

Інформація щодо проведення безпекового тренінгу для дівчат-підлітків

Мета тренінгу:

Розвинути свідомість підлітків щодо ситуаційної обізнаності та навчити їх ефективно реагувати на потенційні загрози для здоров'я та безпеки в різних сферах життя.

Тривалість: 2,5 години

Вступ:

- Зустріч з учасниками, привітання
- Пояснення мети та цілей тренінгу
- Розбір міфів і реальних загроз
- Обговорення поширених міфів про безпеку
- Пояснення реальних загроз та викликів з якими можуть стикатися підлітки
- Психологія конфлікту та способи запобігання.

Розгляд етапів конфлікту та способів їх попередження:

- Навчання регулювання емоцій та використання когнітивних стратегій для зменшення негативних наслідків конфліктів.
- Приклади соціальної підтримки для подолання складних ситуацій.
- Психологія жертви та безпекова поведінка.
- Вивчення психологічних аспектів становлення жертви.
- Розуміння власних почуттів та реакцій для запобігання насильству.
- Навчання розпізнавання ситуацій, що можуть стати загрозою та ефективного реагування на них.
- Вивчення прийомів самозахисту та їх демонстрація.

Особиста безпека.

Психологічні особливості жіночого самозахисту:

- Класифікація технік жіночого самозахисту
- Візуальна оцінка нападника та визначення життєво важливих точок
- Практичні поради щодо безпеки на вулиці та в громадському транспорті

Особиста безпека вдома та в інтернеті.

Інструкції щодо користування екстреними службами в разі потреби:

Захист особистої інформації в інтернеті та уникнення небезпечних ситуацій у соціальних мережах і на інших вебсайтах

Ресурси та підтримка

Представлення доступних ресурсів, таких як гарячі лінії, консультаційні служби та групи підтримки для дівчат, які стикаються з насильством або зловживаннями.

Підбиття підсумків:

Відповіді на запитання учасників

Надання корисних рекомендацій та порад для подальшого самозахисту.

Тренінг є інтерактивним заходом, спрямованим на надання дівчатам-підліткам необхідних знань та навичок для збереження безпеки й захисту в повсякденному житті. Через вивчення практичних прийомів самозахисту та збільшення усвідомлення потенційних небезпек учасниці зможуть почуватися більш впевнено та ефективно реагувати на різні життєві ситуації.

Актуальність безпекового тренінгу для дівчат-підлітків у школах України є невід'ємною складовою сучасної освіти та соціального захисту підлітків. Реалізація впровадження цієї програми має наступні вагомні обґрунтування:

Збільшення рівня безпеки:

Учасниці тренінгу набудуть знань і навичок з самозахисту, які можуть виявитися життєво важливими у випадку небезпечних ситуацій, таких як пограбування, конфлікти на вулиці або навіть загроза насильства.

Запобігання насильства:

Тренінг включає психологічну підготовку щодо розпізнавання загрози насильства та надання учасникам інструментів для запобігання потенційним нападам. Це може сприяти зниженню випадків насильства в шкільному оточенні та поза ним.

Захист від онлайн-загроз:

Зі зростанням популярності соціальних мереж та інтернету молоді люди стають більш вразливими перед онлайн-загрозами, кібербулінгом та іншими ризиками. Тренінг має на меті запобігання небезпеки в мережі та навчання правильної поведінки в інтернеті.

Розвиток самостверженості:

Володіння навичками безпеки та знаннями про самозахист збільшує впевненість підлітків у собі та їхню здатність окреслювати свої межі та висловлювати очікування, що може позитивно позначитися на їхньому соціальному та емоційному самопочутті.

Вплив на гендерні стереотипи:

Проведення тренінгу для дівчат-підлітків може сприяти руйнуванню стереотипів щодо жіночої слабкості та допомогти дівчатам почуватися більш незалежними й самостійними.

Підтримка жертв:

Через інформування підлітків про доступні ресурси та підтримку, такі як гарячі лінії й консультаційні служби, програма допоможе жертвам насильства чи зловживання знаходити необхідну підтримку.

Розвиток соціальної компетентності:

Програма тренінгу також сприяє розвитку соціальних навичок учасниць, зокрема спілкування, співпраці та розв'язання конфліктів, що може збільшити їхній успіх у школі та житті в цілому. Загалом впровадження безпекового тренінгу для дівчат-підлітків у школах України є важливим кроком на шляху до створення безпечного та дружнього середовища для розвитку учнів. Підвищення рівня безпеки та самостверженості підлітків сприятиме їхньому успіху та добробуту.

Тренінг проходитиме онлайн.

Кожен тренінг триває 2-2,5 години і проводиться для підлітків-дівчат нашими психологами. На одному тренінгу може бути від 50 дівчаток

Старт тренінгів з 27 лютого 2024 року.

Попередня реєстрація за формою <http://surl.li/qrbff>