



БАЗОВАЯ ПРОГРАММА КУРСА БЕЗОПАСНОСТИ SAFE

КУРС ПО ОСНОВАМ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ РАБОТНИКОВ
СМИ И ОБЩЕСТВЕННЫХ АКТИВИСТОВ ЧЕРЕЗ УНИКАЛЬНУЮ
ПРИЗМУ ФИЗИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ, ЦИФРОВОЙ
ИДЕНТИЧНОСТИ И ПСИХОСОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ



БАЗОВАЯ ПРОГРАММА КУРСА БЕЗОПАСНОСТИ SAFE

Об Инициативе IREX SAFE

Инициатива SAFE (английское сокращение SAFE означает «БЕЗОПАСНО» и расшифровывается как «Обеспечение доступа к свободе самовыражения») является ведущим направлением деятельности Совета по Международным Исследованиям и Научным Обменам (АЙРЕКС — IREX), позволяющим работникам СМИ и общественным активистам как можно безопаснее работать в закрытых и закрывающихся пространствах. SAFE обеспечивает работников СМИ и общественных активистов средствами, позволяющими им продолжать устойчиво выполнять свою важную работу и контролировать—а также снижать—риски и угрозы, с которыми они сталкиваются в своей каждодневной работе по выявлению несправедливости, уведомлению о коррупции и привлечению властей к ответственности.



SAFE РАССМАТРИВАЕТ ВОПРОСЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЧЕРЕЗ УНИКАЛЬНУЮ ПРИЗМУ ФИЗИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ, ЦИФРОВОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ И ПСИХОСОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ ПУТЕМ ПРОВЕДЕНИЯ КУРСОВ ПО ВСЕМУ ЗЕМНОМУ ШАРУ.



КЛЮЧЕВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ



ТРЕНИНГИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Комплексные тренинги по безопасности SAFE помогают работникам СМИ и общественным активистам лучше ориентироваться в запутанных ситуациях, с тем чтобы они могли обеспечить свои сообщества и весь мир альтернативными, независимыми СМИ. Кроме того, в целях устойчивого наращивания потенциала бенефициаров SAFE, в особенности организаций, эта инициатива стремится также начать предоставлять тренинги для тренеров (ТОТ) для более широкой и гибкой передачи знаний.



ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПЛАНЫ УПРАВЛЕНИЯ РИСКАМИ (IRMPs)

SAFE создает индивидуальные планы управления рисками для журналистов, работников СМИ и общественных активистов, которые могут подвергаться угрозам из-за журналистских расследований или других видов деятельности, связанных с высокой степенью риска.



КОНСУЛЬТАТИВНАЯ СЕТЬ

Посредством консультативной сети инициатива SAFE связывается с группами свободы печати, правозащитниками и многосторонними организациями. Эта сеть обеспечивает стратегическое руководство, проверку и рекомендации участников, а также продвижение комплексного подхода SAFE к безопасности внутри медиа-сообщества.



МЕРОПРИЯТИЯ СОЛИДАРНОСТИ

SAFE использует мероприятия солидарности для объединения журналистов и работников СМИ на национальном и региональном уровне для создания благоприятной и стимулирующей среды, способствующей большей стабильности, и для поощрения сотрудничества на основе солидарности и обмена передовым опытом.

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ОБУЧЕНИЮ

С тех пор как Инициатива IREX SAFE началась в 2013 году, пять команд по всему миру обучили уже более 1600 работников СМИ и «накопили колоссальный опыт в образовании, обширный банк данных о том, что является эффективным, когда речь заходит об обучении журналистов безопасным методам работы»¹. Одним из основных постулатов SAFE является принцип комплексной интеграции. Три компонента объединяются здесь в единое целое вместо более традиционного подхода к цифровому, физическому и психосоциальному по отдельности. Интеграция трех компонентов происходит на каждом занятии. Например, когда специалист по физической безопасности обсуждает оказание первой помощи, часть урока посвящена также элементам цифровой и психосоциальной помощи, чтобы участники могли видеть связь между ними и лучше понимать решение каждой проблемы.

Возьмем, к примеру, журналиста, идущего по направлению к своему кабинету. По дороге ее грабят и отбирают ноутбук и мобильный телефон. На первый взгляд это можно воспринимать как потерю цифровых устройств и данных; однако дело не только в этом, поскольку произошедший с ней инцидент, связанный с нарушением безопасности, оказывает на нее и цифровые, и физические, и психосоциальные воздействия. Рассматривать только один аспект этого инцидента недостаточно; к проблеме безопасности следует подходить комплексно.



Для получения дополнительной информации об Инициативе IREX SAFE посетите, пожалуйста, сайт www.irex.org/safe.

С конкретными вопросами не стесняйтесь обращаться по электронной почте safe@irex.org.

РАЗРАБОТКА И МЕТОДОЛОГИЯ ОСНОВНОЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ КУРСА БЕЗОПАСНОСТИ SAFE

Одним из важных компонентов Инициативы SAFE является разработка специализированной учебной программы для проведения комплексных тренингов по безопасности во всем мире. Для разработки этой учебной программы был организован процесс всесторонних консультаций с каждым центром SAFE в Центральной Америке, Евразии, Восточной Африке, регионе Ближнего Востока и Северной Африки и в Южной Азии. Каждый центр разработал комплексный учебный план, который включал в себя все три аспекта (цифровой, физический и психосоциальный) и был адаптирован к культуре соответствующего региона. Центры

предоставили информацию о наиболее важных уроках, которые они проводят в ходе базовых тренингов. Основываясь на отзывах, полученных от центров, общие уроки были затем определены как часть стандартного учебного плана SAFE по основам безопасности и объединены в основную версию. Затем начался еще один раунд консультаций, в рамках которого центры поделились планами уроков и другими учебными материалами, используемыми для проведения этих важных уроков. На основе отзывов и планов уроков была разработана основная учебная программа.

ЦЕЛЬ И ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ОСНОВНОЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ КУРСА

Цель основной учебной программы курса безопасности SAFE состоит в том, чтобы поделиться методикой обучения SAFE для использования ее работниками СМИ, общественными активистами, организациями гражданского общества, неправительственными организациями и другими, занимающимися вопросами безопасности журналистов во

всем мире. Для достижения этой цели SAFE использовал знания, полученные от региональных учебных групп, и их почти пятилетний опыт. Основываясь на этих знаниях, SAFE составил данную основную учебную программу для проведения базовых тренингов по безопасности во всем мире.

¹ UNESDOC.UNESCO.ORG/IMAGES/0025/002594/259406E.PDF

ОБЪЯСНЕНИЕ ФОРМАТА УРОКА ОСНОВНОЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ КУРСА БЕЗОПАСНОСТИ SAFE

НИЖЕ ПРИВОДИТСЯ ПРИМЕР УРОКА ИЗ ОСНОВНОЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ КУРСА БЕЗОПАСНОСТИ SAFE, А ТАКЖЕ ОПИСАНИЕ КАЖДОГО РАЗДЕЛА УРОКА.


▼ ОБЩЕЕ ОПИСАНИЕ УРОКА

ЖЕЛАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УРОКА

Объяснение желаемого результата или цели урока.

▼ МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ

В разделе «Методологические принципы» подчеркивается общая методика преподавания, которая используется тренером для улучшения обучения. В основе этой методологии лежит диалог и поддержание интерактивности учебного процесса, соответствующего методам обучения взрослых.

УРОК №	НАЗВАНИЕ УРОКА	 ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ	Для участников 1. Здесь перечислены цели обучения участников. 2. Здесь перечислены цели обучения участников. 3. Здесь перечислены цели обучения участников.	Для тренеров 4. Здесь перечислены цели обучения тренеров. 5. Здесь перечислены цели обучения тренеров. 6. Здесь перечислены цели обучения тренеров.
РЕСУРСЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ УРОКА	1. Этот список может содержать технические ресурсы;	2. Принадлежности; и 3. Предлагаемый порядок раскладки или план комнаты.
МЕТОД ПРЕПОДАВАНИЯ	• В этом разделе определяются конкретные методы, используемые для достижения перечисленных выше целей урока.	

В приведенном ниже разделе наиболее подробно описывается ход каждого урока, поскольку он связан с целями обучения, которые должны быть достигнуты. Это позволяет тренеру не только отображать цель каждой части урока, но также облегчает мониторинг и оценку успехов в достижении целей обучения.

#	ОПИСАНИЕ ПЛАНА УРОКА	ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ	КОНТРОЛЬНЫЕ ТОЧКИ
1	Здесь будет описан подробный план урока, в том числе то, как построить конкретный урок для участников тренинга, а также как проводить конкретные мероприятия для достижения конкретных целей обучения. Эта поэтапная разбивка урока позволяет тренеру контролировать ход урока и планировать его в рамках отведенного времени.	1. Здесь будут представлены цели обучения в привязке к различным частям плана урока, а также конкретным видам деятельности. Цели обучения не обязательно будут достигаться в том порядке, в котором они перечислены.	Здесь будут описаны вопросы или замечания, которые могут помочь тренерам определить успехи участников в достижении Целей обучения. Вопросы могут быть направлены на стимулирование интереса или конкретного образа мышления.

Отбор участников тренинга и целевой аудитории

Для базового обучения с использованием комплексной методологии SAFE рекомендуется иметь в группе не более 12 участников. Одной из причин выбора этого числа является то, что тренинги SAFE насыщены практическими упражнениями, а небольшая группа позволяет тренерам лучше контролировать технические вопросы и предоставлять каждому участнику группы индивидуальный подход к обучению.

Для отбора участников, SAFE пользуется стандартной процедурой во всех регионах своей деятельности. Каждый потенциальный участник проверяется через надежные сети, такие как Консультативная сеть, а также защищенная онлайн-система.

По мере возможности SAFE стремится отбирать на каждый тренинг группу участников схожих профессий и жизненного опыта. Например, SAFE приложит усилия для набора на один тренинг целой группы репортеров, а на другой тренинг – группы, состоящей только из фотожурналистов. Это не только упрощает работу тренеров и координаторов, но также способствует обмену знаниями, обмену передовым опытом и укреплению солидарности среди участников.

ОСНОВНАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА КУРСА

✓ БЕЗОПАСНОСТИ SAFE РАЗРАБОТАНА ДЛЯ РАБОТЫ СО СЛЕДУЮЩИМИ ГРУППАМИ:



РАБОТНИКИ СМИ

- Журналисты
- Репортеры
- Операторы
- Редакторы
- Репортеры новостей
- Гражданские журналисты
- Блоггеры



ОБЩЕСТВЕННЫЕ АКТИВИСТЫ

- Персонал связанных со СМИ организаций гражданского общества и неправительственных организаций
- Активисты, работающие в сфере СМИ или коммуникации, и освещающие приведенные ниже темы:
 - Образование
 - Гендерные права
 - Бедность
 - Права человека
 - Экстремизм
 - Технологии

Для каждой группы участников обучения перед тренингом для тренеров проводится отдельная оценка потребностей, чтобы помочь тренерам понять проблемы, с которыми сталкивается конкретная группа, и соответствующим образом адаптировать содержание учебного материала.

В определенных условиях, SAFE также работает с некоторыми гендерно-эксклюзивными группами, для того чтобы вовлечь в тренинги больше женщин - работников СМИ и общественных активистов. Такая организация учебы часто способствует более активному участию женщин, которые могут иногда чувствовать себя скованно, когда в учебной комнате присутствуют также учащиеся мужского пола.

Безопасная учебная среда SAFE

SAFE работает под всеобъемлющим девизом «Не навреди», и для достижения этого все центры и группы тренеров стремятся создать безопасную среду для всех тренингов.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ СОЗДАНИЯ ЭТОЙ БЕЗОПАСНОЙ УЧЕБНОЙ СРЕДЫ:

- Облегчить процесс обучения благодаря созданию благоприятной и уважительной атмосферы. Кроме того, участники тренинга признаются не просто способными, но к ним также относятся как к активным и интерактивным членам сообщества, вносящим свой вклад в процесс обучения.
- Способствовать получению знаний благодаря обмену мнениями и коллективному осмыслению участников, чтобы опираться на более широкие темы целей урока, динамично развивая процесс обучения, одновременно достигая соответствующих целей обучения и целей каждого интегрированного урока.
- Выявлять показатели реакции участников на содержание учебного материала на протяжении каждого урока.
- Понять групповую динамику участников. Привлекать участников к интерактивным и совместным упражнениям для создания групповой динамики для общих учебных занятий, особенно в начале первого дня обучения.
- Создать процесс, который будет способствовать безопасности и благополучию на протяжении всего обучения.

Создание учебной среды SAFE не является уроком; тем не менее, это то, чему способствуют все тренеры, и что получают или влияние чего ощущают все участники. Учебная среда обеспечивает безопасность на протяжении всего обучения, и участники должны соответственно воспринимать ее таковой.

Кроме того, установление базовых правил, способствующих созданию безопасной среды, очень полезно.

Например, некоторые основные правила могут включать:

- Уважение мнения друг друга;
- Сохранение конфиденциальности личных историй и откровений; а также
- Просьбу дать согласие, прежде чем фотографировать или делиться в социальных сетях чем-либо о других участниках.

ЗНАКОМСТВО И ПОИСК ТОЧЕК СОПРИКОСНОВЕНИЯ

Очень важно правильно начать тренинг. Некоторые участники могут быть знакомы друг с другом, другие - нет. Хотя участникам тренинга может потребоваться некоторое время, чтобы полностью открыться и почувствовать себя комфортно при обмене мнениями, существуют первичные мероприятия, которые могут помочь сломать лед и начать строить прочную динамику группы.

В дополнение к общим представлениям SAFE рекомендует интерактивную деятельность для привлечения участников с самого начала.

ВОТ ПРИМЕР: АРТ-ТЕРАПИЯ

Участники тренинга могут быть разделены на группы по два или три человека. Каждая группа получит большой лист бумаги, который должен быть сложен соответствующее количество раз в зависимости от размера группы. Каждой группе будет предложено нарисовать персонаж, причем каждый участник отвечает за изображение какой-то другой части тела персонажа в предназначенной ему части сложенного плаката. Участники будут поочередно рисовать свою часть персонажа, показывая лишь небольшую часть того, что они нарисовали, чтобы подсказать следующему

члену группы, на чем основываться. После того, как последний участник каждой группы закончил, каждая группа разворачивает свой большой лист бумаги, чтобы продемонстрировать свой персонаж полностью. Листы следует прикрепить к стене для общего обозрения всех групп.

Во второй части упражнения каждой группе будет предложено написать историю, которая включает в себя все нарисованные персонажи. Каждой группе будет дана бумага, которую нужно будет сложить таким образом, чтобы каждый из участников группы получил свой отдельный кусок. Участники по очереди записывают историю, оставляя открытой только последнюю написанную строку рассказа, на которой будет основываться следующий участник. Когда обе группы закончат писать рассказ, один участник из каждой группы прочитает рассказ группы о проиллюстрированных персонажах.

После того, как каждая история будет прочитана вслух, ведущий завершит сессию, спросив участников, что они думают о совместной деятельности. Ведущий должен также высказаться о любых совпадающих аспектах истории и/или персонажей групп.



Уроки

✓ СЛЕДУЮЩИЕ УРОКИ ЯВЛЯЮТСЯ ЧАСТЬЮ ОСНОВНОЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ КУРСА SAFE



УРОКИ ФИЗИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

1. ОЦЕНКА РИСКА | 10-13
2. СИТУАЦИОННАЯ ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ | 14-17
3. ПЛАНИРОВАНИЕ | 18-25
4. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ | 26-31



УРОКИ ЦИФРОВОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

1. РАЗРЫВ МЕЖДУ ЦИФРОВЫМ И ФИЗИЧЕСКИМ МИРАМИ | 32-34
2. СОЦИАЛЬНАЯ ИНЖЕНЕРИЯ | 35-38
3. ЗАЩИТА ПАРОЛЕЙ | 38-40
4. СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ НАШИХ КОМПЬЮТЕРОВ | 41-43
5. КАК РАБОТАЕТ ИНТЕРНЕТ | 44-46
6. БЕЗОПАСНОСТЬ БРАУЗЕРА | 47-49
7. БЕЗОПАСНОСТЬ СМАРТФОНА | 50-52



ПСИХОСОЦИАЛЬНЫЕ УРОКИ

1. ОЦЕНКА РИСКА | 56-59
2. ОПРЕДЕЛЕНИЕ РИСКА | 60-62
3. УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ | 63-66
4. ЗАБОТА О СЕБЕ | 67-74
5. ПСИХОСОЦИАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ / ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ | 71-75



1

Оценка рисков и управление ими

Цель первого урока физической безопасности - дать участникам возможность осознать различные проблемы, с которыми они могут столкнуться как практикующие работники СМИ и общественные активисты. Урок оценки рисков и управления ими позволяет участникам понять концепции риска и угрозы, а также их актуальность для своей работы и жизни. Более того, посредством групповых упражнений, таких как «мозговой штурм» рисков и их отображение на основе вероятности и воздействия, участники приобретают способность определять приоритеты различных рисков. Таким образом, урок позволяет участникам лучше управлять рисками. Тренер должен быть подготовлен к выявлению пробелов – случаев, когда участники могут испытывать нехватку возможностей. Это также требует, чтобы тренер или ведущий понимали участников, а также их зону риска.


✓ ОБЩЕЕ ОПИСАНИЕ УРОКА

ЖЕЛАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УРОКА

Умение комплексно применять навыки управления рисками в работе и личной жизни участников.

✓ МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ

- Роль тренера заключается в том, чтобы облегчить понимание участниками рисков и угроз путем вовлечения участников в интерактивную дискуссию и предоставления им актуальных примеров для лучшего понимания концепций.
- Тренер должен использовать групповые занятия и интерактивное введение материала в качестве средства повышения значимости концепций для участников тренинга.
- Тренер должен объединить на уроке все три компонента и должен привлечь к содействию тренеров других компонентов. Такая комплексная концепция позволяет участникам взглянуть на управление рисками с дополнительных ракурсов, а не только с точки зрения физической безопасности.

УРОК 1	ОЦЕНКА РИСКОВ И УПРАВЛЕНИЕ ИМИ  90 МИНУТ	
ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ	<p>Для участников</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Понимать концепции и разницу между рисками и угрозами. 2. Выявлять риски на основании их серьезности и вероятности. 3. Применять меру контроля, характерную для идентифицированного риска. 4. Научиться применять концепции в рамках комплексной системы безопасности и благополучия. 	<p>Для тренеров</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Использовать понимание, полученное на этой сессии, для разработки следующего урока: Ситуационная осведомленность. 6. Наблюдать и передавать любые отзывы другим тренерам для внесения изменений и улучшения комплексного подхода.
НЕОБХОДИМЫЕ РЕСУРСЫ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Маркеры, ручки и офисный мольберт (флипчарт) 2. Рассадка участников полукругом 	
МЕТОД ПРЕПОДАВАНИЯ	<ul style="list-style-type: none"> • Сделайте тему урока актуальной для участников, поощряя их вносить свой вклад и позволяя участникам проявлять творчество для усиления динамики группы. Привлекайте участников к групповым занятиям для создания коллективного понимания проблем и применения творческих подходов к решению проблем. • Тактично используйте личный опыт участников, соблюдая принцип «Не навреди». Содействовать ситуационной осведомленности без ущерба для участников или их эмоционального благополучия. • Опрашивайте участников и оценивайте их понимание урока и того, как они отреагировали на урок в целом. Это послужит фундаментом для понимания будущих уроков. 	

