциональное воздействие.

Страх: Радикальные группы часто используют страх как инструмент для привлечения новых членов. Они могут преувеличивать угрозы, с которыми сталкиваются потенциальные

сторонники, и представлять себя как единственное решение для защиты от этих угроз.

**Ненависть:** Эти группы могут эксплуатировать существующие предрассудки и ненависть к определенным группам (например, этническим, религиозным или политическим) для создания чувства единства среди своих членов и привлечения новых сторонников, которые разделяют эти взгляды.

**Чувство принадлежности:** Радикальные группы часто предлагают своим членам чувство принадлежности и общности. Они создают дружескую атмосферу и поддержку, что может быть особенно привлекательно для людей, испытывающих изоляцию или недовольство в своей жизни.

### 3. Манипуляция фактами и дезинформация.

**Искажение фактов:** Радикальные группы могут использовать дезинформацию или искаженные факты для поддержки своих идеологий. Это может включать в себя выборочное представление информации, недостоверные статистические данные или ложные нарративы.

**Создание мифов:** Такие группы могут создавать мифы о своих врагах или о том, как мир устроен, чтобы оправдать свои действия и привлечь новых сторонников. Эти мифы могут быть эмоционально заряжены и легко воспринимаемы.

**Пропаганда:** Радикальные группы активно используют пропаганду, чтобы формировать общественное мнение и привлекать внимание к своим идеям. Это может быть сделано через публикации, видео, подкасты и другие формы медиа.

Эти методы часто работают в комплексе, создавая мощный механизм для привлечения новых членов. Радикальные группы используют психологические и социальные аспекты для создания привлекательной среды, которая может привести к принятию их идеологий и вовлечению в активные действия. Понимание этих методов важно для разработки стратегий противодействия радикализации и экстремизму.

#### Стратегии противодействия:

- Рассмотрите индивидуальные стратегии:
- Критическое мышление и анализ информации.
- Осознание собственных ценностей и убеждений.

Индивидуальные стратегии противодействия радикальной пропаганде играют важную роль в предотвращении радикализации и формирования устойчивости к экстремистским идеям.

Рассмотрим две ключевые стратегии: критическое мышление и анализ информации, а также осознание собственных ценностей и убеждений.

### 1. Критическое мышление и анализ информации.

Оценка источников информации: Важно учиться различать надежные источники от ненадежных. Это включает в себя проверку фактов, изучение репутации источника и анализ его возможных предвзятостей.

Анализ аргументов: Критическое мышление подразумевает способность анализировать аргументы и выявлять логические ошибки. Это помогает распознавать манипуляции и дезинформацию, которые могут использоваться в радикальной пропаганде.

Сравнение различных точек зрения: Открытость к различным мнениям и идеям помогает развивать более полное понимание сложных вопросов. Это может снизить вероятность принятия радикальных взглядов, основанных на узком восприятии.

Развитие навыков медийной грамотности: Обучение тому, как анализировать и интерпретировать медийные сообщения, помогает людям лучше понимать, как информация может быть искажена или использована в манипулятивных целях.

### 2. Осознание собственных ценностей и убеждений.

Рефлексия и самопознание: Осознание собственных ценностей, убеждений и наклонностей помогает людям лучше понять, почему они могут быть уязвимы к радикальной пропаганде. Это включает в себя размышления о том, какие факторы влияют на их взгляды и как они могут быть подвержены манипуляциям.

Формирование устойчивых убеждений: Разработка четких и обоснованных убеждений на основе личного опыта и критического анализа информации помогает людям оставаться стойкими к радикальным идеям. Устойчивые убеждения менее подвержены влиянию внешних манипуляций.

Поиск поддержки и общения: Общение с людьми, разделяющими схожие ценности, и участие в конструктивных обсуждениях могут укрепить личные убеждения и создать защиту от радикальной пропаганды. Это также способствует развитию чувства принадлежности к более широкому сообществу.

Образование и обучение: Участие в образовательных программах, семинарах и дискуссиях о радикализации и экстремизме помогает людям лучше понимать эти явления и развивать навыки противодействия им.

