

Утверждаю:

Директор МБОУ «СОШ №30»

Л.П.Лехтина



Программа

профилактики социальной дезадаптации через вовлечение подростков в волонтерскую деятельность

«Школа волонтера»

Автор - составитель: Морозова Мария Викторовна

Контактная информация:

Морозова М.В.,

Электронный адрес: morozova-maha@mail.ru,

Сайт: <http://alekcanderyurkov.wixsite.com/morozova>

Телефон: 8 951 602 35 75

Программа работы педагога – психолога «Профилактика социальной дезадаптации через вовлечение подростков в волонтерскую деятельность» направлена на формирование социальной компетентности у подростков на основе ценностей и взглядов, определяющих понятие психологической культуры. Отличительной особенностью данной программы является взаимодействие членов волонтерского отряда через совместное проведение мероприятий, поддержку инициативности подростков и молодежи для развития коммуникативных и личностных качеств и успешной социализации.

Работа рекомендована педагогам-психологам для реализации в образовательных организациях.

Содержание

| | |
|---|----|
| 1. Пояснительная записка..... | 4 |
| 2. Ожидаемые результаты..... | 6 |
| 3. Методы, формы, принципы обучения по программе..... | 6 |
| 4. Разделы программы..... | 8 |
| 5. Тематическое планирование..... | 10 |
| 6. Список литературы..... | 12 |
| 7. Приложения..... | 13 |

Пояснительная записка

В последнее время все чаще говорят о проблеме социальной дезадаптации подростков. Социальная дезадаптация проявляется в нарушении норм морали и права, асоциальных формах поведения и деформации системы внутренней регуляции, референтных и ценностных ориентаций, социальных установок. Речь идет о нарушении процесса социального развития, социализации индивида. Существует статистика, говорящая о том, что в последние годы число дезадаптированных подростков резко увеличилось.

Работе над проблемами социальной адаптации подростков посвящены исследования отечественных и зарубежных психологов: Ю.А. Клейберг, Смед Р, Кэррел С, Н.И. Гуткина, И.В. Дубровина, Н.Н. Толстых, А.М. Прихожан. Однако множество проблем остается нерешенными. В числе таких проблем – работа с подростками, имеющими те или иные формы проявления социальной дезадаптации.

Объективно, нынешние дети не очень похожи на своих сверстников двадцатилетней давности. Они более возбудимые и менее управляемые, более интеллектуально развитые и вместе с тем более инфантильные, они умеют красиво говорить, они могут часами неподвижно сидеть у телевизора или компьютера. Проблема саморазрушающего поведения в подростковой среде в настоящее время стоит очень остро. Такие формы профилактической работы, как лекции, беседы, стали не эффективными в работе с детьми и подростками. Свою жизнеспособность и плодотворность доказала идея пропаганды волонтерства. Важнейшей задачей названо формирование у подростков навыков социальной и личностной компетентности: умения общаться, понимать других людей, а также собственного достоинства и уважения к другим, умения отстаивать свое мнение, считаться с мнением окружающих, противостоят внешнему давлению.

Именно поэтому появление современных форм вовлечения подростков в социальную активность, призвано способствовать формированию и совершенствованию социальной компетентности

подростающего поколения. Волонтерское движение стало одной из таких форм работы. Так, готовясь к волонтерской работе, подросток повышает уровень своей информированности в области проблематики будущей деятельности. Волонтера и его сверстников объединяют не только возраст, но и общие проблемы, темы для обсуждения. Они говорят на одном языке, находятся в одинаковом положении по отношению к родителям, ученикам, им легче понять мотивацию тех или иных поступков друг друга. Опытный волонтер умеет создать в группе атмосферу, располагающую к доверительному обмену мнениями. Это помогает ненавязчиво предлагать необходимую информацию, обсуждать преимущества рационального поведения. Такой стиль работы формирует у подростка-волонтера ответственность, помогает выработать гражданскую позицию по отношению к значимым проблемам общества. Но не каждый подросток готов приступить к волонтерской деятельности без подготовки.

Актуальность программы заключается в том, что волонтерство является одним из средств профилактики социальной дезадаптации подростков в современных условиях жизни. Это подтверждается результатами мониторинга профилактической антинаркотической деятельности общеобразовательных организаций, целью которого является оценка эффективности организации работы по профилактике употребления ПАВ и совершенствование системы профилактики (Приложение 1).

Отличительной особенностью данной программы является взаимодействие членов волонтерского отряда через совместное проведение мероприятий, поддержку инициативности подростков и молодежи для развития коммуникативных и личностных качеств и успешной социализации.

Цель программы: профилактика социальной дезадаптации подростков средствами волонтерской деятельности.

Задачи:

1. Содействовать раскрытию личностного потенциала подростков из числа кандидатов в волонтеры.

2. Сформировать осознанное отношение к собственной социальной значимости.

3. Способствовать формированию адекватной самооценки подростка.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: 11-17 лет

Сроки реализации программы: сентябрь – май учебного года. Программа рассчитана на 34 часа.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

- **Реализация личностного потенциала.** Реализация личностного потенциала, проявление своих способностей и возможностей, осуществление человеческого предназначения должны стать ведущими мотивами участия человека в социально значимой деятельности. Важная роль в поддержании данной мотивации принадлежит осознанию человеком собственного внутреннего потенциала, определению личной миссии, выбору жизненного пути.
- **Общественное признание, чувство социальной значимости.** Для человека важно получить положительное подкрепление своей деятельности со стороны значимых окружающих, утвердиться в собственных глазах, ощутить свою причастность к общеплезному делу. Основа данной мотивации – потребность человека в высокой самооценке и в оценке со стороны окружающих. Такая оценка играет важную роль в выборе человеком целей и задач собственной деятельности, направления личностного роста.
- **Самовыражение и самоопределение.** Возможность проявить себя, заявить о своей жизненной позиции, найти свое место в системе общественных отношений. Потребность человека в осознании собственной индивидуальности, уникальности своего внутреннего мира и желание выполнять в обществе роль, согласно своей индивидуальности – основа мотивации самовыражения и самоопределения.

Результативность работы по программе представлена в приложении 2.

Методы обучения:

- групповая работа;
- мозговой штурм;
- групповая дискуссия;
- ролевое моделирование;
- упражнения – энергизаторы.

Интерактивные формы обучения:

- тренинг;
- деловая игра;
- ролевая игра;
- просмотр фильмов;
- взаимообучение;
- взаимотренировка.

Программа «Школа волонтера» основывается на принципах социальной адаптации, природосообразности, культуросообразности, коллективности, патриотической направленности, проектности, поддержки самоопределения подростка.

Принцип социальной адаптации предполагает воссоздание в педагогическом мышлении или образовательной реальности некоторой устойчивой социальной конструкции, к жизни в которой педагоги готовят подростков. Традиционно это сводится к составлению набора необходимых социальных «умений и навыков».

Принцип природосообразности предполагает, что социально преобразующая деятельность школьников должна основываться на научном понимании взаимосвязи естественных и социальных процессов, согласовываться с общими законами развития природы и человека. *Принцип культуросообразности* предполагает, что социальная деятельность школьников должна основываться на общечеловеческих ценностях культуры и строиться в соответствии с ценностями и нормами тех или иных национальных культур, специфическими особенностями, присущими традициям тех или иных регионов, не противоречащих общечеловеческим ценностям.

Трактовка **принципа коллективности** применительно к социально-активной деятельности предполагает, что социально преобразующая добровольческая деятельность детей, осуществляясь в детских и молодежных объединениях, дает юному человеку опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, может создавать условия для позитивно направленных гражданского самопознания, самоопределения и самореализации.

Принцип диалогичности предполагает, что духовно-ценностная ориентация детей и их развитие осуществляются в процессе такого взаимодействия педагога и учащихся в социально-значимой деятельности, содержанием которой является обмен гражданскими ценностями (выработанными историей культуры конкретного общества; свойственными субъектам образования как представителям различных поколений и субкультур; индивидуальными ценностями конкретных субъектов образования), а также совместное продуцирование гражданских ценностей.

Принцип патриотической направленности предусматривает обеспечение в процессе социальной деятельности субъективной значимости для школьников идентификации себя с Россией, народами России, российской культурой и историей.

Принцип проектности предполагает последовательную ориентацию всей деятельности тьютора на подготовку и «выведение» школьника в самостоятельное проектное действие, развивающееся в логике: замысел – реализация – рефлексия. Главное, что ученик должен себе представить, **ЧТО** это должно быть и **ЧЕМ** это должно быть **ДЛЯ НЕГО**.

Принцип поддержки самоопределения подростка

Самоопределение в социально значимой деятельности - процесс формирования личностью собственного осмысленного и ответственного отношения к социальной действительности. Приобретение школьниками опыта социального самоопределения происходит в совместной с взрослым и сверстниками в социально значимой деятельности.

Программа «Школа волонтера состоит из 4 разделов.

I раздел (6 часов) «Мы команда»

Занятия этого блока затрагивают психологические затруднения, соответствующие возрасту подростков, конструктивные методы разрешения этих ситуаций, личные качества подростков. Развитие умений ясно и четко излагать информацию при личном общении, отслеживать психологическое состояние ребенка по невербальным составляющим поведения, обучение саморегуляции в стрессовых ситуациях, ситуациях выбора. Здравствуйте! Это – Я! (Мир души, мои ценности). Взаимоотношения со сверстниками. Перехват и передача инициативы в общении. Рассматриваются вопросы владения инициативой в разговоре и влияния такого умения на адекватность формируемого образа "Я", конфликты. Переживать или действовать? Стрессовые ситуации и как их разрешать. Обиды и потери, как к ним относиться. Давление среды и как ему можно противостоять.

Искусство слушать. Беседа и отработка навыков эффективного слушания. Тренинг коммуникативных навыков. Умение работать в команде. Доверие, взаимопомощь и риск. Эмоции и чувства. Контроль над эмоциями. Приемы снятия стресса.

II раздел (8 часов) «Я знаю!»

Включает знакомство с правовой ответственностью несовершеннолетних, осознание последствий употребления ПАВ. Здоровье – мой выбор. (От чего зависит здоровье? Умение сберечь здоровье. Понятие здорового образа жизни) Понятия «польза», «вред». Причины употребления психоактивных веществ. Привычки и зависимость (Умение оценить свои привычки. Понятие «поступок», «привычка», «характер») Видеоурок – «Особенности подросткового возраста». Алкогольная и наркотическая зависимость

Табакокурение: отношение, понимание проблемы Влияние ПАВ на жизнь и здоровье человека. Отработка навыков говорить «нет!» Умение противостоять давлению (сверстников, рекламы, общества).

Личная и правовая ответственность за хранение и распространение ПАВ (Знакомство и работа с информацией на сайте ФСКН (интернет урок).

III раздел (7 часов) «Я - волонтер» направлен на обучение подростков навыкам волонтерской деятельности. Знакомит волонтеров с особенностями современных форматов первичной профилактики: «флэш-моб», «квест», «обучающий тренинг», и др. Кто такие волонтеры? История волонтерской деятельности. Наша жизненная позиция: здоровый образ жизни и помощь другим. Сделай свой выбор (видеоагитация), механизмы вовлечения в добровольческую деятельность (агитбригада), изготовление информационных буклетов, листовок, плакатов, статей. Мастер класс по обучению навыкам ЗОЖ. Проведение акций (день без курения, день без алкоголя, день зож, социальные акции и т.д.) Волонтерская деятельность в интернете (проведение «флэш-мобов» и игр «квест»).

IV раздел «Мой проект» (13 часов) посвящен разработке проектов, направленных на профилактику распространения и употребления ПАВ. Здесь волонтеры, на основе полученных знаний пытаются смоделировать предстоящую деятельность, аргументировано защитить свою разработку, учесть предложения экспертов. В данном разделе волонтеры отрабатывают свои умения на практике.