#	ОПИСАНИЕ	ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ	КОНТРОЛЬНЫЕ ТОЧКИ
1	В качестве тренера начинайте эту сессию с определения понятий риска и угрозы, используя интерактивную дискуссию.	1. Понять концепции и разницу между рисками и угрозами.	
2	Для начала выберите пример, чтобы облегчить изучение разницы между риском и угрозой. Затем, расширьте, привлекая участников к обсуждению.	2. Понять концепции и разницу между рисками и угрозами.	
3	<p>Термины:² Угрозы (эффекты) обычно НЕВОЗМОЖНО контролировать. Нельзя остановить усилия международной террористической группы, предотвратить ураган или приручить цунами. Угрозы должны быть идентифицированы, но они часто остаются вне вашего контроля.</p> <p>Риск МОЖЕТ быть смягчен. Риск может быть преодолен либо снижением уязвимости, либо общим воздействием.</p> <p>Уязвимость МОЖНО снизить, необходимо выявить слабые стороны и принять превентивные меры для устранения выявленных уязвимостей.</p> <p>Здесь тренер может поделиться примером дорожно-транспортного происшествия как угрозы безопасности человека; однако его вероятность и воздействие будут по-прежнему зависеть от различных факторов. Тренер может пожелать привести больше примеров, прежде чем продолжить.</p>	<p>3. Понять концепции и разницу между рисками и угрозами.</p> <p>6. Наблюдать и передавать любые отзывы другим тренерам для внесения изменений и улучшения комплексного подхода.</p>	
4	<p>После такого разъяснения идеи угрозы и риска разделите участников на группы по четыре-пять человек. Попросите каждую группу составить список рисков, с которыми они сталкиваются в своей обыденной жизни и работе.</p> <p>Напомните участникам, что следует подумать о различных видах рисков, имеющих отношение к их физической безопасности, цифровой безопасности и психосоциальному благополучию. Каждая группа должна определить риски, которые у них есть или с которыми они могут столкнуться.</p>	<p>2. Расположить риски на основании их серьезности и вероятности.</p> <p>4. Научиться применять концепции в рамках комплексной системы безопасности и благополучия.</p>	<p><i>Разработайте список «Рисков», которые у вас есть, или с которыми вы можете столкнуться во время своей работы и обыденной жизни.</i></p>
5	<p>После того, как группы определили свои возможные риски, представьте им диаграмму «вероятность-воздействие» (см. Приложение 1).</p> <p>Приведите участникам примеры рисков, которые имеют высокий уровень воздействия, но низкую степень вероятности возникновения; риски, которые имеют низкий уровень воздействия и низкую вероятность; риски с высоким уровнем воздействия и высокой вероятностью; и, наконец, риски с высокой вероятностью возникновения, но мало влияющие на безопасность человека и группы.</p>	<p>2. Расположить риски на основании их серьезности и вероятности.</p>	

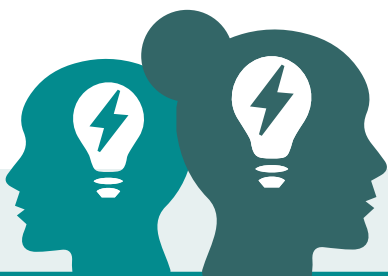
² WWW.PINKERTON.COM/BLOG/RISK-VS-THREAT-VS-VULNERABILITY-AND-WHY-YOU-SHOULD-KNOW-THE-DIFFERENCES



#	ОПИСАНИЕ	ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ	КОНТРОЛЬНЫЕ ТОЧКИ
6	С помощью этого объяснения и пояснений участникам о графике, попросите участников расположить свои коллективные риски на графике, используя стикеры с заметками. Затем определить приоритеты рисков в том порядке, в котором их нужно решать, с упором в первую очередь на риски с наивысшей вероятностью и наибольшим воздействием.	<ul style="list-style-type: none"> 2. Расположить риски на основании их серьезности и вероятности. 4. Научиться применять концепции в рамках комплексной системы безопасности и благополучия. 6. Наблюдать и передавать любые отзывы другим тренерам для внесения изменений и улучшения комплексного подхода. 	<i>Определить приоритеты «Рисков» на основании отношения их вероятности и серьезности.</i>
7	После того, как участники выполнили это задание, в качестве следующего шага начните целенаправленную дискуссию о том, какие меры контроля необходимы для управления рисками. Какие немедленные действия могут быть предприняты для «переноса» риска с высокой степенью воздействия и высокой вероятностью, чтобы, по возможности, снизить вероятность, и какие действия необходимы для дальнейшего снижения усиливающегося риска. В качестве тренера и ведущего вам необходимо убедиться, что предложенные участниками меры по управлению рисками являются конкретными и актуальными. Это позволит вовлечь участников и даст им понять важность конкретных мер для контроля рисков.	<ul style="list-style-type: none"> 2. Расположить риски на основании их серьезности и вероятности. 3. Применить меру контроля, характерную для идентифицированного риска. 4. Научиться применять концепции в рамках комплексной системы безопасности и благополучия. 6. Наблюдать и передавать любые отзывы другим тренерам для внесения изменений и улучшения комплексного подхода. 	<i>Какая контрольная мера должна быть введена против каждого «риска», определенного в разделе Высокая вероятность, Высокая степень воздействия?</i>
8	После подробного обсуждения вопросов управления рисками попросите участников обобщить ключевые моменты и поощряйте участников задавать любые возникающие вопросы о сессии.	<ul style="list-style-type: none"> 4. Научиться применять концепции в рамках комплексной системы безопасности и благополучия. 5. Использовать понимание, полученное на этой сессии, для разработки следующего урока: Ситуационная осведомленность. 6. Наблюдать и передавать любые отзывы другим тренерам для внесения изменений и улучшения комплексного подхода. 	<i>Если бы мы могли обобщить ключевые моменты сессии, каковыми бы они были для вас?</i>

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 | МАТРИЦА ОЦЕНКИ РИСКОВ И УПРАВЛЕНИЯ ИМИ





2

Ситуационная осведомленность

Целью этого занятия является формирование мышления и развитие навыков понимания участниками как неявной, так и очевидной динамики своей среды. Ситуационная осведомленность требует, чтобы человек настраивался на окружающую среду и проявлял внимание к своему окружению. Чтобы оттачивать это умение, участникам будет представлен цикл Джона Бойда³ «Наблюдение, Оценка ситуации, Решение, Действие» (русское сокращение НОРД, английское - OODA) для улучшения ситуационной осведомленности. Цель этого урока - дать участникам возможность улучшить способность обращать внимание на окружающую их информацию, запоминать необходимую информацию и вспоминать подобную информацию. Участники также научатся пользоваться этими ментальными заметками для принятия решений или планирования личной и командной защиты и безопасности.

ОБЩЕЕ ОПИСАНИЕ УРОКА

ЖЕЛАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УРОКА

- Использовать полученное на этом уроке понимание комплексного планирования обеспечения благополучия и безопасности.
- Использовать полученное на этом уроке понимание в комплексных групповых заданиях.

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ

- Используйте различные визуальные средства для облегчения понимания концепции избирательного внимания и его недостатков в динамической среде, где личная безопасность существенно зависит от различных неявных изменений.
- Используйте различные практические действия, чтобы закрепить изученное понятие ситуационной осведомленности и делать ментальные заметки в реальных жизненных ситуациях.
- Связывать это понимание с другими компонентами для улучшения комплексной безопасности.

³ WWW.ARTOFMANLINESS.COM/2014/09/15/OODA-LOOP

⁴ WWW.WIKIHOW.COM/PLAY-KIMS-GAME

⁵ www.youtube.com/watch?v=vJG698U2Mvo



УРОК 2	СИТУАЦИОННАЯ ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ		90 МИНУТ
ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ	<p>Для участников</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Понимать недостатки избирательного внимания. 2. Определить, ознакомиться и изучить цикл НОРД³ для быстрого принятия решений. 3. Делать ментальные заметки для улучшения навыков наблюдения, внимания к деталям и способности вспоминать информацию для принятия решений в чрезвычайных ситуациях. 		<p>Для тренеров</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Выяснить способность участников понимать и учитывать ситуационную осведомленность в целях комплексного благополучия. 5. Наблюдать и передавать отзывы тренерам других направлений для интеграции и внесения изменений.
НЕОБХОДИМЫЕ РЕСУРСЫ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проектор, Ноутбук 2. Мелкие, не связанные друг с другом предметы для занятия Игрой Ким⁴ 3. Отдельная таблица для Игры Ким 4. Видеоклипы об эксперименте по избирательному вниманию⁵ 5. Маркеры, ручки и офисный мольберт (флипчарт) 6. Рассадка участников полукругом 		
МЕТОД ПРЕПОДАВАНИЯ	<ul style="list-style-type: none"> • Сделайте тему урока актуальной для участников, позволяя им проявлять творчество для целенаправленной деятельности и усиления динамики группы. • Тактично используйте личный опыт участников, соблюдая принцип «Не навреди», содействуйте изучению ситуационной осведомленности без ущерба для участников или их эмоционального благополучия. • Опрашивайте участников и оценивайте их понимание урока и то, как они отреагировали на урок в целом. В дальнейшем опирайтесь на это понимание для построения будущих уроков. 		



#	ОПИСАНИЕ	ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ	КОНТРОЛЬНЫЕ ТОЧКИ
1	Начните с определения ситуационной осведомленности. Ситуационная осведомленность - это практика и процесс осмысления своего окружения посредством осознания как неявных, так и очевидных изменений, которые могут повлиять на вашу и чужую безопасность в данной ситуации.	4. Выяснить способность участников понимать и учитывать ситуационную осведомленность в целях комплексного благополучия.	
2	<p>Чтобы облегчить изучение этого навыка, используйте изображения и наглядные пособия, такие как видеоклипы, которые отображают сочетание изменений, происходящих на переднем и на заднем плане. Подумайте об использовании нескольких видеоклипов и попросите участников отмечать только очевидные изменения (например, количество прыжков или пойманных мячей в видеоклипе, в то время как на заднем плане что-то может меняться). Причиной такого указания является оценка того, концентрируют ли участники внимание только на одном конкретном объекте или могут при этом также обращать внимание на другие изменения в окружающей среде.</p> <p>После показа видео спросите участников об изменениях, которые они отметили. Если они обращают внимание только на очевидные изменения, повторите видеоролики, чтобы выявить, какие изменения они пропустили. Такие видеоклипы можно легко найти в Интернете, поискав «эксперименты по избирательному вниманию».</p> <p>Подведите итог этого занятия, сообщив участникам, что внимание к деталям в чрезвычайной ситуации может провести черту между безопасностью или вредом (для себя или других).</p>	1. Понимать недостатки избирательного внимания.	<p><i>Вопросы, задаваемые в зависимости от выбранного вами эксперимента избирательного внимания.</i></p> <p><i>Например:</i></p> <p><i>Сколько раз люди в видео прыгали или сколько раз некоторые люди ловили или пропускали мяч?</i></p>
3	<p>Затем объясните концепцию и важность цикла «Наблюдение, Оценка ситуации, Решение, Действие» (НОРД, английское сокращение OODA), а также то, как он может улучшить ситуационную осведомленность человека.</p> <div data-bbox="186 1423 542 1827" data-label="Diagram"> <p>ЦИКЛ НОРД</p> <p>НАБЛЮДЕНИЕ → ОЦЕНКА СИТУАЦИИ → РЕШЕНИЕ → ДЕЙСТВИЕ → НАБЛЮДЕНИЕ</p> </div> <p>Цикл НОРД представляет собой понятие и средство, введенное Джоном Бойдом, чтобы помочь улучшить процесс принятия решений. Эти четыре шага требуют, чтобы человек наблюдал за своим окружением, знакомился со своим окружением, делая ментальные заметки, и принимал решение о наилучшем действии.</p> <p>Тренер может подчеркнуть, что принятие своевременного решения и действие в соответствии с ним могут повысить безопасность самого человека, а также безопасность коллег и семьи.</p>	<p>3. Делать ментальные заметки для улучшения навыков наблюдения, внимания к деталям и способности вспоминать информацию для принятия решений в чрезвычайных ситуациях.</p> <p>4. Выяснить способность участников понимать и учитывать ситуационную осведомленность в целях комплексного благополучия.</p>	



#	ОПИСАНИЕ	ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ	КОНТРОЛЬНЫЕ ТОЧКИ
4	<p>Для дальнейшего развития этой концепции, познакомьтесь с Игрой Ким⁶, которая может способствовать улучшению внимания и навыков памяти.</p> <p>Игра Ким - это упражнение, направленное на улучшение способности людей обращать внимание на детали в своем окружении, запоминать детали в своем окружении и вспоминать эту информацию.</p> <p>Выберите примерно 20 мелких предметов, которые можно разложить на столе или на полу. Убедитесь, что пока эти предметы раскрадываются на выбранном пространстве, участников рядом нет.</p> <p>Разложив эти предметы, накройте их тканью или одеялом. Подведите участников к предметам и сообщите им, что им нужно делать ментальные заметки предметов, запоминая либо название, либо внешний вид предметов. Затем снимите ткань и попросите участников ходить и наблюдать за предметами, не касаясь их, в течение одной минуты.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 2. Определить, ознакомиться и изучить цикл НОРД для быстрого принятия решений. 3. Делать ментальные заметки для улучшения навыков наблюдения, внимания к деталям и способности вспоминать информацию для принятия решений в чрезвычайных ситуациях. 	<p><i>Пожалуйста, смотрите на предметы, не прикасаясь к ним, и попытайтесь запомнить как можно больше информации.</i></p>
5	<p>Когда время истечет, вновь накройте предметы тканью или одеялом. Попросите участников перечислить все предметы, которые они смогли запомнить, написав название или нарисовав внешний вид. Для этого занятия дайте участникам пять минут.</p> <p>По прошествии пяти минут спросите участников об общем количестве предметов, которые они смогли вспомнить. Спросите участника с наибольшим количеством идентифицированных предметов прочесть или описать свой список. Тренер может также попросить других участников сравнить свои списки, чтобы проверить, какие предметы были упущены.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Понимать недостатки избирательного внимания. 2. Определить, ознакомиться и изучить цикл НОРД для быстрого принятия решений. 3. Делать ментальные заметки для улучшения навыков наблюдения, внимания к деталям и способности вспоминать информацию для принятия решений в чрезвычайных ситуациях. 5. Наблюдать и передавать отзывы тренерам других направлений для интеграции и внесения изменений. 	<p><i>Теперь я прошу вас вспомнить предметы, которые вы видели на столе, вы можете либо написать их название, либо изобразить внешний вид.</i></p> <p><i>Каково общее количество предметов на столе?</i></p> <p><i>Кто отметил все или большинство предметов в своем списке?</i></p>
6	<p>Тренер должен подвести итог этого упражнения, подчеркнув, что это упражнение и занятие призваны научить их обращать внимание и на неясные, и на очевидные детали в данной окружающей среде.</p> <p>Кроме того, упражнение и занятие призваны научить участников обращать внимание на детали и делать ментальные заметки, что в сочетании с применением Цикла НОРД может помочь в принятии важных решений, как в нормальных, так и в чрезвычайных ситуациях.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Понимать недостатки избирательного внимания. 2. Определить, ознакомиться и изучить цикл НОРД для быстрого принятия решений. 	<p><i>Пока вы обобщаете, пусть зададут любые вопросы о занятии, которые могли у них возникнуть.</i></p>



ДЕЙСТВОВАТЬ

3

Планирование

На этом занятии участники применяют в гипотетическом сценарии навыки, полученные во время урока «Оценка рисков и управление ими» и урока «Ситуационная осведомленность». Для журналистов, практикующих работников СМИ и общественных активистов планирование является существенным компонентом безопасного выполнения своей работы в неблагоприятных и сложных условиях. Планирование также способствует коллективной культуре, направленной на защиту и безопасность. Для поощрения практического участия в уроке, участники делятся на группы, чтобы подходить к различным задачам гипотетического сценария и управлять ими.

ОБЩЕЕ ОПИСАНИЕ УРОКА

ЖЕЛАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УРОКА

- Применение планирования рабочих заданий, таких как проезд, связь, и ведение контрольных списков для разных заданий.
- Используйте понимание этого урока для комплексного благополучия и планирования, связанного с безопасностью.

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ

- Способствуйте проведению занятия «Планирование», установив концептуальную и практическую связь между оценкой рисков и управлением ими, ситуационной осведомленностью и планированием. Для установления этих отношений тренер может полагаться на сценарий для участников в целях разработки планов решения взаимосвязанных проблем.
- Ведущий опирается на вклад участников и предлагает им отзывы об их групповом упражнении для содействия интерактивному обучению на основе комплексной системы благополучия и безопасности.
- На протяжении всего урока отмечайте показатели отклика участников на учебный материал для передачи их тренерам других направлений.



УРОК 3	ПЛАНИРОВАНИЕ  90 МИНУТ	
ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ	<p>Для участников</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Достичь осознания рисков из-за отсутствия планирования и понять основные процедуры планирования задания. 2. Выработать привычку постоянно планировать задания. 3. Понять связь между идентификацией риска и планированием. 	<p>Для тренеров</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Разъяснить важность планирования для ограничения ненужных и предотвращаемых рисков. 5. Разъяснить необходимость снижения рисков, когда задания проходят не в соответствии с первоначальными планами. 6. Определить навыки планирования и подготовки, применяемые членами команды при выполнении задания. 7. Связать планирование с идентификацией рисков (физических, цифровых и психосоциальных) и с разработкой плана личной оценки.
НЕОБХОДИМЫЕ РЕСУРСЫ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проектор, ноутбук 2. Маркеры, ручки и офисный мольберт (флипчарт) 3. Рассадка участников полукругом 	
МЕТОД ПРЕПОДАВАНИЯ	<ul style="list-style-type: none"> • Сделайте тему урока актуальной для участников, позволяя им использовать свое творчество для целенаправленной деятельности. Постройте сильную групповую динамику среди участников. • Тактично используйте личный опыт участников, соблюдая принцип «Не навреди», содействуйте изучению ситуационной осведомленности без ущерба для участников или их эмоционального благополучия. • Опрашивайте участников и оценивайте их понимание урока и то, как они отреагировали на урок в целом. В дальнейшем опирайтесь на это понимание для разработки будущих уроков. 	



#	ОПИСАНИЕ	ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ	КОНТРОЛЬНЫЕ ТОЧКИ
1	<p>Начните урок с обсуждения важности планирования. Планирование необходимо для безопасного и надежного выполнения задач. Тренеру важно связать эту сессию с уроком Оценки рисков и управления ими. Хотя планирование сосредоточено на разработке планов как для ожидаемых, так и для непредвиденных обстоятельств, важно, чтобы участники помнили, что оценка рисков и управление ими имеют решающее значение для более широкого осуществления планирования, поскольку они помогают сохранять сосредоточенность при планировании, а также при поиске и устранении конкретных проблем.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Достичь осознания рисков из-за отсутствия планирования и понять основные процедуры планирования задания. 3. Понять связь между идентификацией риска и планированием. 5. Разъяснить необходимость снижения рисков, когда задания проходят не в соответствии с первоначальными планами. 	<p><i>Как Оценка рисков и управление ими связана с Планированием?</i></p>
2	<p>Это занятие потребует привлечения участников к групповой деятельности, чтобы они могли получить практический опыт планирования. Планирование обычно представляет собой четырехэтапный процесс.</p> <p>Например, при планировании поездки, запланированная поездка должна состоять из:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовки; 2. Перемещения к месту выполнения задачи; 3. Выполнения конкретной задачи; и 4. Возвращения к месту постоянного жительства. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Достичь осознания рисков из-за отсутствия планирования и понять основные процедуры планирования задания. 3. Понять связь между идентификацией риска и планированием. 4. Разъяснить важность планирования для ограничения ненужных и предотвращаемых рисков. 6. Определить навыки планирования и подготовки, применяемые членами команды при выполнении задания. 	
3	<p>Групповое упражнение:</p> <p>Для сценария планирования участники должны быть разделены на две группы, не более шести членов команды в каждой.</p> <p>Предоставив участникам приблизительно пятнадцать минут на рассмотрение сценария и ответа на него (см. Приложение 2), попросите их представить свои действия. В качестве тренера не забудьте добавить важные детали, которые могли быть упущены какой-либо группой во время их презентации.</p> <p>Помогите участникам составить контрольный список (см. Приложение 3), который они смогут использовать в качестве руководства или отправной точки при планировании различных ситуаций. Имейте в виду, что «нельзя подогнать всех под одну мерку». В зависимости от ситуации участникам может потребоваться разработать другой контрольный список.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Достичь осознания рисков из-за отсутствия планирования и понять основные процедуры планирования задания. 2. Выработать привычку постоянно планировать задания. 3. Понять связь между идентификацией риска и планированием. 4. Разъяснить важность планирования для ограничения ненужных и предотвращаемых рисков. 6. Определить навыки планирования и подготовки, применяемые членами команды при выполнении задания. 7. Связать планирование с идентификацией рисков (физических, цифровых и психосоциальных) и с разработкой плана личной оценки. 	<p><i>Подготовьтесь проиллюстрировать упражнением по планированию, например, сценарием из Приложения 2.</i></p> <p><i>Попросите каждую группу подготовить свои контрольные списки.</i></p>





ПРИЛОЖЕНИЕ 2 | СЦЕНАРИЙ ПЛАНИРОВАНИЯ

Провинция Фраса, базирующаяся в Бреталанде, в течение последних трех десятилетий столкнулась с проблемой интенсивной вырубке лесов и незаконного браконьерства. Десять лет назад Фраса испытала ужасное землетрясение. Землетрясение привело к крупномасштабному уничтожению людей и имущества. Несмотря на продолжающийся конфликт между Бреталандом и Республиканской частью Фраса (RPF), обе стороны подписали соглашение о прекращении огня, чтобы разрешить серьезный кризис после землетрясения. Это прекращение огня в конечном итоге привело к подписанию мирного соглашения. Однако проблема уничтожения лесов и браконьерства в провинции Фраса продолжается в результате отсутствия экономических возможностей для местных жителей, которые не предоставляются центральным правительством.

В последние месяцы правительство Бреталанда и правящая партия RPF сотрудничают в борьбе с продолжающимся экологическим кризисом уничтожения лесов и браконьерства в провинции. Несмотря на взаимные усилия обоих правительств объявить браконьерство животных и вырубку деревьев в богатой лесами провинции вне закона, до сих пор существуют незаконные группы, которые могут действовать из-за сговора влиятельных политиков и государственных чиновников с парковыми егерями. Основанная во Фраса НПО Сеть по охране окружающей среды и лесов (NEFP), базирующаяся в богатом лесами городе Фристо, опубликовала исследование, в котором говорится, что ситуация обернется тяжелым кризисом, если провинциальные и центральные правительства не смогут остановить браконьерство и вырубку леса.

Чтобы показать серьезность ситуации и беспрепятственную работу незаконных деятелей, NEFP переписывался с телевизионной сетью NewsCast для выпуска документального фильма о текущих проблемах, а также о вовлеченных в него группах. Редакция и руководство согласились рассмотреть этот вопрос. Редакционная коллегия назначает команду для освещения этой проблемы.

В качестве членов команды, планирующей осветить эти проблемы и подготовить документальный фильм, участники должны будут:

- Разработать бюджет;
- Спланировать логистику поездки и транспорт;
- Разработать план связи (включая план экстренной связи);
- Подготовиться к возможным чрезвычайным медицинским ситуациям;
- Перевозить и безопасно хранить официальную документацию;
- Назначить координатора в местном районе;
- А также любые другие детали планирования, которые можно идентифицировать.

При планировании этого упражнения, участников побуждают запомнить четыре этапа планирования:

- Подготовка;
- Перемещение к месту выполнения задачи;
- Выполнение конкретной задачи;
- Возвращение к месту постоянного жительства.



ПРИЛОЖЕНИЕ 3 | КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК ПЛАНИРОВАНИЯ

- Учитывайте культурные особенности (тип одежды, язык жестов, роли внутри группы)
- Изучите обычаи
- Будьте уверены
- Рассмотрите карты местности / маршруты выхода
- Прочтите историю региона
- Измените привычный образ жизни
- Полагайтесь на свои ощущения (будьте бдительны)
- Будьте любознательны
- Разработайте стратегию экстренной связи
- Подготовьте оборудование
- Поделитесь своими планами с человеком, которому можете доверять

- Не публикуйте планы поездок
- Убедитесь в том, что личные дела в порядке
- Проверьте местную ситуацию в плане безопасности
- Раздобудьте полезные телефонные номера
- Оставьте подробный маршрут
- Скройте логотип компании / СМИ
- Проверьте документы (виза, удостоверение личности, паспорт, другие)
- Возьмите с собой аптечку
- Возьмите соответствующие деньги
- Используйте безопасные транспортные средства
- Путешествуйте в группах
- Рассмотрите перед поездкой Контрольный список поездки (См. ниже)

- При необходимости возьмите с собой средства от насекомых
- Проверьте погоду
- Избегайте носить дорогие украшения / одежду
- Прячьте мобильные телефоны и другие средства связи
- Запирайте двери транспортных средств
- Следите за действиями водителя
- Замечайте наличие слежки
- Выбирайте жилье, которое может обеспечить и поддерживать безопасность
- Район должен быть безопасным для посетителя
- Помещение, средства и оборудование должны отвечать требованиям задачи / деятельности
- Перед любым событием перепроверьте меры предосторожности

КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД ПОЕЗДКОЙ

Перед поездками внутри страны или за границу необходимо принять во внимание множество соображений. В приведенном ниже контрольном списке содержатся советы, которые следует учитывать при планировании и подготовке к поездке. Следуя советам этого контрольного списка, вы уменьшите свою привлекательность в качестве цели для преступников или террористов и снизите свою подверженность риску. В некоторых регионах вам, возможно, придется одеваться небрежно и избегать использования оборудования, которое могло бы «демонстрировать ваше богатство».