Критическое мышление и осознание собственных ценностей являются важными стратегиями противодействия радикальной пропаганде. Эти подходы помогают людям развивать устойчивость к экстремистским идеям, делая их более осознанными и критичными к информации, которую они потребляют. Обучение и поддержка в этих областях могут значительно снизить риск радикализации и способствовать формированию более здорового и открытого общества.

Обсудите групповые стратегии:

- Создание поддержки и доверительных отношений в группе.
- Обсуждение и опровержение экстремистских идей в безопасной обстановке.

Групповые стратегии противодействия радикальной пропаганде играют важную роль в создании устойчивых сообществ, способных противостоять экстремистским идеям. Рассмотрим две ключевые стратегии: создание поддержки и доверительных отношений в группе, а также обсуждение и опровержение экстремистских идей в безопасной обстановке.

1. Создание поддержки и доверительных отношений в группе.

Формирование сообщества: Создание крепких связей между членами группы способствует формированию чувства принадлежности. Сообщества, основанные на доверии и взаимопомощи, могут стать защитой от радикальных идей, так как участники будут чувствовать поддержку друг друга.

Психологическая поддержка: Взаимопомощь в трудные времена помогает членам группы справляться с личными проблемами и стрессами, которые могут сделать их более уязвимыми к радикализации. Поддержка в таких ситуациях может предотвратить поиск решений в экстремистских идеях.

Обсуждение общих ценностей: Регулярные обсуждения и мероприятия, направленные на укрепление общих ценностей и убеждений, помогают создать единую идеологическую платформу. Это может включать в себя культурные мероприятия, образовательные программы и волонтерские акции.

Ролевые модели и наставничество: Наличие положительных ролевых моделей в группе, которые могут продемонстрировать альтернативные пути и подходы к решению проблем, помогает участникам видеть, что существуют другие способы справляться с трудностями, кроме радикальных.

2. Обсуждение и опровержение экстремистских идей в безопасной обстановке.

Создание безопасного пространства: Важно создать атмосферу, где участники могут открыто обсуждать свои мысли и чувства без страха осуждения. Это позволяет людям делиться своими сомнениями и вопросами относительно радикальных идей.

Критическое обсуждение: В группе можно проводить обсуждения, направленные на анализ и опровержение экстремистских идей. Это может включать в себя изучение фактов, аргументов и контраргументов, что помогает участникам развивать критическое мышление и осознание манипуляций.

Ролевые игры и симуляции: Использование ролевых игр может помочь участникам увидеть разные перспективы и понять, как радикальные идеи могут быть привлекательны. Это также позволяет проработать способы опровержения этих идей в реальных ситуациях.

Обучение навыкам противодействия: Проведение тренингов и семинаров по противодействию радикальной пропаганде и экстремизму помогает участникам развивать навыки эффективного общения и аргументации. Это способствует уверенности в том, что они могут противостоять радикальным идеям.

Данные подходы помогают участникам развивать критическое мышление, укреплять свои ценности и создавать защиту от радикализации, что в конечном итоге способствует более здоровому и гармоничному обществу.

## 2.2. Практические упражнения.

Упражнение «Анализ пропаганды».

Разделите участников на небольшие группы (по 4-5 человек). Каждой группе дайте примеры сообщений или материалов, содержащих элементы экстремистской пропаганды (можно использовать адаптированные тексты).

Попросите группы проанализировать эти материалы и ответить на вопросы:

- Какие методы воздействия используются?
- Какова цель данного сообщения?
- Как можно опровергнуть или противостоять этому сообщению?

Вот пять примеров адаптированных сообщений, содержащих элементы экстремистской пропаганды, с последующим анализом:

Пример 1: Сообщение о «врагах народа».

Текст: «Наши враги хотят уничтожить нашу культуру и традиции. Только объединившись, мы можем защитить наше наследие от этих угроз!».

Методы воздействия:

Создание образа врага: Пропаганда формирует четкое разделение на «своих» и «врагов», что усиливает чувство угрозы.

Апелляция к эмоциям: Используются страх и патриотизм для мобилизации людей.

Цель сообщения:

Подтолкнуть людей к объединению вокруг экстремистских идей, оправдывающих насилие или агрессию против «врагов».

Опровержение:

Обсуждение ценности разнообразия и плурализма. Можно привести примеры успешного существования разных культур и традиций, которые обогащают общество.

Пример 2: Призыв к действию.