Тематический план

| № | Тема | форма занятия | Кол-во часов | дата |
|--|---|----------------|--------------|------|
| I раздел «Мы команда» (6 часов) | | | | |
| 1 | Здравствуйте! Это – Я! | тренинг | 1 | |
| 2 | Взаимоотношения со сверстниками. | тренинг | 1 | |
| 3 | Переживать или действовать? Эмоции. | тренинг | 1 | |
| 4 | Давление среды и как ему можно противостоять. | Рольевые игры | 1 | |
| 5 | Искусство слушать. Тренинг коммуникативных навыков. | Практикум | 1 | |
| 6 | Умение работать в команде. | Командные игры | 1 | |

| II раздел «Я знаю!» (8 часов) | | | | |
|---|---|---|----|--|
| 7 | Здоровье – мой выбор. | Диспут | 1 | |
| 8 | Понятия «польза» или «вред». Причины употребления психоактивных веществ. | Дебаты | 1 | |
| 9 | Привычки и зависимость. Алкогольная и наркотическая зависимость. | тренинг | 1 | |
| 10 | «Особенности подросткового возраста». | Видеоурок | 1 | |
| 11 | Табакокурение: отношение, понимание проблемы. | Дебаты | 1 | |
| 12 | Влияние ПАВ на жизнь и здоровье человека. | Игротренинг | 1 | |
| 13 | Отработка навыков говорить «нет!» | тренинг | 1 | |
| 14 | Личная и правовая ответственность за хранение и распространение ПАВ. | интернет урок | 1 | |
| III раздел «Я -волонтер» (7 часов) | | | | |
| 15 | Кто такие волонтеры? История волонтерской деятельности. | Обзорная лекция | 1 | |
| 16 | Наша жизненная позиция: здоровый образ жизни и помощь другим. | Тренинг | 1 | |
| 17 | Сделай свой выбор. | практикум - видеоагитация | 1 | |
| 18 | Механизмы вовлечения в добровольческую деятельность | Агитбригада | 1 | |
| 19 | Изготовление информационных буклетов, листовок, плакатов. | Практикум | 1 | |
| 20 | Мастер класс по обучению навыкам ЗОЖ. Проведение акции | Практикум-акция | 1 | |
| 21 | Волонтерская деятельность в интернете. | «флэш-моб», «квест». | 1 | |
| IV раздел «Мой проект» (13 часов) | | | | |
| 22 | Разработка собственных волонтерских проектов акций. | Проектно - исследовательская деятельность | 1 | |
| 23 | Проведение членами волонтерской команды самостоятельно разработанных тренингов, мастер классов, ролевых игр и других интерактивных мероприятий. | Практикум | 1 | |
| 24 - 34 | Организация интерактивных акций членами волонтерской команды здоровья в пришкольном летнем детском оздоровительном лагере «УЛЫБКА». | Практикум | 11 | |

Список литературы

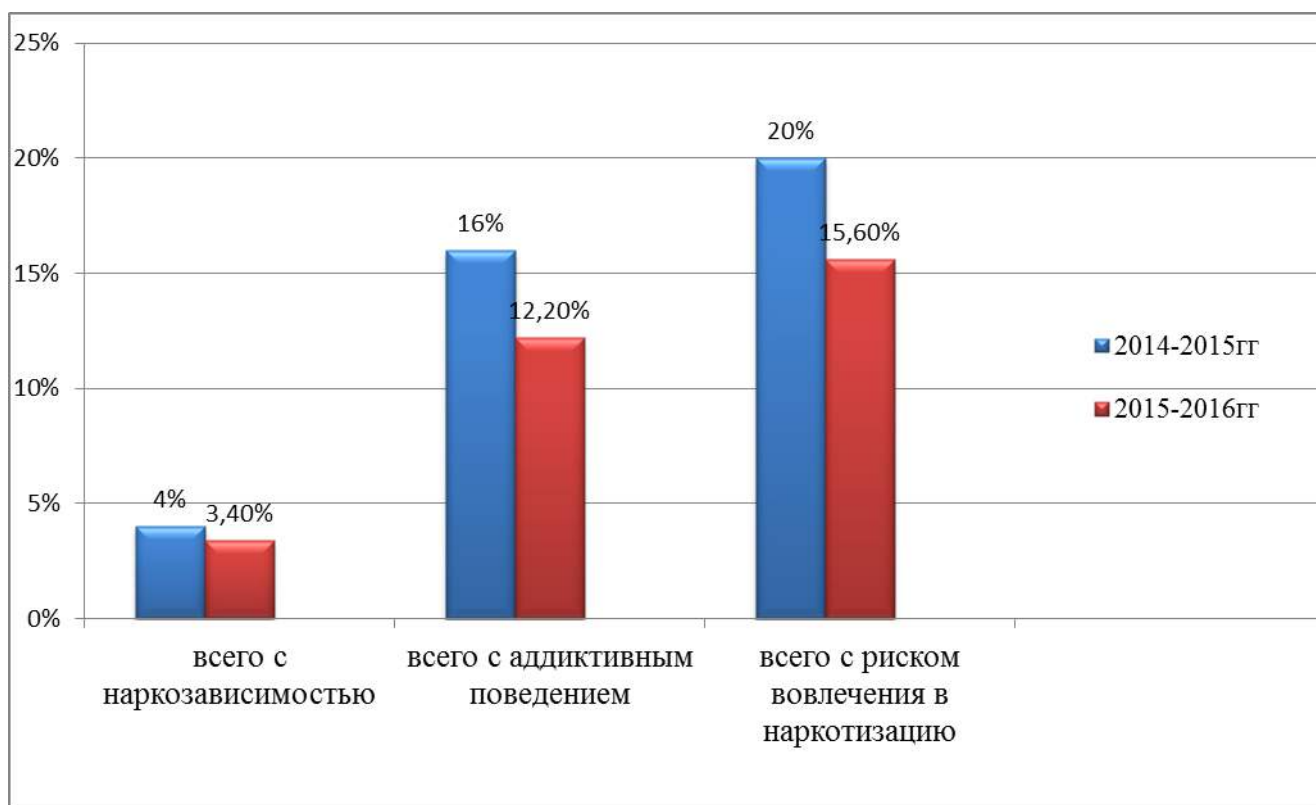
1. Добровольческий труд [Текст]: сущность, функции, специфика // Социологические исследования. – 2006. – № 5. – С. 15-22.
2. Ильина, И. Волонтерство в России [Электронный ресурс] // Интернет советы.–URL:<http://www.isovet.ru/>
3. Майорова, Н.П. Обучение жизненно важным навыкам [Текст] / Н.П. Майорова.–СПб,2011.
4. Макеева, А.Г. Помогая другим, помогаю себе [Текст] / А.Г. Макеева. – М., 2003.
5. Мельникова, И.Ю. Социальная работа и волонтерство [Текст]: ценностно-практический аспект взаимодействия в среде высшей школы / И.Ю. Мельникова // Научные исследования в образовании. – 2008. – № 1. – С. 42-43.
6. Социальная работа с молодежью [Текст]: учебное пособие / под ред. Н.Ф. Басова. – М., 2007. – 235 с.

Результаты мониторинга профилактической антинаркотической деятельности общеобразовательных организаций

Целью мониторинга наркопрофилактической деятельности является оценка эффективности организации работы по профилактике употребления ПАВ и совершенствование системы профилактики.

Учащиеся 8 и 10 классов (2014-2015гг.) и соответственно, 9 и 11 классов (2015-2016гг.) приняли участие в анкетировании РАП – риск аддиктивного поведения подростков. Учащимся был предложен ряд вопросов, касающихся их отношения к проблемам наркозависимости. Проанализировав полученные данные за два года, мы видим положительную динамику профилактической работы в школе. Учащиеся более осознанно стали относиться к своему здоровью. Наблюдается снижение рисков вовлечения в наркотизацию.

Рис. 1 результаты мониторинга наркоситуации в ОО



Приложение 2

Результативность работы по программе «Школа волонтера»

Для диагностики реализации личностного потенциала Анализ результатов диагностики подростков на начало занятий по методике В. Смекала и М. Кучера «Изучение направленности личности» показывает, что основная жизненная (доминирующая) позиция у большинства подростков явно не выражена.

В сентябре 2015 года всего было обследовано 15 подростков. Три вида направленности у 80% участников исследования не изолированы, а сочетаются и находятся на среднем уровне.

Лишь у 8% подростков оказался высокий уровень личностной направленности (направленность на себя – НС), для которой характерно преобладание мотивов собственного благополучия, стремления к личному первенству, престижу, занятость самим собой, своими чувствами и переживаниями, слабые реакции на потребности людей вокруг себя, в работе ориентация прежде всего на возможность удовлетворить свои притязания.

У 10% – высокий уровень коллективистской направленности (направленность на взаимодействие – НВ), их поступки определяются потребностью в общении, стремлением поддерживать хорошие отношения с товарищами по работе, интересом к совместной деятельности.

Всего у 2% выборки оказался высокий уровень деловой направленности (направленность на задачу – НЗ), для которой характерно преобладание мотивов, порождаемых самой деятельностью, увлечение процессом деятельности, бескорыстное стремление к познанию, овладению новыми умениями и навыками, стремление сотрудничать с коллективом и добиваться наибольшей продуктивности группы, аргументировать точку зрения, которую считает полезной для выполнения поставленной задачи.

Результаты диагностики представлены на рисунке 1.

Рис.1 направленность личности подростков



После прохождения программы «Школа волонтера» в полном объеме в мае 2016 года была проведена повторная диагностика «Изучение направленности личности».

По результатам диагностики три вида направленности у 67% участников исследования не изолированы, а сочетаются и находятся на среднем уровне.

Лишь у 7% подростков оказался высокий уровень личностной направленности (направленность на себя – НС), для которой характерно преобладание мотивов собственного благополучия, стремления к личному первенству, престижу, занятость самим собой, своими чувствами и переживаниями, слабые реакции на потребности людей вокруг себя, в работе ориентация прежде всего на возможность удовлетворить свои притязания.

У 16% – высокий уровень коллективистской направленности (направленность на взаимодействие – НВ), их поступки определяются потребностью в общении, стремлением поддерживать хорошие отношения с товарищами по работе, интересом к совместной деятельности.

Всего у 10 % выборки оказался высокий уровень деловой направленности (направленность на задачу – НЗ), для которой характерно преобладание мотивов, порождаемых самой деятельностью, увлечение процессом деятельности, бескорыстное стремление к познанию, овладению новыми умениями и навыками, стремление сотрудничать с коллективом и добиваться наибольшей продуктивности группы, аргументировать точку зрения, которую считает полезной для выполнения поставленной задачи. Результаты представлены на рисунке 2.

Рис.2 направленность личности подростков



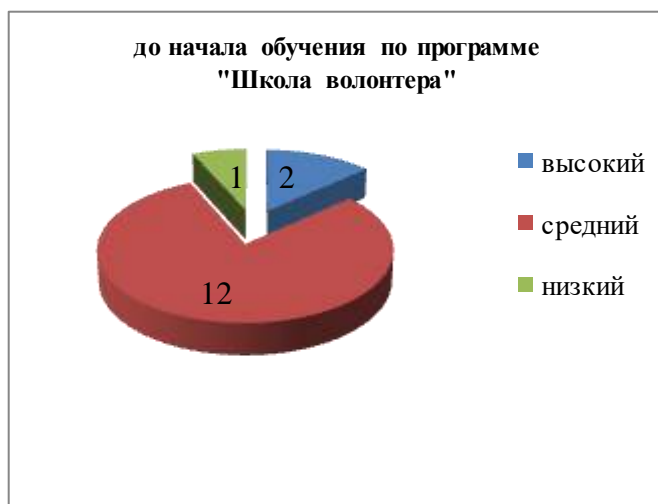
Полученные результаты соответствуют психологическим особенностям подросткового возраста, который определяется как время метаний и поиска себя, выбора ориентиров, отсутствия однозначных решений, ориентация на сверстников и личностное взаимодействие.

