

Муниципальное бюджетное учреждение центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи «Гармония» г.Волгодонска

ПРИНЯТО
решением педагогического
совета МБУ ЦППМС
«Гармония» г.Волгодонска
01.09.2021 г., протокол №1

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МБУ ЦППМС
«Гармония» г.Волгодонска
В.С.Баженова
«01» сентября 2021 г.



Психолого-педагогическая программа
профилактической направленности

**Рабочая программа
подготовки волонтеров
по ведению профилактики
социально-негативных явлений,
пропаганде здорового образа жизни
среди подростков**

Составитель:
Баженова В.С.,
педагог-психолог

г.Волгодонск
2021 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе программы подготовки волонтеров по ведению профилактики социально-негативных явлений, пропаганде здорового образа жизни среди подростков, автор-составитель В.С.Баженова.

Актуальность темы. Сегодня ситуация с распространением социально-негативного поведения среди населения приняла в России угрожающий характер. При этом наиболее массовое распространение такого поведения происходит в подростковой среде. В этой связи все более актуальным становится активное использование различных методов профилактической работы. В настоящее время одним из самых распространённых способов первичной профилактики является метод социально-психологического тренинга (СПТ).

Опыт профилактической деятельности показывает, что значительный ресурс при организации подобной профилактической работы могут составить не только специалисты, работающие с подростками, но и сами подростки, обученные по специальной программе профилактики. В связи с этим в настоящее время все большее внимание уделяется использованию программ профилактики под общим названием «ровесник - ровеснику».

Как отмечают специалисты в этой области, самый большой процент усвоения и закрепления материала наблюдается в тех случаях, когда старшие подростки выступают в роли наставников младших подростков. Такой вывод основывается, прежде всего, на том, что подростки оказываются в большей социально-психологической зависимости не столько от взрослых, сколько от разнообразных групп сверстников. Подростки, обучающие своих сверстников, могут оказывать эффективное влияние на изменение поведения и мировоззрения младших подростков. Старшие подростки, выступающие в роли соведущих профилактических тренингов, являются существенным дополнительным ресурсом воздействия на младших подростков, способствуют донесению до них информации, которая будет восприниматься не с позиции «ребёнок - взрослый», а с позиции «ребёнок - ребёнок». Таким образом, изменения ценностей подростковой субкультуры будут происходить не извне (со стороны взрослых), а изнутри (со стороны ровесников, равных по статусу).

Основное направление работы заключается в обучении волонтеров интерактивным психолого-педагогическим техникам ведения профилактической работы, как со сверстниками, так и с детьми младшего возраста. Формами проведения занятий является групповая дискуссия, ролевая игра, моделирование и анализ проблемных ситуаций, мини-лекция, психогимнастика, коллаж, квиз (викторины).

Программа подготовки волонтеров по профилактике социально-негативных явлений в подростковой среде может являться одним из направлений работы по развитию личностных ресурсов волонтеров, способствующих формированию здорового жизненного стиля, развитию лидерских качеств (коммуникативных навыков, креативности, организаторских способностей).

Таким образом, чтобы повысить эффективность профилактики с участием волонтерских групп необходимо проведение развивающих занятий для волонтеров с использованием активных форм социально-психологической работы.

Подростки, смогут стать достойными организаторами и ведущими деловых игр, тренингов, творческих акций и тематических вечеров отдыха только в том случае, если сами будут обучены, инициированы, вдохновлены на работу. Такое обучение планируется проводиться в форме тренинга.

Методика проведения занятий подразумевает сочетание обучающего и развивающего компонентов.

Цель программы: формирование социальной активности подростков, психологическое обучение и сопровождение деятельности волонтеров по ведению профилактики социально-негативных явлений и пропаганде ЗОЖ среди подростков.

Задачи:

1. Повышение социальной активности подростков в решении проблемы формирования здорового образа жизни.
2. Формирование сплоченного деятельного коллектива.
3. Обучение методам эффективного общения (при помощи акций, тренинговых занятий, упражнений и др.).
4. Формирование ценностей, направленных на неприятие социально опасных привычек, ориентация на здоровый образ жизни.
5. Личностный рост подростков (развитие коммуникативной культуры, обучение разрешению личных проблем, развитие креативности, мотивация самосовершенствования).

Форма работы. Программа предполагает групповую форму работы в формате семинара-тренинга.

Методы работы: групповая работа, лекции, семинары, дискуссии, беседы, мозговые штурмы, ролевые игры

Ожидаемые результаты:

1. Формирование навыков здорового образа жизни, эффективных поведенческих стратегий и личностных ресурсов у подростков.
2. Формирование четкой позиции по отношению к социально негативному поведению и умения оказать сопротивление в случае давления со стороны сверстников.
3. Умение и желание донести свою позицию до сверстников, тем самым пропагандируя здоровый образ жизни.

Организация занятий. Программа рассчитана на 8 занятий по 1 академическому часу каждое (1-2 занятия в неделю) и предназначена для

группы подростков в количестве 10-15 человек.

Методическое оснащение. Для проведения занятий требуется помещение, в котором достаточно места для того, чтобы организовать круг и индивидуальные рабочие места за партами. Помещение для занятий должно быть достаточно просторным для проведения подвижных техник, стулья в помещении должны быть легко перемещаемыми. Помещение не должно быть проходным и просматриваемым для посторонних. Оптимальным является вариант, если в помещении есть возможность сидеть и работать на полу. В помещении должна быть возможность крепить ватман к стенам или доске, а также возможность использовать аудио-, видео- и мультимедийное оборудование. Для большинства занятий необходимы такие материалы, как цветные карандаши, ручки, бумага, скотч, ножницы. Помещение должно быть оборудовано доской.