Текст: «Настало время действовать! Присоединяйтесь к нашему движению и станьте частью борьбы за справедливость!».

Методы воздействия:

Призыв к действию: Используется риторика, которая побуждает людей к активным действиям, часто с использованием насилия.

**Создание чувства общности:** Подчеркивается важность участия в движении, что может создать давление на индивидов.

**Цель сообщения:**

Мобилизация людей для участия в экстремистских действиях или протестах.

**Опровержение:**

Обсуждение законных и мирных способов достижения справедливости, таких как диалог, переговоры и участие в демократических процессах.

**Пример 3: Искажение фактов.**

Текст: «Научные исследования показывают, что только наш путь спасет человечество от гибели. Все другие мнения — это ложь!».

**Методы воздействия:**

**Искажение фактов:** Пропаганда использует ложные или манипулированные данные для поддержки своих утверждений.

**Демонстрация исключительности:** Утверждается, что только одна идеология имеет истинное знание.

**Цель сообщения:**

Убедить людей в правоте своей идеологии и отстранить их от альтернативных точек зрения.

**Опровержение:**

Проведение разъяснительной работы о научном методе, важности критического мышления и проверки источников информации.

**Пример 4: Романтизация насилия.**

Текст: «История знает героев, которые боролись за свою идею. Настало время стать героем и оставить свой след!».

**Методы воздействия:**

**Романтизация насилия:** Пропаганда изображает насилие как героизм, что может привлечь молодежь.

**Использование исторических аллюзий:** Ссылается на исторические события, чтобы создать чувство величия.

**Цель сообщения:**

Подтолкнуть людей к принятию насильтственных действий как способа достижения целей.

**Опровержение:**

Обсуждение последствий насилия и примеры того, как мирные протесты и диалог приводили к положительным изменениям в истории.

**Пример 5: Дискредитация оппонентов.**

Текст: «Все, кто не согласен с нами, — предатели, которые продают нашу страну. Их нужно остановить!».

**Методы воздействия:**

**Дискредитация оппонентов:** Используется риторика, которая ставит под сомнение моральные качества тех, кто не согласен.

**Создание чувства срочности:** Пропаганда подчеркивает необходимость немедленных действий против «предателей».

**Цель сообщения:**

Устранение оппозиции и легитимация насильственных действий против несогласных.

**Опровержение:**

Пропаганда ценностей демократии и свободы слова, обсуждение важности конструктивного диалога и уважения к различным мнениям.

Эти примеры показывают, как экстремистская пропаганда использует различные методы воздействия для достижения своих целей. Противодействие таким сообщениям требует критического мышления, открытого обсуждения и образования, направленного на понимание ценности разнообразия и мирных способов достижения изменений.

**Упражнение «Создание контрпропаганды».**

Попросите каждую группу разработать собственное сообщение или кампанию, направленную на противодействие экстремистским идеям. Участники должны определить:

- Основное сообщение и целевую аудиторию.
- Формат (плакат, видео, пост в социальных сетях).
- Способы распространения информации.

**3. Заключение (15 минут).****Рефлексия:**

Попросите участников поделиться своими мыслями о мероприятии. Что нового они узнали? Как они могут применить эти знания в своей жизни?

**Заключительное слово:**

Подведите итоги, подчеркните важность критического подхода к информации и активного противодействия пропаганде. Напомните участникам о необходимости обсуждать подобные темы с доверенными взрослыми.

**Рекомендации:**

**Создание безопасной атмосферы:** Убедитесь, что участники чувствуют себя комфортно, чтобы открыто обсуждать чувствительные темы. Подчеркните, что все мнения важны и уважаемы.

**Поощрение взаимодействия:** Стимулируйте обсуждение, задавая открытые вопросы и поощряя обмен мнениями.

**Использование визуальных материалов:** Подготовьте слайды или флипчарты для наглядности, чтобы сделать информацию более доступной.

**Чувствительность к эмоциям:** Будьте внимательны к эмоциональному состоянию участников, особенно если кто-то делится личными переживаниями.

**Обратная связь:** В конце мероприятия предложите участникам оставить отзывы о том, что им понравилось и что можно улучшить.