Для диагностики показателя общественного признания, чувства социальной значимости, проявляющейся в самооценке и в оценке со стороны

окружающих, была проведена анкета по выявлению уровня самооценки (по Р.В. Овчаровой).

В начале обучения по программе «Школа волонтера» из 15 учащихся 12 имели средний уровень самооценки, 2 – высокий и 1 учащийся имел низкий уровень самооценки. После прохождения программы из 15 подростков 11 имеют средний уровень самооценки и 4 имеют высокий уровень самооценки. Результаты представлены на рисунке 3.

Рис.3 уровни самооценки подростков



Для диагностики показателя

самовыражение и самоопределение, который выражается в возможности проявить себя, заявить о своей жизненной позиции, найти свое место в системе общественных отношений, был проведен анализ готовности подростков – претендентов в волонтеры к участию в акциях и проектах. Так, на начало обучения из 15 подростков готовы были принять участие в акциях лишь 8 человек. Спустя 3 месяца в акциях принимали участие 14 подростков.

Приложение 3

Конспекты занятий по программе «Школа волонтера»

Занятие 1. Здравствуй! Это – Я!

Цель: Создание благоприятных условий для работы в группе, ознакомление с основными принципами работы психологического тренинга, освоение активного стиля и способов передачи и приема обратной связи.

1. В начале работы группы каждый участник оформляет карточку-визитку, где указывает свое настоящее имя или псевдоним и эмблему, раскрывающую индивидуальность личности. Визитки крепятся булавкой на груди так, чтобы все могли прочитать имя.

2. Упражнение «Какие мы?»

Все садятся в круг, получают небольшой листок. Каждый участник пишет в верхней части листа свое имя и делит лист вертикальной линией на две части. Левую отмечаем сверху знаком «+», правую-знаком «-».Под знаком «+» перечисляем: название любимого цвета, любимое время года, любимый фрукт, любимую книгу, каким образом доставить удовольствие, и т.п.

В правой части листа под знаком «-» каждый называет: нелюбимый цвет и т. п.

Ведущий по очереди читает название каждого пункта, пишет свои ответы и участвует в упражнении вместе со всеми. Знакомство с ответами.

3. Упражнение «Знакомство»

- Давайте познакомимся и сделаем это следующим образом. Каждый по очереди будет называть свое имя, а также одно из своих реальных хобби, но которое пока по той или иной причине не осуществилось. Тот, кто будет представляться вторым, прежде чем рассказать о себе, повторить сказанное первым. Начиная с третьего все, будут повторять то, что расскажут о себе два предыдущих.

После знакомства ведущий предлагает участникам выбрать правила работы группы:

- *общение по принципу «здесь и теперь» (не обсуждаем события, случившиеся с другими людьми, а говорим и обсуждаем то, что происходит в группе);*
- *персонификация высказываний (высказывать суждения только от своего имени)*
- *искренность в общении (говорим только то, что чувствуем, только правду или молчим)*

•конфиденциальность всего происходящего в группе (все, что происходит во время занятий, не выносится за пределы группы) и др.

За выполнением принятых правил работы группы следует следить на каждом занятии.

4. Упражнения для эмоциональной разрядки

- Поменяться местами всем, у кого в одежде есть белый цвет.
- Назвать по кругу город на последнюю букву названия предыдущего города (начинает ведущий) и т. д.

5. Рефлексия в конце занятия. Каждый из членов группы выбирает себе пару:

С кем пойти бы он хотел в поход?

С кем бы он хотел дружить?

В заключении каждый дарит свой листок тому, кому захочет, предварительно написав на нем свои пожелания этому человеку.

Занятие 2. Взаимоотношение со сверстниками

Цель: Осознание собственного влияния на других людей и значимости их в своей жизни; важность выбора друзей.

1. Ритуал приветствия. Упражнение «Совместный счет» (Развитие групповой сплоченности, умения координировать совместные действия.)

Участникам нужно совместно сосчитать до десяти, но договариваться о порядке счета нельзя, т.е. кто-то говорит «один», другой «два» и т.д. Если очередное число произносят одновременно два человека, счет начинается сначала.

Упражнение «Шнурки»

Оборудование: реплики шнурков разного цвета: белые, черные, зеленые – много, желтые – один комплект. Количество шнурков равно количеству участников группы.

Инструкция: в первом варианте упражнения участникам предлагается сначала объединиться в группу по цвету шнурков, во втором варианте упражнения участникам предлагается поменяться местами тем, у кого шнурки, например, белого цвета и т. д.

Обсуждение: что чувствовал человек с желтыми шнурками? Что ему хотелось? Как вы на него реагировали? Сначала высказывают свое мнение обладатели шнурков распространенного цвета шнурков, потом сам обладатель редкой пары.

3.Ведущий: Сегодня я хочу, чтобы вы познакомились с притчей о двух волках.

Когда-то давно старый индеец открыл своему внуку одну жизненную истину.

В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло - зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь... Другой волк представляет добро - мир, любовь, надежду, истину, доброту, верность...

Маленький индеец, тронутый до глубины души словами деда, на несколько мгновений задумался, а потом спросил: - А какой волк в конце побеждает?

Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил:

- Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.

Рефлексия: Обсуждение притчи.

Игра. «Вавилонская башня» (Формирование умения работать в команде, находить себе место в групповой работе.)

Группа делится на две команды. Каждая команда получает скотч, ножницы и стопку газет. Задача: за 15 минут построить башню, которая должна быть как можно выше и после постройки простоять хотя бы минуту. Нельзя использовать стулья, столы, другие предметы, людей.

4.Мини-дискуссия. Проблемы взаимоотношений сверстников и как их преодолеть.

Памятка: «Как укреплять свою коммуникабельность»

-Облегчите другим общение с вами, идя на встречу. Для этого внимательно изучите следующие рекомендации и следуйте им. И вы будете «душой компании» (написаны рекомендации на ватмане)

- Серьезно ищите себе друзей.
- Открыто проявляйте интерес к другому человеку.
- Идите на встречу людям с открытым сердцем.

- Улыбайтесь до того, как начнете говорить.
- Спрашивайте других об их интересах.
- Сначала представляйтесь сами, называя свое имя.
- Задайте человеку вопросы.
- Сами говорите меньше.
- Отвечайте на каждый заданный вам вопрос.
- Помогайте другим преодолевать трудности.
- Проявляйте сердечность.
- Будьте спокойны и невозмутимы.
- Будьте терпимы и оптимистичны.
- Говорите четко и членораздельно мелодичным голосом.
- Смотрите на человека заинтересованно.
- Внимательно слушайте собеседника.
- Запомните то, что говорил собеседник.
- Держите себя спокойно и уверенно.
- Крайне осторожно высказывайте свою точку зрения.

5. Рефлексия.

6. Ритуал прощания.

Занятие 3. Переживать или действовать? Эмоции

Цель: Знакомство с эмоциями, эмоциональными состояниями и способами эмоционального удовлетворения; учимся свободно выражать негативные эмоции.

1. Ритуал приветствия.

2. Притча.

Обиды и Радости

Как-то, два друга много дней шли в пустыне.

Однажды они поспорили, и один из них сгоряча дал пощёчину другому. Его друг, почувствовал боль, но ничего не сказал.

Молча, он написал на песке: "Сегодня мой самый лучший друг дал мне пощёчину".

Друзья продолжали идти, и через много дней нашли оазис с озером, в котором они решили искупаться. Тот, который получил пощёчину, едва не утонул и его друг его спас.

Когда он пришёл в себя, то высек на камне: "Сегодня мой самый лучший друг спас мне жизнь".

Первый спросил его:

- Когда я тебя обидел, ты написал на песке, а теперь ты пишешь на камне. Почему?

И друг ответил:

- Когда кто-либо нас обижает, мы должны написать это на песке, чтобы ветры могли стереть это. Но когда кто-либо делает что-либо хорошее, мы должны высечь это на камне, чтобы никакой ветер не смог бы стереть это.

Научись писать обиды на песке и высекать радости на камне. Оставь немного времени для жизни! И пусть тебе будет легко и светло...

Рефлексия.

3. Упражнение «Выражение гнева и ярости».

- Ведущий предлагает желающим разыграть ситуацию: « Два молодых человека поссорились. Очень сердиты, сдвинуты брови, размахивают руками, наступают друг на друга. Вот- вот подерутся». Остальные наблюдают. После того как упражнение выполнено, следует обсуждение по вопросам:

какую позу вы приняли для выражения гнева?

Что почувствовали?

Какое состояние испытали?

Как справились с эмоциями?

Ведущий предлагает социально приемлемые формы выражения гнева: (способы удовлетворения эмоций фиксируются на ватмане).

Выразить гнев в движении, измолотить подушку с криком, пошвырять вещи по комнате, разорвать бумагу, станцевать зажигательный танец, громко покричать, выговориться другу, сделать вдохи и выдохи, сделать себе что-нибудь приятное, топнуть ногой, ударить кулаком по столу.

3. Тест «Эмоции».

Обсуждение итогов теста. Нахождение путей решения возникших проблем.

4. Мини - лекция «Как управлять эмоциями?»

-Как разрядить негативные эмоции?

Можно разрядить свои эмоции, высказавшись в кругу друзей, которые поймут и почувствуют.

Если ты один, то можешь выразить свой гнев выжимая полотенце, даже если оно сухое. Большая часть энергии гнева копятся в мышцах плеч и верхней части рук, в пальцах. Производи любые спонтанные звуки – напряжение может быть «заперто» в горле.

Самую полноценную разрядку дают занятия каким-либо видом спорта. Поэтому настоящие спортсмены обладают не только физическим но и душевным здоровьем.

Благотворно действует на человека природа. Прогулка по лесу, созерцательные движения реки или спокойной глади озера, лесные звуки и запахи способны вернуть душевное равновесие и работоспособность даже в самых сложных ситуациях.

Дыхание уступами. 3-4 коротких выдоха подряд, потом столько же коротких выдохов. Благодаря этому разбивается потолок импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, что очень важно при стрессе.

Природа дала нашему мозгу отличное средство защиты от психических перегрузок – это смех и плач. Смех можно рассматривать как серию коротких выдохов, они дробят опасный поток импульсов.

А сейчас выполним ряд упражнений на снятие напряжения:

-Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь выполните это упражнение с закрытыми глазами.

-Возьмите по два грецких ореха и совершайте ими круговые движения в каждой ладони.

- Слегка помассируйте кончик мизинца.

- Поместите ореха ладонь ближе к мизинцу, прижмите его ладонью другой руки, делайте орехом круговые движения в течение 3 минут.

5. Рефлексия:

- что означает для вас эмоции?

- какую роль они играют в вашей жизни?

-вспомните способы которые помогают справиться с эмоциями.

6.Ритуал прощания.

Занятие 4. Давление среды и как ему можно противостоять

Цель: Формирование убеждения, что каждый человек несет персональную ответственность за свое решение, понимания. Что решение, принимаемое « всей компанией». Не всегда самое правильное. Научить способам отказа. выработки специальных навыков, которые могли бы помочь подросткам уберечься от нежелательных форм поведения

1.Ритуал приветствия.

2. Игра: «Конфета в бутылке».

Цели: В этой игре для достижения результата детям необходимо точно согласовывать друг с другом тонкие движения рук. Игра проводится в группе из трех человек.