Целевая группа. Программа предназначена для учащихся 8-10 классов общеобразовательных школ, заинтересованных в обучении навыкам ведения работы по профилактике социально-негативных явлений и пропаганде ЗОЖ среди подростков.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН:

№ п/п	Тема занятия	Цель занятия	Содержание	Кол-во часов
1	«Волонтер. Какой он?»	создание атмосферы доверия, взаимного уважения и работоспособности группы, знакомство с понятием «волонтер».	Упражнение "Баранья голова" Упражнение «Ожидания» Мозговой штурм Информационный блок Игра «Я вижу в тебе»	1
2	«Ты и команда»	Тренировка навыков совместной деятельности команды, сплочение коллектива.	Упражнение «Снежный ком» Упражнение «Откровенно говоря» Упражнение «Квадратура круга» Игра «Маленькие зелененькие человечки» Упражнение «Общие объятия» Упражнение «Карета»	1
3	«Жизненные ценности»	познакомить участников с понятием «ценность» и выявить специфику жизненных ценностей;	Упражнение «Делимся по признаку» Упражнение «Ромашка» Мозговой штурм «Здоровье как ценность»	1

		сформировать отношение участников тренинга к ценностям как очень важной составляющей личности, которая определяет наше отношение к жизни вообще;	Упражнение «Клиника по пересадке органов» Упражнение «Конфликт ценностей»	
4 - 5	«Моя уверенность или как сказать: «Нет»	формирование навыков выражения и отстаивания собственного мнения, поиск компромиссов, умение противостоять групповому давлению. Сформировать представление о том, что такое зависимость.	Упражнение «Компот» Притча «Спасатели детей» Мозговой штурм «Зависимость» Упражнение "Слепой-поводырь" Работа в малых группах «Дерево причин и последствий» Упражнение «Игра 17 палочек» Упражнение «Кладоискатель» Информационный блок «Правила конструктивного сопротивления уговорам» Упражнение «Сюрприз» Работа в микрогруппах. Игра «Отказ» Упражнение «Прогноз погоды...»	2
6	Работа волонтера-ровесника в профилактике социально-негативных явлений и пропаганде ЗОЖ среди сверстников.	ознакомление с методами и формами работы.	Мозговой штурм «Что использовать в работе?» Работа в малых группах. Игра «Опрос» Упражнение «Дизайн футболки» Упражнение «Выработка стратегии» Знакомство с формой работы «Квиз»	1
7	Техника «коллаж» в работе по профилактике социально-	обучение технике «Коллаж».	Упражнение «Карусель общения» (Мозговой штурм «Что такое коллаж» Теоретический блок о проективной технике	1

	негативных явлений		«Коллаж» Упражнение «Коллаж»	
8	«Я волонтер!»	завершение работы группы, контроль достижений, создание условий для рефлексии участниками собственных успехов и перехода от учебной ситуации к реальной,	Приветствие «Быть волонтером - это...». Работа в малых группах Работа в малых группах «Сделай игру» Упражнение «Футболка с эмблемой»	1
Итого				8

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ.

Критерием эффективности программы является достижение поставленных целей и задач, которое может быть оценено:

- на основе субъективных мнений (самоотчетов) подростков-участников программы;
- на основе экспертных оценок со стороны куратора программы подготовки подростков- медиаторов;
- на основе объективной оценки с использованием контрольно-оценочных материалов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

- Березин С.В. Лисецкий К.С. Орешникова И.Б. Пути и методы предупреждения подростковой юношеской наркомании. – Самара: изд-во «Самарский университет», 1999.
- Новые технологии психосоциальной и физкультурно-оздоровительной работы в первичной профилактике наркомании среди детей и молодежи / Под ред. Е. А. Бакулиной, И. Н. Соляновой, Н. А. Рубейкиной. — Саратов: ООО «БонапартПС», 2006
- Андреев Ю.А. "Три кита здоровья", Москва, 1991.
- Балашова В.А. Основные направления программы «Оздоровительная модель общеобразовательного учреждения / В.А.Балашова, В.П.Степаненко, Л.М.Бекетова // Завуч. – 2000.
- Данилова Я.С. Организация профилактической работы в школе и ее основные этапы: [профилактика злоупотребления подростками психоактив. веществ] / Я.С.Данилова // Человек и общество: история и современность: межвуз. сб. науч. тр. – Воронеж, 2010
- Добротворская С.Г. Ориентация школьников и студентов на здоровый образ жизни / С.Г. Добротворская. – Казань: КГУ, 2001.
- Зарецкий В.В. Работа в образовательной среде по профилактике употребления наркотиков и психоактивных веществ: оценка и мониторинг / В.В.Зарецкий // Соц. педагогика.

- Науменко Ю.В. Организация комплексной профилактической работы в общеобразовательном учреждении по предупреждению наркомании среди учащихся/ Ю.В.Науменко// Стандарты и мониторинг в образовании. – 2006.
- Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К.Смирнов. – М.:АРКТИ, 2005.
- Арт-терапия в эпоху постмодерна. / Под ред. А.И. Копытина. – СПб.: Речь, 2002. – 224 с.
- Жулдыбина Т.Ю. Арт – терапевтический прием «коллаж» как средство организации работы педагога – психолога с подростками группы риска.// Материалы региональной научно-практ. конференции «Мир человека и его измерение». - Березники: ПГУ, 2007.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Содержание занятий

Занятие 1.