ПЛАН ПУТЕШЕСТВИЯ

Оставьте копию своего маршрута, паспорта и других проездных документов у семьи или друзей дома и на работе на случай возникновения чрезвычайной ситуации. Не публикуйте свой план поездки.

ВРЕМЯ

При составлении планов поездок планируйте прибыть в дневные часы, особенно если вы не знакомы с местностью. Это повысит безопасность и облегчит поиск отеля или другого пункта назначения.

ДОКУМЕНТЫ И ЦЕННОСТИ

Перевозите ценные вещи, такие как паспорт, наличные деньги и кредитные карты в сумке или поясе для денег, надетом на тело под одеждой. Не носите ценные вещи в наружных карманах, пакетах или сумках. Не носите большие суммы наличных денег. Спрячьте любые документы, которые могли бы идентифицировать вас как дорогостоящую цель. К ним относятся деловые документы, визитные карточки, военные полномочия и т.п. Упакуйте эти предметы в зарегистрированный багаж или заранее отправьте их в пункт назначения по почте.

ЛИШНИЕ ДЕНЬГИ

Носите с собой немного лишних денег на случай чрезвычайной ситуации.

СТРАХОВАНИЕ ПОЕЗДКИ

Еще до поездки не забудьте запросить у своей организации страхование на время поездки.

СВЯЗЬ

Независимо от того, путешествуете ли вы в одиночку или в группе, запланируйте до поездки общение с назначенным руководством. Путешествуя в группе, используйте синхронизированную связь. В рамках планирования на случай непредвиденных обстоятельств вся группа должна договориться о содержании сообщений, во избежание какой-либо аномалии, которая может поставить под угрозу благосостояние группы. Кроме того, группы и отдельные лица должны знать о возможных точках или местах, где им может потребоваться общение с государственными органами.

КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК ПОЕЗДКИ

Перед поездкой, пожалуйста, дважды проверьте следующий список предметов:

БИЛЕТ

(Полет, автобус, поезд, другое)

ДЕТАЛИ ПРОЖИВАНИЯ

(бронирование гостиницы / адрес места проведения мероприятия)

ПИСЬМЕННОЕ ПРИГЛАШЕНИЕ

ОФИЦИАЛЬНЫЙ СОПРОВОДИТЕЛЬНЫЙ ДОКУМЕНТ

для вашей поездки

ПАСПОРТ / ЭЛЕКТРОННОЕ НАЦИОНАЛЬНОЕ УДОСТОВЕРЕНИЕ ЛИЧНОСТИ + (копии)

СТРАХОВКА (при необходимости)

ПРИВИВКИ (если требуется)

КРЕДИТНЫЕ / ДЕБИТНЫЕ КАРТЫ

ДЕНЬГИ

(немного больше, чем требуется, конвертированные в валюту пункта назначения)

ЛЕКАРСТВА / АПТЕЧКА ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

ЕСЛИ ПРЕДПОЛАГАЕТСЯ ТОШНОТА, держать под рукой конфеты, жевательную резинку или мятные пластинки

ДРУГИЕ ВАЖНЫЕ ДОКУМЕНТЫ (согласно плану поездки)

 **БАГАЖ**

Запирите на замок или обеспечьте безопасность сдаваемого багажа. По возможности, в аэропорту оберните сумки в пленку, чтобы предотвратить их вскрытие и кражу из них имущества. Не упаковывайте больше, чем нужно. Поездка налегке подвергает вас меньшей опасности нападения и позволяет двигаться быстрее. Это также позволит вам меньше уставать во время поездок и уменьшит возможность пропажи части багажа и оставления его без присмотра.

Будьте осторожны при заполнении идентификационных бирок на багаже. Поместите эту же информацию внутрь багажа на случай, если багажная бирка оторвется. Избегайте использования логотипов компании на багаже.

 ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ / АВАРИЙНЫЙ НАБОР

Храните необходимые лекарства в их оригинальных, маркированных контейнерах. Кроме того, возьмите небольшую аптечку первой помощи. При поездках в слабообразованные районы стоит упаковать фонарик, мобильный аккумулятор энергии и основные продукты питания.

 ВАЖНЫЕ КОНТАКТЫ

Храните все необходимые контактные номера в другом источнике, помимо своего мобильного телефона. Включите соответствующие коды доступа для звонков из определенного города или страны.

 ЦИФРОВЫЕ УСТРОЙСТВА

Аккуратно переносите ноутбук, мобильный телефон, внешние устройства или другие необходимые цифровые устройства, а также сохраняйте полную резервную копию данных, помещенных в другой накопитель.

 РЕЗЕРВНЫЕ КОПИИ

Сделайте две фотокопии страницы своего паспорта с личными данными, авиабилетов, водительских прав и кредитных карт. Оставьте одну фотокопию этих данных в семье или у друзей дома или на работе и упакуйте вторую в месте, отдельном от того, где эти ценности будут храниться или перевозиться. Сделайте копию важных данных и разместите их на отдельном внешнем жестком диске.

 КАРТА МЕСТНОСТИ

Перед тем, как отправиться в незнакомую область, внимательно изучите карту местности, чтобы определить возможные пути въезда и выезда в случае чрезвычайной ситуации. Есть ли там безопасные убежища, куда вы могли бы пойти в случае чрезвычайной ситуации? Также просмотрите обзор истории преступлений как дополнительного уровня безопасности.

 ПОГОДА

Проверьте прогноз погоды до вылета. Держите под рукой многоуровневую одежду и возьмите соответствующую обувь.

 ЖИЛЬЕ

Заказывайте номера в отеле заранее, до прибытия. Попытайтесь останавливаться в известных отелях, рекомендованных местным источником.

 КУЛЬТУРА И ЯЗЫК

Одежда и костюм посылают очень важный сигнал. Постарайтесь одеваться консервативно (в соответствии с местной культурой) и избегайте носить и упаковывать одежду, которая может сделать вас целью нападения. Слишком кричащая одежда может сигнализировать о богатстве, в то время как одевание слишком небрежно может сигнализировать о том, что человек является туристом. Оба варианта могут привлечь преступников. Помните о языковой чувствительности. Попытайтесь поприветствовать местных жителей на местном языке и уважительно относиться к местной культуре.

 НАДЕЖНЫЕ ДРУЗЬЯ / СЕМЬЯ

Поделитесь планами поездки, по крайней мере, с одним надежным другом или членом семьи. Оставьте копии ценных документов и финансовой информации с надежным другом или родственником. Перевозите копии отдельно.

 УДАЛИТЕ ОФИЦИАЛЬНЫЕ ДАННЫЕ

с мобильного телефона и храните зашифрованные файлы на ноутбуке

 ОДЕЖДА И ОБУВЬ, СООТВЕТСТВУЮЩИЕ ПОГОДЕ

(проверьте погоду в месте назначения до поездки)

 КАРТА МЕСТНОСТИ

(определить ближайшую больницу, полицейский участок, местный транспорт, ресторан и маршруты экстренного выхода)

 РЕЗЕРВНОЕ КОПИРОВАНИЕ ВАЖНЫХ КОНТАКТОВ **ПОДЕЛИТЕСЬ СВОИМИ ПЛАНАМИ**

с надежным другом или членом семьи

 ЗАРЯДИТЕ БАТАРЕИ МОБИЛЬНОГО ТЕЛЕФОНА И НОУТБУКА

(храните дополнительные батареи или портативные зарядные устройства в доступном месте)

 ОТПРАВЛЯЙТЕСЬ В АЭРОПОРТ / НА АВТОБУС / НА ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЙ ВОКЗАЛ С ЗАПАСОМ ВРЕМЕНИ

во избежание возможного опоздания

 ЕСЛИ ПУТЕШЕСТВУЕТЕ В ГРУППЕ,

перед поездкой проведите совещание по стратегии связи



4

Первая помощь

Это практическое и физически активное занятие, которое должно проводиться в течение последней половины тренинга, когда уровни энергии низки, а теоретическим участием сложнее управлять. Кроме того, к этому времени участники уже должны понимать активные и реактивные меры как Оценки рисков и управления ими, так и Планирования. Во время этого занятия участники узнают, как справляться с чрезвычайными ситуациями, при которых им может понадобиться помочь жертвам несчастных случаев до оказания профессиональной медицинской помощи.



ОБЩЕЕ ОПИСАНИЕ УРОКА

ЖЕЛАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УРОКА

- Использовать понимание этого урока для комплексного благополучия и планирования, связанного с безопасностью.
- Продемонстрировать умение, необходимое для оценки больного или раненого.
- Продемонстрировать основные навыки первой помощи, необходимые для контроля кровотечения и обездвиживания травм.

✓ МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ

- Ведущий должен провести занятие интерактивно, чтобы его было легко понять и запомнить.
- Чтобы дополнить и укрепить теоретическое понимание, важно полагаться на практические упражнения.
- При необходимости используйте наглядные пособия для иллюстрации примеров или процессов. Однако постарайтесь не использовать графические изображения ран или драматических ситуаций, которые могут эмоционально подавить участников. Цель здесь - «Не навреди» участникам.
- Доставить фактически верную информацию о первой помощи, которая подкреплена или подтверждена доказательствами. В качестве тренера, при наличии вопросов, по которым вам не хватает информации, просто соглашайтесь вернуться к участникам с дополнительной информацией позже, когда у вас будет достоверная и подтвержденная информация.



УРОК 4	ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ 🕒 ДО 6 ЧАСОВ													
ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ	<p>Для участников</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Понимать основы оказания первой помощи, в том числе: <ol style="list-style-type: none"> а. Цель оказания первой помощи; б. Общие процедуры оказания первой помощи; в. Обязанности спасателя; г. Безопасность жертв и спасателей; д. Звонок для помощи; е. Выявление типа травмы; а также ж. Действия, которые необходимо предпринять после чрезвычайной ситуации. 2. Изучить шаги по оказанию первой помощи в чрезвычайных ситуациях применительно к травмам, таким как: <ol style="list-style-type: none"> а. Видимое кровотечение; б. Раны; в. Повреждения головы, груди и брюшной полости; г. Сломанные кости и растяжения; а также д. Ожоги. <p>Для тренеров</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Осознать способность участников понимать первую помощь и включать ее в комплексное благополучие. 4. Привлекать участников к активной деятельности, но «Не навреди», и избегать использования графических изображений или иллюстраций во время практических демонстраций. 													
НЕОБХОДИМЫЕ РЕСУРСЫ	<table border="0"> <tr> <td>1. Проектор</td> <td>5. Марлевые подушечки</td> <td>9. Маркеры</td> </tr> <tr> <td>2. Ноутбук</td> <td>6. Деревянная шина SAM</td> <td>10. Ручки</td> </tr> <tr> <td>3. Плотные бинты</td> <td>7. Пыжи из газетной бумаги</td> <td>11. Офисный мольберт (флипчарт) на подставке</td> </tr> <tr> <td>4. Треугольные повязки</td> <td>8. Одеяло или простыня для импровизированных носилок</td> <td>12. Рассадка участников полукругом</td> </tr> </table>		1. Проектор	5. Марлевые подушечки	9. Маркеры	2. Ноутбук	6. Деревянная шина SAM	10. Ручки	3. Плотные бинты	7. Пыжи из газетной бумаги	11. Офисный мольберт (флипчарт) на подставке	4. Треугольные повязки	8. Одеяло или простыня для импровизированных носилок	12. Рассадка участников полукругом
1. Проектор	5. Марлевые подушечки	9. Маркеры												
2. Ноутбук	6. Деревянная шина SAM	10. Ручки												
3. Плотные бинты	7. Пыжи из газетной бумаги	11. Офисный мольберт (флипчарт) на подставке												
4. Треугольные повязки	8. Одеяло или простыня для импровизированных носилок	12. Рассадка участников полукругом												
МЕТОД ПРЕПОДАВАНИЯ	<ul style="list-style-type: none"> • Сделайте тему урока актуальной для участников, позволяя им использовать свое творчество для целенаправленной деятельности. Постройте сильную групповую динамику среди участников. • Тактично используйте личный опыт участников, соблюдая принцип «Не навреди», содействуйте изучению ситуационной осведомленности без ущерба для участников или их эмоционального благополучия. • Опрашивайте участников и оценивайте их понимание урока и то, как они отреагировали на урок в целом. В дальнейшем опирайтесь на это понимание для построения будущих уроков. 													



#	ОПИСАНИЕ	ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ	КОНТРОЛЬНЫЕ ТОЧКИ
1	<p>Чтобы понять важность изучения профилактики травматизма и оказания первой помощи, тренер должен начать урок, объяснив следующие темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Цели оказания первой помощи; • Наиболее распространенные травмы; • Правовые вопросы, связанные с оказанием первой помощи; • Способы оставаться в безопасности и быть готовым к оказанию первой помощи; • Роль поставщика первой помощи в системе неотложной медицинской помощи; а также • Все, что вы можете сделать, чтобы помочь справиться после травматического события. <p>Эти темы более подробно описаны ниже:</p>	1. Понимать основы первой помощи.	
2	<p>Цели оказания первой помощи</p> <ul style="list-style-type: none"> • Очень важно начать занятие по оказанию первой помощи с описания самой практики, а также целей. Первая помощь – это процедура, применяемая в случае неотложной медицинской помощи, прежде чем пострадавшему будет оказано медицинское лечение. <p>Наиболее распространенные травмы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Исходя из контекста и среды, они могут различаться. <p>Юридические вопросы, связанные с оказанием первой помощи</p> <ul style="list-style-type: none"> • Будучи тренером, пожалуйста, учитывайте, что различные местные законы могут или не могут защищать гражданских лиц, которые первыми приходят на помощь. Аналогичным образом, различные местные законы могут требовать или даже запрещать посторонним гражданам оказывать первую медицинскую помощь в чрезвычайной ситуации. <p>Способы оставаться в безопасности и быть готовым к оказанию первой помощи</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учитывайте любую опасность для вас как лица, оказывающего первую помощь, свидетелей или других жертв. Если после проверки признаков потенциального вреда или опасности для себя или окружающих, вы решите, что ситуация безопасна, можете продолжать помогать пострадавшему. • Будучи тренером, напоминайте участникам о необходимости уважать пострадавших и стараться сохранять их спокойствие. Также важно быть честным и объяснять, что происходит. • Более подробная информация о шагах по оказанию первой помощи в чрезвычайной ситуации будет рассмотрена позже. <p>Роль поставщика первой помощи в системе неотложной медицинской помощи</p> <ul style="list-style-type: none"> • В случае чрезвычайной ситуации, требующей профессиональной медицинской помощи, один человек должен вызвать неотложную помощь, в то время как другие оказывают помощь пострадавшим. При этом важно напомнить участникам, что, если в чрезвычайной ситуации есть несколько человек, оказывающих первую помощь, только один из них должен вызвать службу неотложной помощи. Вызывающий должен действовать осторожно, спокойно и быстро. • Тренеры также должны быть готовы описать, каким образом передать ответственность по уходу за пострадавшим, как только подготовленные медицинские работники придут на место происшествия. <p>Что вы можете сделать, чтобы помочь справиться после травматического события</p> <ul style="list-style-type: none"> • Как правило, эта часть урока предоставляет хорошую возможность для рассмотрения комплексного подхода к безопасности, связывая физическую безопасность с психосоциальным благополучием. Лучше всего, если при этом присутствует Психосоциальный тренер, который мог бы внести свой вклад, чтобы помочь укреплению связей. Это позволит свести к минимуму препятствия для обучения, что приведет к лучшему восприятию идей и уроков. 	1. Понимать основы первой помощи.	



#	ОПИСАНИЕ	ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ	КОНТРОЛЬНЫЕ ТОЧКИ
3	<p>Когда участники обретут базовое понимание вышеуказанных концепций оказания первой помощи, тренер может объяснить действия, которые необходимо предпринять в чрезвычайной ситуации, включая:</p> <ul style="list-style-type: none">• Как проверить место происшествия;• Когда позвонить по номеру телефона экстренной помощи, например, 9-1-1, и какую информацию следует предоставить;• Как провести физическое обследование человека;• Защитные меры для предотвращения передачи заболевания;• Первичный осмотр для проверки «Dr. CABCS» - опасности, реакции пострадавшего, катастрофического кровотечения, дыхательных путей, дыхания и циркуляции крови (см. Приложение 4 на стр. 30); и• Как поместить пострадавшего в спасительное положение.	<ol style="list-style-type: none">1. Понять основы первой помощи.2. Изучить шаги по оказанию первой помощи в чрезвычайных ситуациях применительно к травмам.	<p><i>Попросите участников описать цели оказания первой помощи.</i></p> <p><i>Попросите участников продемонстрировать правильный способ снятия защитных перчаток.</i></p>
4	<p>В качестве тренера вы можете углубиться в практическое применение первой помощи.</p> <p>Эти темы более подробно описаны ниже:</p>	<ol style="list-style-type: none">2. Изучить шаги по оказанию первой помощи в чрезвычайных ситуациях применительно к травмам.	<p><i>Попросите участников продемонстрировать, как положить пострадавшего в спасительное положение.</i></p>
5	<p>Кровотечение и уход за ранами</p> <ul style="list-style-type: none">• Объясните и продемонстрируйте, как контролировать кровотечение прямым давлением.• Опишите, как очистить и перевязать мелкую рану.• Опишите, как справиться с обильным кровотечением.• Опишите, когда и как перевязать рану.• Опишите, когда обратиться за медицинской помощью по поводу раны.• Опишите особую осторожность, необходимую при колотых ранах, проткнувших предметах, ампутациях и травмах гениталий, головы и лица, черепа, глаза, уха, носа и рта.• Опишите использование различных видов бинтов и продемонстрируйте, как применять давящую повязку и повязку из бинтов.• Опишите, когда и как применять жгут.• Опишите уход за внутренним кровотечением.	<ol style="list-style-type: none">2. Изучить шаги по оказанию первой помощи в чрезвычайных ситуациях применительно к травмам.	
6	<p>Шок (гипоперфузия)</p> <ul style="list-style-type: none">• Объясните, что такое шок и почему он представляет собой угрозу для жизни.• Перечислите признаки и симптомы шока.• Опишите первую помощь при шоке.	<ol style="list-style-type: none">2. Изучить шаги по оказанию первой помощи в чрезвычайных ситуациях применительно к травмам.	<p><i>Попросите участников продемонстрировать, как остановить кровотечение.</i></p> <p><i>Попросите участников продемонстрировать, как наложить бандаж поверх повязки.</i></p>
7	<p>Ожоги</p> <ul style="list-style-type: none">• Перечислите различия между ожогами первой, второй и третьей степени.• Опишите первую помощь при ожогах первой, второй и третьей степени.• Опишите первую помощь при вдыхании дыма.• Опишите первую помощь при химическом ожоге.• Опишите первую помощь при электрических ожогах и поражении электрическим током.	<ol style="list-style-type: none">2. Изучить шаги по оказанию первой помощи в чрезвычайных ситуациях применительно к травмам.	

#	ОПИСАНИЕ	ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ	КОНТРОЛЬНЫЕ ТОЧКИ
8	<p>Серьезные повреждения</p> <ul style="list-style-type: none"> Объясните важность поддержки головы и шеи, когда подозревается травма позвоночника. Перечислите ситуации, когда возможны травмы позвоночника. Опишите первую помощь при травмах позвоночника. Опишите первую помощь при сломанных ребрах, предметах, проколывших грудную клетку, и «сосущих» ранах грудной стенки (пневмоторакс). Опишите первую помощь при открытых и закрытых травмах брюшной полости. Опишите первую помощь при травмах таза. 	<p>2. Изучить шаги по оказанию первой помощи в чрезвычайных ситуациях применительно к травмам.</p>	
9	<p>Повреждения костей, суставов и мышц</p> <ul style="list-style-type: none"> Опишите первую помощь при: <ul style="list-style-type: none"> Переломах Дислокациях Растяжениях Деформациях Объясните важность отдыха, льда, сжатия и возвышения при повреждении костей, суставов и мышц. Продемонстрируйте, как использовать отдых, лед, сжатие и возвышение при травме. Опишите различные типы шин и перечислите рекомендации по безопасному наложению шин. Продемонстрируйте, как наложить шину на конечность. 	<p>2. Изучить шаги по оказанию первой помощи в чрезвычайных ситуациях применительно к травмам.</p>	<p><i>Попросите участников продемонстрировать, как применять различные поддерживающие повязки.</i></p> <p><i>Попросите участников продемонстрировать, как наложить шину при переломе конечности.</i></p>
10	<p>В качестве тренера обязательно завершите занятие кратким обобщением изученных тем. Лучше всего, если при завершении урока присутствует Психосоциальный тренер, чтобы повторить комплексный подход к безопасности и вернуться к предыдущему обсуждению того, что вы можете сделать, чтобы помочь справиться с пережитым травматическим событием.</p>	<p>1. Понять основы первой помощи.</p>	<p><i>Попросите участников обобщить изученное.</i></p>

ПРИЛОЖЕНИЕ 4 | ПРОЦЕДУРА «DR. САВС» (ОПАСНОСТЬ, РЕАКЦИЯ ПОСТРАДАВШЕГО, КАТАСТРОФИЧЕСКОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ, ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПУТИ, ДЫХАНИЕ И ЦИРКУЛЯЦИЯ КРОВИ)

Первичный осмотр

D	DANGER (ОПАСНОСТЬ)
R	REACTION (РЕАКЦИЯ ПОСТРАДАВШЕГО)
C	CATASTROPHIC BLEEDING (КАТАСТРОФИЧЕСКОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ)
A	AIRWAY (ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПУТИ)
B	BREATHING (ДЫХАНИЕ)
C	AIRWAY (ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПУТИ)





1

Преодоление разрыва между цифровым и физическим мирами

В основе комплексной безопасности лежит принцип интеграции, где наши физическое существование и взаимодействия могут беспрепятственно существовать в цифровых сферах современной технологии. Безопасность традиционно преподавалась журналистам и правозащитникам раздробленным и близоруким образом. Поэтому люди привыкли говорить о необходимости приобретения «цифровой» или «физической» безопасности. С другой стороны, многие выражают несогласие, утверждая, что «цифровая» безопасность должна преподаваться только «соответствующим» людям, таким как люди с техническим образованием. Тем не менее, безопасность больше не может приобретаться таким способом, поскольку мир все больше оплетается разветвленными сетями, как цифровыми, так и физическими.