Материалы: Каждой тройке детей понадобится одна литровая пластиковая бутылка из-под воды, одна конфета) в фантике и 2,5 метра шерстяной пряжи. Для каждой тройки свяжите-узлом три отрезка шерстяной нити по 50 сантиметров с одним отрезком длиной в 1 метр. Привяжите к свободному концу самой длинной нити конфету, завернутую в фантик.

Инструкция: Разбейтесь на тройки и в течение двух минут обсудите между собой, что вы будете делать для того, чтобы в своей тройке успешно справиться со сложной задачей. Каким образом вы сможете стать хорошей согласованной командой? Эта процедура продолжается примерно 2 минуты. По завершении пусть дети кратко расскажут о результатах своих обсуждений.

А теперь я расскажу, какую именно задачу вам предстоит решить. Каждая команда получит четыре связанные между собой веревочки. На длинной нити висит конфета. Каждый из вас должен взять в руки одну из коротких веревочек. Затем вы должны будете засунуть конфету в бутылку. Вы не должны прикасаться к ней руками. Как только вы выполните задание, громко прокричите: "У нас получилось!"

По завершении попросите детей вкратце рассказать, удалось ли им сделать так, чтобы они выполняли работу все вместе? После этого можно составить новые тройки, может быть, из детей, которые до этого меньше всего взаимодействовали друг с другом.

Вы можете заметно усложнить выполнение этой задачи. Для этого можно предложить такой вариант игры. Каждый ребенок получает дополнительную ленту и обматывает ее вокруг головы. Короткие нити привязываются к этим лентам, чтобы дети выполняли совместную задачу уже не руками, а головами.

Анализ упражнения:

— У вас была хорошая команда?

— Что для тебя было самым тяжелым в этой игре?

— Как вы договаривались друг с другом?

— Что привело вас к успеху?

3. Упражнение «отказ» (Тренинг способов отказа.)

Каждая команда в течении 5 минут придумает такую ситуацию, когда с помощью дружеского расположения или группового давления постарается соблазнить одного из членов другой команды сделать то, что они

придумали(например положить книгу на голову соседа),а члены другой команды должны бесконфликтно, но твердо противостоять им (план может составить вся команда, а выступать один). Затем команды меняются местами.

3. Мозговой штурм.

Попросите участников привести примеры, когда их просили или принуждали закурить, выпить, попробовать наркотики.

Задайте вопросы:

1. Кто предлагал (взрослые, сверстники, знакомые, незнакомые люди)?
2. Какую цель преследовал предлагающий?
3. Удалось ли отказаться?
4. Кому труднее всего отказывать в просьбе?
5. Чьему давлению тяжелее сопротивляться?

Выслушайте ответы.

Скажите, что человек может оказаться в сложной жизненной ситуации или переживать неприятные чувства, потому что не смог противостоять давлению окружающих, особенно, если это были старшие по возрасту или авторитетные люди.

Попросите назвать причины, по которым бывает трудно отказывать в просьбе или не делать того, чего не хочется.

Выслушайте ответы и выпишите их на доску.

Скажите, что существует много причин, по которым человек соглашается делать то, что ему не хочется. А именно: не хотят оказаться изгоем, быть высмеянным, бояться обидеть, казаться грубым, быть не таким как все и др.

Подчеркните, что существует много способов отказаться делать то, что тебе делать не хочется или ты считаешь вредным для себя.

4.Мини – лекция.

Повесьте плакат «Правила уверенного отказа». Прочитайте эти правила вместе с участниками и обсудите их. Ведущий говорит о том, что умение отказывать жизненно необходимо. Существует много разных способов

отказа. Предлагается назвать из. Ведущий или один из участников записывает названные варианты на доске.

Примеры вариантов отказа:

просто сказать «Нет» без объяснений;

отказаться и объяснить причины отказа;

предложить сделать что-то другое взамен предлагаемого;

отказаться и уйти;

убежать;

продемонстрировать вариант поведения под названием «заезженная пластинка» - на все уговоры отвечать «Нет», «Не буду»;

проигнорировать предложение;

постараться объединиться с кем-то, придерживающимся твоего мнения;

постараться избегать опасных ситуаций.

- А как вести себя во время отказа? (обсуждение)

Правила поведения во время отказа.

1. если хотите в чем – либо отказать человеку, четко и однозначно скажите ему « НЕТ». Объясните причину отказа, но не извиняйтесь слишком долго.

2. отвечайте без паузы – так быстро, как только это вообще возможно.

3. настаивайте на том, чтобы с вами говорили честно и откровенно.

4. попросите объяснить, почему вас просят сделать то, чего вы делать не хотите.

5. смотрите на человека, с которым говорите. Наблюдайте, есть ли в его поведении какие – либо признаки неуверенности к себе. Следите за его позой, жестами, мимикой (дрожащие руки, бегающие глаза, дрожащий голос и т.д.).

6. не оскорбляйте и не будьте агрессивными.

5.Упражнение «Давай прогуляем этот урок?»

Попробуем поиграть в другую игру. Например, один из вас предлагает другому прогулять урок, а тот отказывается, но не говорит запретных слов. Кто сможет продемонстрировать неоспоримый и твердый отказ»

Обсуждение результатов.

(Сделайте вывод, что знание и умение применять приемы уверенного отказа помогают человеку не поддаваться давлению и оставаться в безопасности, не обижая других).

5. Игра: «Марионетка»

-Участники должны разбиться на тройки. Каждой тройке дается задание : два участника должны играть роль кукловода- полностью управлять всеми

движениями куклы- марионетки, один участник будет играть роль куклы. Для каждой тройки расставляются по 2 стула на расстоянии 1,5 – 2 метра. Цель кукловодов – перевести куклу с одного стула на другой. При этом человек, который играет куклу, не должен сопротивляться тому, что с ним делают кукловоды. Очень важно чтобы на месте куклы побывал каждый.

Участники обсуждают, что испытывал он на месте куклы. Помогите сделать вывод о неприятных ощущениях, когда ты не самостоятелен.

-Не всегда в жизни бывает достаточно просто сказать « нет», когда принуждают выпить или закурить. Предложите игру, в которой участники потренируют способы, помогающие избегать давления и оставаться востребованными, продолжать дружить и весело проводить время.

6.Ролевая игра. Объедините участников в 4 группы. Раздайте каждой группе карточки с приемами предложения ПАВ и со способами отказа. Каждый участник группы по очереди вытягивает карточки с одним из приемов, читает его вслух. Затем предлагает соседу справа , прочитав ответ. Каждому приему предложения ПАВ соответствует два ответа с отказом.

Примеры предложения ПАВ и способы отказа:

Привет! Присоединяйся к нашей компании. У нас есть кое – что выпить.

Да ну! Сейчас по телевизору начинается классный фильм, пойдём лучше посмотрим;

Нет, спасибо, мне сейчас нужно идти на тренировку (на встречу, на занятия).

Давай покурим. Чего ты боишься? Сейчас только младенцы не курят. Ты что салага?

Нет, не хочу. Кстати, большинство людей как раз не курят;

Нет, спасибо. Мне совсем не нравится запах табака. Меня от него просто тошнит.

Пойдем со мной в гости. Ребята обещали принести наркотики. В жизни надо попробовать все. Не упрямясь.

Нет, это не по мне. Плохое место. Я не хочу, чтобы обо мне говорили, что я наркоман;

Ты шутишь! Такие эксперименты всегда заканчиваются плохо. Я хочу оставаться здоровым.

Хочешь выпить?

Нет, спасибо, от вина люди перестают соображать и совершают глупые поступки;

Нет, спасибо, от вина у меня болит голова.

(Важно довести до участников понимания того, что давление пить, курить, употреблять наркотики может быть преодолено с использованием навыков неагрессивного отказа, которые помогут отстаивать свои интересы и права, открыто и честно выражать свои чувства, не нарушая прав и интересов других людей.)

(Подведите итог занятию, обратив внимание, что отказ от употребления табака, алкоголя и наркотиков сохранит их здоровье.)

7. Рефлексия.

8. Ритуал прощания.

Занятие 5. Искусство слушать. Тренинг коммуникативных навыков

Цель: Развитие коммуникативных навыков.

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия.

2. Игра «Печатная машинка» (Игры на отлаженность взаимных действий)

Группе дается отрывок из широко известной песни. Каждый член группы произносит по одной букве слова, в конце слова все встают, на знак препинания - топают ногой об пол. Игра идет до полного успешного выполнения этого задания.

Игра "Перепутаница"

Участники группы, взявшись за руки, образуют сложный клубок. Задача того, кто в центре круга, - распутать.

3. Основная часть: Активное слушание.

Активное слушание включает принятие человеком ответственности за то, что он слышит. Слушание помогает понять, насколько

у вас с вашим собеседником сходны мнения, интересы, цели. Часто люди стремятся переговорить других, а не выслушать и понять другого. Такая позиция мешает им договориться.

Упражнение «ИСПОРЧЕННЫЙ ТЕЛЕФОН»

Участвует 5 человек, остальные – наблюдатели.

Четырех человек просят выйти из комнаты, предупреждая, что их будут вызывать по одному для передачи информации. Первому участнику зачитывается текст:

«Когда космонавт Леонов впервые вышел в открытый космос, он оторвался от корабля и стал возвращаться, и ничего не мог поделать, так как в космическом пространстве ему не от чего было оттолкнуться. Потом, он все-таки поймал трос, но тут столкнулся с новой проблемой: его скафандр.

Игра «Потерпевшие кораблекрушение»

Каждому члену группы дают следующую инструкцию и просят выполнить задание в течение 15 минут: «Вы дрейфуете на яхте в южной части Тихого океана. В результате пожара большая часть яхты и ее груза уничтожена. Яхта медленно тонет. Ваше местонахождение неясно из-за поломки основных навигационных приборов, но примерно вы находитесь на

расстоянии тысячи миль к юго-западу от ближайшей земли. Ниже дан список 14 предметов, которые остались целыми и не поврежденными после пожара.

В дополнение к этим предметам вы располагаете прочным надувным спасательным плотом с веслами, достаточно большим, чтобы выдержать вас, экипаж и все перечисленные ниже предметы.

Имущество оставшихся в живых людей составляют пачка сигарет, несколько коробков спичек и пять одно долларовых банкнот. Ваша задача – классифицировать 14 нижеперечисленных предметов в соответствии с их значением для выживания.

Поставьте цифру 1 у самого важного предмета, цифру 2 – у 2-го по значению и так далее до 14-го, наименее важного для вас».

Список предметов:

Зеркало для бритья.

Пятигаллоновая канистра с водой.

Противомоскитная сетка.

Одна коробка с армейским рационом.

Карты Тихого океана.

Подушка (плавательное средство, санкционированное береговой охраной).

Двухгаллоновая канистра нефтегазовой смеси.

Маленький транзисторный радиоприемник.

Репеллент, отпугивающий акул.

Двадцать квадратных метров непрозрачного пластика.

Одна кварта пуэрториканского рома крепостью 80 градусов.

Пятнадцать футов нейлонового каната.

Две коробки шоколада.

Рыболовная снасть.

После того как завершена индивидуальная классификация, группе дается 45 минут для выполнения общего задания.

Это упражнение на групповое принятие решений.

Группа должна прийти к единому мнению относительно места в классификации каждого из пятнадцати предметов, прежде чем оно станет частью группового решения. Достичь согласия трудно, поэтому не каждая оценка будет получать полное одобрение всех участников. Группа старается каждую оценку дать так, чтобы все члены группы могли с ней согласиться хотя бы отчасти.

Психолог может дать группе следующие рекомендации для достижения согласия:

Избегайте защищать свои индивидуальные суждения.

Подходите к задаче логически.