«Волонтер. Какой он?»

Цель занятия: Создание атмосферы доверия, взаимного уважения и работоспособности группы, знакомство с понятием «волонтер».

Материалы: стикеры для знакомства, фломастеры, ручки карандаши (по количеству участников), предмет – символизирующий «микрофон».

Ход занятия:

1. Вводное слово ведущего (3 минуты).

Представление ведущего, благодарность заинтересовавшимся проблемами профилактики социально-негативного поведения и пропаганде ЗОЖ среди подростков, и готовым участвовать в работе обучающей группы, вводное слово о целях данного занятия.

Представление участников

2. Упражнение "Баранья голова"(10 минут).

Инструкция ведущего (для группы ранее не знакомых друг с другом людей):

- Нам предстоит большая совместная работа, а потому нужно познакомиться и запомнить имена друг друга. В тренинге нам предоставляется шикарная возможность, обычно недоступная в реальной жизни, - выбрать себе имя. У вас есть тридцать секунд для того, чтобы подумать и выбрать для себя игровое имя. Все остальные члены группы - и ведущие тоже - в течение всего тренинга будут обращаться к вам только по этому имени.

- А теперь представимся друг другу. Сделаем это так, чтобы сразу и прочно запомнить все игровые имена. Наше представление будет организовано так: первый участник называет свое имя, второй - имя предыдущего и свое, третий - имена двух предыдущих и свое и т.д. Последний, таким образом, должен назвать имена всех членов группы, сидящих перед ним. Записывать имена нельзя - только запоминать. Эта процедура называется "Баранья голова". Почему? Если вы забыли чье-то имя, то произносите "баранья голова" - конечно, имея в виду себя, а не того, кого забыли. Дополнительное условие - называя имя человека, обязательно посмотреть ему в глаза.

Упражнение «Ожидания» (10 минут)

Проводится опрос по кругу: «Чего я жду от участия в занятиях?». При этом используется «правило микрофона» (говорит только тот участник, у которого в руках предмет, символизирующий микрофон).

Затем ведущий предлагает участникам познакомиться с надписями на листах, которые он располагает в центре круга:

- Хочу узнать, кто такие волонтеры и начать и использовать опыт в своей дальнейшей деятельности.
- Хочу научиться лучше общаться со сверстниками.
- Хочу хорошо и весело провести время.
- Хочу узнать что-то новое о себе.

- Я не жду ничего особенного.

Каждому участнику нужно выбрать для себя два самых подходящих утверждения и поставить на соответствующих листах любую отметку. Затем ведущий обобщает получившиеся результаты, знакомит участников с целями и задачами программы, тематическими блоками (фиксируя их на ватмане), форматом работы в рамках программы. Здесь же ведущий вводит основные правила работы группы: недопустимость опозданий, запрет на использование физического насилия и ненормативной лексики. Правила фиксируются на листе ватмана. При желании подростки могут дополнить этот список. Другие «классические» правила работы группы вводятся в ходе дальнейших занятий по мере того, как происходят те или иные ситуации, требующие их обсуждения.

3. *Мозговой штурм (20 мин).*

Группа совместно ищет ответы на следующие вопросы:

- «Волонтер – кто это?»

- «Какими качествами должен обладать человек, ведущий волонтерскую деятельность? »

- «Для чего люди занимаются добрыми делами?»

- «Почему работа волонтеров – ровесников важна, и необходима ли она?»

В ходе рассуждения и дискуссии делается вывод о необходимости волонтерской деятельности.

4. *Информационный блок (5 минут).*

Волонтер – добровольный помощник, оказывающий посильную помощь нуждающимся.

- Главное дело волонтерского движения предотвращать социально-негативные явления и пропагандировать здоровый образ жизни в детско-молодежной среде, передавая достоверную информацию от «ровесника-ровеснику».

Главное правило волонтеров– вовремя быть там, где ты можешь быть полезен.

Основой работы волонтеров является метод: «равный – равному». Этот метод - прежде всего социальный подход (политика), формирование у молодого человека идеала здоровья и здорового образа жизни через получение превентивных знаний, привычек, умений, психологических качеств и установок на социальное ответственное поведение. Это образовательная методика, благодаря которой, в процессе обучения происходит обмен знаниями и умениями. В широком значении - это обучение просветительской работе относительно здорового образа жизни во всех сферах жизнедеятельности молодежи. В узком значении это обучение просветительской работе по определенным проблемам и в области сохранении здоровья.

5. *Игра «Я вижу в тебе» (10 минут)*

Участники игры делятся на две команды и становятся в 2 круга лицом друг к другу (получается два круга: внешний и внутренний).

Первый этап игры – «Три пальца»: по команде вожатого, на счет «3» участники показывают человеку, стоящему напротив пальцы от 1 до 3;

1 палец – просто постояли, посмотрели друг другу в глаза.

2 пальца – пожали друг другу руки

3 пальца – обнялись.

В случае если участники показывают разное количество пальцев, выполняется действие соответствующее меньшему количеству.

Волонтер, после того, как участники выполнили действие, дает команду «переход» и так до тех пор, пока участники не пройдут полный круг, оказавшись снова в паре с тем же человеком, с которым начинал данный этап.