### **Занятие 3: Сценарии и симуляции. Практические упражнения по отработке навыков противодействия экстремистским угрозам.**

#### **Цель.**

Развить у подростков навыки противодействия экстремистским угрозам через практические упражнения и симуляции, а также повысить уровень осведомленности о методах радикализации и экстремизма.

#### **Задачи.**

- Ознакомить участников с основными сценариями экстремистских угроз.
- Обучить подростков методам распознавания и противодействия экстремистской пропаганде.
- Развить навыки критического мышления и командной работы.
- Создать безопасное пространство для обсуждения и обмена мнениями.

#### **Ход мероприятия.**

##### **1. Введение.**

Приветствие и знакомство: Поздоровайтесь с участниками и представьтесь. Попросите каждого участника назвать своё имя и поделиться одной ассоциацией, связанной с темой экстремизма.

Введение в тему: Обсудите, что такое экстремизм и какие угрозы он может представлять. Задайте вопросы: «Каковы признаки экстремистского поведения?» и «Как можно противостоять таким угрозам?».

Экстремизм — это идеология или поведение, которое отвергает общественные нормы и ценности, стремится к радикальным изменениям в обществе и часто включает в себя насилие или угрозу насилия для достижения своих целей. Экстремистские группы могут основываться на различных идеологических, политических, религиозных или культурных основах. Экстремизм может проявляться как в форме политического радикализма, так и в форме религиозного фанатизма.

Угрозы, которые представляет экстремизм.

Насилие и терроризм: Экстремистские группы могут прибегать к насильственным действиям, включая теракты, что ставит под угрозу жизни и безопасность граждан.

Социальная дезинтеграция: Экстремизм может разжигать ненависть и разделение в обществе, создавая конфликты между различными группами, что приводит к социальной нестабильности.

Подрыв демократических институтов: Экстремистские идеологии могут угрожать основам демократии, подрывая доверие к государственным институтам и правам человека.

Угнетение и дискриминация: Некоторые экстремистские группы могут стремиться к подавлению определенных групп населения, что приводит к нарушению прав человека и угнетению.

Признаки экстремистского поведения.

Идеализация насилия: Приверженность насильственным методам для достижения политических или идеологических целей.

Отказ от диалога: Нежелание обсуждать альтернативные точки зрения и отсутствие уважения к мнениям других.

Дискредитация оппонентов: Использование риторики, которая ставит под сомнение моральные качества или ценности тех, кто не согласен с экстремистскими взглядами.

Приверженность к исключительности: Убеждение в том, что только их идеология является единственно правильной, а все остальные — ложные или вредные.

Демонстрация агрессивной риторики: Использование языка ненависти, угроз и провокаций в адрес определенных групп или индивидов.

Как противостоять угрозам экстремизма.

Образование и просвещение: Важно обучать людей критическому мышлению, пониманию различных культур и идеологий, а также важности мирного диалога.

Создание инклюзивного общества: Поддержка разнообразия и инклюзивности в обществе помогает снизить уровень недовольства и изоляции, которые могут способствовать экстремизму.

Программы профилактики: Разработка и внедрение программ, направленных на предотвращение радикализации молодежи, включая спортивные, культурные и образовательные инициативы.

Правоприменение и безопасность: Эффективная работа правоохранительных органов для предотвращения насильственных действий и защиты граждан от угроз.

Поддержка жертв экстремизма: Обеспечение поддержки и защиты для тех, кто стал жертвой экстремистских действий, а также работа с сообществами, пострадавшими от насилия.

Диалог и сотрудничество: Создание платформ для открытого диалога между различными группами общества, включая религиозные и этнические меньшинства, для снижения напряженности и недопонимания.

Противодействие экстремизму требует комплексного подхода, включающего как образовательные, так и правовые меры, а также активное участие всего общества в борьбе с этой угрозой.

## **2. Основная часть.**

### **2.1. Теоретический блок.**

Основные сценарии экстремистских угроз.

Объясните, какие виды экстремистских угроз существуют (например, интернет-пропаганда, уличные акции, радикальные группы и другие).

Экстремистские угрозы могут проявляться в различных формах и через различные каналы. Вот основные виды экстремистских угроз:

#### **1. Интернет-пропаганда.**

Социальные сети и форумы: Экстремистские группы активно используют платформы социальных сетей для распространения своих идей, вербовки новых участников и организации действий. Они могут создавать закрытые группы, где делятся радикальными материалами и идеями.