Поддерживайте только те решения, с которыми вы можете согласиться хотя бы отчасти.

Рассматривайте различие мнений как помощь, а не как помеху.

После того как группа закончила свою работу, ее не обходимо познакомить с мнением экспертов.

Согласно «экспертам», основными вещами, необходимыми человеку, потерпевшему кораблекрушение в океане, являются предметы, служащие для привлечения внимания и предметы, помогающие выжить до прибытия спасателей. Навигационные средства имеют сравнительно небольшое значение: если даже маленький спасательный плот и в состоянии достичь земли, невозможно на нем запастись достаточно пищи и воды для жизни в течение этого периода.

Следовательно, самыми важными являются зеркало для бритья и двухгаллоновая канистра нефтегазовой смеси. Эти предметы могут быть использованы для сигнализации воздушным и морским спасателям.

Вторыми по значению являются такие вещи, как канистра с водой и коробка с армейским рационом.

Предметы следует расположить так:

Зеркало для бритья. Важно для сигнализации воздушным и морским спасателям.

Двухгаллоновая канистра нефтегазовой смеси. Важна для сигнализации. Нефтегазовая смесь может быть зажжена долларовой банкнотой и спичкой (естественно вне плота) и будет плыть по воде, привлекая спасателей.

Пятигаллоновая канистра с водой. Необходима для утоления жажды.

Одна коробка с армейским рационом. Обеспечивает основную пищу.

Двадцать квадратных метров непрозрачного пластика. Используется для сбора дождевой воды, обеспечивает защиту от стихий.

Две коробки шоколада. Резервный запас пищи.

Рыболовная снасть. Нет уверенности, что вы поймаете рыбу.

Пятнадцать футов нейлонового каната. Можно использовать для связывания снаряжений, чтобы оно не уплыло за борт.

Плавательная подушка. Если кто-то упадёт за борт, она может послужить спасательным средством.

Репеллент, отпугивающий акул.

Одна кварта пуэрториканского рома крепостью 80 градусов. Используется в качестве антисептика. В других случаях имеет малую ценность.

Маленький транзисторный приёмник. Имеет незначительную ценность, так как нет передатчика.

Карты Тихого океана бесполезны без дополнительных навигационных приборов.

Противомоскитная сетка. В Тихом океане нет moskitov.

После того, как группа познакомиться со списком, составленным экспертами, можно начать обсуждение линии поведения отдельных участников. Обсудить, что помогло, а что мешало процессу достижения согласия? Кто проявил себя лидером? Кто участвовал, а кто нет? Кто оказывал влияние?

в открытом космосе раздулся, и он не смог протиснуться обратно в корабль. Насилу он это сделал».

После этого ведущий вызывает второго участника в аудиторию, а первого просит передать ту информацию, которую он запомнил. Затем

второй передает третьему и т.д. Информацию последнего сверяют с исходным текстом. Во время передачи информации оставшиеся участники тренинга регистрируют, кто упустил информацию, искажил, привнес свою. Результаты обсуждаются в группе участников.

4. Рефлексия.

5. Ритуал прощания.

Занятие 6. Умение работать в команде

Цель: Выявление лидерского и командного потенциала участников.

1. Ритуал приветствия.

2. «Тройки»

Инструкция: "Разбейтесь, пожалуйста, на группы по три человека так, чтобы второй и третий из группы были наименее знакомыми тебе людьми. У каждого из вас будет примерно по тридцать секунд (примерно, потому что я могу в любой момент остановить время), чтобы рассказать о себе твоим

партнерам. Когда я скамандую: "Переход!", твоя задача найти двух человек, с которыми ты еще не общался. В этой новой тройке повторяется тот же самый процесс. Только вместо рассказа о себе ты рассказываешь о тех двоих, с кем был в предыдущей тройке. Рассказать должен успеть каждый из группы. В своей третьей тройке (с кем еще не общался) тебе придется рассказывать уже не только о своих партнерах из первой тройки, но и о тех, о ком ты узнал во второй. И т.д."

«Узелки» (15 мин.)

Цель: повысить тонус группы и сплотить участников.

Участники встают в круг и протягивают правую руку по направлению к центру круга. По сигналу ведущего каждый игрок находит себе «партнера по рукопожатию». Число игроков должно быть четным. Затем все участники вытягивают левую руку и также находят себе «партнера по рукопожатию» (очень важно, чтобы это был не тот же самый человек). И теперь задача участников состоит в том, чтобы распутаться, т. е. снова выстроиться в круг, не разъединяя рук. Задачу можно усложнить тем, что запретить всяческое словесное общение.

«Ирландская дуэль»

Эта игра на командообразование всегда вызывает большое воодушевление, но часто она слишком возбуждает участников. Поэтому время «битвы» должно быть ограниченным. Интенсивная двигательная активность снимает нервное напряжение и усталость. Правила игры таковы, что создают тесный контакт между «дуэлянтами» и, как правило, дают им возможность открыть друг в друге что-нибудь новое.

Инструкция: Выберите, пожалуйста, себе партнера. Я хочу предложить вам игру под названием «Ирландская дуэль». Вы должны встать друг напротив друга так, чтобы около вас было достаточно свободного пространства, и вы могли бы во время игры двигаться друг вокруг друга. Пожалуйста, положите левую руку себе на спину на уровне крестца, ладонью наружу. Эта ладонь – ваше уязвимое место, ваша Ахиллесова пята.

Правую руку вытяните указательным пальцем вперед – это будет ваш ирландский меч. Ваша задача – дотронуться вытянутым указательным пальцем до открытой ладони партнера, одновременно не давая ему задеть ваше «уязвимое место». Во время этой дуэли вы не имеете права удерживать партнера. Так как ирландцы – очень мирный народ, то дуэль будет длиться всего одну минуту.

Обратите, пожалуйста, внимание на то, чтобы в комнате было достаточно свободного места – в противном случае участники могут «в пылу сражения» обо что-нибудь удариться. После первого поединка вы можете предложить участникам провести дуэль с новыми партнерами.

3. Упражнение «Портрет лидера»

Для выполнения упражнения группа делится на две группы.

Вам необходимо нарисовать портрет лидера, используя бумагу и фломастеры. Попробуйте в рисунке отразить качества, которыми, по-вашему, должен обладать лидер. Вам дается 10 минут на обсуждение того, как вы будете рисовать и еще 10 минут, чтобы нарисовать портрет. Во время самой

работы необходимо соблюдать полную тишину. Общаться можно только невербально.

Вы нарисовали портреты. Теперь по одному человеку от группы нам попытаются пояснить, что нарисовано. Вторая группа может задавать уточняющие вопросы. Рядом с портретом выписываем качества, которыми обладает нарисованный лидер. Теперь давайте из двух таблиц качеств сделаем одну. (Выписываются качества лидера без повторений). Перепишите эти качества себе на листок и галочками отметьте те качества, которыми, по-вашему, вы обладаете.

Посмотрите друг на друга. Многие из вас обладают качествами, которые мы написали. По моему сигналу вы все встаете со своих мест и начинаете двигаться по комнате с целью обмена качествами. Если вы видите, что какое-то качество ярко выражено у другого, вы просите немножко этого качества, при этом совсем необязательно, что этого качества не должно быть у вас самих. Те качества, которые просите вы, отмечаете в левой колонке

вашего списка качеств, качества, которые просят у вас вы отмечаете в правой колонке. Одно и то же качество вы можете попросить у нескольких человек. На эту работу вам дается 10 минут. (После этого листки подписываются и собираются ведущим).

Упражнение: «Кольцо»

Описание упражнения:

Участники становятся в круг, все поворачиваются направо и встают, смотря в затылок друг к другу. Затем каждый просовывает между своих ног свою левую руку, а правой рукой захватывает руку стоящего впереди, просунутую между ног.

Разорвав одно из соединений рук (т.е. круг), ведущий навешивает на запястье одного из участников связанную в кольцо стропу, после этого участники снова берутся за руки все тем же хитрым способом.

Задача группы, не расцепляя рук, передать «кольцо» по кругу от участника к участнику. Для этого можно пользоваться всеми частями тела и помощью соседей.

Упражнение считается выполненным, когда «кольцо» обошло круг и вернулось к первому участнику. Если у кого-либо в любой момент упражнения расцепились руки, группа начинает круг сначала.

Упражнение «Переправа»

Цель: Сплочение, «ломка» пространственных барьеров между участниками, тренировка уверенного поведения в ситуации вынужденного физического сближения, необходимости решить нетривиальную задачу в межличностном взаимодействии.

Описание упражнения: Участники стоят плечом к плечу на полосе шириной 20-25 см. Игра проходит интереснее, если эта полоса представляет собой не просто линию на полу, а небольшое возвышение: например, гимнастическую скамейку, бордюрный камень на обочине дороги или бревно на лесной поляне. Каждый участник поочередно переправляется с одного конца шеренги на другой. Ни ему, ни тем, кто стоит в шеренге, нельзя касаться ничего за пределами той полосы, на которой стоят участники.

Обсуждение:

Какие психологические качества у вас проявились при выполнении этого упражнения?

Что происходило с вами, вызвало ли у вас дискомфорт это упражнение?

Упражнение-игра «Тик-так»

Цель: Игра веселая и легкая, помогает снять напряжение предыдущего упражнения.

Ход упражнения: Участники передают друг другу звуковую передачу: «тик» – направо, «так» – налево по кругу. «Бум» – означает перемену направления передачи звука. Любой участник игры имеет право изменить направление передачи.

Рефлексия:

Какие психологические качества у вас проявились при участия в тренинге?

Какие чувства испытывали?

Что нового узнали о себе, о группе?

Как будете использовать эти знания?

Чему научились?

Как это пригодиться в будущем?

Что было важным?

Над чем вы задумались?

Что происходило с вами?

Что нужно развивать на будущее?

Упражнение Скалолаз.

Описание упражнения

Участники образуют плотную шеренгу, как бы создавая "скалу", из которой торчат выступы ("коряги"). Которые представляют собой выставленные вперед руки и ноги участников, склоненные вперед тела. Цель водящего - пройти как можно аккуратнее вдоль "скалы", не поправ и не разбившись в "пропасти", т.е. поставив свою ногу за линию, образованную ступнями оставшихся участников. Водящий самостоятельно выбирает способ

выполнения задачи. Переговариваться между собой нельзя. Порядок проведения упражнения можно организовать в форме цепочки. После того, как водящий пройдет участника в начале "скалы", тот перебирается в конец цепочки, удлиняя ее. Упражнение выполняется до тех пор, пока каждый участник не побудет в роли водящего. Водящий становится частью "скалы" после того, как "разобьётся" в пропасти.

Смысл этого упражнения

Формирование доверия, стирание психологических и пространственных барьеров среди всех участников этого упражнения. При выполнении упражнения развиваются навыки невербальной коммуникации (общение посредством мимики и жестов, то есть без помощи слов) и координации совместных движений. Разминка как эмоциональная, так и физическая

Обсуждение упражнения

Участники обмениваются эмоциями, возникающими во время игры. Какие чувства возникали у водящих и у "скалы" при игре? Какие навыки приобрел каждый участник при выполнении упражнения? Что мешало, а что

помогало справляться с поставленной задачей? С какими трудностями при выполнении упражнения сталкивался каждый из участников?

4. Упражнение “Круг доверия” (“Восковая палочка”) [Упражнение стимулирует развитие взаимного доверия участников, развивает умение расслабляться, снимать напряжение, создает возможность для тактильного контакта.]