⁷ LEVELUP, 2016

⁸ LEVELUP, 2016

✓ ОБЩЕЕ ОПИСАНИЕ УРОКА

ЖЕЛАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УРОКА	Участники видят безопасность людей, существей и вещей более открыто, с их физическими, цифровыми и психосоциальными уязвимостями, являющимися неотъемлемыми компонентами более широкого процесса принятия решений.
----------------------------------	--

✓ МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ

- Это основополагающий урок, который позволяет участникам изменить имеющиеся у них точки зрения на традиционный разрыв между физическим и цифровым мирами с помощью практического занятия по решению проблем с последующей беседой.
- Последующий урок по введению в социальную инженерию побуждает людей переосмысливать имеющиеся у них убеждения и препятствия на пути принятия решений в области безопасности в неформальном, но безопасном месте.

УРОК 1	ПРЕОДОЛЕНИЕ РАЗРЫВА МЕЖДУ ЦИФРОВЫМ И ФИЗИЧЕСКИМ МИРАМИ		 45 МИНУТ
ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ	<p>Для участников</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Описать термины «цифровой» и «физический». 2. Рассмотреть по крайней мере одну функцию, свойство или поведение людей и предметов, при которых они могут одновременно существовать в физической и цифровой форме. 3. Определить концепцию комплексной безопасности и ее роль в личном благополучии. 	<p>Для тренеров</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Провести оценку восприятия участниками идеи комплексной безопасности. 	
НЕОБХОДИМЫЕ РЕСУРСЫ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учебное пространство с удобными U-образными креслами и дополнительным пространством для передвижения и проведения занятий в группе, чтобы “растормозить” её участников в случае необходимости 	<ol style="list-style-type: none"> 2. Офисные мольберты (флипчарт) 3. Маркеры 4. Липкая лента или непостоянные клейкие наклейки 	<ol style="list-style-type: none"> 5. Цветная бумага, разрезанная на мелкие кусочки, или стикеры 6. Блокноты и ручки или карандаши для участников
МЕТОД ПРЕПОДАВАНИЯ	<ul style="list-style-type: none"> • Поскольку этот урок направлен на внедрение интеграции физических и цифровых компонентов как ключевых факторов комплексной безопасности, важно, чтобы урок проводился в дружественной, неформальной, интерактивной и стимулирующей манере. Лучше всего, если при этом присутствует тренер по Физической безопасности, который может внести свой вклад в укрепление связей. Это позволит свести к минимуму препятствия для обучения, что приведет к лучшему восприятию идей и материала урока. • Отрицательные первые впечатления могут быть долговечными и мешать обучению. Следовательно, направленный на активную деятельность и интеллектуально стимулирующий основополагающий урок заставит участников ожидать от последующих уроков похожих положительных ощущений. Чтобы достичь этого, данный урок следует провести по методу преподавания, называемому Активность-Обсуждение-Вклад-Углубление-Синтез (ADIDS)⁷. • Кроме того, нужно поощрять ведение во время занятия разговоров, в которых приводятся примеры из реальной жизни⁸. Однако, следуя принципу «Не навреди», важно также, чтобы тренер постоянно контролировал эти разговоры и не позволял участникам возвращаться к какому-либо травматическому или эмоционально напряженному событию, произошедшему в их жизни. Желательно, чтобы в духе интеграции в комнате присутствовал квалифицированный психолог, чтобы справиться с ситуацией, если неожиданно откроются какие-либо эмоциональные шлюзы. Однако шансы такого развития событий в ходе этого занятия крайне невелики. • Всегда включайте по крайней мере один контрольный пункт, чтобы оценить интерес участников, их понимание и настроение, а также завершить занятие на успокаивающей и стимулирующей ноте. 		

#	ОПИСАНИЕ	ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ	КОНТРОЛЬНЫЕ ТОЧКИ
1	Тренер сначала спрашивает участников, что приходит им в голову, когда они слышат слова «физический» и «цифровой» ^{9,10} . Хорошо, если вклад вносит более чем один участник, тогда многочисленные идеи объединяются, чтобы сформировать более глубокое и содержательное определение этого слова.	1. Описать термины «цифровой» и «физический».	
2	Группа участников получает пачки листов цветной бумаги, на каждом из которых написано имя человека или название предмета (например, мой лучший друг, мобильный телефон, 100 долларов США и т.п.), который потерялся и должен быть возвращен домой с учетом потребности в безопасности. Затем участников просят обсудить между собой и приклеить каждый листок бумаги на лист диаграммной бумаги с написанными на нем бок о бок «физическим миром» и «цифровым миром», так чтобы каждый листок бумаги был помещен в ту часть, к которой он, по мнению участников, принадлежит.	1. Описать термины «цифровой» и «физический».	
3	После того, как все листки приклеены на диаграммную бумагу, проверьте каждое слово и попросите участников вспомнить причины, по которым они решили разместить каждый листок бумаги на его нынешнем месте. Привлекайте к обсуждению объяснения каждого участника других участников, поощряя их высказывать свое мнение относительно того, согласны они или не согласны с объяснением и почему.	4. Провести оценку восприятия участниками идеи комплексной безопасности.	
4	В случае, если мнения участников по поводу того, принадлежит ли каждый листок бумаги физическому или цифровому миру, разделились, предложите обсудить внутри группы и переместить предмет, особенно если его нужно разместить где-то посреди цифрового или физического мира. Помогите участникам установить связи между каждым миром, выявить физико-цифровой континуум и необходимость учитывать, насколько каждый объект или предмет имеет потенциал существования в «физическом мире», а также в «цифровом мире». Поэтому решения о его защите и безопасности не могут приниматься изолированно ¹¹ .	2. Рассмотреть по крайней мере одну функцию, свойство или поведение людей и предметов, при которых они могут одновременно существовать в физической и цифровой форме.	
5	Изобразите цикл комплексной безопасности (показанный справа) и поделитесь примерами того, как любая неудача может иметь физические, цифровые и психосоциальные последствия. Например, журналист, который не может найти свой флеш-накопитель, содержащий чистовик статьи вместе с контактными данными уязвимых источников информации, может вызвать, помимо прочего, критические изменения в физическом поведении, психическом стрессе, ощущении неудачи, финансовых потерях и личной безопасности, в том числе тех, чьи контакты находятся в устройстве.	3. Определить концепцию комплексной безопасности и ее роль в личном благополучии.	<i>Попросите участников задуматься и поделиться своими мыслями об упражнении, особенно если это вызвало какое-либо изменение в ФИЗИЧЕСКИХ перспективах.</i>



⁹ OXFORD UNIVERSITY PRESS, 2018

¹⁰ OXFORD UNIVERSITY PRESS, 2018

¹¹ HIGSON-SMITH, ET AL., 2016



2

ВВЕДЕНИЕ В СОЦИАЛЬНУЮ ИНЖЕНЕРИЮ

Социальная инженерия имеет место, когда индивидуальная или автоматизированная система использует один или несколько социальных навыков и манипуляторную тактику для сбора фрагментов информации о другом человеке или организации в целях получения преимущества. В некотором смысле, все люди являются социальными инженерами, которые наблюдают за своим окружением, собирают информацию о том, что их интересует, и стараются интерполировать или экстраполировать, чтобы создать более общую картину. В то время как не каждая форма социальной инженерии может иметь под собой злокозненные намерения, те, что да, могут представлять собой угрозу безопасности человека или организации. Этот урок направлен на введение понятия социальной инженерии как потенциальной угрозы безопасности, которой во многих случаях легко избежать. Этот урок должен идеально интегрировать аспекты ситуационной осведомленности, важности комплексного планирования и лучшего контроля над импульсивными реакциями на изменяющуюся среду.

ОБЩЕЕ ОПИСАНИЕ УРОКА

ЖЕЛАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УРОКА

Участники покидают класс с большим осознанием своего повседневного поведения, которое может позволить осуществлять социальную инженерию. Участники также уйдут с чувством наличия силы, контроля и ресурсов, чтобы свести такие случаи к минимуму.

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ

- Это интерактивное, основывающееся на беседе, занятие, нацелено на то, чтобы показать людям, насколько распространен процесс неофициального и официального сбора информации для получения несправедливого преимущества.
- Дизайн занятия призван помочь участникам вспомнить каждодневные случаи, которые могут привести их к неосознанному разглашению большей информации, чем они хотели бы, и показать им, как простые изменения поведения могут помочь им действовать по-иному и более безопасно.

УРОК 2	ВВЕДЕНИЕ В СОЦИАЛЬНУЮ ИНЖЕНЕРИЮ  60 МИНУТ	
ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ	<p>Для участников</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Описать социальную инженерию и то, как она происходит вокруг нас. 2. Перечислить характеристики поведения социального инженера. 3. Определить и расставить приоритеты по меньшей мере пяти поведенческих или организационных уязвимостей, которые могли бы привести к социальной инженерии наших информационных систем. 4. Научиться сводить к минимуму или смягчать по крайней мере три уязвимости, которые могли бы привести к социальной инженерии наших информационных систем. 	<p>Для тренеров</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Научите участников расставлять приоритеты при устранении уязвимостей в системе безопасности, уделяя особое внимание лежащему на поверхности и получая ощущение достижения и прогресса с точки зрения большей уверенности в себе. Цель этого – удалить препятствия на пути к обучению, поскольку курс движется к изучению более целенаправленных идей.
НЕОБХОДИМЫЕ РЕСУРСЫ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учебное пространство с удобными U-образными креслами и дополнительным пространством для передвижения и проведения занятий в группе, чтобы “растормозить” её участников в случае необходимости 2. Офисные мольберты (флипчарт) 3. Маркеры 4. Липкая лента или непостоянные клейкие наклейки 	<ol style="list-style-type: none"> 5. Цветная бумага, разрезанная на мелкие кусочки, или стикеры 6. Блокноты и ручки или карандаши для участников
МЕТОД ПРЕПОДАВАНИЯ	<ul style="list-style-type: none"> • Этот урок должен идеально интегрировать аспекты ситуационной осведомленности, важности комплексного планирования и лучшего контроля над импульсивными реакциями на изменяющуюся среду. Следовательно, для обогащения опыта, помимо ведущего занятия тренера по цифровой безопасности, желательно присутствие в комнате тренера по физической безопасности и психосоциального тренера. • Кроме того, нужно поощрять ведение во время занятия разговоров, в которых приводятся примеры из реальной жизни¹⁵. Однако, следуя принципу «Не навреди», важно также, чтобы тренер постоянно контролировал эти разговоры и не позволял участникам возвращаться к какому-либо травматическому или эмоционально напряженному событию, произошедшему в их жизни. • Постарайтесь, чтобы урок проводился в дружественной, неформальной, интерактивной и стимулирующей манере. Тогда препятствия к обучению уменьшатся до минимума, что приведет к лучшему восприятию идей и материала урока. • Всегда включайте по крайней мере один контрольный пункт, чтобы оценить интерес участников, их понимание и настроение, а также завершить сессию на успокаивающей и стимулирующей ноте. 	

¹² LORD, 2017

¹³ HINER, 2002

¹⁴ BISON, 2015

#	ОПИСАНИЕ	ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ	КОНТРОЛЬНЫЕ ТОЧКИ
1	<p>Используя пример головоломки, где мелкие кусочки собираются вместе, чтобы сформировать большую картину, продемонстрируйте, как происходит социальная инженерия, когда человек из-за личной заинтересованности или злокозненных намерений собирает небольшие фрагменты данных, чтобы превратить их в полезную информацию о нас или построить наш профиль без нашего согласия или ведома, с тем чтобы получить несправедливое преимущество.¹²</p>	<p>1. Описать социальную инженерию и то, как она происходит вокруг нас.</p>	
2	<p>Точки обсуждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Попросите участников подумать о различных типах профилей [экономических, профессиональных, поведенческих, религиозных, в социальных сетях / Интернете, медицинских, академических, сексуальных и т.д.] • Социальные инженеры повсюду, и они используют то, что наиболее уязвимо в любой машине, системе или человеке – человеческую психологию. • Как правило, социальная инженерия начинается со сбора информации, затем переходит к развитию и эксплуатации отношений и, в конечном счете, к выполнению задачи.¹³ • Социальные инженеры обладают отличными навыками, такими как сбор информации, опрос, влияние, манипуляция, предлог, выяснение, безопасность, создание отношений и т. д. <p>Некоторые примеры методов социальной инженерии:¹⁴</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проход «паровозиком»: социальный инженер не имеет права входить в какое-либо место, поэтому он строит отношения с теми, кому это позволено, и манипулирует ими, чтобы его пропустили. • Выуживание: социальный инженер притворяется кем-то, заслуживающим доверия и законным и, в конечном итоге, приобретает конфиденциальную информацию обманным путем. • Приманка: похожа на выуживание, социальный инженер предлагает многообещающую сделку и соблазняет целевую аудиторию, в результате чего ему дают доступ к охраняемому пространству. <p>Спросите участников, кто, по их мнению, может быть заинтересован в их данных:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Люди вокруг нас, как правило, в значительной степени разбросаны, раздроблены и не организованы. У людей обычно есть личные или профессиональные причины для сбора нашей информации, но у них, вероятно, будет недостаточно ресурсов в плане сбора данных в течение длительного периода времени. Они могут сотрудничать с более организованными группами, обладающими большей властью. • Корпорации могут быть организованными группами лиц, заинтересованных в сборе личной информации людей с целью маркетинга, разведки и максимизации прибыли. Корпорации обычно имеют больше ресурсов для непрерывного сбора информации. • Правительства часто являются самыми мощными и изобретательными с точки зрения долгосрочного сбора данных и могут быть заинтересованы в информации о людях, чтобы подавить сопротивление масс. • В большинстве случаев информацию крадут отдельные лица, и от этого легче всего защитить наши данные. Важно осознавать и проявлять бдительность в отношении отдельных лиц и групп, которые заинтересованы в сборе нашей информации, но мы должны быть осведомлены о более базовых (и легко адресуемых) формах шпионажа сугубо личного характера. <p>На что обращать внимание не в сети и в сети:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Обмен личной информацией • Степень срочности входящих сообщений / запросов • Язык / Контекст / Содержание интернет-сообщений или сообщений электронной почты • Когда предложение или требование слишком хороши, чтобы быть достоверными • Как проходит в сеть ваша информация? • Принимать на веру слова посторонних только после более длительных периодов времени 	<p>2. Перечислить характеристики поведения социального инженера.</p> <p>3. Определить и расставить приоритеты по меньшей мере пяти поведенческих или организационных уязвимостей, которые могли бы привести к социальной инженерии наших информационных систем.</p> <p>5. Научите участников расставлять приоритеты при устранении уязвимостей в системе безопасности, уделяя особое внимание лежащему на поверхности и получая ощущение достижения и прогресса с точки зрения большей уверенности в себе. Цель этого – удалить препятствия на пути к обучению, поскольку курс движется к изучению более целенаправленных идей.</p>	

#	ОПИСАНИЕ	ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ	КОНТРОЛЬНЫЕ ТОЧКИ
3	<p>Решения на скорую руку:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Отношение: «Моя информация принадлежит мне, и я решаю, с кем я делюсь, как и когда». • Подумайте, прежде чем нажимать (на подозрительные ссылки). 	<p>4. Научиться сводить к минимуму или смягчать по крайней мере три уязвимости, которые могли бы привести к социальной инженерии наших информационных систем.</p>	<p><i>При обмене Решениями на скорую руку дайте людям достаточно времени, чтобы подумать и поделиться своим пониманием проблемы. Если участники хотят поделиться опытом, поддержите обсуждение и спросите, как они справились с ситуацией. Отметьте ситуацию, которая принесла на момент завершения отрицательный результат.</i></p> <p><i>Спросите участников, есть ли какие-либо практические решения, которыми они уже пользуются, или есть ли такие, которые, по их мнению, могут быть полезными для обеспечения чувства безопасности в будущем.</i></p>



3

Защита паролей

Пароли - первая линия защиты, которая предотвращает нежелательный доступ к данным, хранящимся на наших компьютерах и мобильных телефонах. С увеличением в нашей жизни числа устройств, платформ социальных сетей и банков данных, запоминание и управление паролями, кажется, сложнее, чем когда-либо. Неудобства, вызванные блокировкой доступа к нашим социальным сетям или компьютерам из-за того, что мы часто забываем наши пароли, приносят огромные страдания. Именно поэтому многие люди прибегают к использованию простых и легко запоминающихся паролей, и часто пользуются одним паролем для нескольких учетных записей. Однако мы склонны забывать о неудобстве запоминания сложных и множественных паролей гораздо меньше, чем о кошмаре доступа злоумышленника, кражи и использования нашей личной информации не по назначению. Этот урок направлен на решение этих проблем путем использования упреждающих мер и путем использования простых правил и методов во избежание нежелательного доступа к нашим данным, сохраняя при этом безопасным образом наш законный доступ открытым.

✓ ОБЩЕЕ ОПИСАНИЕ УРОКА
ЖЕЛАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УРОКА

Участники переоценивают свои отношения со своими цифровыми активами и уровень внимания, который они уделяют их защите. С учетом того, что что-то настолько базовое, как пароли, довольно долго защищает их информацию, участники прикладывают больше усилий для обеспечения защиты своих устройств, социальных сетей и данных с помощью надежных и безопасных паролей.

✓ МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ

Это интерактивное, основывающееся на беседе, занятие, нацелено на то, чтобы показать людям, что создание и поддержка безопасных паролей – вовсе не сложная задача. Во время занятия тренер сосредотачивается на развенчании мифов, а также упрощении процесса и его большей управляемости.

УРОК 3	ЗАЩИТА ПАРОЛЕЙ		60 МИНУТ
ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ	<p>Для участников</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перечислить не менее пяти атрибутов надежного пароля. 2. Продемонстрировать возможность использования системы для создания и запоминания надежных паролей, которые уникальны и не дублируются. 3. Продемонстрировать использование безопасного диспетчера паролей (например, Keeypass), от возможности получить его онлайн до его настройки для повторного использования. 		<p>Для тренеров</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Выйдите за рамки теоретического или концептуального обучения и убедите людей привыкать создавать безопасные пароли, используя простые, но практические методы и инструменты.
НЕОБХОДИМЫЕ РЕСУРСЫ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Офисные мольберты (флипчарт) 2. Маркеры 3. Ноутбук и мультимедийный проектор 4. Адаптеры HDMI/VGA/USB C в зависимости от требования к оборудованию 5. Учебное пространство с удобными U-образными креслами и дополнительным пространством для передвижения и проведения занятий в группе, чтобы “растормозить” её участников в случае необходимости. 6. Подключение к Интернету 7. Липкая лента или непостоянные стикеры 8. Блокноты и ручки или карандаши для участников 		
МЕТОД ПРЕПОДАВАНИЯ	<ul style="list-style-type: none"> • Этот урок должен в своей цифровой сути идеально интегрировать аспекты управления стрессом и применения логики для принятия решений. Кроме того, примеры физической безопасности (такие, как опасность использования одного и того же ключа для всех замков в доме) могут также быть включены в дискуссию. • Использование примеров из реальной жизни¹⁵ и практическое обучение навыкам и программному обеспечению могут оказаться полезными. • Если же дискуссии приведут к стрессовой ситуации, поскольку кто-то из участников поделится травматическими историями, замедлитесь, непременно признайте их опыт и доведите его до конца, спросив их, как они справились с этой ситуацией. Это даст участникам чувство уверенности в себе и признание способности выстоять в трудных ситуациях. 		