Второй этап игры — «Я вижу в тебе». По команде: «внутренний к внешнему, поехали» те, кто стоят во внутреннем круге, начинают говорить тому, кто стоит напротив, что они в нем видят, начиная свою речь коренной фразой «Я вижу в тебе». По команде «стоп!» все разговоры прекращаются, и после следующей команды: «внешний к внутреннему поехали» начинает говорить тот, кто стоит во внешнем круге. Вторая команда «стоп!» прекращает разговоры. Ведущий дает 1-2 секунды на то, чтобы участники в паре посмотрели друг другу в глаза, подает команду «Переход», по которой игроки внешнего круга перемещаются на одного человека вправо. Очень важно вести строгий учет времени, отведенного на предложения одного к другому, промежутки времени должны быть равными(20-25 сек).

Также можно использовать фразу: «Мне не нравится в тебе»

6. *Завершение занятия (3 минуты)*

Круг «новое-хорошее» с использованием «микрофона» (одним словом), фиксация главного вывода на ватмане напротив номера занятия, заключительное слово ведущего.

Занятие 2.

«Ты и команда»

Цель занятия: Тренировка навыков совместной деятельности команды, сплочение коллектива.

Материалы: бумага для записей, ручки, карандаши, фломастеры, маркеры, карточки для упражнения «Откровенно говоря...», веревка (шнур).

Ход занятия:

1. *Приветствие (3 минуты)*

Ведущий приветствует группу. Участникам предлагается поприветствовать группу любым приветственным предложением.

2. *Упражнение «Снежный ком» (10 минут)*

Участники по кругу называют свои имена следующим образом: каждый участник называет своё имя и придумывает на первую букву своего имени слово, характеризующее его.

Например, Лена - ласковая; 2-ой участник говорит имя и характеристику первого и называет свои - имя и характеристику; 3-ий называет имена и характеристики 1-го и 2-го и называет свои и т.д.

3. *Упражнение «Откровенно говоря» (10 мин)*

Перед вами в центре круга лежит стопка карточек. Сейчас каждый из вас по очереди будет брать по одной карточке, на которой написана незаконченная

фраза. Вам нужно сразу же, не раздумывая, закончить фразу. Постарайтесь быть предельно откровенными и искренними. Если члены группы почувствуют неискренность кого-либо из участников, ему придется взять другую карточку с новым текстом и ответить еще раз.

Примерное содержание карточек:

Откровенно говоря, когда я слышу грубость...

Откровенно говоря, когда мне угрожают...

Откровенно говоря, когда я вижу недоверие...

Откровенно говоря, когда я чувствую неуважение...

Откровенно говоря, когда на улице на меня смотрят вызывающе...

Откровенно говоря, когда у меня плохое настроение, и кто-то лезет с расспросами...

Откровенно говоря, когда я гуляю на улице или иду на дискотеку...

Откровенно говоря, когда я злюсь на кого-то...

Откровенно говоря, когда меня застали врасплох...

Откровенно говоря, когда я участвую в тренинге...

Рефлексия

Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?

Узнали ли вы что-нибудь новое об участниках группы?

Каковы ваши поведенческие установки на настоящий момент?

4. Упражнение «Квадратура круга» (8 минут).

Участники разбиваются на четверки, каждая команда получает шнур (чем длиннее шнур, тем труднее выполнять задание). Задача команды - сложить из шнура квадрат, вершины которого удерживают 4 участника. При этом глаза игроков закрыты, но члены команды могут переговаривать между собой. Когда команда решает, что корректно выполнила задание, ее игроки могут открывать глаза и оценивать результат. Команды могут также оценить работу других групп.

5. Игра «Маленькие зелененькие человечки». (8 минут)

Представьте себе, что вы выехали отдохнуть своей группой на природу. Вы находитесь на лугу. Вокруг полно зелененькой травки, цветочков. Бабочки летают. Чуть подальше прозрачное чистое озерцо, в котором так и хочется искупаться. Приятно пригревает солнышко. И самое классное, что здесь вся группа! Представили? По моей команде вы пойдете гулять по этому лужку: нюхать цветочки, гоняться за бабочками, греться на солнышке. А когда я крикну: "Внимание! На вас напали маленькие зелененькие человечки!", ваша задача сбиться в кучку, спрятав в середину самых слабых, а затем хором прокричать: "Дадим отпор маленьким зелененьким человечкам!"

В зависимости от того, как будет выглядеть группа как команда в процессе выполнения упражнения, его можно провести несколько раз, обсуждая после каждого их поведение.

6. Упражнение «Общие объятия» (8 минут)

Все встают в круг и берутся за руки. Ведущий предлагает ребятам посмотреть на тех, кто стоит через одного от них и затем взяться за руки с

этими людьми. Потом через двух от них и тоже взяться за руки с этими людьми и так далее, пока каждый не будет держаться за руки с человеком напротив.

Примечание: после каждого нового «объятия» группе необходимо предлагать выпрямиться (для этого участникам придется ближе подойти друг к другу).

Первый раз игру можно остановить, если ребятам становится не уютно или очень сложно стоять.

7. Упражнение «Карета» (10 минут)

Группе необходимо построить карету из присутствующих людей. Посторонние предметы использованы быть не могут. Во время выполнения задания куратору необходимо наблюдать за поведением студентов: кто организывает работу, к кому прислушиваются другие, кто какие «роли» в карете себе выбирает. Дело в том, что каждая «роль» говорит об определенных качествах человека:

крыша – это люди, которые готовы поддержать в любую минуту в сложной ситуации;

двери – ими обычно становятся люди, имеющие хорошие коммуникативные способности (умеющие договариваться, взаимодействовать с окружающими);

сиденья – это люди не очень активные, спокойные;

седоки – те, кто умеет выезжать за чужой счет, не очень трудолюбивые и ответственные;

лошади – это трудяги, готовые «везти на себе» любую работу;

кучер – это обычно лидер, умеющий вести за собой.