Участники разбиваются на группы по 8–9 человек, желательно равное количество юношей и девушек. Группа встает в тесный, плотный круг, держа руки ладонями вперед на уровне груди. Диаметр круга около 1,5 метра. Водящий в центре круга расслабляется и начинает свободно падать вперед или назад на руки стоящих вокруг участников. Их задача - мягко ловить его на руки (с опорой на плечи) и легко отталкивать от себя, так, чтобы он начал падать в другую сторону. Желательно, чтобы в середине круга побывал каждый участник.

5. Рефлексия участников.

6. Ритуал прощания.

Занятие 8. Причины употребления психоактивных веществ

Выстраивается в форме игры «Дебаты».

Делятся на 2 группы и каждая готовят портфель аргументов «За» и «Против».

Игра «Дебаты»: суть и основные элементы

Дебаты как игра состоит из участников: спикеров, тьютора, таймкипера, судьи, а как игровая технология включает в себя такие элементы и понятия такие как: тема, аспект, доказательство, поддержка, аргумент, тезис, истина, регламент, кейс и т.д. Дадим определения понятиям и опишем роли участников игры.

Тема.

В дебатах тема формулируется в виде утверждения. Например: «Обучение мальчиков и девочек должно быть отдельным», «Родители несут ответственность за преступления детей до 18 лет», «Молодежные организации формируют лидерские качества», «Распад СССР был

неизбежен», «Рекламу на телевидении следует ограничить». Не ведутся споры по трюизмам – общеизвестным фактам, например: «Курение вредно для здоровья».

Темы дебатов должны затрагивать значимые проблемы: в политике, в образовании, в социуме, в культуре и т.д. Дискуссия должна представлять интерес, быть актуальной, быть пригодной для спора. Вот несколько возможных тем дебатов, по различным направлениям.

Политические:

- ✓ Ядерное оружие следует уничтожить.
- ✓ Служба в армии должна быть обязательной.
- ✓ Смертную казнь нужно отменить.
- ✓ Переговоры с террористами недопустимы.

Социально - экономические:

- ✓ Капитализм формирует более совершенное общество, чем социализм.
- ✓ Технический прогресс ведёт к гибели цивилизации.
 - ✓ Соревновательность выше сотрудничества для достижения цели.
 - ✓ Охрана окружающей среды важнее экономического процветания государства.

Культурные:

- ✓ Телевидение формирует новый тип культуры.
- ✓ Засилье иностранных фильмов губит отечественный кинематограф.
- ✓ Преподавание культуры в средней школе должно быть обязательным.

Образовательные:

- ✓ Обучение мальчиков и девочек должно быть отдельным.
- ✓ Школьная форма должна быть обязательной.
- ✓ Государство должно обеспечить бесплатное образование.

✓ Наказания в школе способствуют повышению качества обучения.

◆ **Утверждающая сторона** (команда). Сокращенно: У1-первый спикер утверждающей команды, У2-второй спикер утверждающей команды, У3-третий спикер утверждающей команды. В дебатах спикеры утверждающей стороны должны попытаться убедить судей в правильности своих позиций. Например, «Обучение мальчиков и девочек должно быть отдельным», «Перо острее шпаги».

◆ **Отрицающая сторона** (команда). Сокращенно: О1-первый, О2-второй, О3-третий спикеры команды отрицания. Спикеры отрицающей стороны должны доказать судье, что позиция утверждающей стороны неверна. Например, «Обучение мальчиков и девочек не должно быть отдельным», «Родители не несут ответственности за преступление детей до 18 лет», «Молодежные организации не формируют лидерские качества».

◆ **Спикер** - лицо, участвующее в дебатах

◆ **Тьютор** - тренер команды

◆ **Таймкипер** - человек, который следит за временем выступления спикеров

◆ **Эксперт, судья** - выслушав аргументы обеих сторон, выступает с решением какой команде отдано предпочтение и почему, чьи аргументы и способы доказательства были более убедительны.

◆ **Регламент** - правила, регулирующие порядок игры, продолжительность речей спикера. Лимиты времени в разных форматах различны

◆ **Формат дебатов** - вид дебатов, характеризующийся определенными правилами, ролями спикеров, регламентом. В данной книге идет речь о наиболее распространенных дебатах и деловых играх разработанных автором.

◆ **Кейс** - это система доказательств, которую команда использует, чтобы обосновать свою позицию. В состав кейса входят: актуальность темы, аспект, определение основных понятий, тезис, аргументы, доказательства, высказывания, объяснения, факты, цитаты.

◆ **Аспект**-точка зрения, угол зрения под которым рассматривается тема. В аспекте приводится несколько аргументов

◆ **Аргументы** – это истинные мысли, которыми пользуются при доказательстве тезиса. Различаются несколько видов аргументов:

- *достоверные факты, т.е. научные данные,*
- *статистические данные: о населении, территории государств и т.д.,*
- *свидетельские показания и т.д.,*
- *определения понятий, ранее доказанные законы и теоремы;*
- *аксиомы и постулаты, т.е. истинные суждения, которые признаются в качестве аргументов без доказательств;*

Аргументы должны быть как можно более очевидны, но, с другой стороны, не тривиальны. Аргументов в защиту спорного тезиса не так много.

Поэтому необходимо выбрать несколько наиболее значительных аргументов и тщательно их разработать (привести доказательство и поддержки). Аргумент, таким образом, в сжатом виде представляет главную идею команды, которая может быть освещена с различных позиций. Например:

✓ *«Москва должна перестать быть столицей России» (аргумент: статус Москвы как столицы препятствует развитию регионов)».*

✓ *«Необходимо разработать технологию выращивания квадратных фруктов» (аргумент: удобнее транспортировать).*

✓ *«Атомные электростанции необходимо закрыть» (аргумент: слишком часто случаются аварии на АЭС).*

✓ «Жить в большом городе лучше, чем в маленькой деревне»
(*аргумент: в городе есть больше, чем в деревне ресурсов для полноценного развития и реализации личности*).

С помощью аргументации вы можете убедить судью, что ваша позиция по поводу темы – наилучшая. То есть вы даёте судье повод поверить, что ваша позиция правильная. Аргументы могут быть либо слабыми, либо сильными.

◆ **Доказательство** — это способ познания, направленный на установление истинности какого-либо утверждения посредством приведения других утверждений, истинность которых уже доказана. Опровержение - это способ познания, направленный на установление ложности или недосказанности выдвинутого утверждения. Любое доказательство обязательно должно состоять из следующих составных частей: *тезиса, аргументов и формы доказательства.*

◆ **Истина** - это достоверное отражение существенных признаков изучаемых объектов. Истина- это то, что понятно, открыто, не утаено от познающего человека. Установить истину - это значит определить существенное, а существенные признаки познаются посредством анализа и синтеза, сравнения, обобщения и формулируются в процессе определения понятий. Понятое может подтверждаться посредством приведения хорошо

известных фактов, четко определенных понятий, а также более общих положений, законов, теорий, полученных в результате обобщения.

◆ **Тезис** – это мысль, истинность которой надо доказать. Вокруг него должно вращаться доказательство. Тезис - конечная цель наших усилий

◆ **Таймаут**- время, которое команда может использовать в течение игры по-своему

усмотрению (для подготовки перед речами или раундами перекрестных вопросов)

◆ **Поддержка и доказательства.** Вместе с аргументами участники дебатов должны предоставить судье свидетельства (цитаты, факты, статические данные), поддерживающие их позицию.

◆ **Перекрестные вопросы.** Большинство форматов дебатов (но не все) предоставляют каждому участнику возможность отвечать на вопросы спикера-оппонента. Раунд вопросов спикера одной команды и ответов спикера другой команды называется «перекрестными вопросами». Вопросы могут быть использованы как для разъяснения позиций, так и для выяснения потенциальных ошибок у противника. Уточняющие вопросы (верно ли?). Восполняющие (Что? Где? Когда?). Благожелательные (правильно ли я вас понял?), нейтральные (ваше отношение). Но все вопросы должны быть направлены на то, чтобы снизить значение аргументов оппонентов.

◆ **Судейские протоколы** заполняются после выслушивания аргументов обеих сторон, в них фиксируется решение о том, какой команде отдано предпочтение по результатам дебатов (аргументы и способ доказательства которой были более убедительными). В различных форматах различные протоколы.

Играют две команды по три человека:

«**УТВЕРЖДЕНИЕ**», спикеры У1, У2, У3.

«**ОТРИЦАНИЕ**», спикеры О1, О2, О3.

Схема структуры кейса:

| | | |
|---|---|---|
| Тема дебатов | | |
| Актуальность темы | | |
| Определение основных понятий | | |
| Аспект 1 | Аспект 2 | Аспект 3 |
| Аргумент 1 | Аргумент 1 | Аргумент 1 |
| Доказательство (объяснение) поддержка | Доказательство (объяснение) поддержка | Доказательство (объяснение) поддержка |

| | | |
|--|--|--|
| (факты, цитаты) | (факты, цитаты) | (факты, цитаты) |
| Аргумент 2 | Аргумент 2 | Аргумент 2 |
| Доказательство (объяснение) поддержка (факты, цитаты) | Доказательство (объяснение) поддержка (факты, цитаты) | Доказательство (объяснение) поддержка (факты, цитаты) |

У каждого члена команды есть свои обязанности. Роли и лимиты времени каждого спикера должны быть следующими:

| Спикер | Время | Роль |
|---------------|--------------|--|
| У1 | 5 мин. | Делает презентацию и даёт определение темы, объясняет ключевые слова, обосновывает аспекты рассмотрения данной темы, представляет все аргументы команды в организованной форме, переходит к доказательству (по возможности), заканчивает чёткой формулировкой общей линии. |
| О3 к У1 | 2 мин | О3 задаёт перекрёстные вопросы с целью принизить значение аргументов У1, У1 отвечает |
| О1 | 5 мин | Делает презентацию. Отрицает тему, формулирует тезис отрицания. Принимает определение У1. Представляет позицию отрицающей стороны, принимает аспекты У1 или представляет другие аспекты, представляет кейс отрицающей стороны. Отвергает утверждения У1 и выдвигает свои всевозможные отрицающие аргументы. Заканчивает чёткой формулировкой общей линии отрицающей стороны. |
| У3 к О1 | 2 мин. | У3 задаёт перекрёстные вопросы О1; О1 отвечает. |
| У2 | 4 мин. | Восстанавливает утверждающий кейс, приводит новые доказательства, опровергает отрицающий кейс, новых аргументов не приводит, заканчивает чёткой формулировкой общей линии своей команды. |
| О1 к У2 | 2 мин. | О1 задаёт перекрёстные вопросы У2; У2 отвечает. |

| | | |
|---------|--------|--|
| О2 | 4 мин. | Восстанавливает отрицающую позицию, развивает свою линию, обосновывая отрицающий кейс, продолжает опровергать утверждающую позицию, приводит новые доказательства, но не приводит новых аргументов. Заканчивает чёткой формулировкой общей линии отрицающей команды. |
| У1 к О2 | 2 мин. | У1 задаёт перекрёстные вопросы О2; О2 отвечает. |
| У3 | 4 мин. | Акцентирует основные моменты дебатов, следует структуре утверждающего кейса, выявляет уязвимые места в отрицающем кейсе. Сравнивает аргументы обеих сторон, объясняет почему аргументы утверждения более убедительны. Не приводит новых аргументов. Завершает линию утверждения. |
| О3 | 4 мин. | Акцентирует узловые моменты, следуя структуре отрицающего кейса. Выявляет уязвимые места в утверждающем кейсе. Сравнивает аргументы обеих сторон, объясняет почему аргументы отрицания более убедительны. Не приводит новых аргументов. Завершает линию отрицания. |

Каждая команда имеет право взять не более 6 минут для консультаций друг с другом. Один таймаут не может превышать 2-х минут.