#	ОПИСАНИЕ	ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ	КОНТРОЛЬНЫЕ ТОЧКИ
1	<p>Начните с того, что спросите участников, слышали ли они о том, что чей-то пароль был «взломан». Это главный вопрос, с которого должен начаться разговор, и обычно большинство отвечает на него утвердительно. В качестве продолжения объясните разницу между «хакерством», т.е. исследованием ради выявления уязвимостей, и «взломом»¹⁶, т.е. использованием слабых мест для получения прибыли или нанесения вреда, из которых последний может быть результатом социальной инженерии и случается очень часто.</p> <p>Объясните участникам, как проводятся атаки грубой силой¹⁷, такие как метод проб и ошибок, применяемый для того, чтобы получить пароль, и заверьте их, что такого инцидента можно избежать, приняв простые меры.</p> <p>Скажите участникам, что в большинстве случаев они уже знают о нескольких способах создания безопасных паролей, и цель этой дискуссии – вспомнить и формально закрепить это знание.</p>	4. Выйдите за рамки теоретического или концептуального обучения и убедите людей привыкать создавать безопасные пароли, используя простые, но практические меры и инструменты.	
2	<p>Попросите участников вспомнить или угадать один атрибут для создания надежного пароля за раз и, переходя от одного участника к другому, записывайте каждое новое предложение. Чтобы избежать монотонной беседы, спросите участников, сколько символов обычно содержат их пароли, и насколько длинным должен быть пароль для того, чтобы, по их мнению, быть сильным.</p> <p>Сильный пароль может состоять из следующих атрибутов (но не ограничиваться ими):¹⁸</p> <ul style="list-style-type: none"> • ЗАГЛАВНЫЕ БУКВЫ • Числа (1,2,3,0) • Пробелы • строчные буквы • Символы (~!@# \$% ^) • В случайном порядке <p>Пароли должны, по возможности, также обладать следующими характеристиками:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Часто меняться • Трудно • В случайном • Быть различными и уникальными для каждой учетной записи • угадываемыми • порядком • Исключать имена, даты, места и т. д. 	1. Перечислите не менее пяти атрибутов надежного пароля.	
3	<p>Побуждайте участников подумать о других стратегиях, которые могут использоваться для создания длинных, сложных и уникальных паролей и возможности их вспомнить.</p>	2. Продемонстрировать возможность использования системы для создания и запоминания надежных паролей, которые уникальны и не дублируются.	
4	<p>Введите понятие игральные кости как одного из способов создания длинных и сложных кодовых фраз. Метод игральные кости позволяет пользователям создавать случайную и длинную строку слов из словаря, которую легко запомнить, но трудно взломать.¹⁹</p> <p>Рассмотрите с участниками концепцию использования программ - диспетчеров паролей, подчеркнув их полезность в современную эпоху. Посоветуйте для этого такие безопасные варианты, как KeePass, который представляет собой инструмент безопасности с открытым исходным кодом и с зашифрованной системой управления базами данных. Продемонстрируйте, как его использовать, от загрузки и установки до настройки в соответствии с вашими предпочтениями.</p>	3. Продемонстрировать использование безопасного диспетчера паролей (например, KeePass), от возможности получить его онлайн до его настройки для повторного использования.	Завершите занятие, собрав отзывы участников, чтобы узнать, какие изменения они предполагают привнести в используемые ими меры управления паролями.

¹⁶ PERRIN, 2009

¹⁸ TACTICAL TECHNOLOGY COLLECTIVE; FRONT LINE DEFENDERS, N.D.

¹⁷ GILL, 2017

¹⁹ BONNEAU, 2016



4

Сохранение здоровья наших компьютеров

Современные компьютерные и цифровые устройства стали меньше, но содержат в себе огромное количество сложных технологий. Однако технология хороша настолько, насколько хорош ее пользователь. Необходимо заботиться о физической чистоте самого устройства, нужно работать в соответствующем месте, чтобы защитить его от экстремальных температур, и надежно хранить от кражи, которая может привести к потере ценного устройства, сохраненных внутри него данных и неизмеримом ущербе психосоциальному благополучию. Аналогичным образом, необходимо соблюдать осторожность при сохранении работоспособности ключевого функционального аспекта устройства – программы, состоящей из операционной системы и установленных в ней программ для выполнения различных задач.



ОБЩЕЕ ОПИСАНИЕ УРОКА

ЖЕЛАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УРОКА

Страх участников перед неизведанным при потенциально необычном или ненормальном функционировании их устройства уменьшается, и они покидают класс с мыслью, что их компьютер является чувствительным и отзывчивым устройством, которое нуждается во внимании и заботе.

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ

Это занятие во многом включает демонстрации в реальном времени и практические занятия, чтобы помочь пользователям освоить навигацию своих устройств, а также загрузку и установку соответствующего программного обеспечения. Крайне важно, чтобы любая технология, которая будет использоваться или показываться во время уроков, была в работающем состоянии во избежание потери времени.

УРОК 4	СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ НАШИХ КОМПЬЮТЕРОВ		 60 МИНУТ
ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ	<p>Для участников</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дать определение «вредоносного ПО» и описать различные его типы. 2. Понять, как загружать, устанавливать и настраивать антивирусное программное обеспечение. 3. Продемонстрировать способность определить, есть ли у вашего компьютера антивирусное программное обеспечение, и работает ли оно на полную мощность. 4. Продемонстрировать способность проверить устаревание программного обеспечения и, соответственно, обновить его. 5. Безопасно удалять данные для освобождения места на диске и предотвратить их восстановление для нежелательного использования. <p>Для тренеров</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Объясните, на какие проблемы следует обращать внимание для обеспечения высокой эффективности работы компьютера и безопасности важных данных. 		
НЕОБХОДИМЫЕ РЕСУРСЫ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учебное пространство с удобными U-образными креслами и дополнительным пространством для передвижения и проведения занятий в группе, чтобы “растормозить” её участников в случае необходимости 2. Офисные мольберты (флипчарт) 3. Маркеры 4. Ноутбук и мультимедийный проектор 5. Адаптеры HDMI/VGA/USB C в зависимости от требования к оборудованию 6. Подключение к Интернету 7. Липкая лента или непостоянные стикеры 8. Блокноты и ручки или карандаши для участников 		
МЕТОД ПРЕПОДАВАНИЯ	<ul style="list-style-type: none"> • Это занятие включает в себя объединение нескольких идей для базового цифрового и физического обслуживания компьютеров, также называемого цифровой гигиеной. Хотя многие идеи концептуальны, некоторые из них нужно визуализировать с помощью мультимедийной демонстрации. С комплексной точки зрения обсуждение может начаться с физического аспекта компьютеров и необходимости защищать их от таких вещей, как кража. • Учитывая, что урок содержит множество идей, а некоторые участники могут испытывать затруднения с концентрацией внимания в течение длительного времени, тренер может попытаться включить в содержание занятия какую-то форму развлечения, например, использование вежливого юмора. Кроме того, желательно, чтобы в течение занятия были включены групповые действия, способные «растормозить» её участников и восстановить уровень энергии в классе. 		

#	ОПИСАНИЕ	ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ	КОНТРОЛЬНЫЕ ТОЧКИ
1	<p>Начните занятие, спросив участников о том, какие проблемы производительности они замечают при использовании своих компьютеров.</p> <p>Поговорите о концепции гигиены тела и свяжите ее с необходимостью цифровой гигиены.</p> <p>Кратко рассмотрите некоторые причины, по которым компьютеры ведут себя по-иному или снижают производительность, например, вредоносную атаку, нехватку ресурсов или цифровой беспорядок, а также устаревшее программное обеспечение.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 6. Объясните, на какие проблемы следует обращать внимание для обеспечения высокой эффективности работы компьютера и безопасности важных данных. 	

²⁰ HOFFMAN, 2016
²¹ FISTONICH, 2017

²² ENCYCLOPEDIA BRITANNICA, 2018
²³ CHATTEN, 2010

²⁴ PAUL, 2015
²⁵ SUMMERSON, 2016

²⁶ LIFFREING, 2015
²⁷ SECURITY IN A BOX, N.D.

²⁸ BLEACHBIT, 2016

#	ОПИСАНИЕ	ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ	КОНТРОЛЬНЫЕ ТОЧКИ
2	<p>Используйте повествовательный подход, чтобы описать вредоносное ПО и различные его типы, такие как вирус, троян, червь, программа-вымогатель, рекламное ПО, логическая бомба-бот, бот-сеть и т. д.²⁰ Например, когда речь идет о базовом вирусе, связывайте его с биологическим вирусом, который распространяется от одного живого существа к другому через физический контакт (или, например, на цифровых устройствах через флэш-накопители).²¹ Аналогичным образом, рассказывая греческую историю о Спарте, Трое и троянском коне вы можете помочь участникам легче запомнить характеристики вредоносного троянского ПО.²²</p>	<p>1. Дать определение «вредоносного ПО» и описать различные его типы.</p>	
3	<p>Спросите участников, установлен ли на их компьютерах антивирус. Если они ответят утвердительно, спросите их, откуда им об этом известно, и могут ли они сказать, выполняет он свою работу или нет. Покажите им, как они могут это сделать, пройдя через настройки антивирусной программы; чтобы процесс был виден всем, используйте мультимедийный проектор. Объясните различные функции и компоненты антивируса, включая базу данных вирусов²³, и почему ее обновление не следует путать с обновлением антивирусного программного обеспечения.</p> <p>Обратитесь к часто задаваемым вопросам и дезинформации, например:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Какой самый лучший антивирус? • Замедляет ли антивирус работу компьютера? • Участвуют ли антивирусные компании в распространении вирусов, чтобы стимулировать продажу своей продукции? • Требуется ли компьютеру Мак (Mac) антивирус? 	<p>3. Продемонстрировать способность определить, есть ли у вашего компьютера антивирусное программное обеспечение, и работает ли оно на полную мощность.</p>	
4	<p>Представьте участникам бесплатные антивирусы, имеющие хорошую репутацию, и, в зависимости от потребностей класса, покажите участникам, как их загрузить и установить.</p>	<p>2. Понять, как загружать, устанавливать и настраивать антивирусное программное обеспечение.</p>	
5	<p>Как и в случае с антивирусной программой, подчеркните важность обновления других часто используемых приложений. Покажите несколько примеров, открыв приложения, такие как Microsoft Word, и нажмите «Справка» > «Проверить наличие обновлений».</p> <p>Спросите участников, как они могут улучшить производительность своего компьютера.</p> <p>Некоторые идеи включают:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Удаление ненужного ПО²⁴, которое использует вычислительные ресурсы, дисковое пространство и часто может разряжать аккумулятор, работая в фоновом режиме. • Важность блокировки экрана^{25,26} и выхода из системы для предотвращения атак социальных инженеров, которые могут включать установку вредоносного ПО при оставлении устройства без присмотра • Физические аспекты цифровой гигиены, включая защиту устройств от элементов.²⁷ 	<p>4. Продемонстрировать способность проверить устаревание программного обеспечения и, соответственно, обновлять его.</p>	
6	<p>Порекомендуйте такой вариант, как BleachBit²⁸, как бесплатное программное обеспечение с открытым исходным кодом, которое может безопасно удалять файлы с вашего компьютера без риска восстановления удаленных данных для нежелательного использования. Однако, с точки зрения цифровой гигиены, удаление ненужных файлов может восстановить ценные ресурсы компьютера.</p>	<p>5. Безопасно удалять данные для освобождения места на диске и предотвращать их восстановление для нежелательного использования.</p>	<p><i>Завершите урок, спросив участников, как они себя чувствуют и что они находят сложным или легким.</i></p>



5

Как работает Интернет

Интернет, как мы знаем, представляет собой огромную сеть связи, которая распространена по всему миру в виде миллиардов компьютеров, соединенных друг с другом кабелями и средствами беспроводной связи. Учитывая глобальный характер интернета, он никому не принадлежит и никем не управляется, а скорее является коллективной работой многих специализированных конгломератов и организаций с различными интересами, что делает его не только набором физических инфраструктур, но и инструментом для политического и дипломатического воздействия. В то время как интернет во многих отношениях влияет и на пользователей, и не на пользователей, для большинства людей интернет часто является абстрактной идеей. Этот урок направлен на то, чтобы разъяснить участникам идею интернета, представив различные компоненты и игроков, из которых он состоит.



ОБЩЕЕ ОПИСАНИЕ УРОКА

ЖЕЛАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УРОКА

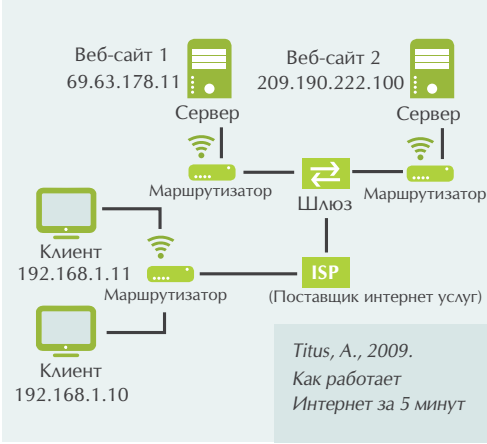
Участники осознают, через какое множество узлов и шагов проходит информация, перемещаясь по всему миру из одного места в другое. Это также изменит их восприятие проблем безопасности использования интернета от одной большой угрозы к малым потенциальным угрозам, каждую из которых следует рассматривать более целенаправленно.

✓ МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ

Интернет используется многими, но редко кто понимает его, выходя за рамки абстрактного понятия. Этот урок использует методику ролевой игры, чтобы визуализировать интернет как многоуровневую глобальную и политическую структуру, управляемую многочисленными заинтересованными сторонами посредством обширной инфраструктуры.

УРОК 5	КАК РАБОТАЕТ ИНТЕРНЕТ 60 МИНУТ	
ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ	<p>Для участников</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Описать интернет и то, как общение проходит по его физической инфраструктуре. 	<p>Для тренеров</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Позвольте участникам визуализировать интернет как конкретный инструмент коммуникации, а не абстрактную концепцию.
НЕОБХОДИМЫЕ РЕСУРСЫ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учебное пространство с удобными U-образными креслами и дополнительным пространством для передвижения и проведения занятий в группе, чтобы “растормозить” её участников 	<ol style="list-style-type: none"> 2. Офисный мольберт (флипчарт) 3. Маркеры 4. Липкие заметки 5. Липкая лента или непостоянные стикеры 6. Блокноты и ручки или карандаши для участников
МЕТОД ПРЕПОДАВАНИЯ	<ul style="list-style-type: none"> • Тренер должен стремиться «открыть умы», чтобы участники переосмыслили имеющиеся у них понятия об интернете, и изменили свое отношение, которое, возможно, побуждает их думать об опасностях интернета, как о чем-то, с чем они сами не могут справиться. Это потребует установления базового уровня, опроса мнений участников о том, чем в их представлении является интернет. • С точки зрения интеграции полезно сосредоточиться на том, как доступ различных пользователей к физической инфраструктуре интернета может часто поставить под угрозу уязвимые данные, которые проходят через нее. Однако основное внимание следует уделить тому, как работает интернет, а не защите данных. • Используя ролевую игру как начальную деятельность в рамках метода «Активность-Обсуждение-Вклад-Углубление-Синтез» (ADIDS)²⁹, между участниками будут распределены роли различных компонентов и заинтересованных сторон обширного интернета, а затем их попросят, следуя логичному порядку, передать пакет данных с одного конца на другой. 	



#	ОПИСАНИЕ	ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ	КОНТРОЛЬНЫЕ ТОЧКИ
1	<p>Начните занятие, попросив каждого участника записать одно слово, которое приходит в голову, когда упоминается «интернет». Соберите все ответы и приколите их к стене. Попросите всех участников вместе взглянуть на ответы каждого и связать их, чтобы сформулировать более подробное описательное определение интернета.</p> <p>При желании возьмите клубок пряжи и попросите одного из участников крепко держать конец нити, а сами наугад бросьте клубок другому участнику. Второй участник снова крепко держит нить и передает остальной клубок пряжи наугад другому участнику. В конце концов все участники будут держать в руке нить пряжи, будучи при этом связанными друг с другом посредством одной и той же длиной нити. Теперь попросите любого участника отправить сообщение другому случайно выбранному участнику, так чтобы сообщение могло перемещаться только по сети, определенной нитью.</p> <p>При необходимости сделайте перерыв.</p>	2. Позвольте участникам визуализировать интернет как конкретный инструмент коммуникации, а не абстрактную концепцию.	
2	<p>Продолжайте занятие, усложнив процесс, на этот раз давая имена различным субъектам, составляющим интернет, например, пользователь и клиент, маршрутизатор, поставщик интернет услуг (ISP), сервер, система имен доменов (DNS), национальный шлюз, веб-сайт и т. д. Это лучше всего сделать, рисуя на графике или на доске.³⁰</p>  <p>The diagram illustrates the flow of data in a network. On the left, two clients are shown with IP addresses 192.168.1.11 and 192.168.1.10. They are connected to a local router. This router is connected to a central ISP (Internet Service Provider) labeled '(Поставщик интернет услуг)'. The ISP is connected to a national gateway (Шлюз). From the gateway, data is sent to two servers: 'Веб-сайт 1' (69.63.178.11) and 'Веб-сайт 2' (209.190.222.100). Each server is connected to its own router, which is in turn connected to the central gateway. The diagram is credited to Titus, A., 2009, 'Как работает Интернет за 5 минут'.</p>	1. Описать интернет и то, как общение проходит по его физической инфраструктуре.	
3	<p>С учетом интереса, энергии и времени, оставшегося до конца занятия, можно провести еще одну ролевую игру, присвоив на этот раз различным компонентам, узлам и игрокам, которые составляют интернет, их реальные названия. Например, один или несколько участников могут взять на себя роль пользователя, клиента, маршрутизатора, поставщика интернет услуг и т. д. Канат или лента могут быть размещены на полу комнаты, как будто провод, который передает информацию с одного узла на другой, образуя интернет. Напомним, что в ходе предыдущего обсуждения участники попытались найти свое место на ленте в правильном порядке.</p> <p>После того, как они заняли свои позиции, попросите одного «пользователя» связаться с другим «пользователем», сидящим в другой стране, следуя правильному порядку, в котором информационные пакеты перемещаются из одного места в другое. При необходимости нарисуйте процесс на доске.</p>	2. Позвольте участникам визуализировать интернет как конкретный инструмент коммуникации, а не абстрактную концепцию.	
4	Завершите занятие, попросив участников вкратце обобщить весь процесс работы интернета, а также свои размышления об этом.	2. Позвольте участникам визуализировать интернет как конкретный инструмент коммуникации, а не абстрактную концепцию.	<i>Спросите участников, что они думают об этом упражнении, и каким образом изменилось их представление об интернете, которое было в голове в начале занятия.</i>



6

БЕЗОПАСНОСТЬ БРАУЗЕРА

Браузеры помогают нам получать информацию, хранящуюся на серверах, подключенных к интернету. Для веб-сайтов, предоставляющих нам оптимальный пользовательский интерфейс, а также для отправки нам индивидуальной рекламы, маркетинговые компании часто отслеживают нашу деятельность в интернете без нашего на то согласия. В более неблагоприятных ситуациях вредоносные веб-сайты и социальные инженеры могут также навредить нам и нашим устройствам, манипулируя тем, как мы используем наши браузеры. Это занятие призвано помочь пользователям лучше узнать свои браузеры, чтобы внести необходимые изменения, которые сделают браузеры более безопасными.


ОБЩЕЕ ОПИСАНИЕ УРОКА

ЖЕЛАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УРОКА

Участники покидают класс, зная, что браузеры могут выступать в качестве инструментов социальной инженерии, однако обеспечение того, чтобы это не произошло, находится в их руках и контролируется посредством особых, практических настроек параметров.

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ

Это практическое занятие, направленное на то, чтобы участники поняли, что в то время как их браузер – удобное окно для поиска в интернете, небольшие настройки могут сделать этот опыт более безопасным и предоставляющим большие возможности, при этом ударение ставится на расширение прав и возможностей.

УРОК 6	БЕЗОПАСНОСТЬ БРАУЗЕРА		 60 МИНУТ
ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ	<p>Для участников</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Продемонстрировать способность к навигации по настройкам своего браузера и контролю информации, которую тот собирает, сохраняет и распространяет, без их ведома или согласия, делая следующее: <ul style="list-style-type: none"> • Очистка или управление просмотром и загрузкой истории, временных интернет-файлов и куки-файлов, а также сохраненных паролей и данных заполненных бланков • Доступ и изменение разрешений браузера, таких как камера, микрофон и GPS • Контролируйте, где и как браузер сохраняет загруженные файлы на компьютере 2. Опишите различия между HTTP и HTTPS 3. Загрузите и настройте безопасный инструмент, который заставляет сайты открываться с использованием протокола HTTPS (например, HTTPS Everywhere) 4. Загрузите и настройте инструмент для блокирования рекламы (например, AdBlock Plus) <p>Для тренеров</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Помогите участникам настроить предпочитаемый ими браузер, контролируя, как он работает, и какие данные он от них собирает, пока они путешествуют по сети 		
НЕОБХОДИМЫЕ РЕСУРСЫ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учебное пространство с удобными U-образными креслами и дополнительным пространством для передвижения и проведения занятий в группе, чтобы “растормозить” её участников 2. Офисный мольберт (флипчарт) 3. Маркеры 4. Ноутбук и мультимедийный проектор 5. Адаптеры HDMI/VGA/USB C в зависимости от требования к оборудованию 6. Подключение к Интернету 7. Липкая лента или непостоянные стикеры 8. Блокноты и ручки или карандаши для участников 		
МЕТОД ПРЕПОДАВАНИЯ	<ul style="list-style-type: none"> • Это практическое занятие, на котором участников попросят пройтись по настройкам безопасности и конфиденциальности своего браузера согласно инструкции тренера, который будет играть ведущую роль за своим собственным компьютером и проецировать процесс на мультимедийный экран. 		

#	ОПИСАНИЕ	ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ	КОНТРОЛЬНЫЕ ТОЧКИ
1	<p>Проведите опрос, чтобы узнать, какой браузер использует каждый участник и почему.</p> <p>Например:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Является ли браузер собственностью некоммерческой организации или корпорации? • Как этот браузер вписывается в модель дохода своего разработчика? • Это браузер с открытым исходным кодом или закрытым источником? <p>Пройдитесь с участниками по настройкам самого популярного в классе браузера. Покажите участникам, какой уровень настроек предлагает браузер, когда дело доходит до сбора данных, их хранения и совместного использования.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продемонстрируйте возможность навигации по настройкам их браузера и контроля информации, которая им собирается, сохраняется и передается без их ведома или согласия. 5. Помогите участникам настроить предпочитаемый ими браузер, контролируя, как он работает, и какие данные он собирает пока они просматривают сайты. 	<p><i>Убедитесь в том, что участники не растерялись или не сбиты с толку, спросив их, находятся ли они на той же странице, что и тренер. Помогает также ходить по комнате и проверять, успевают ли все участники за инструктором, на случай, если есть кто-либо, слишком застенчивый, чтобы попросить замедлить темп.</i></p>

³¹ TACTICAL TECHNOLOGY COLLECTIVE, 2016

³³ BEAL, 2008

³⁵ UNIVERSITY OF NORTH CAROLINA AT CHAPEL HILL, 2017

³⁷ ELECTRONIC FRONTIER FOUNDATION (EFF), N.D.