Видеоконтент: Использование видео для пропаганды насилия, демонстрации атак или создания «героев» среди экстремистов. Это может включать в себя пропагандистские фильмы, записи нападений или интервью с радикальными лидерами.

**Анонимные сети:** Платформы могут использоваться для обмена информацией, планирования атак и обмена ресурсами среди радикальных групп.

### 2. Уличные акции.

**Протесты и демонстрации:** Экстремистские группы могут организовывать массовые акции протеста, которые могут перерасти в насилие. Это может быть как легитимная форма выражения мнений, так и прикрытие для насильственных действий.

**Уличные столкновения:** Конфликты между экстремистскими группами разных идеологий, которые могут приводить к насилию и беспорядкам на улицах.

### 3. Радикальные группы.

**Политические экстремисты:** Группы, которые выступают за насильственное изменение политической системы, включая ультраправые и ультралевые движения.

**Религиозные экстремисты:** Группы, использующие религию как оправдание для насилия, такие как террористические организации, действующие под флагом определенной религии.

**Этнические и националистические группы:** Группы, которые выступают за превосходство своей этнической или национальной группы и могут прибегать к насилию против других.

### 4. Индивидуальные акты насилия.

**Одиночные «волки»:** Индивиды, которые радикализуются самостоятельно и совершают акты насилия без прямой связи с организованными группами. Это может быть связано с идеями, которые они нашли в интернете или в других источниках.

### 5. Кибератаки.

**Хакерские группы:** Некоторые экстремистские организации могут использовать кибератаки для разрушения инфраструктуры, кражи данных или распространения дезинформации.

### 6. Пропаганда и дезинформация.

**Распространение ложной информации:** Использование фейковых новостей и дезинформации для манипуляции общественным мнением и создания ненависти к определенным группам.

### 7. Финансирование экстремистских групп.

**Финансовая поддержка:** Использование различных методов для сбора средств, таких как краудфандинг, пожертвования или

кriminalные действия, для финансирования экстремистских действий и групп.

Каждый из этих видов угроз требует специфических методов противодействия и внимания со стороны правоохранительных органов, общества и образовательных учреждений. Эффективная борьба с экстремизмом включает в себя понимание и анализ этих угроз, а также разработку стратегий для их предотвращения.

**Методы, используемые экстремистами.**

Обсудите методы, используемые экстремистами для привлечения новых членов и распространения своих идей, такие как манипуляция эмоциями и дезинформация.

Экстремистские группы используют разнообразные методы для привлечения новых членов и распространения своих идей. Вот некоторые из наиболее распространенных методов:

**1. Манипуляция эмоциями.**

Страх и тревога: Экстремисты могут использовать страх, чтобы привлечь людей, утверждая, что их идеология — это единственный способ защитить себя и свою общину от угроз (например, миграции, терроризма, потери культурной идентичности).

Чувство принадлежности: Создание ощущения общности и единства среди членов группы. Экстремисты часто предлагают людям «семью» или сообщество, где они могут найти поддержку и понимание, что особенно привлекательно для тех, кто чувствует себя изолированным или отвергнутым обществом.

Героизация и романтизация насилия: Пропаганда идей о том, что насилие — это благородный акт, который приносит славу и уважение. Это может включать в себя создание мифов о «героях» и «мучениках», которые отдали свою жизнь за идеалы группы.

**2. Дезинформация.**

Фейковые новости: Распространение ложной информации или искаженных фактов, чтобы манипулировать общественным мнением или создать негативный образ противников. Это может включать в себя фальшивые истории о преступлениях, совершенных определенными группами, или искажение фактов о политических событиях.

Селективное представление информации: Экстремисты могут акцентировать внимание на определенных событиях или фактах, игнорируя другие аспекты, чтобы создать ложное

впечатление о реальности. Например, они могут преувеличивать случаи насилия со стороны противников, чтобы обосновать свои действия.

### 3. Использование социальных сетей.

**Вирусный контент:** Создание привлекательного контента (видео, мемы, графика), который легко делится в социальных сетях. Это позволяет быстро распространять идеи и привлекать внимание к группе.