Первые два спикера команды должны обеспечить материал для

проведения сравнительного анализа позиций. Третий спикер должен сравнить аргументы и контраргументы оппонентов. Выделить точки столкновения мнений во время игры и доказать, почему его команда была убедительнее в своем доказательстве

Занятие 9. Привычки и зависимость. Алкогольная и наркотическая зависимость

Цель: осознание проблемы зависимости и выработки навыков защитного поведения.

1. Ритуал приветствия.

2. Упражнение: Распускающийся бутон

Цели: Эта игра направлена на активизацию совместной деятельности детей в малых группах. Она достаточно трудна. В ней детям необходимо удерживать равновесие и весьма тонко синхронизировать свои действия с действиями других детей.

Инструкция: Разбейтесь на группы по пять человек. Сядьте в круг на полу и возьмитесь за руки. Постарайтесь все вместе одновременно встать, не отпуская рук. Вы можете предварительно обсудить, кто где будет стоять, чтобы лучше выполнить эту задачу.

После того, как одна из групп выполнит задачу и встанет на ноги, начнется вторая часть этой игры. Каждая группа превратится в расцветающий бутон. Для этого дети должны отклоняться назад, крепко держа друг друга за руки. Здесь тоже очень важно, чтобы группа была очень хорошо сбалансирована.

Когда все справятся с этой задачей, можно попробовать составить бутоны большего размера, добавляя в каждую пятерку по одному ребенку. Анализ упражнения:— Насколько тебе понравилась эта игра?

— Как твоя группа справилась с этим заданием?

— Быстро ли вы смогли подняться?

— Были ли у вас какие-нибудь трудности при этом?

— Обсуждали ли вы друг с другом, как будете справляться с этими трудностями?

— От чего в первую очередь зависит выполнение этой задачи?

3. Основная часть:

Упражнение «Табу»

Цель упражнения: помочь участникам понять, как они относятся к разного рода запретам и ограничениям.

Содержание упражнения: ведущий ставит в центре круга небольшую шкатулку или коробочку, в которой лежит неизвестный предмет. "Там лежит то, что нельзя", - говорит ведущий. Затем он предлагает каждому как-то

проявить себя в отношении этого предмета. Участники могут встать или оставаться на месте, выражая отношение мимикой или жестами; они могут подходить к шкатулке, брать ее в руки, заглядывать внутрь, - каждый поступает так, как считает это нужным. Даже если кто-то останется на месте, ничего не предпринимая, - это тоже будет способом реагирования на ситуацию. При выполнении упражнения важно помнить, что это упражнение действия, а не объяснений, поэтому, если кто-то будет пытаться просто рассказать словами о своей позиции, задача ведущего побудить его "показать" свое отношение.

Обсуждение: нередко любопытство или желание изведать запретный плод или стремление продемонстрировать свою смелость руководят подростком в его поступках. Хорошо, когда он знает, какие чувства им управляют, это позволяет сделать осознанный выбор.

Упражнение «Зависимость (незаконченные предложения)»

Цель упражнения: помочь участникам более глубоко почувствовать и пережить ситуацию зависимости

Содержание упражнения: Участникам раздается бумага и карандаши. Объясняется, что необходимо закончить следующие предложения:

1. Когда я общаюсь с человеком, зависимым от наркотиков и алкоголя, тогда я...
2. В общении с зависимыми людьми труднее всего мне бывает...
3. Свое сочувствие к зависимому человеку я проявляю через...
4. Когда я наблюдаю поведение зависимого человека, я понимаю, что...
5. Ситуация, в которой я бы мог стать зависимым от наркотика, это...
6. Когда я замечаю, что становлюсь зависимым от кого-то или чего-то, я осознаю, что...
7. Быть независимым для меня означает...
8. Как я понимаю, зависимость это...

Можно эти предложения заготовить в виде распечаток и раздать для самостоятельной работы (10 минут).

Затем группа делится на пары, и участники поочередно зачитывают друг другу варианты предложений.

Обсуждение: при общем обсуждении необходимо отметить наиболее типичные точки зрения, а также наиболее отличные, данные, полученные в ходе этого упражнения являются диагностическими. Вопросы для обсуждения:

- Что означают слова «соблазн», « вредные привычки»,

« зависимость»? Все ли они одинаково опасны? Когда возникает соблазн, а когда зависимость? Какие бывают зависимости? Что в них общее, а что отличное? И т.д.

На ватмане фиксируется список зависимостей:

Химические зависимости

Алкоголь, чай, кофе, сладкое, наркотики, курение и т. д.

Эмоциональные зависимости

(убегание от неприятностей, так как потом испытываешь чувство вины, бессилия, презрения к себе)

- постоянно включенный телевизор
- стремление к риску, азарт
- откладывать все на потом

- компьютерные игры
- постоянное желание разговаривать по телефону
- постоянное желание спать и т. д.

Каждая команда придумает такую ситуацию, когда с помощью дружеского расположения или группового давления постарается соблазнить одного из членов другой команды выпить, закурить, уколоться, а члены другой команды должны бесконфликтно, но твердо противостоять им (план может составить вся команда, а выступать один). Затем команды меняются местами.

2. Дискуссия «Разъяснение понятий « наркотики» и «ПАВ».(5 мин.)

Дайте определение наркотикам « Наркотики – это вещества, которые.....»(быстрый круг)

- Наркотик- это вещество, которое внесено в перечень наркотических средств и психотропных веществ, подлежащих контролю в Российской Федерации.

ПАВ - это вещества после приема которых меняется настроение человека или его способность чувствовать и понимать мир или самого себя.(алкоголь, табак, спец мед\лекарства, клей ,бензин.)

- как вы думаете, существуют ли правила или законы, ограничивающие употребление наркотиков и ПАВ?

3. *Релаксация упражнение «Кораблик»(3 мин.)* (один из участников становится в кресло-подушку, а другие его начинают раскачивать. Цель: снятие тревожности)

4. *Вред наркотиков (5 мин.)* - Как вы думаете, что может произойти с человеком, который употребляет наркотики, курит и пьет?

- Как изменяется его личность?

5. *Видео фрагмент «Наркотики хотят тебя уничтожить!»*
(5мин.)

-обсуждение увиденного

6. *Вредные последствия (5 мин.)*

| Агент | Немедленные осложнения | Хронические осложнения | Ухудшение характера | Зависимость |
|--------------|---|--|---------------------|--|
| Летучие в-ва | Смерть от удушья или остановка дыхания | Хронический бронхит, гепатит, постепенно нарастающее слабоумие | | Возникает от любого наркотика или психоактивного вещества(алкоголь, табак. Чай, кофе,итд) |
| Наркотики | Смерть от передозировки, психозы, бред, галлюцинации | Хронический гепатит, СПИД, нарастающее слабоумие | | |
| Алкоголь | Травмы из-за нарушений координации движений, Смерть от удушья при | Поражение печени и почек, нарастающее слабоумие | | |

| | | | |
|-------|--|--|--|
| | попадании рвотных масс в легкие. | | |
| Табак | - | Хронический бронхит, рак легких, стенокардия, инфаркт миокарда. | |

6. «Приемы отказа от предлагаемых наркотиков» (8мин)

7. РЕФЛЕКСИЯ: Итоговый круг « интересное и полезное». (2 мин)

8. Ритуал прощания.

Занятие 10. «Особенности подросткового возраста»

Видеоурок.

Цели занятия: знакомство с особенностями подросткового периода, рассмотрение процесса взросления. Формулирование сложностей подросткового периода. Формулирование представлений о том, что значит "быть взрослым".

Ход урока

1. Просмотр фильма.

2. Рефлексия.

Занятие 11. Табакокурение: отношение, понимание проблемы.

Выстраивается в форме игры «Дебаты».

Занятие 12. Влияние ПАВ на жизнь и здоровье человека

Цели:

способствовать осознанию неизбежности пагубного действия ПАВ;

Ход занятия

1. Приветствие.

2. Разминка.

Упражнение "Посылка"

Участники сидят в кругу, близко друг к другу. Руки держат на коленях соседей. Один из участников <отправляет посылку>, легко хлопнув по ноге одного из соседей. Сигнал должен быть передан как можно скорее и вернуться

по кругу к своему автору. Возможны варианты сигналов (различное количество или виды движений).

3. Упражнение «Альтернативная реклама».

Принцип «вредных советов»: рекомендуется заведомо вредное, при чем так, что возникает желание избежать встречи с рекомендуемым:

Если твой сосед по парте заявил,
Что тот, кто хочет поскорее взрослым стать,
В обязательном порядке должен тонкие сигары
С удовольствием курить.....

Каждый зачитывает свой вариант «вредных советов».

4. Мозговой штурм «Влияние ПАВ на здоровье».

Обсуждение в группе мер борьбы с влиянием ПАВ на здоровье человека.

Вывод: необходимо распространение знаний о влиянии ПАВ на здоровье.

5. Упражнение «Мои проблемы».

Берется стул (аллегория проблемы). Участнику предлагается перешагнуть через него (решить проблему) с помощью курения. Но проблема не решается, к ней прибавляются все новые и новые трудности (количество стульев увеличивается). Обсуждение ситуации.

6. Рефлексия.

7. Ритуал прощания.

Занятие 13. Отработка навыков говорить «нет!»

Цели занятия: знакомство с разными способами отстаивания своего мнения, отработка навыка сказать «нет».

План занятия

1. Ритуал приветствия.

2. Упражнение-активатор.

3. Групповая дискуссия: когда и почему необходимо уметь сопротивляться групповому давлению и отстаивать свое мнение.

Группа делится на пары. Один уговаривает другого что-либо сделать, второй должен отказаться. Затем меняются ролями. Примеры заданий:

уговорить встать, поменяться местами, дать списать математику, пойти после уроков в кино (если вы этого не хотите), прогулять урок и т.д.

Затем каждая пара коротко сообщает, удалось ли участникам отказаться и какой способ отказа использовали.

Вывод ведущего о способах сказать «нет».

Упражнение «разожми кулак». Выводы о способах заставить человека сделать что-либо.

Обсуждение ситуаций, когда вас пытаются заставить что-либо сделать.

Введение понятий манипулирования (в старших классах) и группового давления. Дискуссия о видах группового давления. Выводы ведущего.

Упражнение: доброволец в центре группы. Вся группа пытается заставить его что-либо сделать (например, написать что-то на доске, сесть на место и т.д.). Он старается с уверенностью в себе отказаться. При этом сам учащийся или вся группа оценивает, какой из видов группового давления использовался.

Упражнение «Начать и закончить»

Один из учащихся пытается начать разговор, а другой – поддержать его или отказаться от него.

Выводы о том, как лучше начинать разговор в разных ситуациях, как его поддерживать и как завершать.

4.Рефлексия.

5. Ритуал прощания.

Занятие 14. Личная и правовая ответственность за хранение и распространение ПАВ

Цель: Познакомить с ответственностью за хранение и употребление ПАВ. Знакомство с материалами сайта ФСКН по вопросам связанным с пагубными последствиями наркомании, ее профилактикой, оказанием квалифицированной медицинской помощи, и научить ими пользоваться при возникающей необходимости. Предоставить доступ к интернет-приемным и телефонам доверия органов наркоконтроля, общественных и молодежных организаций, а также показать возможности сети Интернет, в части

получения консультаций врачей, психологов, юристов и педагогов, специализирующихся в данной сфере.

Ход занятия:

Примерный план урока находится по адресу:
<http://www.fskn.gov.ru/pages/main/prevent/3941/8433/14746/index.shtml>

Занятие 15. Кто такие волонтеры? История волонтерской деятельности

Цель: познакомить с историей волонтерского движения, создать благоприятный психологический климат взаимоотношений в группе, повысить уровень взаимного доверия и поддержки.