Если студент выбирает себе роль слуги, который открывает дверь или едет сзади кареты, такие люди также имеют лидерские качества, но не хотят (не умеют) их проявлять, готовы больше к обеспечению тыла (либо это так называемые «серые кардиналы»).

После того как карета готова, студенты садятся в круг, обсуждают произошедшее, а затем куратор объясняет им значение тех «ролей», которые они выбрали.

Примечание: если группой руководит и распределяет роли один человек, то значения, названные выше, не будут отражать качеств данных людей.

8. Завершение занятия (4 минуты)

Круг «новое-хорошее» с использованием «микрофона», заключительное слово ведущего.

Занятие 3.

«Жизненные ценности»

Цель занятия: Познакомить участников с понятием «ценность» и выявить специфику жизненных ценностей; сформировать отношение участников тренинга к ценностям как очень важной составляющей личности, которая определяет наше отношение к жизни вообще;

Материалы: лист с изображением «ромашки», фломастеры, ножницы, карточки с ситуациями.

Ход занятия:

1. Приветствие (10 минут). Упражнение «Делимся по признаку»

Ведущий приветствует группу и предлагает добровольцу выйти за дверь, группа тем временем договаривается о том, по какому признаку она делится и расходится на 2 подгруппы (например, те, у кого есть шнурки, и те, у кого их нет). Задача вошедшего – угадать, по какому признаку группа разбита на 2 части. При желании упражнение можно повторить несколько раз.

Инструкция: сейчас один из вас выйдет за дверь и войдет только тогда, когда мы его позовем. Кто хочет быть таким человеком?

Инструкция группе: сейчас вы все должны будете разделиться на 2 части. Но разделить вас сможет только какой-то один признак, например, «мальчики и девочки», или «светлые и темные волосы», или «есть шнурки на обуви – нет шнурков», или другие внешние признаки, какие сами придумайте. А тот, кто вышел, наш любимый доброволец, должен будет угадать, по какому признаку вы поделились. При этом вы ему ни в коем случае не подсказываете. Запутывать можно. Все понятно? Отлично, тогда выберите признак и поделитесь.

Инструкция добровольцу: в твое отсутствие группа поделилась по какому-то признаку – заметному или не заметному с первого взгляда. Твоя цель – угадать этот признак и назвать его.

Анализ упражнения:

Трудно ли было угадывать?

Какие признаки было угадать легче? Какие – сложнее? Почему?

Мы еще раз потренировались в наблюдательности. Это очень важное качество! Дело в том, что вокруг много информации, которую мы просто не замечаем. Но если быть хоть чуточку наблюдательнее, можно открыть много интересного вокруг себя. Наблюдайте за собой и другими, и вам легче будет избежать неприятных ситуаций.

2. Упражнение «Ромашка»(10 мин)

Упражнение направлено на осознание участниками всего, что для них ценно, оно помогает ребятам ответить на вопросы: без чего мы не можем себя помыслить? Что для нас по-настоящему важно и значимо?

Инструкция 1: Сейчас каждому из вас предстоит сделать ромашку. Но это будет не простая ромашка. В центре этой ромашки, прямо по середине напишите «Я». На каждом из лепестков вы должны 6 раз ответить на такие вот вопросы (сколько лепестков – столько и ответов):

«Без чего я не был бы я?»

«Что мне особенно дорого, ценно и важно в жизни?»

«Без чего я себя не представляю?».

На лепестках, например, могут быть написаны:

Какие-то важные вам люди: родители, друзья;

Важные чувства: любовь, понимание;

Ваше хобби, учеба;

Какие-то очень важные для вас вещи: плеер, чей-то подарок.

А после того как все подписали лепестки ромашки, раздайте ножницы. А сейчас вырежьте цветок так, чтобы лепестки были присоединены к сердцевине. Покажите на своем примере, для этого заранее вырежьте одну ромашку сами.

Инструкция – 2: Посмотрите, пожалуйста, все на свои ромашки. Какие они у вас получились красивые и не похожие друг на друга!

Вы должны будете аккуратно оторвать от своей ромашки лепесток со словами: «Я самодостаточная личность, поэтому смогу потерять и/или обойтись без ..., и вы произносите то, что написано на одном из лепестков. Затем отрываете его. Например, «Я самодостаточная личность, поэтому смогу обойтись без Интернета».

Отрывая лепесток, вы должны представлять себе, как вы на самом деле теряете то, что написано на лепестке. Отнеситесь к этому упражнению серьезно, с полной ответственностью и отдачей. Лепесток, который вы оторвали, мы бросаем в центр нашего круга.

Сначала все по очереди отрывают один лепесток от своих ромашек, потом второй и так далее, пока у участников не осталось по 2 лепестка или сами участники не задали вопрос: «А если я не хочу расставаться со своими лепестками»? Вы говорите: «Вы можете оставить 1 – 2 лепестка, которые вы точно не можете потерять или без которых вы 100% не сможете обойтись в своей жизни».

Анализ упражнения:

Каково вам было раз за разом, отрывая от ромашки лепестки, расставаться с тем, что для вас ценно?

Что вы сейчас чувствуете?

Как вам без всего того, что вам дорого?

Как вы думаете, что за лепесточки были на ваших ромашках?