³² TACTICAL TECHNOLOGY COLLECTIVE, 2017

³⁴ BEAL, 2008

³⁶ MEGAN, 2018

³⁸ ADBLOCK PLUS, 2017

#	ОПИСАНИЕ	ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ	КОНТРОЛЬНЫЕ ТОЧКИ
2	<p>Пройдитесь по настройкам безопасности и конфиденциальности браузера, которые позволят участникам очищать или управлять просмотром и загрузкой истории,^{31,32} временных интернет-файлов,³³ куки-файлов,³⁴ сохраненных паролей и данных заполненных бланков.³⁵</p> <p>Пройдитесь по настройкам, упомянутым ранее, покажите, как можно изменять разрешения браузера, чтобы гарантировать, что доступ браузера к камере, микрофону, GPS и другим устройствам ввода компьютера будет отклонен или установлен так, чтобы всегда запрашивать разрешение.</p> <p>У людей часто возникают проблемы с поиском файлов после их загрузки. Это связано с тем, что браузер обычно настроен на загрузку файлов в определенную папку. Иногда также возможно, что браузер настроен на запуск файлов в момент их загрузки. Это может быть опасно, потому что нажатие на вредоносную ссылку может привести к тому, что по ошибке будет загружен и запущен вирус. Посоветуйте участникам изменить этот параметр, чтобы браузер всегда запрашивал разрешение перед загрузкой файла и позволял пользователю указать место для его сохранения.³⁶</p> <p>На этом этапе сделайте короткий перерыв или проверьте уровень энергичности группы, прежде чем продолжить.</p>		
3	<p>Спросите участников, где они могли видеть HTTP и HTTPS раньше и знают ли они разницу между ними. Представьте цель протокола HTTPS как соединение пользователя с пунктом назначения через зашифрованный туннель, в отличие от протокола HTTP, в котором общение происходит незащищенным образом и открыто всем, кто просматривает данные, проходящие через определенную сеть. Для примера можно также провести короткую ролевую игру, в которой два человека общаются друг с другом через длинную картонную трубку и без нее, а стоящие вокруг зрители пытаются выяснить, о чем они говорят.</p> <p>Представьте участникам безопасный инструмент (например, HTTPS Everywhere³⁷), целью которого является принудительное зашифрованное соединение между пользователем и веб-сайтом, когда это возможно. Затем проведите участников через процесс его загрузки и настройки в разных браузерах.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 2. Опишите различия между HTTP и HTTPS. 3. Загрузите и настройте безопасный инструмент, который заставляет сайты открываться с использованием протокола HTTPS (например, HTTPS Everywhere). 	
4	<p>Пройдитесь по настройкам безопасности и конфиденциальности браузера, которые позволят участникам очищать или управлять просмотром и загрузкой истории,^{31,32} временных интернет-файлов,³³ куки-файлов,³⁴ сохраненных паролей и данных заполненных бланков.³⁵</p> <p>Завершите занятие, попросив участников вкратце обобщить изученное.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 4. Загрузите и настройте инструмент для блокирования рекламы (например, AdBlock Plus). 	<p><i>Какая часть этого занятия заставила вас волноваться, а что принесло успокоение и ощущение расширенных возможностей при просмотре веб-сайтов?</i></p>



7

Безопасность смартфона

Современная эпоха привела к тому, что многие люди стали больше полагаться на вычислительные устройства и средства связи, особенно на смартфоны, которые могут заменить большинство функций полнофункционального ноутбука или настольного компьютера. Смартфоны – это не только очень сложные устройства с огромной вычислительной способностью, но они также хранят и обрабатывают огромное количество личных и профессиональных данных людей. Этот урок помогает участникам понять, как происходит связь между двумя или несколькими смартфонами, что позволяет участникам принимать правильные решения для обеспечения безопасности своей информации, применяя инструменты и меняя поведение.



ОБЩЕЕ ОПИСАНИЕ УРОКА

ЖЕЛАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УРОКА

Участники покидают комнату с повышенной осведомленностью о том, как происходит общение между двумя людьми, использующими мобильные телефоны. Кроме того, они могут лучше решать, как использовать безопасные приложения с открытым исходным кодом для обмена сообщениями в своей стратегии повседневного общения.

✓ МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ

Это интерактивное, основывающееся на беседе занятие призвано помочь участникам почувствовать себя более комфортно в отношении безопасности своих смартфонов, добиться контроля над информацией, хранящейся на их устройствах, и провести практическую установку безопасных приложений для общения.

УРОК 7	БЕЗОПАСНОСТЬ СМАРТФОНА		60 МИНУТ
ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ	<p>Для участников</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Описать технический процесс, посредством которого один человек может общаться с другим по телефону или услуге коротких сообщений (SMS), используя мобильный телефон. 2. Сравнить различия между функциональным телефоном и смартфоном и реализовать различные стратегии, которые могут быть полезными, прежде чем принять решение об использовании одного из двух. 3. Продемонстрировать возможность загрузки, настройки и использования одного безопасного и зашифрованного приложения для обмена сообщениями (например, Signal Private Messenger). 	<p>Для тренеров</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Понимать, как участники используют свои мобильные телефоны в своей личной или профессиональной жизни, чтобы предложить индивидуальные рекомендации по безопасности. 5. Уменьшить состояние страха и паранойи в отношении смартфонов. 	
НЕОБХОДИМЫЕ РЕСУРСЫ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учебное пространство с удобными U-образными креслами и дополнительным пространством для передвижения и проведения занятий в группе, чтобы "растормозить" её участников 2. Офисный мольберт (флипчарт) 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Маркеры 4. Ноутбук и мультимедийный проектор 5. Адаптеры HDMI/VGA/USB C в зависимости от требования к оборудованию 	<ol style="list-style-type: none"> 6. Подключение к интернету 7. Липкие заметки 8. Липкая лента или непостоянные стикеры 9. Блокноты и ручки или карандаши для участников
МЕТОД ПРЕПОДАВАНИЯ	<ul style="list-style-type: none"> • Этот урок включает в себя визуальную диаграмму, демонстрирующую, как мобильные устройства общаются друг с другом. Ее можно изобразить на диаграммной бумаге с пошаговым объяснением, или же тренер может также показать подходящее цифровое визуальное изображение или видео. Как и предыдущий урок о том, как работает Интернет, эта беседа может также сосредоточиться на объяснении того, что переговоры по беспроводному мобильному телефону происходят при поддержке физической инфраструктуры. • Помимо этого, важно также включить предложения, касающиеся физической защиты устройств, для обеспечения их оптимальной и надежной работы. • У этого занятия имеется также практический компонент, где участникам будет предложено загружать, устанавливать и использовать защищенные приложения для связи в режиме реального времени. 		

#	ОПИСАНИЕ	ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ	КОНТРОЛЬНЫЕ ТОЧКИ
1	<p>Обсудите современную дилемму зависимости от смартфонов в качестве первичных или вторичных вычислительных устройств, и при этом чувства беспомощности, когда дело доходит до контроля и управления хранящейся в них информацией. В то время как мобильные телефоны предоставляют людям неограниченные возможности, беспроводные каналы и поддерживающая инфраструктура, которые позволяют передавать информацию на огромные расстояния, могут стать богатыми складами личной информации. Поскольку вокруг нас есть социальные инженеры в виде отдельных лиц и крупных организованных групп, некоторые из них могут в конечном итоге заинтересоваться нашей информацией и попытаться получить доступ к этим резервам, чтобы лучше нас узнать. Идея о том, что эта информация может быть доступна тем, у кого есть для этого возможности, пробуждает чувство страха и паранойи в наших умах, не позволяет нам свободно выражать себя, чувствовать себя уверенно и быть владельцами своих собственных частных пространств. Чтобы устранить эти опасения, важно понять, как работают мобильные телефоны, и как мы можем свести к минимуму наши данные, перемещающиеся через мобильную инфраструктуру, без доступа к ним без нашего согласия.</p> <p>Предоставьте участникам рекомендации по физическому обслуживанию и защите смартфонов для поддержания их работоспособности и долговечности, например, с помощью защитных экранов и чехлов, предохраняющих устройства от перегрева или влаги и т. д.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 4. Понимать, как участники используют свои мобильные телефоны в своей личной или профессиональной жизни, чтобы предложить индивидуальные рекомендации по безопасности. 5. Уменьшить состояние страха и паранойи в отношении смартфонов. 	
2	<p>Разбейте мобильный телефон по его основным функциям, таким как отправка и получение информации, возможность говорить и слушать. Технология, которая позволяет это, проста и похожа на технологию радио, позволяющую осуществлять одновременную двустороннюю связь. Как и в случае с большинством технологий массовых коммуникаций, основной упор делается на общение, а не на безопасность. Поэтому некоторые дополнительные меры и изменения в привычках могут значительно повлиять на добавление к повестке дня безопасности.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Описать технический процесс, посредством которого один человек может общаться с другим по телефону или услуге коротких сообщений (SMS), используя мобильный телефон. 	
3	<p>Представьте, как работают мобильные телефоны, рисуя схематично сеть мобильных телефонов³⁹ или проведя ролевую игру, давая каждому участнику роль узла связи, например, смартфон, базовая станция и т. д. Внесите в игру⁴⁰ различия между базовым, функциональным телефоном и смартфоном.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 2. Сравнить различия между функциональным телефоном и смартфоном и реализовать различные стратегии, которые могут быть полезными, прежде чем принять решение об использовании одного из двух. 	

³⁹ MOHANKUMAR, N.D.

⁴⁰ SINGH, 2012

⁴¹ ELECTRONIC FRONTIER FOUNDATION (EFF), 2018

⁴² OPEN WHISPER SYSTEMS, N.D.

⁴³ SILENCE, N.D.

#	ОПИСАНИЕ	ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ	КОНТРОЛЬНЫЕ ТОЧКИ
4	<p>Спросите участников о приложениях и методах, которые они используют в настоящее время для общения с другими людьми, использующими свои смартфоны. Помогите им лучше узнать о приложениях, таких как WhatsApp, Viber и Telegram, в отношении их удобства, понятного для пользователя интерфейса и их патентного характера с закрытым исходным кодом.⁴¹</p> <p>Воздержитесь от предписывающих действий или от создания паранойи; однако, введите более безопасные, зашифрованные приложения для связи, такие как Signal⁴² и Silence⁴³, предоставив принятие решений самим участникам.</p> <p>Убедитесь, что участники получили практический опыт загрузки, настройки и использования безопасных альтернативных приложений, таких как Signal и Silence.</p>	<p>3. Продемонстрировать возможность загрузки, настройки и использования одного безопасного и зашифрованного приложения для обмена сообщениями (например, Signal Private Messenger).</p>	
5	<p>Завершите занятие, поощряя участников (если они устраивают друг друга) сформировать группу в Signal и переместить туда обсуждения по координации обучения, чтобы лучше ознакомиться с этим приложением.</p>	<p>3. Продемонстрировать возможность загрузки, настройки и использования одного безопасного и зашифрованного приложения для обмена сообщениями (например, Signal Private Messenger).</p> <p>4. Понимать, как участники используют свои мобильные телефоны в своей личной или профессиональной жизни, чтобы предложить индивидуальные рекомендации по безопасности.</p> <p>5. Уменьшить состояние страха и паранойи в отношении смартфонов.</p>	<p><i>Попросите участников подумать о ситуациях, при которых они видят себя использующими безопасные и открытые приложения для обмена сообщениями с помощью смартфонов, чтобы понять, обладают ли они более широкими возможностями с большим количеством опций для самозащиты.</i></p> <p><i>Завершите занятие, собрав отзывы участников с помощью неформального опроса «начать-прекратить-продолжить»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Одна новая вещь, которую вы планируете начать делать с сегодняшнего дня? • Одна вещь, которую вы делаете, но прекратите делать с сегодняшнего дня? • Одна вещь, которую, как вам кажется, вы делаете правильно и хотите продолжать делать?

БИБЛИОГРАФИЯ

AdBlock Plus, 2017. *AdBlock Plus*. [В интернете]

www.adblockplus.org | [Дата просмотра 2018]

Beal, V., 2008. *What are Cookies and What Do Cookies Do?*. [В интернете]

www.webopedia.com/DidYouKnow/Internet/all_about_cookies.asp | [Дата просмотра 2018]

Beal, V., 2008. *What Is a Temporary Internet File?*. [В интернете]

www.webopedia.com/DidYouKnow/Internet/Temporary_Internet_Files.asp | [Дата просмотра 2018].

Bisson, D., 2015. *5 Social Engineering Attacks to Watch Out For*. [В интернете]

www.tripwire.com/state-of-security/security-awareness/5-social-engineering-attacks-to-watch-out-for | [Дата просмотра: Январь 2018].

BleachBit, 2016. *Clean Your System and Free Diskpace*. [В интернете]

www.bleachbit.org | [Дата просмотра 2018].

Bonneau, J., 2016. *Deep Dive: EFF's New Wordlists for Random Passphrases*. [В интернете]

www.eff.org/deeplinks/2016/07/new-wordlists-random-passphrases | [Дата просмотра: Январь 2018].

Chatten, T. V., 2010. *Importance Of Keeping Up To Date Virus Definitions*. [В интернете]

www.brighthub.com/computing/smb-security/articles/28126.aspx | [Дата просмотра 2018].

Electronic Frontier Foundation (EFF), 2018. *Secure Messaging Scorecard*. [В интернете]

www.eff.org/secure-messaging-scorecard | [Дата просмотра 2018].

Electronic Frontier Foundation (EFF), n.d. *HTTPS Everywhere*. [В интернете]

www.eff.org/https-everywhere | [Дата просмотра 2018].

Encyclopedia Britannica, 2018. *Trojan Horse*. [В интернете]

www.britannica.com/topic/Trojan-horse | [Дата просмотра: Январь 2018].

Fistonich, C., 2017. *Our Computers, Ourselves: Digital vs. Biological Security*. [В интернете]

www.blog.malwarebytes.com/101/2017/10/our-computers-ourselves-digital-vs-biological-security | [Дата просмотра: Январь 2018].

Gill, P., 2017. *What Is 'Brute Force' Dictionary Hacking?* [В интернете]

www.lifewire.com/brute-force-dictionary-hacking-4061418 | [Дата просмотра: Январь 2018].

Higson-Smith, C. et al., 2016. *Holistic Security Trainers' Manual*. [В интернете]

www.holistic-security.tacticaltech.org/ckeditor_assets/attachments/60/holisticsecurity_trainersmanual.pdf | [Дата просмотра: Январь 2018].

Hiner, J., 2002. *Change Your Company's Culture to Combat Social Engineering Attacks*. [В интернете]

www.techrepublic.com/article/change-your-companys-culture-to-combat-social-engineering-attacks | [Дата просмотра: Январь 2018].

Hoffman, C., 2016. *Not All "Viruses" Are Viruses: 10 Malware Terms Explained*. [В интернете]

www.howtogeek.com/174985/not-all-viruses-are-viruses-10-malware-terms-explained | [Дата просмотра: Январь 2018].

- LevelUP, 2016. *Golden Rules of Effective Training.* [В интернете]**
www.level-up.cc/you-the-trainer/golden-rules-of-effective-training/#golden-rule-1 | [Дата просмотра: 05 января 2018].
- LevelUP, 2016. *How-To: Preparing Sessions Using ADIDS.* [В интернете]**
www.level-up.cc/before-an-event/preparing-sessions-using-adids | [Дата просмотра: 05 января 2018].
- Liffreing, I., 2015. *How to Change Your Password in Windows 10.* [В интернете]**
www.laptopmag.com/articles/change-password-windows-10 | [Дата просмотра 2018].
- Lord, N., 2017. *Social Engineering Attacks: Common Techniques and How to Prevent an Attack.* [В интернете]**
www.digitalguardian.com/blog/social-engineering-attacks-common-techniques-how-prevent-attack | [Дата просмотра: 05 января 2018].
- Megan, 2018. *Download a File.* [В интернете]**
www.support.google.com/chrome/answer/95759?co=GENIE.Platform%3DDesktop&hl=en | [Дата просмотра 2018].
- Mohankumar, D., n.d. *Mobile Phone Communication. How it Works?* [В интернете]**
www.electroschematics.com/5231/mobile-phone-how-it-works | [Дата просмотра 2018].
- Open Whisper Systems, n.d. [В интернете]**
www.signal.org | [Дата просмотра 2018].
- Oxford University Press, 2018. *Definition of Physical in English.* [В интернете]**
www.en.oxforddictionaries.com/definition/physical | [Дата просмотра: 05 января 2018].
- Oxford University Press, 2018. *Definition of Physical in English.* [В интернете]**
www.en.oxforddictionaries.com/definition/digital | [Дата просмотра: 05 января 2018].
- Paul, I., 2015. *How to Uninstall Programs and Apps in Windows 10.* [В интернете]**
www.pcworld.com/article/2954296/windows/how-to-uninstall-programs-and-apps-in-windows-10.html | [Дата просмотра 2018].
- Perrin, C., 2009. *Hacker vs. Cracker.* [В интернете]**
www.techrepublic.com/blog/it-security/hacker-vs-cracker | [Дата просмотра: Январь 2018].
- Security In a Box, n.d. *Protect Your Information from Physical Threats.* [В интернете]**
www.securityinabox.org/en/guide/physical | [Дата просмотра 2018].
- Silence, n.d. [В интернете]**
www.silence.im | [Дата просмотра 2018].
- Singh, S., 2012. *Difference Between Smartphones And Feature Phones.* [В интернете]**
www.thegadgetsquare.com/difference-between-smartphones-and-feature-phones | [Дата просмотра 2018].
- Summerson, C., 2016. *How to Secure Your Android Phone with a PIN, Password, or Pattern.* [В интернете]**
www.howtogeek.com/253101/how-to-secure-your-android-phone-with-a-pin-password-or-pattern | [Дата просмотра 2018].
- Tactical Technology Collective; *Front Line Defenders, n.d. Create and Maintain Secure Passwords.* [В интернете]**
www.securityinabox.org/en/guide/passwords | [Дата просмотра: Январь 2018].
- Tactical Technology Collective, 2016. *How to Control your Data on Chrome.* [В интернете]**
www.myshadow.org/how-to-increase-your-privacy-on-chrome | [Дата просмотра 2018].
- Tactical Technology Collective, 2017. *How to Control your Data on Firefox.* [В интернете]**
www.myshadow.org/how-to-increase-your-privacy-on-firefox | [Дата просмотра 2018].
- Titus, A., 2009. *How the Internet Works in 5 Minutes.* [В интернете]**
www.youtube.com/watch?v=7_LPdttKXPc | [Дата просмотра 2018].
- University of North Carolina at Chapel Hill, 2017. *How to Remove Saved Passwords from a Web Browser.* [В интернете]**
www.help.unc.edu/help/how-to-remove-saved-passwords-from-a-web-browser | [Дата просмотра 2018].



1

Оценка риска: Самосознание

Это первое занятие психосоциального компонента обучения. Цель этого занятия – дать участникам возможность осознать и понять социальную среду, в которой они работают, и как эта среда может влиять на их физическое, психосоциальное и цифровое благополучие. Участникам дается лист бумаги с четырьмя или восемью описательными вопросами (кто вы, что вы пытаетесь сделать, что вы пытаетесь защитить, и кто пытается лишить вас возможностей?). Задание требует, чтобы они подумали над этими вопросами как с личной точки зрения, так и в связи с работой, с тем чтобы сопоставить свои вероятные уязвимости во всех аспектах и оценить, как они пытаются с ними справляться. Упражнение предназначено исключительно для индивидуального использования, и участники имеют право не передавать свои письменные ответы ведущему, соблюдая принципы конфиденциальности и неприкосновенности частной жизни.


✓ ОБЩЕЕ ОПИСАНИЕ УРОКА

ЖЕЛАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УРОКА

- Способность отображать различные роли, которые человек играет в личной жизни и в обществе.
- Отобразить элементы, которые пытаются лишить человека или организацию возможности осуществлять свою деятельность.
- Способность определить духовные и материальные ценности, которые человек пытается защитить.

✓ МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ

- Занятие проводится интерактивно, при этом ведущий должен попытаться дать участникам возможность сосредоточиться на личном. Для этого ведущий использует заполняемый на бумаге ручкой вопросник с четырьмя вопросами, чтобы участники могли индивидуально отразить и развить понимание своей личной и трудовой жизни.
- При проведении этого упражнения важно помнить об уважении частной жизни участников и обеспечении безопасной среды для тех, кто хочет быть откровенным. Подчеркните, что это среда, в которой откровения участников будут сохраняться в тайне.
- Для ведущего также важно поддерживать непредвзятую среду для тех, кто пожелает поделиться.
- На протяжении всего урока определяйте показатели отклика участников на содержание обучения и поделитесь им с тренером данного и других направлений для объективной оценки урока.

УРОК 1	САМОСОЗНАНИЕ  60 МИНУТ	
ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ	<p>Для участников</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развить понимание того, что восприятие индивидуального благосостояния интегрируется с общим уровнем благосостояния команды (для организационных тренингов). 2. Идентифицировать неосознаваемые и осознаваемые факторы, которые могут лишить возможностей и / или повысить благосостояние личности / команды. 	<p>Для тренеров</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Используйте четыре вопроса самосознания, чтобы развить первоначальное понимание индивидуального и комплексного благополучия. 4. Осмысливайте мнения отдельных участников и их отклики о самосознании, чтобы внести изменения в другие уроки или преподавание, а также информировать о них других со-тренеров.
НЕОБХОДИМЫЕ РЕСУРСЫ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Маркеры, ручки и офисный мольберт (флипчарт) 2. Рассадка участников полукругом 	
МЕТОД ПРЕПОДАВАНИЯ	<ul style="list-style-type: none"> • Сделайте тему урока актуальной для участников, особенно для правозащитников и журналистов, позволяя им проявлять творчество для целенаправленной деятельности. Желательным результатом может стать усиление среди участников динамики группы. • Тактично используйте личный опыт участников, соблюдая принцип «Не навреди», чтобы содействовать изучению Чувственного осознания без ущерба для участников или их эмоционального благополучия. • Опрашивайте участников и оценивайте их понимание урока и то, как они отреагировали на урок в целом. В дальнейшем опирайтесь на это понимание для разработки содержания будущих уроков. 	