**Анонимные платформы:** Использование анонимных форумов и мессенджеров для обсуждения радикальных идей, где пользователи могут чувствовать себя свободно, не опасаясь преследования.

### 4. Образовательные программы и пропаганда.

**Обучающие материалы:** Создание и распространение материалов, которые представляют их идеологию как единственно правильную. Это может включать в себя книги, статьи, подкасты и видео.

**Личное взаимодействие:** Организация встреч, семинаров и лекций, где радикальные идеи могут быть представлены в «безопасной» и «дружественной» обстановке.

### 5. Вербовка через кризисы.

**Использование социальных и экономических кризисов:** Экстремистские группы могут использовать нестабильные социальные и экономические условия, чтобы привлечь людей, предлагая простые решения сложных проблем и обещая улучшение жизни.

### 6. Поддержка и ресурсы.

**Финансовая помощь и материальная поддержка:** Предоставление финансовой помощи, жилья или других ресурсов для новых членов, что может создать зависимость и укрепить лояльность к группе.

Эти методы приживаются благодаря их способности воздействовать на психологию людей, используя страх, надежду, принадлежность и другие сильные эмоции. Понимание этих методов является важным шагом в борьбе с экстремизмом и предотвращении радикализации.

### Методы противодействия.

Представьте участникам стратегии распознавания и противодействия экстремистским угрозам, включая:

- Критическое мышление и анализ информации.
- Способы обращения за помощью к взрослым или специалистам.
- Важность создания поддержки среди сверстников.

Противодействие экстремистским угрозам требует комплексного подхода, который включает в себя развитие критического мышления, обращение за помощью и создание поддержки среди сверстников. Вот основные стратегии:

#### 1. Критическое мышление и анализ информации.

Обучение критическому мышлению: Важно развивать способность анализировать информацию, задавать вопросы и оценивать источники. Это включает в себя умение различать факты и мнения, а также распознавать предвзятость и манипуляции в СМИ и социальных сетях.

Проверка фактов: Применение методов проверки фактов (например, использование независимых и авторитетных источников) для оценки достоверности информации. Это поможет избежать распространения дезинформации и фейковых новостей.

Анализ источников: Умение оценивать, кто стоит за информацией, и какие цели они могут преследовать. Важно обращать внимание на репутацию источников и их возможные предвзятости.

#### 2. Обращение за помощью к взрослым или специалистам.

Поощрение открытого диалога: Создание безопасной среды, где молодые люди могут обсуждать свои опасения и сомнения с взрослыми — родителями, учителями или консультантами. Это может помочь выявить потенциальные угрозы и получить поддержку.

Обращение к специалистам: Важно знать, к кому можно обратиться за помощью в случае подозрений на радикализацию или экстремистские угрозы. Это могут быть социальные работники, психологи или специальные службы, занимающиеся вопросами безопасности.

Образовательные программы: Участие в программах, которые обучают молодежь распознавать экстремистские идеологии и предоставляют информацию о том, как действовать в случае опасности.

### 3. Важность создания поддержки среди сверстников.

Создание здоровой социальной среды: Поддержка среди сверстников может помочь предотвратить радикализацию. Друзья и одноклассники могут оказывать влияние на выборы и поведение друг друга, поэтому важно формировать позитивные и инклюзивные группы.

Программы наставничества: Участие в программах, где старшие ученики или студенты могут выступать в роли наставников для младших, может помочь создать доверительные отношения и обеспечить поддержку.

Пропаганда инклюзивности: Поощрение открытости и разнообразия в группах сверстников, что может снизить вероятность возникновения экстремистских идеологий, основанных на исключении и предвзятости.

### 4. Общие рекомендации.

Обучение эмоциональной грамотности: Развитие навыков управления эмоциями и понимания своих чувств может помочь молодым людям лучше справляться с манипуляциями и давлением со стороны экстремистских групп.

Участие в общественной жизни: Поощрение участия в волонтерских проектах, клубах по интересам или спортивных командах может помочь создать чувство принадлежности и снизить риск радикализации.

Эти стратегии в совокупности могут помочь в распознавании и противодействии экстремистским угрозам, создавая более устойчивое и безопасное общество.