Что же вам так не хотелось от себя отрывать? Ведущий должен прислушаться к ответам участников, чтобы услышать ответ – «ценности». Если участники такого ответа не дали – назовите его сами.

Мы с вами при помощи этого упражнения не только узнали, что для нас ценно, но и как бы проранжировали наши ценности. Проранжировали – значит, расположили в порядке значимости: от менее ценного – к более ценному. То, в какой последовательности мы отрывали лепестки, говорит о том, что для нас менее значимо, а что – более. Те лепестки, которые дольше всего продержались, для нас важнее всего (точнее, важнее всего то, что на них написано). Посмотрите на центр нашего круга, здесь – наши ценности.

3. Мозговой штурм «Здоровье как ценность» (10 минут)

Давайте выпишем те ценности, которые уже были вами написаны на лепестках ромашки.

-Какие еще ценности есть у людей, но вы их не называли?

Если названы не все ценности, ведущий должен сам дополнить их список: жизнь, свобода (самостоятельность, независимость), любовь, дружба, здоровье, семья, материальная обеспеченность, благополучие близких, признание (уважение окружающих, популярность), интересная работа, качественное образование, развлечения, отдых, хобби, творчество.

Вообще ценность – это очень широкое понятие. Ценностью можно назвать и какой-то дорогой предмет, и какие-либо взаимоотношения. На нашем сегодняшнем занятии мы с вами рассмотрим именно жизненные ценности, т.е. те, которые дороги не только нам конкретно, но и многим людям, всему обществу. Однако многие общественные ценности становятся индивидуальными, нашими личными ценностями, т.к. мы в этом обществе живем.

Если такая ценность, как здоровье, была упомянута в ромашках, то ведущий просто переходит к обсуждению этой ценности, пропуская следующий абзац.

Заметьте, пожалуйста, один очень важный момент: среди названных вами ценностей (в ваших ромашках) не было одной очень важной. Какой?

Это здоровье. Как вам кажется, почему вы забыли про здоровье?

Не потому ли что, когда оно есть, мы о нем даже не вспоминаем. Но стоит ему испортиться, как оно сразу становится для нас значимо.

В самом деле, представьте, что у вас болит зуб, а вам нужно идти на важную встречу или сосредоточиться на выполнении какой-то контрольной работы. Вы же понимаете, что это либо очень сложно, либо вообще невозможно сделать. Больной зуб напоминает вам о себе все время. И все наши мысли связаны исключительно с ним. И мы будем думать о нем до тех пор, пока не вылечим его. Но стоит только вылечить его, мы уже не думаем о зубах, и снова зарабатываем себе очередной кариес.

Таким образом, когда у нас что-то болит – мы только об этом и думаем. Если же все в порядке – о здоровье мы напрочь забываем. И не просто забываем. Более того, мы еще и с удовольствием вредим нашему здоровью

- Какие виды поведения, по-вашему, вредят здоровью?

Ведущий записывает на доске вредные привычки, которые назовут участники. После участников ведущий может дополнить список, сказав: «А как вы думаете, вот это...?» и тоже записать на доске: употребление наркотиков, незащищенный секс, другие наиболее опасные для здоровья привычки.

Давайте теперь проранжируем все наши привычки по степени значимости для здоровья, мысленно ответив на вопрос:

- Что может моментально нанести вред нашему здоровью?

Далее в уже написанном на доске списке вредных привычек нужно подчеркнуть самые быстродействующие и опасные для здоровья.

Давайте сейчас сделаем одно упражнение, после которого продолжим разговор о наших ценностях и о том, как они соотносятся с нормами общества.

4. Упражнение «Клиника по пересадке органов»(15 минут)

Пояснение: Упражнение может выполняться как в микрогруппах, если количество участников тренинга достаточно большое, так и в одной группе, если группа достаточно маленькая (до 15 человек). Суть упражнения заключается в том, что ребята должны договориться, кому из «пациентов» клиники необходимо пересадить почку. Условие: почка одна, и каждому пациенту она жизненно необходима. Упражнение выявляет ценности, существующие у участников тренинга.

В этом упражнении нет правильных или неправильных ответов. В нем важен сам процесс поиска решения, рефлексия участников по поводу ценностей – индивидуальных и существующих в обществе.

Инструкция: Представьте себе, что все вы являетесь хирургами медицинской клиники. У вас в больничном отделении лежат четыре пациента:

- старый профессор, разрабатывающий вакцину против рака. Его работа уже близка к завершению;
- шестнадцатилетняя беременная девушка-сирота;
- мать двух детей, муж которой недавно погиб в автомобильной катастрофе;
- известный актер.

Всем им необходима пересадка почки. Без этой операции они погибнут. Но сейчас в клинику была доставлена только одна почка, и неизвестно, когда появится возможность получить следующую. Вам нужно за 10 мин. решить – кому из пациентов операция необходима в первую очередь, иначе почка испортится и к пересадке будет не годна. Тогда ее не получит никто.

Важные правила:

1. Нельзя принимать решение голосованием;
2. С групповым решением должен согласиться каждый из участников;
3. Нельзя оставаться в стороне от обсуждения;
4. Каждый должен в ходе дискуссии высказать свое мнение.

Анализ упражнения:

- Почему вы отдали предпочтение именно этому пациенту?
- Какая разделяемая вами ценность стоит за этим выбором?
- Какие ценности стояли за отвергнутыми вами вариантами?
- Как вам кажется, кому бы врачи отдали почку в нашем обществе?