#	ОПИСАНИЕ	ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ	КОНТРОЛЬНЫЕ ТОЧКИ
1	<p>Ведущий начинает урок, объясняя цели упражнения. После этого каждому участнику выдается вопросник с четырьмя вопросами (личного плана).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кто вы? 2. Что вы пытаетесь сделать? 3. Что вы пытаетесь защитить? 4. Кто пытается лишить вас возможностей? 	<ol style="list-style-type: none"> 2. Идентификация неосознаваемых и осознаваемых факторов, которые могут лишить возможностей и / или повысить благосостояние личности / команды. 3. Используйте четыре вопроса самосознания, чтобы развить первоначальное понимание индивидуального и комплексного благополучия. 4. Осмысливайте мнения отдельных участников и их отклики о самосознании, чтобы внести изменения в другие уроки или преподавание, а также информировать о них других со-тренеров. 	
2	<p>Затем ведущий просит одного из участников прочитать вслух первый вопрос, то есть «Кто вы?», а затем объясняет участникам, что, несмотря на кажущуюся простоту, этот вопрос требует, чтобы участники подумали о различных ролях, которые они играют в своем кругу и обществе, и как эти роли влияют друг на друга. Затем ведущий спрашивает участников, нуждаются ли они в дальнейшей разработке этого вопроса. Если да, ведущий продолжит его разработку, если нет, то ведущий перейдет к следующему вопросу.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивайте понимание того, что восприятие индивидуального благосостояния интегрируется с общим уровнем благосостояния команды (для организационных тренингов). 2. Идентифицируйте неосознаваемые и осознаваемые факторы, которые могут лишить возможностей и / или повысить благосостояние личности / команды. 3. Используйте четыре вопроса самосознания, чтобы развить первоначальное понимание индивидуального и комплексного благополучия. 	Кто вы?
3	<p>Затем ведущий просит другого участника прочитать следующий вопрос: «Что вы пытаетесь сделать?» Ведущий пытается связать этот вопрос с предыдущим вопросом, и просит участников подумать о том, чего они пытаются достичь и добиться в обществе, на кого влияют их действия, включая тех, кто неблагоприятно относится к их работе на микро- и макроуровне, какие сети или контакты у них есть, и как эти контакты могут создавать условия или влиять на них или их работу? При необходимости или по просьбе участников ведущий углубляется в подробности.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 2. Идентифицируйте неосознаваемые и осознаваемые факторы, которые могут лишить возможностей и / или повысить благосостояние личности / команды. 3. Используйте четыре вопроса самосознания, чтобы развить первоначальное понимание индивидуального и комплексного благополучия. 	Что вы пытаетесь сделать?



#	ОПИСАНИЕ	ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ	КОНТРОЛЬНЫЕ ТОЧКИ
4	Ведущий просит еще одного участника прочитать третий вопрос: «Что вы пытаетесь защитить?» Ведущий уточняет, что они должны рассматривать это в соответствии с их личными или организационными ценностями, которые они обязуются и хотят защитить, и понять, какие другие осязаемые и неосязаемые вещи, такие как ценности, люди (с работы, семьи или сообщества) и данные, относящиеся к их работе и личной жизни, они пытаются защитить. Этот вопрос предназначен для определения всех факторов, которые могут быть подвержены риску или уязвимы, и требуют планирования.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивайте понимание того, что восприятие индивидуального благосостояния интегрируется с общим уровнем благосостояния команды (для организационных тренингов). 2. Идентифицируйте неосязаемые и осязаемые факторы, которые могут лишить возможностей и / или повысить благосостояние личности / команды. 3. Используйте четыре вопроса самосознания, чтобы развить первоначальное понимание индивидуального и комплексного благополучия. 	<i>Что вы пытаетесь защитить?</i>
5	Еще одному участнику предлагается прочитать четвертый вопрос: «Кто пытается лишить вас возможностей?» Ведущий объясняет, что участники должны отобразить и идентифицировать элементы (врагов или противников), которые хотят помешать или препятствовать им в работе, которую они пытаются выполнить. Затем ведущий кратко обобщает все четыре вопроса и предоставляет любую информацию, если участникам это нужно. Теперь ведущий дает участникам 10 минут, чтобы они написали ответы на вопросы.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивайте понимание того, что восприятие индивидуального благосостояния интегрируется с общим уровнем благосостояния команды (для организационных тренингов). 2. Идентифицируйте неосязаемые и осязаемые факторы, которые могут лишить возможностей и / или повысить благосостояние личности / команды. 3. Используйте четыре вопроса самосознания, чтобы развить первоначальное понимание индивидуального и комплексного благополучия. 	<i>Кто пытается лишить вас возможностей?</i>
6	После того, как участники закончили писать ответы, ведущий затем спрашивает участников, что и как они чувствовали, пытаясь ответить на эти вопросы. Это будет важно при попытке понять и возобновить обучение и для обсуждения комплексной безопасности и благополучия.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивайте понимание того, что восприятие индивидуального благосостояния интегрируется с общим уровнем благосостояния команды (для организационных тренингов). 2. Идентифицируйте неосязаемые и осязаемые факторы, которые могут лишить возможностей и / или повысить благосостояние личности / команды. 3. Используйте четыре вопроса самосознания, чтобы развить первоначальное понимание индивидуального и комплексного благополучия. 4. Осмысливайте мнения отдельных участников и их отклики о самосознании, чтобы внести изменения в другие уроки или преподавание, а также информировать о них других со-тренеров. 	<i>Что вы чувствовали по-другому, делая это упражнение? или Как вы себя чувствовали, выполняя это упражнение?</i>



2

Идентификация рисков: Эмоциональная жизнь журналистов

Цель этого занятия - дать участникам возможность получить углубленное представление о своей работе, а также эмоциональной нагрузке, которую она оказывает на них и их социальную жизнь. Цель состоит в том, чтобы позволить участникам использовать занятие в качестве возможности обдумать и понять эмоциональное воздействие, оказываемое их работой, и обдумать стратегии для сглаживания различных элементов эмоционального воздействия и их причин. Сессия стимулирует личное участие участников и отдельных лиц, чтобы они задумались о своей трудовой жизни и имеющихся в настоящее время ресурсах для сглаживания таких проблем.



ОБЩЕЕ ОПИСАНИЕ УРОКА


ЖЕЛАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УРОКА

- Участники узнают об эмоциональных проблемах журналистов.
- Де-стигматизация поддержки психического здоровья путем урегулирования проблем.
- Участники развивают способность сглаживать проблемы.



✓ МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ

- Основная роль тренера заключается в содействии процессу обучения; кроме того, участники тренинга не просто воспринимаются, но к ним также и обращаются как к способным, активным и интерактивным членам группы, вносящим свой вклад в процесс обучения.
- Роль ведущего заключается в том, чтобы позволить участникам понять, как их работа соотносится с их эмоциональным благополучием.
- Способствовать получению знаний благодаря обмену мнениями и коллективному осмыслению участников, чтобы опираться на более широкие темы целей урока.
- Ведущий пытается расширить возможности отдельных лиц, поощряя их находить меры сглаживания, а не предлагая им что-то свое. Ведущий должен также понимать эмоциональную значимость таких откровений и создавать безопасную среду, в которой участники могли бы расслабиться.

УРОК 2	ИДЕНТИФИКАЦИЯ РИСКОВ: ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ ЖУРНАЛИСТОВ  60 МИНУТ	
ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ	Для участников <ol style="list-style-type: none"> 1. Заложите основу психосоциальной интеграции с физической и цифровой безопасностью. 2. Предоставьте участникам возможность учиться на собственном опыте, высказывая свои собственные проблемы. 3. Используйте опыт участников, чтобы дать им возможность находить свои собственные факторы сглаживания. 4. Признавая их опыт и меры сглаживания, используйте знания, чтобы опираться на эмоциональное здоровье как меру безопасности для участников. 	<ol style="list-style-type: none"> 5. Развивайте понимание того, что восприятие индивидуального благосостояния интегрируется с общим уровнем благосостояния команды (для организационных тренингов). Для тренеров <ol style="list-style-type: none"> 6. Повысить осознание психосоциальных аспектов в жизни журналистов и того, как они взаимосвязаны с безопасностью журналистов.
НЕОБХОДИМЫЕ РЕСУРСЫ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Маркеры, ручки и бумага 2. Рассадка участников полукругом 	
МЕТОД ПРЕПОДАВАНИЯ	<ul style="list-style-type: none"> • Сделайте тему урока актуальной для участников, особенно для правозащитников и журналистов, позволяя им проявлять творчество для целенаправленной деятельности. Желательным результатом может стать усиление среди участников динамики группы. • Тактично используйте личный опыт участников, соблюдая принцип «Не навреди», чтобы содействовать изучению Чувственного осознания без ущерба для участников или их эмоционального благополучия. • Опрашивайте участников и оценивайте их понимание урока и то, как они отреагировали на урок в целом. В дальнейшем опирайтесь на это понимание для разработки содержания будущих уроков. 	

#	ОПИСАНИЕ	ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ	КОНТРОЛЬНЫЕ ТОЧКИ
1	<p>Ведущий начинает урок, объясняя вначале цели упражнения. Затем каждому участнику выдается стикер для записи самых сложных проблем на их рабочем месте.</p>	<p>2. Предоставьте участникам возможность учиться на собственном опыте, высказывая свои собственные проблемы.</p>	
2	<p>Затем ведущий размещает на стене их записи без имен. Дальнейшие темы берутся из заметок.</p> <p>В группах участники обсуждают планы сглаживания проблем.</p> <p>Поскольку упражнение может вызвать перенапряжение, дайте участникам перерыв, проведя упражнение на релаксацию.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Заложите основу психосоциальной интеграции с физической и цифровой безопасностью. 2. Предоставьте участникам возможность учиться на собственном опыте, высказывая свои собственные проблемы. 3. Используйте опыт участников, чтобы дать им возможность находить свои собственные факторы сглаживания. 4. Признавая их опыт и меры сглаживания, используйте знания, чтобы опираться на эмоциональное здоровье как меру безопасности для участников. 5. Развивайте понимание того, что восприятие индивидуального благосостояния интегрируется с общим уровнем благосостояния команды (для организационных тренингов). 	<p><i>Осознаю ли я проблемы работы журналистом?</i></p> <p><i>Я не единственный, кто сталкивается с вызовами.</i></p> <p><i>У меня уже есть некоторые внутренние ресурсы, которые помогают мне выжить.</i></p>
3	<p>Затем ведущий проводит урок об эмоциональной жизни журналистов, приводя примеры из работы группы.</p> <p>Разъяснение, если таковое необходимо или требуется участниками.</p>	<p>6. Повышайте осознание психосоциальных аспектов в жизни журналистов и того, как они взаимосвязаны с безопасностью журналистов.</p>	<p><i>Как я себя чувствую после упражнений?</i></p> <p><i>Что можно сделать лучше для усиления моей безопасности?</i></p> <p><i>Как вы себя чувствовали, выполняя это упражнение?</i></p>



3

Понимание стресса и управление им

Это занятие следует за уроком Самосознания. На занятии по Управлению стрессом психосоциальный тренер помогает повысить информированность участников о «стрессе», о том, как он положительно влияет и отрицательно подавляет способность человека выполнять свою работу или управлять своим благополучием. Занятие направлено на поощрение отношения и поведения человека как властителя своего психосоциального благополучия, посредством понимания различных причин и признаков стресса, а также того, какие личные и социальные ресурсы имеются в распоряжении людей для повышения их благосостояния.

ОБЩЕЕ ОПИСАНИЕ УРОКА

ЖЕЛАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УРОКА

- Участники учатся доверять окружающим их коллегам в среде, которая поощряет уважение личного пространства, конфиденциальности и эмоций других участников и членов команды.
- После уроков участники чувствуют, что у них теперь появились ресурсы для того, чтобы справиться со стрессом и травмой.
- Участники оказывают помощь самим себе и помогут сверстникам в будущем с помощью инструментов, аналогичных изученным.
- Участники повышают самосознание, чтобы увидеть интегрированные связи между стрессом и физическими и цифровыми уязвимостями.

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ

- Основная роль тренера заключается в содействии процессу обучения. Кроме того, участники воспринимаются, и к ним обращаются как к способным, активным и интерактивным членам группы, вносящим свой вклад в процесс обучения.
- Превратите обучение в интерактивный процесс, в ходе которого участников поощряют вносить свой активный вклад, что должно привести к достижению соответствующих целей обучения и целей изучения интегрированного модуля.
- Способствуйте получению знаний благодаря обмену мнениями и коллективному осмыслению участников, чтобы опираться на более широкие темы целей урока.
- На протяжении всего урока определяйте показатели отклика участников на содержание обучения и поделитесь им с тренером данного и других направлений.

УРОК 3

УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ

 90 МИНУТ
ЦЕЛИ
ОБУЧЕНИЯ**Для участников**

1. Развивать понимание того, что стресс является производительной или противодействующей силой в зависимости от уровня его интенсивности.
2. Исследовать личные ресурсы для преодоления стресса.
3. Улучшить осознание физиологических и психологических реакций, которые человек испытывает во время стресса.
4. Расширить права и возможности посредством понимания практики заботы о себе и развития сообщества.

Для тренеров

5. Поймите индивидуальные и групповые идеи и реакции на темы стресса и травмы. Соответствующим образом откорректируйте и упорядочите содержание урока и обсуждения.
6. Создайте открытое пространство, чтобы участники могли поделиться своим опытом без страха или презумпции осуждения.
7. Содействуйте созданию окружающей среды и уважения, при которых стресс и травматический стресс понимаются как обычные реакции.

НЕОБХОДИМЫЕ
РЕСУРСЫ

1. Маркеры, ручки, бумага и стикеры.
2. Мультимедийный проектор.
3. Рассадка участников полукругом, при которой и участники, и ведущий сидят на полу.
4. Визуальное представление ответов на угрожающие ситуации.

МЕТОД
ПРЕПОДАВАНИЯ

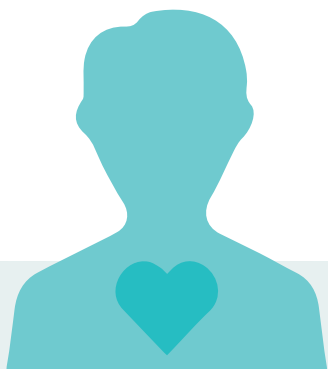
- Сделайте тему урока актуальной для участников, позволяя им эмоционально реагировать на перечисленные источники стресса и травм (соблюдая подход «Не навреди»), природа которых актуальна для данной аудитории.
- Урок будет проводиться с использованием подхода, основанного на участии и взаимодействии, поощряя участников делиться своими знаниями, относящимися к обсуждаемому уроку, и использовать этот вклад для понимания отношения участников к стрессу. Урок должен основываться на предыдущих занятиях тренеров других направлений, объединяя реакции конкретных участников на стресс, чтобы подчеркнуть важность комплексной темы всего обучения.
- Используйте соответствующее понимание участниками стресса и травмы как коллективную информацию, которой воспользуются другие участники группы, что позволит всем участникам увидеть большую картину.
- Тактично используя личный опыт участников при соблюдении принципа «Не навреди», содействуйте пониманию участниками стресса и того, как он на них влияет.
- Опрашивайте участников и оценивайте их понимание урока и то, как они отреагировали на обучение в целом. Опирайтесь на это понимание для разработки содержания будущих уроков.





#	ОПИСАНИЕ	ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ	КОНТРОЛЬНЫЕ ТОЧКИ
1	<p>Сначала участники изучают цели и процесс занятия. Первая часть урока будет состоять из обсуждения управления стрессом, а вторая половина будет состоять из обсуждения стресса.</p> <p>Урок начинается с упражнения «Рука». Упражнение требует, чтобы каждый человек положил руку на бумагу и обрисовал ее с помощью ручки или карандаша. Затем участников просят написать внутри пространства ладони и пальцев о том, что их успокаивает (это пишется внутри изображения большого пальца), что дает им надежду (внутри изображения указательного пальца), что делает или сохраняет их счастливыми (внутри изображения среднего пальца), кому они доверяют (внутри изображения безымянного пальца) и что их мотивирует (внутри изображения мизинца). После того, как участники завершили это упражнение, их спрашивают об их мнении о том, над какими областями им нужно еще поработать, и в чем они хороши. Участников могут также попросить поделиться любимыми двумя вещами из этого упражнения, которые они находят для себя комфортными. Однако они имеют право пропустить этот вопрос.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 2. Исследуйте личные ресурсы для преодоления стресса. 4. Расширить права и возможности посредством понимания практики заботы о себе и развития сообщества. 5. Поймите индивидуальные и групповые идеи и реакции на темы стресса и травмы. Соответствующим образом откорректируйте и упорядочите содержание урока и обсуждения. 6. Создайте открытое пространство, чтобы участники могли поделиться своим опытом без страха или презумпции осуждения. 	<p><i>Как это упражнение подействовало на них, над какими областями им нужно еще поработать, и в чем они уже хороши? Или...</i></p> <p><i>Есть ли какие-либо две идеи, которыми им удобно поделиться со всеми присутствующими здесь?</i></p>
2	<p>Затем ведущий подчеркивает, что именно личные ресурсы, которые участники имеют в своем распоряжении, способствуют их более здоровому функционированию. Участникам также рекомендуется поддерживать связь с такими ресурсами, которые позволили им функционировать на разных уровнях стресса в различных условиях (например, на работе и на социальном и личном уровнях).</p>	<ol style="list-style-type: none"> 2. Исследуйте личные ресурсы для преодоления стресса. 4. Расширить права и возможности посредством понимания практики заботы о себе и развития сообщества. 5. Поймите индивидуальные и групповые идеи и реакции на темы стресса и травмы. Соответствующим образом откорректируйте и упорядочите содержание урока и обсуждения. 6. Создайте открытое пространство, чтобы участники могли поделиться своим опытом без страха или презумпции осуждения. 	
3	<p>Затем участники переходят к другому занятию. На этот раз участникам показан офисный мольберт (флип-чарт), разделенный на четыре поля. В первом поле стоит заголовок «Самоуважение». Участникам кратко объясняют этот термин и просят написать то, что способствует их высокой «самооценке». Следующий заголовок содержит «Уверенность в себе». Участников спрашивают, какие из способностей повышают их уверенность в себе, эти способности могут быть социальными и профессиональными навыками. В следующем поле внизу слева стоит заголовок «Мужество». Участникам предлагается перечислить предметы, которые придают им смелость продолжать, когда им кажется, что они столкнулись с проблемой или подвергаются стрессу. Соседнее с ним поле имеет заголовок «Сила», в котором участникам предлагается записать свои личные сильные стороны, в том числе те, которые помогли или могут помочь им в сложных ситуациях. На это задание участникам дается десять минут, а после упражнения участников просят назвать две идеи из всего списка, которыми им удобно поделиться с другими участниками. Подобно упражнению «Рука», участники имеют право пропустить ту часть, которая требует откровенности. После завершения этой деятельности завершается первая половина урока.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать понимание того, что стресс является производительной или противодействующей силой в зависимости от уровня его интенсивности. 2. Исследуйте личные ресурсы для преодоления стресса. 5. Поймите индивидуальные и групповые идеи и реакции на темы стресса и травмы. Соответствующим образом откорректируйте и упорядочите содержание урока и обсуждения. 6. Создайте открытое пространство, чтобы участники могли поделиться своим опытом без страха или презумпции осуждения. 7. Содействуйте созданию окружающей среды и уважения, при которых стресс и травматический стресс понимаются как обычные реакции. 	<p><i>Участников попросят предложить симптом стресса и рекомендовать решение для его сглаживания.</i></p> <p><i>Когда он (стресс) «не» подействовал для вас и когда он на вас «да» подействовал?</i></p> <p><i>Напишите один признак, который мы испытываем при стрессе?</i></p> <p><i>И что бы вы сделали, чтобы справиться с этими признаками стресса?</i></p>

#	ОПИСАНИЕ	ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ	КОНТРОЛЬНЫЕ ТОЧКИ
4	<p>Ведущий начинает вторую половину, кратко объясняя, что такое стресс и как стресс может быть продуктивным и травматическим. Чтобы уточнить это, ведущий информирует участников, что стресс – это любое событие или ситуация, которые физиологически и психологически поражают способность человека справляться со стрессом. Хотя «эустресс» – это тип стресса, который заставляет нас оптимально стремиться подготовиться к задаче, «дистресс» – это такой стресс, который приводит к подавлению наших ресурсов в борьбе со стрессом. Более того, травматический стресс является своего рода стрессом, который хронически мешает нашей способности справляться с определенным фактором стресса. Чтобы стимулировать интерактивное обучение, ведущий просит участников привести некоторые примеры общих факторов стресса (продуктивных или нет), выдав им стикеры. После записи на стикерах участники выходят вперед и приклеивают их на офисный мольберт (флип-чарт). Затем ведущий призывает всех участников к краткому обсуждению «источников стресса» и обобщает эту тему.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать понимание того, что стресс является производительной или противодействующей силой в зависимости от уровня его интенсивности. 3. Улучшить осознание физиологических и психологических реакций, которые человек испытывает во время стресса. 	
5	<p>Участников попросят вернуться на свои места, и на этот раз им будут выданы два стикера для записи. На одном стикере им предлагается написать один симптом (например, головная боль, чувство раздражения, высокое кровяное давление и т. д.), испытываемый во время стресса, а на другом – написать, как можно контролировать или сгладить источник стресса, который они идентифицировали.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 2. Развивать понимание того, что стресс является производительной или противодействующей силой в зависимости от уровня его интенсивности. 3. Улучшить осознание физиологических и психологических реакций, которые человек испытывает во время стресса. 	
6	<p>Затем ведущий просит участников вновь повесить стикеры на мольберт. Ведущий обобщает тему и урок, подчеркивая важность обращения к нашим личным ресурсам (ориентированным на улучшение заботы о себе и участие в развитии сообщества) для сглаживания и урегулирования стрессов в нашей жизни.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 2. Исследовать личные ресурсы для преодоления стресса. 3. Улучшить осознание физиологических и психологических реакций, которые человек испытывает во время стресса. 	
7	<p>Ведущий пытается подчеркнуть эффекты стресса, поделившись с участниками упражнением «Чашка». Перед участниками ставится полная чашка воды с блюдцем. Чашка представляет собой саму личность, блюдце – социальные отношения, а вода – дух или душу человека. И как стресс (камень) влияет на наш личный дух и наше личное благополучие, а когда уровень стресса растет, возникает эффект “выплескивания”, и он начинает также влиять и на наши социальные отношения. Здесь следует понять, как стресс, подобно камню, влияет на наше «я» и людей вокруг нас, т. е. на наши социальные отношения.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 4. Расширить права и возможности посредством понимания практики заботы о себе и развития сообщества. 	