## 2.2. Практические упражнения.

### Упражнение «Сценарии угроз».

Разделите участников на небольшие группы (по 4-5 человек). Каждой группе дайте один сценарий, описывающий экстремистскую ситуацию (например, встреча с радикальной группой, столкновение с экстремистским контентом в интернете).

Попросите группы обсудить, как они могли бы реагировать в данной ситуации, какие действия предпринять и какие стратегии использовать для противодействия.

Вот пять сценариев, описывающих экстремистские ситуации, с которыми может столкнуться молодежь:

### Сценарий 1: Встреча с радикальной группой.

Молодой человек по имени Алекс находит объявление о встрече местной молодежной организации, которая, как ему кажется, занимается вопросами социальной справедливости. Однако, прия на встречу, он обнаруживает, что группа обсуждает радикальные идеи и пропагандирует насилие как средство достижения своих целей. Алекс чувствует себя некомфортно и начинает осознавать, что попал в окружение, которое может его радикализировать.

### Сценарий 2: Столкновение с экстремистским контентом в интернете.

Мария, подросток, активно использующий социальные сети, наталкивается на видео, в котором группа людей пропагандирует экстремистские идеологии. Видео содержит эмоциональные призывы и манипулятивные сообщения, которые вызывают у нее сильные эмоции. Мария начинает сомневаться в своих взглядах и рассматривает возможность присоединиться к подобным группам, не осознавая, что это может привести к радикализации сознания.

### Сценарий 3: Давление со стороны сверстников.

В школе Алик сталкивается с давлением со стороны своих друзей, которые начинают обсуждать радикальные идеи и шутки на тему насилия. Он чувствует себя вынужденным подыгрывать им, чтобы не потерять доверие и дружбу. Постепенно Алик начинает принимать эти идеи и становится более открытым к экстремистскому контенту, который он видит в интернете.

### Сценарий 4: Пропаганда в видеоиграх.

Марина, увлеченная видеоиграми, начинает играть в новую популярную игру, в которой герои ведут борьбу против «врагов общества». Она замечает, что в игре присутствуют элементы пропаганды, которые подчеркивают насилие и ненависть к определенным группам людей. Марина начинает воспринимать эти идеи как норму и обсуждает их с друзьями, что может привести к формированию экстремистских взглядов.

### Сценарий 5: Открытый диалог с родителями.

Олег, подросток, обнаруживает, что его друг начал интересоваться радикальными идеями и общаться с сомнительными группами в интернете. Олег решает поговорить об этом со своими родителями, делясь своими опасениями. В ходе обсуждения они вместе исследуют, как распознавать экстремистский контент и как можно помочь другу, что помогает Олегу почувствовать себя более уверенно и поддерживать своего друга в трудной ситуации.

Эти сценарии иллюстрируют различные аспекты того, как молодежь может столкнуться с экстремистскими угрозами, и подчеркивают важность критического мышления и поддержки со стороны сверстников и взрослых.

### Упражнение «Ролевые игры».

Попросите каждую группу представить свою ситуацию и разыграть её перед остальными участниками. Убедитесь, что каждая группа получает возможность продемонстрировать свои решения.

После каждой ролевой игры проведите обсуждение: что сработало, что можно улучшить, какие эмоции возникли у участников.

### 3. Заключение.

#### Рефлексия:

Попросите участников поделиться своими мыслями о мероприятии. Какие навыки они приобрели? Как они могут применить эти знания в своей жизни?

#### Заключительное слово:

Подведите итоги, подчеркнув важность осведомленности и активного противодействия экстремистским угрозам. Напомните участникам о необходимости обсуждать подобные темы с доверенными взрослыми.

#### Рекомендации:

**Создание безопасной атмосферы:** Убедитесь, что участники чувствуют себя комфортно для открытого обсуждения чувствительных тем. Подчеркните, что все мнения важны и уважаемы.

**Поощрение взаимодействия:** Стимулируйте обсуждение, задавая открытые вопросы и поощряя обмен мнениями.

Использование визуальных материалов: Подготовьте слайды или флипчарты для наглядности, чтобы сделать информацию более доступной.

Чувствительность к эмоциям: Будьте внимательны к эмоциональному состоянию участников, особенно если кто-то делится личными переживаниями.

Обратная связь: В конце мероприятия предложите участникам оставить отзывы о том, что им понравилось и что можно улучшить.