После того, как все выскажутся по поводу упражнения, спросите:

- Вы заметили такой факт, что большинство наших ценностей являются социально одобряемыми. Почему, как вам кажется? Выслушайте ответы ребят.
- А не потому ли, что они образовались из общественных ценностей? Может, общество на самом деле не такое плохое, как вам кажется? Выслушайте ответы ребят.

Главное, что мы узнали из этого упражнения – наши собственные ценности часто расходятся с общественными, а, точнее, общественные ценности вмешиваются в наши и тем самым создают внутри нас противоречия и конфликты. Увы, с этим мы будем сталкиваться почти всю свою жизнь. А особенно часто это происходит в нашем возрасте, так как мы именно сейчас пытаемся примерить на себя общественные ценности, и некоторые из них нам не нравятся. И тут дилемма: если исходишь только из собственных ценностей – ты обречен на одиночество. Если хочешь быть с людьми – надо уважать их ценности, ведь общественные ценности складываются десятилетиями, а иногда и веками.

Давайте сделаем сейчас упражнение, которое поможет нам в кое в чем разобраться.

5. Упражнение «Конфликт ценностей» (10 минут)

Пояснение: В этом упражнении участники готовят и разыгрывают сценки малыми группами. Необходимо разбить группу на 2-4 подгруппы. Каждая подгруппа получает задание - разыграть конфликт между ценностями в различных возрастных группах (подростки – взрослые).

Инструкция: Вы разбились на команды. Сейчас каждая команда получит задание. Ваша задача – придумать и разыграть коротенькую сценку о том, как проявляется конфликт ценностей взрослых и подростков. На обдумывание сценки вам дается 3 минут, на подготовку сценки – 3 минут, а на ее проигрывание – 3 минуты. Если вопросов больше нет, подходите ко мне за карточками (карточки нужно заранее распечатать). В каждой карточке есть описание конкретной ситуации.

Карточки для подгрупп:

Ситуация 1

Отец хочет, чтобы сын уделял больше времени учебе, так как в следующем году ему поступать ВУЗ. А сын, между тем, тратит много времени на общение с друзьями: ходит гулять, приводит друзей домой.

Ситуация 2

Родители считают, что «девушку украшает скромность», а их дочь одевается «сексуально» и пользуется косметикой.

Ситуация 3

Родители и дедушки-бабушки хотят, чтобы их сын и внук поступал на юридический факультет. Сын хочет быть музыкантом, все вечера он проводит на репетициях своей начинающей рок – группы.

Ситуация 4

Соседи жалуются родителям подростков на то, что те шумят поздно вечером под их окнами. Подростки не считают, что они в чем-то виноваты.

После показа сценки (какой бы она ни была), обязательно надо поблагодарить группу аплодисментами.

Комментарий: Если у вас мало времени для разыгрывания сценок, можно ограничиться просто обсуждением каждой ситуации.

Анализ упражнения: Обсуждение проводится после показа каждой сценки с последующим вопросом.

Вопрос подгруппе, которая смотрела сценку:

Какая ценность лежала в основе поведения взрослых?

А какая – в основе поведения подростков? Для ответа на эти вопросы можно обратиться к списку ценностей (на доске).

В чем выражался конфликт ценностей в сценке, которую вы увидели?

Вопрос подгруппе, которая показывала сценку (задается только тогда, когда все из первой подгруппы ответили на вопрос):

Что вы хотели показать этой сценкой?

Согласны ли вы с мнениями «зрителей»?

Конфликт, каких ценностей вы хотели изобразить?

Вопрос ко всем:

Сталкивались ли вы с подобными ситуациями в вашей жизни?

Приведите свои примеры ситуаций, в которых конфликтуют ценности подростков и взрослых.

Обычно люди с разными системами ценностей тяжело уживаются друг с другом. Отказаться от того, что для нас значима – такой вариант нас не устраивает. Это ведь наша ценность (вспомните ромашку, которую мы делали в самом начале нашего занятия). Единственным выходом из подобного противоречия является поиск некоего третьего, нейтрального для обеих конфликтующих сторон варианта это может быть компромисс или решение, построенное на взаимоуважении ценностей друг друга.

6. Завершение занятия (5 минут)

Круг «новое-хорошее» с использованием «микрофона», , заключительное слово ведущего с выводом о том, что «Сегодня мы столкнулись со сложной темой, которая затрагивает каждого из нас, потому что у всех нас есть ценности. Мы живем, и, значит, у нас уже есть то, что мы не хотим потерять. Это и есть ценность. Как мы сегодня узнали, ценности бывают разными: более значимыми и менее значимыми, общественными, личными и групповыми. Ценности формируются на протяжении всей нашей жизни. Это своеобразный фундамент, на котором мы стоим и живем. Именно поэтому одна из важных ценностей – это здоровье. Без этой ценности все человечество бы уже давно вымерло. И мы бы с вами сегодня здесь не встретились и не размышляли бы о наших жизненных ценностях. Давайте об этом помнить».

Занятие 4-5.

«Моя уверенность или как сказать: «Нет»

Цель занятия: Формирование навыков выражения и отстаивания собственного мнения, поиск компромиссов, умение противостоять групповому давлению. Сформировать представление о том, что такое зависимость.

Материалы: предмет-«микрофон», ручки, карандаши, фломастеры, маркеры, бумага для записей

Ход занятия:

1. Приветствие (3 минуты)

Ведущий приветствует группу. Участникам предлагается поприветствовать группу любым способом и охарактеризовать свою работоспособность сегодня по шкале от нуля до пяти: ноль - сидя на стуле, пять - встав и вытянувшись в струнку).