Ход занятия:

1. Упражнение активизатор: Упражнение «Я – Алла Пугачева»

Упражнение проводится по кругу. Каждый участник выбирает для себя роль значимого для него и в то же время известного присутствующим человека (Алла Пугачева, президент США, сказочный персонаж, литературный герой и т.д.). Затем он проводит самопрезентацию (вербально или невербально: произносит какую-либо фразу, показывает жест, характеризующий его героя). Остальные участники пытаются отгадать имя «кумира». После проведения упражнения проводится обсуждение, в ходе которого каждый участник вербализует те чувства, которые возникли у него в ходе презентации. Данное упражнение способствует повышению

самооценки и может быть использовано при отработке навыка уверенного поведения.

2. Мини-лекция «Кто такие волонтеры?», «История волонтерской деятельности»

В основе волонтерского движения лежит старый как мир принцип: хочешь почувствовать себя человеком — помоги другому.

В России волонтерское движение стало зарождаться в конце 80-х годов, хотя, если заглянуть в историю, следует признать, что оно существовало всегда, например, в виде службы сестер милосердия, тимуровского и пионерского движений, всевозможных обществ охраны природы

и памятников. Однако современное развитие волонтерское движение получило в связи с растущим числом социальных проблем, в решении которых при современной экономической ситуации волонтеры незаменимы.

В Российской Федерации волонтеры (в отличие от существовавших когда-то пионерской и комсомольской организаций) не объединены и не имеют единой государственной или негосударственной поддержки. Говорить о волонтерском движении как о явлении можно, только учитывая, что все волонтеры руководствуются в своей деятельности одним общим принципом — помогать людям.

КТО ЖЕ ТАКИЕ ВОЛОНТЕРЫ?

Это люди, которые добровольно готовы потратить свои силы и время на пользу обществу или конкретному человеку. Синонимом слова «волонтер» является слово «доброволец». Иногда волонтеров называют общественными помощниками, внештатными добровольными сотрудниками, ассистентами, лидерами, посредниками. Общее, что их объединяет, — добровольность (деньги не являются основным мотивом работы). Разницу в названии в основном определяют применяемые в их работе методики.

Мы называем волонтерами не-профессиональных добровольных помощников, которые прошли обучение по нашей программе и помогают осуществлять профилактическую деятельность (проведение тренингов, подготовка и проведение массовых акций, станционных игр, участие

в разработке полиграфической продукции и т.п.) Как правило, наши волонтеры являются равными по возрасту и социальному статусу целевой группе (то есть в основном это подростки и молодежь).

С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ВОЛОНТЕРСКОЕ ДВИЖЕНИЕ?

Все начинается с идеи помогать кому-либо, желания или необходимости сделать так же, как у кого-то и осознания того, что на реализацию всего этого не хватает человеческих ресурсов.

Как правило, вначале собирается инициативная команда, затем к ней присоединяются волонтеры, которые либо проходят предварительное обучение, либо сразу подключаются к работе.

3. Упражнение 3. «Ботинки»

Цель: повышение уровня взаимного доверия, путем выполнения совместных действий.

Содержание упражнения: Все в круг, снимают обувь, складывают ее в центр. Ведущий перемещает ее и разбрасывает по всей комнате. Все встают, берутся за руки. Задание: каждый должен обуться, не разнимая рук, если круг рвется – все заново (шнурки завязаны, замки застегнуты).

Обсуждение: Довольны ли вы тем, как выполнили это упражнение, кто старался, кому помогали?

4.Рефлексия.

5.Ритуал прощания.

Занятие 16. Наша жизненная позиция: здоровый образ жизни и помощь другим

Цель: Выработать стойкую жизненную позицию вести здоровый образ жизни и помощи всем нуждающимся в ней, добиться формирования у учащихся активной позиции по данной проблеме;

План занятия:

1.Ритуал приветствия.

2.Упражнение активизатор: «Броуновское движение».

Цель: снятие эмоционального напряжения, развитие доверия друг к другу с помощью тактильного контакта.

Содержание упражнения: Все участники становятся в круг. По команде тренера закрывают глаза и начинают передвигаться по комнате, аналогично «Броуновскому движению». Тренер может контролировать «температуру»: «Температура увеличилась на 20 градусов – участники начинают двигаться быстрее – температура понизилась на 10 градусов – участники двигаются медленнее» затем тренер дает команду всем остановиться и найти себе пару. Задача участников хорошо исследовать своего партнера, не открывая глаз. Затем все начинают двигаться в «Броуновском движении», в команде тренера, необходимо найти свою пару и сказать друг другу пожелание на

день. Можно повторить задание 2-й раз, но уже говорить, что нравиться в человеке.

Обсуждение: Довольны ли вы тем, как выполнили это задание? Что получилось? Что не получилось?

2. Упражнение «Танец с карандашами» (либо «Китайский болванчик в случае если занятие проходит в просторном помещении).

Цель: введение в тему занятия через телесное ощущение сохранить-потерять равновесие.

Психолог: Для введения в тему я предлагаю вам развернуться друг к другу, взять в руки по карандашу или ручку с закрытым колпачком и попробовать удержать карандаши вдвоем, зажимая их только подушечками указательных пальцев. Если удалось удержать, то подвигайте карандаши вверх-вниз, опишите карандашом круг.

(Упражнение «Китайский болванчик» в случае, если занятие проводится в просторном помещении. Психолог предлагает найти себе пару, присесть на корточки, и, соприкасаясь друг с другом только ладонями, постараться вывести из равновесия партнера и сохранить свое равновесие. Задание выполняется до тех пор, пока один из партнеров не сдвинется с места)

Затем психолог предлагает обсудить результаты в группе. (Примерные вопросы для обсуждения).

В этом упражнении важным было сохранение равновесия.

Какое ощущение у тех, кто смог удержать равновесие?

Какие чувства испытывают те, кто потерял равновесие?

Что помогало сохранять равновесие, что мешало сохранять равновесие?

Какую тактику избирали участники?

Что значит равновесие в жизни?

При обсуждении формируется вывод, о том, что если человек умеет сохранять равновесие в жизненных ситуациях, то это помогает ему достигать своих жизненных целей и сохранять здоровье.

3. Беседа о здоровом человеке. Психолог: Ребята, скажите, какого человека мы можем назвать здоровым?

Если у человека все в порядке с его телом, он не болеет, в хорошей физической форме, но при этом он неадекватно воспринимает действительность, не осознает свои эмоции, не осознает свои поступки, можем мы назвать его здоровым?

А если у человека все в порядке с психическим и физическим здоровьем, но он не строит взаимоотношения с окружающим, конфликтует с близкими, безответственно относится к семье, можем мы назвать этого человека здоровым?

А если у человека все в порядке с физическим, психологическим и социальным здоровьем, но у него нет целей в жизни, нет ценностей, он не заботится о своем здоровье, можем мы назвать его здоровым?

При обсуждении этих вопросов формируется вывод о комплексном понимании здоровья как совокупности физического, психологического, социального, духовного в человеке.

Сейчас в понятие здоровье включают:

Физическое здоровье – способность человека использовать своё физическое тело, его органы и системы для самосохранения.

Психическое здоровье – определяет способность сознания человека использовать отображение внешнего мира, осознавать свои эмоции и поведение, справляться со стрессами и использовать их для повышения уровня здоровья (Лищук В.А., 1999).

Социальное здоровье – заключается в способности формировать и использовать для самосохранения и развития субъективные представления других людей о внешнем мире и их роли в нем.

Показатели духовного здоровья – наличие цели и смысла жизни, надежды человека, его желание жить, его убеждения. К показателям духовного здоровья могут быть отнесены компетенции здоровьесбережения, ценностно-смысловой ориентации в Мире, самосовершенствования, саморегулирования, саморазвития, личностной и предметной рефлексии.

Ребята, скажите какую составляющую здоровья помогает сохранять умение человека владеть собой? Очевидно, что осознанная саморегуляция помогает человеку в сохранении и развитии всех сторон его жизни. Предложить ребятам прокомментировать это суждение, отвечая на вопросы:

Как саморегуляция помогает в сохранении физического здоровья?

Как саморегуляция помогает в сохранении психического здоровья?

Как саморегуляция помогает в сохранении социального здоровья?

Как саморегуляция помогает в сохранении духовного здоровья?

При обсуждении формируется вывод, что умение восстанавливать свое состояние сохраняет все составляющие здоровья человека: физическое, как помощь при перегрузках; психологическое, как помощь при стрессе; социальное, как помощь в налаживании контактов и развитии способности действовать в соответствии с предполагаемым планом; духовное, как помощь в ведении здорового образа жизни и забота о своем здоровье.

Итак, саморегуляция – это способность сохранять внутреннюю стабильность при изменившихся внешних условиях. Она может осуществляться через образ, слово, тело. Конечной целью ее может быть установление состояния спокойствия или мобилизации, в зависимости от ситуации в которой вы оказались.

Но в любом случае проходит через 4 этапа:

Перевод внимания на себя

Релаксация

Представление

Словесное внушение.

Разберем это поподробнее.

Первым шагом всегда является перевод внимания человека из мира внешнего на себя на свой внутренний мир. Сейчас устройтесь поудобнее в ваших креслах и старайтесь следовать моим инструкциям.

Упражнение «Поддержка в кругу»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения через телесный контакт.

Психолог предлагает сформировать 2 круга. В центре становится участник,

который расслабляется, скрещивает руки на груди и позволяет участникам передавать себя по кругу).

После завершения упражнений ученики садятся на свои места.

Еще один способ - это аутогенная тренировка. Ее формула пропечатана в ваших рабочих листках. Она помогает за минимальное время восстановить силы организма. Пользуясь этой формулой, вы сможете в любой ситуации за короткое время восстановить силы. Но это будет ваше домашнее задание.

Окончание: Участникам предлагается по кругу произнести «Я-хороший человек!»

Цель: интеграция полученных в течение занятия эмоциональных ощущений в собственный положительный образ через словесное внушение.

Психолог: Удалось вам восстановить свое равновесие?

4.Рефлексия.

5.Ритуал прощания.

Занятие 17. Сделай свой выбор

Цель: Научить создавать видео агитацию по проблеме.

План занятия:

1.Постановка проблемы.

2.Информация о видах видео агитации.

3.Выбор учащимися направления и составление сценария для фильма.

4.Распределение обязанностей в сценарии.

5.Работа по сценарию.

6.Монтаж фильма.

7.Показ готовой продукции.

Занятие 18. Механизмы вовлечения в добровольческую деятельность

Подготовка выступления участников волонтерского отряда для вовлечения учащихся в волонтерскую деятельность.

Выступление должно включать:

- визитная карточка (название) агитбригады;

- основная часть;

- призыв (слоган) агитбригады, обращенный к молодежи о ЗОЖ.

Тематика выступлений: пропаганда здорового стиля жизни, профилактика табакокурения, наркомании, алкоголизма, заболеваний, передаваемых половым путём и ВИЧ/СПИДа.

Занятие 19. Практикум. Изготовление информационных буклетов, листовок, плакатов с информацией о работе волонтерского отряда с призывами и лозунгами к ведению безопасного и здорового образа жизни.

Занятие 20. Мастер класс по обучению навыкам ЗОЖ. Проведение акции.

Занятие 21. Волонтерская деятельность в Интернете. Беседа о работе волонтерских отрядов в сети Интернет

Занятие 22. Разработка собственных волонтерских проектов акций.
Проектно - исследовательская деятельность

Занятие 23. Практикум. Проведение членами волонтерской команды самостоятельно разработанных тренингов, мастер классов, ролевых игр и других интерактивных мероприятий.

Занятие 24-34. Практикум. Организация интерактивных акций членами волонтерской команды здоровья в пришкольном летнем детском оздоровительном лагере «УЛЫБКА».