4

Забота о себе: Укрепление устойчивости и солидарности

Это занятие проводится после **Управления стрессом**. Цель занятия – закрепить вновь приобретенное отношение к активному личному контролю над своим психосоциальным благополучием. Это занятие продолжает и расширяет этот урок, позволяя людям разрабатывать непредвзятое, но целенаправленное отношение к механизмам преодоления. Существуют определенные виды поведения, такие как физкультура, качественное времяпрепровождение с друзьями и членами семьи, медитация, участие в творческой деятельности, походы или просто слушание музыки, что может оказывать положительное влияние на психосоциальное благополучие человека. С другой стороны, определенные действия, такие как злоупотребление психотропными веществами, длительные рабочие часы, выделение недостаточного количества времени на сон или отдых, или неприятие собственной уязвимости, вероятно, окажут неблагоприятное воздействие на общее благосостояние индивидуума. Цель занятия – дать участникам возможность понять эти различия и сделать осознанный выбор в отношении поведения, которое может быть использовано для повышения их психосоциального благополучия.




ОБЩЕЕ ОПИСАНИЕ УРОКА

ЖЕЛАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УРОКА

- Участники достигают понимания устойчивости и исследуют внутренние ресурсы заботы о себе.
- Участники чувствуют себя более уверенными в себе благодаря ресурсам, о которых им стало известно после этих уроков.
- Участники получают более полное представление о планировании своей цифровой и физической безопасности в результате укрепления устойчивости.
- Участники получают возможность исследовать более подходящие личные ресурсы для истинной устойчивости.
- Участники узнают, как оказывать помощь самим себе и помочь сверстникам в будущем с помощью инструментов, аналогичных изученным.
- Участники в комплексном подходе повышают самооценку благосостояния.

✓ МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ

- Основная роль тренера заключается в содействии процессу обучения. Кроме того, участники воспринимаются, и к ним обращаются как к способным, активным и интерактивным членам группы, вносящим свой вклад в процесс обучения.
- Превратите обучение в интерактивный процесс, в ходе которого участников поощряют вносить свой активный вклад в процесс обучения, что должно привести к достижению соответствующих целей обучения и изучения целей эмоциональной устойчивости.
- Способствовать получению знаний благодаря обмену мнениями и коллективному осмыслению участниками темы эмоциональной устойчивости, чтобы на базе этого охватить более широкие темы целей урока.
- На протяжении всего урока определяйте показатели отклика участников на содержание обучения и поделитесь им с тренером данного и других направлений.
- Приспосабливайте уроки к участникам и их реалиям. То, что может быть правильным для одного участника, может не подойти другому. Содействуйте процессу обучения, чтобы помочь участникам в их собственных жизненных обстоятельствах, которые могут возникнуть сейчас и в будущем.

УРОК 4	ЗАБОТА О СЕБЕ: УКРЕПЛЕНИЕ УСТОЙЧИВОСТИ И СОЛИДАРНОСТИ	 60 МИНУТ
ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ	<p>Для участников</p> <ol style="list-style-type: none">1. Понимать концепцию устойчивости и различные типы устойчивости.2. Прийти к пониманию того, что устойчивость – это нормальная реакция на стресс, зависящая от того, каким типом устойчивости (привычки) человек отвечает на стресс.3. Осознайте результативность здоровых и положительных типов устойчивости и почему это имеет значение.4. Расширьте права и возможности посредством понимания практической заботы о себе и развития сообщества.5. Поймите связь между физической и цифровой безопасностью для повышения устойчивости.	<p>Для тренеров</p> <ol style="list-style-type: none">6. Обеспечьте участникам спокойную среду, чтобы они могли рассказать о своем опыте, не чувствуя напряжения, когда переживают его вновь, т. е. «Не навреди».7. Осознайте индивидуальные, разделяемые всей группой, взгляды, касающиеся различных типов эмоциональной устойчивости для коррекции и упорядочения содержания урока и обсуждения.8. Создайте открытое пространство, чтобы участники могли поделиться своим опытом без страха или презумпции суждения.
НЕОБХОДИМЫЕ РЕСУРСЫ	<ol style="list-style-type: none">1. Маркеры, ручки, бумага и стикеры.2. Мультимедийный проектор.3. Рассадка участников полукругом, при которой и участники, и ведущий сидят на полу.4. Визуальное представление ответов на угрожающие ситуации.	



МЕТОД ПРЕПОДАВАНИЯ	<ul style="list-style-type: none"> • Сделайте тему урока актуальной для участников, особенно для правозащитников и журналистов, позволяя им эмоционально реагировать посредством проявления различных типов устойчивости (соблюдая подход «Не навреди»), актуальных для данной аудитории. • Урок будет проводиться с использованием подхода, основанного на участии и взаимодействии, поощряя участников делиться своими знаниями, относящимися к обсуждаемому уроку, и использовать этот вклад для понимания отношения участников к устойчивости в целом и различным типам устойчивости. Урок должен основываться на предыдущих занятиях тренеров других направлений и на уроке стресса и травмы, включая тему устойчивости, чтобы подчеркнуть важность комплексной темы всего обучения. • Используйте соответствующее понимание участниками стресса и травмы как коллективную информацию, которой воспользуются другие участники группы, что позволит всем участникам увидеть большую картину. • Тактично используя личный опыт участников, соблюдая принцип «Не навреди», содействуйте пониманию участниками устойчивости и того, как она на них влияет. • Опрашивайте участников и оценивайте их понимание урока и то, как они отреагировали на обучение в целом. В дальнейшем опирайтесь на это понимание для разработки содержания будущих уроков.
---------------------------	---

#	ОПИСАНИЕ	ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ	КОНТРОЛЬНЫЕ ТОЧКИ
1	<p>Тренер сначала представляет урок и осознанно делится с участниками целями урока, позволяя им понять цель и важность занятия.</p> <p>Ведущий начнет обсуждение, вкратце возвращаясь к концепции реагирования на угрожающие ситуации и как мы пытаемся сгладить долгосрочные последствия стрессовых событий. Цель состоит в том, чтобы построить дискуссию и связать ее с механизмом преодоления (устойчивости).</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Понимать концепцию устойчивости и различные типы устойчивости. 	
2	<p>Представьте участникам различные модели поведения, которые способствуют функциональным типам устойчивости. Ведущий может использовать нарисованные наглядные пособия, чтобы проиллюстрировать концепцию Устойчивости. Одним из примеров может быть сама пружина (что может означать нашу способность справляться с самим стрессом, т. е. Упругость). Затем, чтобы расширить его, тренер может использовать еще одно изображение внедорожника с людьми внутри него, который движется по ухабистой дороге. Ведущий может при этом напомнить участникам, что, если амортизаторы (пружинные устройства, установленные в автомобиле для поглощения ударов на ровной поверхности) сломаются, это повлияет на работу автомобиля, не только нанося ущерб конструкции автомобиля, но и также воздействуя на людей, сидящих внутри автомобиля. То же самое можно сказать о способности (устойчивости) справляться со стрессом. Когда мы боремся с этим, это затрагивает не только нас, но и влияет на важных для нас людей. Основываясь на понимании устойчивости на данном этапе, ведущий может теперь продолжить обсуждение.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 2. Прийти к пониманию того, что устойчивость – это нормальная реакция на стресс, зависящая от того, каким типом устойчивости (привычки) человек отвечает на стресс. 3. Осознайте результативность здоровых и положительных типов устойчивости и почему это имеет значение. 6. Обеспечьте участникам спокойную среду, чтобы они могли рассказать о своем опыте, не чувствуя напряжения, когда вновь переживают этот опыт, т. е. «Не навреди». 7. Осознайте индивидуальные, разделяемые всей группой, взгляды, касающиеся различных типов эмоциональной устойчивости для коррекции и упорядочения содержания урока и обсуждения. 	

#	ОПИСАНИЕ	ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ	КОНТРОЛЬНЫЕ ТОЧКИ
3	<p>Обсудите «Реактивные» (вместо использования термина «Негативные») способы укрепления устойчивости. Как последствия продолжительного стресса могут побуждать людей реагировать посредством определенных типов поведения, которые влияют на психосоциальные аспекты их личных и трудовых жизней. Приведите несколько примеров Реактивной устойчивости (используя это как альтернативный термин для Отрицательной резистентности), а затем попросите участников высказаться, отразив, какие другие поведения и эмоции, по их мнению, подпадают под категорию «реактивной» устойчивости.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 2. Прийти к пониманию того, что устойчивость – это нормальная реакция на стресс, зависящая от того, каким типом устойчивости (привычки) человек отвечает на стресс. 3. Осознайте результативность здоровых и положительных типов устойчивости и почему это имеет значение. 6. Обеспечьте участникам спокойную среду, чтобы они могли рассказать о своем опыте, не чувствуя напряжения, когда вновь переживают этот опыт, т. е. «Не навреди». 7. Осознайте индивидуальные, разделяемые всей группой, взгляды, касающиеся различных типов эмоциональной устойчивости для коррекции и упорядочения содержания урока и обсуждения. 	<p><i>Какое поведение, по вашему мнению, может затруднить способность человека эффективно снижать стресс?</i></p>
4	<p>Ведущий подводит обсуждение к «Позитивной» устойчивости. Затем участников попросят составить личный список по меньшей мере десяти инструментов, которые могут служить для них продуктивными и более здоровыми методами проявления устойчивости. После этого участникам будет предложено внести свой вклад в отношении того, к каким последствиям могут привести их ресурсы или инструменты устойчивости.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 2. Прийти к пониманию того, что устойчивость – это нормальная реакция на стресс, зависящая от того, каким типом устойчивости (привычки) человек отвечает на стресс. 3. Осознайте результативность здоровых и положительных типов устойчивости и почему это имеет значение. 6. Обеспечьте участникам спокойную среду, чтобы они могли рассказать о своем опыте, не чувствуя напряжения, когда вновь переживают этот опыт, т. е. «Не навреди». 7. Осознайте индивидуальные, разделяемые всей группой, взгляды, касающиеся различных типов эмоциональной устойчивости для коррекции и упорядочения содержания урока и обсуждения. 8. Создайте открытое пространство, чтобы участники могли поделиться своим опытом без страха или презумпции суждения. 	<p><i>Какие инструменты положительной устойчивости срабатывали для вас в прошлом? Или какие-то привычки помогают снять стресс, не влияя на наше физическое и социальное благополучие.</i></p> <p><i>(Для списка) Какие еще дополнительные инструменты или ресурсы можно использовать для улучшения механизма устойчивости? Сделайте свой собственный список устойчивости.</i></p>
5	<p>После обсуждения занятие завершается сеансом опроса, чтобы участники поделились своими знаниями, чтобы гарантировать, что они ушли с занятия с ощущением повышения собственных возможностей. Это может быть достигнуто путем кратковременного просмотра того, как средства заботы о себе и сообществе создают потенциал для повышения устойчивости. Более того, в качестве ведущего, прежде чем закончить, важно связать, как эмоциональное благополучие индивидуума дает ему возможность связывать цифровое, физическое и эмоциональное благополучие, поскольку два других компонента являются не менее важными элементами комплексного благополучия.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 4. Расширить права и возможности посредством понимания практики заботы о себе и развития сообщества. 5. Поймите связь между физической и цифровой безопасностью для повышения устойчивости. 8. Создайте открытое пространство, чтобы участники могли поделиться своим опытом без страха или презумпции суждения. 	<p><i>Как вы себя чувствуете?</i></p> <p><i>Что вы нашли наиболее полезным на занятии и что вы получили благодаря этому?</i></p> <p><i>Что мы можем сделать лучше, чтобы улучшить вашу практику заботы о себе?</i></p> <p><i>Предложения: вы можете побудить участников начать вести журнал заботы о себе.</i></p>



5

Первая психосоциальная помощь

Концепция первой психосоциальной помощи на практике не нова; однако это может стать новым понятием для участников и ведущего сессии. Первая психосоциальная помощь – это помощь, которую любой человек (без какой-либо психологической или клинической подготовки), может предложить жертвам полученной только-что травмы. Этот сеанс обычно назначается после сеанса физической первой помощи.

Первая психосоциальная помощь – это не только средство вмешательства, но и сеанс, который развивает понимание человеческих реакций в условиях травматической ситуации. Учитывая эти ответы, занятие предлагает желательные и нежелательные вмешательства, чтобы помочь успокоить и утешить жертву после травматического события.



ОБЩЕЕ ОПИСАНИЕ УРОКА

ЖЕЛАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УРОКА

- Участники учатся доверять окружающим их коллегам в среде, которая поощряет уважение личного пространства, конфиденциальности и эмоций других участников и членов команды.
- Участники получают возможность совмещать практику в сфере физической безопасности и в психосоциальной сфере.
- Участники чувствуют себя более уверенными в себе благодаря ресурсам, о которых им стало известно после этих уроков.
- Участники узнают, как оказывать помощь самим себе и помогать сверстникам в будущем с помощью инструментов, аналогичных изученным.
- Участники учатся проявлять осторожность по отношению к другим людям при оказании первой медицинской помощи и первой психосоциальной помощи.

▼ МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ

- Ведущий использует различные подходы, такие как интерактивные дискуссии и простой список действий, которые следует выполнять, и которых следует избегать при оказании первой психосоциальной помощи.
- Выработать у участников понимание об эффективности и ограничениях первой психосоциальной помощи. Важно помнить, что первая психосоциальная помощь не равна психосоциальному консультированию.
- Используйте, при необходимости, содействие физического тренера, чтобы помочь связать первую психосоциальную помощь с оказанием первой медицинской помощи.

УРОК 5	ПЕРВАЯ ПСИХОСОЦИАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ		 40 МИНУТ
ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ	<p>Для участников</p> <ol style="list-style-type: none">1. Понять концепцию первой психосоциальной помощи.2. Выработать понимание того, какое поведение бесполезно при оказании помощи другим людям после травматического события.3. Понимать индивидуальные и групповые реакции на предмет оказания первой психосоциальной помощи для корректировки и формирования содержания урока и обсуждения, особенно с уроками или содержанием уроков первой медицинской помощи.4. Усилить и дополнить содержание уроков первой медицинской помощи и как участники могут связать использование первой психосоциальной помощи с оказанием первой медицинской помощи. <p>Для тренеров</p> <ol style="list-style-type: none">5. Понимать индивидуальные идеи, разделяемые участниками относительно концепции и практики оказания первой психосоциальной помощи.6. Создайте открытое пространство для участников, чтобы поделиться своим опытом без страха или презумпции суждения.7. Содействовать комфорту, чтобы участники могли ознакомиться с пониманием шагов, а также полезным и бесполезным поведением при оказании первой медицинской помощи и оказания первой психосоциальной помощи другим людям.		
НЕОБХОДИМЫЕ РЕСУРСЫ	<ol style="list-style-type: none">1. Маркеры, ручки, бумага и стикеры.2. Мультимедийный проектор.3. Рассадка участников полукругом.4. Визуальное представление нейтрального (неграфического) полезного поведения или символов первой помощи.		
МЕТОД ПРЕПОДАВАНИЯ	<ul style="list-style-type: none">• Сделайте тему урока актуальной для участников, особенно для правозащитников и журналистов, проводя сеанс первой психосоциальной помощи (соблюдая подход «Не навреди»), в паре с практикой оказания первой медицинской помощи, актуальной для данной аудитории.• Урок будет проводиться с использованием подхода, основанного на участии и взаимодействии, поощряя участников делиться своими знаниями, относящимися к обсуждаемому уроку, и использовать этот вклад для понимания отношения участников к оказанию первой психосоциальной помощи как альтруистическому поведению. Урок должен основываться на предыдущих занятиях тренеров других направлений и предыдущего урока первой медицинской помощи, совмещенного с темой первой психосоциальной помощи, чтобы подчеркнуть важность комплексной темы всего обучения.• Используйте соответствующее понимание участниками стресса и травмы как коллективную информацию, которой воспользуются другие участники группы, что позволит всем участникам увидеть большую картину.• Тактично используя личный опыт участников, соблюдая принцип «Не навреди», содействуйте изучению практики первой психосоциальной помощи и того, как она на них влияет.• Опрашивайте участников и оценивайте их понимание урока и то, как они отреагировали на урок в целом. В дальнейшем опирайтесь на это понимание для разработки содержания будущих уроков.		



#	ОПИСАНИЕ	ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ	КОНТРОЛЬНЫЕ ТОЧКИ
1	<p>Тренер сначала представляет урок и осознанно делится с участниками целями урока (т. е. связывая его важность с оказанием первой медицинской помощи), что позволит участникам понять цель сессии и ее важность.</p> <p>Дискуссия продолжается о том, как инстинкт выживания эволюционировал с течением времени вместе с эволюцией человеческого мозга. В частности, как люди улучшили свои навыки выживания, адаптировавшись практически к каждой среде и соответствующим образом изменив свое поведение в целях выживания.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Понять концепцию первой психосоциальной помощи. 3. Понимать индивидуальные и групповые реакции на предмет оказания первой психосоциальной помощи для корректировки и формирования содержания урока и обсуждения, особенно с уроками или содержанием уроков первой медицинской помощи. 4. Усилить и дополнить содержание уроков первой медицинской помощи и как участники могут связать использование первой психосоциальной помощи с оказанием первой медицинской помощи. 6. Создать открытое пространство для участников, чтобы поделиться своим опытом без страха или презумпции суждения. 	
2	<p>Затем участников учат тому, как функционируют их «пути страха», и что такое реакция адреналина, в отношении того, как эти функция и реакция влияют на наше поведение в целях выживания и какие последствия происходят из-за этого.</p> <p>Затем ведущий начинает обсуждение на тему «Реакция на опасность». Обсуждаются ответы и учитывается актуальность реакций на чрезвычайные ситуации, в частности, путем сопоставления примеров оказания первой медицинской помощи, таких как примеры реакции «поклониться и подружиться», к которой люди прибегают, когда они готовятся помочь другим.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 4. Усилить и дополнить содержание уроков первой медицинской помощи и как участники могут связать использование первой психосоциальной помощи с оказанием первой медицинской помощи. 7. Содействовать комфорту, чтобы участники могли ознакомиться с пониманием шагов, а также полезным и бесполезным поведением при оказании первой медицинской помощи и оказания первой психосоциальной помощи другим людям. 	

#	ОПИСАНИЕ	ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ	КОНТРОЛЬНЫЕ ТОЧКИ
3	<p>Затем ведущий пытается выработать настрой, в котором нужно находиться, прежде чем помогать другим. Это можно сделать, просто сославшись на компонент «Опасность» уроков первой (медицинской) помощи, в которых человеку необходимо сначала успокоиться и оценить ситуацию прежде чем оказывать первую медицинскую помощь. Это можно сделать, подкрепляя его шагами, предпринимаемыми для успокоения, прежде чем помочь кому-либо после травматического события, то есть Остановиться, Дышать, Думать и Действовать.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 3. Понимать индивидуальные и групповые реакции на предмет оказания первой психосоциальной помощи для корректировки и формирования содержания урока и обсуждения, особенно с уроками или содержанием уроков первой медицинской помощи. 4. Усилить и дополнить содержание уроков первой медицинской помощи и как участники могут связать использование первой психосоциальной помощи с оказанием первой медицинской помощи. 	
4	<p>Затем ведущий переводит обсуждение к вопросу о том, какое поведение может быть полезным для изменения состояния индивидуума. Это обсуждение еще раз подчеркивает прямую связь между эмоциональной или первой психосоциальной помощью и первой медицинской помощью. Полезные поведения, которые подпадают под категорию первой психосоциальной помощи, почти такие же, как и при оказании первой медицинской помощи. Сказав это, ведущий должен также уточнить важность первой психосоциальной помощи в таких ситуациях, как последствия стихийного бедствия или состояние перемещенных лиц в районах, пострадавших от конфликта.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 2. Выработать понимание того, какое поведение бесполезно при оказании помощи другим людям после травматического события. 7. Содействовать комфорту, чтобы участники могли ознакомиться с пониманием шагов, а также полезным и бесполезным поведением при оказании первой медицинской помощи и оказания первой психосоциальной помощи другим людям. 6. Создать открытое пространство для участников, чтобы поделиться своим опытом без страха или презумпции суждения. 	<p><i>Спросите участников после обсуждения, почему определенное вредоносное поведение не должно совершаться при оказании первой психологической помощи.</i></p>
5	<p>Для пользы участников и всех тех, для кого проводится или предоставляется первая психосоциальная помощь, необходимо, чтобы любой, кто ее предоставляет, понял, что есть определенные виды поведения, которых необходимо избегать для поддержания хорошего психосоциального и физического состояния индивидуума.</p> <p>После обсуждения занятие завершается сеансом опроса, чтобы участники поделились своими знаниями, чтобы гарантировать, что они ушли с занятия с ощущением повышения собственных возможностей.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 5. Понимать индивидуальные идеи, разделяемые участниками относительно концепции и практики оказания первой психосоциальной помощи. 7. Содействовать комфорту, чтобы участники могли ознакомиться с пониманием шагов, а также полезным и бесполезным поведением при оказании первой медицинской помощи и оказания первой психосоциальной помощи другим людям. 	<p><i>Как вы себя чувствуете и что вы считаете наиболее полезным на этом занятии и что вы получили благодаря ему?</i></p>

Этот урок можно провести совместно с физическим уроком по оказанию первой помощи. Урок первой физической помощи может проводиться в то время как психосоциальный тренер включает и закрепляет психосоциальные элементы оказания первой помощи.



IREX

1275 K STREET NW, SUITE 600 • WASHINGTON, DC 20005
© 2017 IREX. ВСЕ ПРАВА ЗАЩИЩЕНЫ.

IREX рекомендует использовать и распространять эту Учебную программу и ее содержание для образовательных целей при условии, что будет сделана соответствующая ссылка на IREX и что ее содержание не будет использоваться для создания производных материалов.



УЗНАЙ БОЛЬШЕ > IREX.org

1275 K Street NW, Suite 600, Washington, DC 20005
+1 (202) 628 8188 • irex@irex.org • www.irex.org