2. Упражнение «Компот» (10 мин).

Участники садятся в круг, ведущий стоит в центре круга и по порядку рассчитывает участников на вишни, сливы, яблоки, клубнику, абрикосы. После деления ведущий говорит: «Пусть поменяются местами те, кто клубника». «Клубнички» должны быстро поменяться местами. Сам ведущий, когда участники меняются местами, должен занять что-нибудь место. Оставшийся без стула участник становится ведущим. Если участник долго не может сесть в круг, он может сказать «Компот», тогда все сидящие в кругу должны поменяться местами.

3. Притча «Спасатели детей» (5 минут)

Путник, идущий вдоль реки, услышал отчаянные детские крики. Подбежал к берегу, он увидел в реке тонущих детей и бросился их спасать. Заметив проходящего мимо человека, он стал звать его на помощь. И они вместе стали спасать детей. Увидев третьего путника, они позвали на помощь и его, но тот, не обращая внимания на их призывы, побежал к повороту реки, оттуда плыли дети. «Разве тебе не безразлична судьба детей?» - спросили спасатели. Третий путник ответил: «Я вижу, что вы справитесь и вдвоём. А я доберусь до поворота, узнаю, почему дети попадают в реку, и постараюсь, устранив причину, предотвратить новое несчастье».

О чем эта притча?

Профилактику - можно рассматривать как комплексный, последовательный, систематический процесс, направленный на создание благоприятных условий для жизнедеятельности человека и формирование у него сознательного отношения к собственному здоровью. Одна из главных составляющих профилактики, ее суть – **предотвращение заболеваний** и устранение факторов риска для здоровья. Профилактика в широком смысле слова ставит своей целью повышение качества жизни и сохранение здоровья человека.

4. Мозговой штурм «Зависимость» (10 мин)

Начни упражнение так: «Когда мы говорим о психоактивных веществах, то, прежде всего, говорим о зависимости. Что такое зависимость? От чего у людей может возникнуть зависимость?». Каждая из двух подгрупп в течение 3-5 минут в режиме мозгового штурма должна составить список того, от чего у человека может возникнуть зависимость. По истечении времени попроси группы по очереди называть по одному пункту из своих списков. Сначала одна команда называет пункт, затем другая и т.д. не повторяя то, что уже было сказано. Записывай называемые командами пункты на доске. У вас может получиться, например, такой список: Интернет; Любимый человек; Наркотики; Азартные игры; Коллекционирование; Религия; Табак; Алкоголь; Работа; Семья и др.

После того, как группы завершат называть свои варианты, поблагодарите участников за работу и попросите послушать определение.

ЗАЧИТАЙТЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ: «Зависимость – непреодолимое стремление к уходу от реальной действительности путем изменения психического состояния искусственным образом: при помощи приема каких-либо веществ (алкоголь, наркотики ...) либо осуществляя какой-либо вид деятельности, активности (азартные игры, коллекционирование ...)». Обратимся более внимательно к нашему списку зависимостей. Обратите внимание, что они достаточно разные. Давайте, их разделим на группы. К примеру, здесь написаны наши потребности, которые нам помогают в нашей жизни и действуют нам на пользу (можно отметить эти «зависимости» плюсом – здоровье +, спорт +, сон + и т.д.). Далее обратимся к зависимостям, которые можно назвать «пищевые» (их не нужно отмечать плюсом, можно поставить галочку или букву П). Еда, сладости, шоколад. Следующие – поведенческие – интернет, коллекционирование, онлайн-игры и т.д. И самые опасные –

химические зависимости – алкоголь, наркотики, табак, токсические вещества. Химические зависимости отличает то, что это зависимости вызванные потреблением веществ растительного или синтетического происхождения, которые вызывают у человека измененное состояние сознания».

Обратите внимание участников на то, что, так или иначе человек и его жизнь всегда зависит от чего-то: от погоды – нам нужно одеваться «по погоде»; от семьи - семья заботится о нас, а мы о своей семье и т.д. Другими словами, человека окружают люди и события которые влияют на его жизнь, а человек влияет на них. *Совсем другое дело, когда что-то (какое-то увлечение или какое-то вещество) начинает подчинять себе человека и его жизнь, когда что-то становится единственным смыслом жизни человека, полностью управляет его волей.*

5. Упражнение "Слепой-поводырь" (10 минут)

Задача упражнения: позволяет на собственном опыте почувствовать, что значит быть зависимым, кому-то из участников оно может напомнить отношения в семье, в классе, в дворовой компании. Упражнение помогает подростку более отчетливо осознать свои жизненные роли и свою позицию.

Упражнение проводится в парах. В каждой паре выбирается "слепой" и "поводырь". Инструкция "поводырям": "Вы ведете своего партнера. Глаза у него закрыты". Участники в парах расходятся по комнате. Попросите участников увеличить темп передвижения по комнате. Через 1-2 минуты участники меняются ролями. После завершения упражнения проводится обсуждение.

Во время упражнения, тренеру можно подбадривать участников, хлопая в ладоши, увеличивая темп ведения «слепых».

Обсуждение

Задайте группе следующие вопросы:

- Что чувствовали участники во время игры, когда были в роли «слепого», «поводыря»?
- Понравилось ли им это чувствовать, комфортно ли им было?
- Хотелось ли что-либо сделать самому, выставить руки вперед, открыть глаза, подсмотреть?

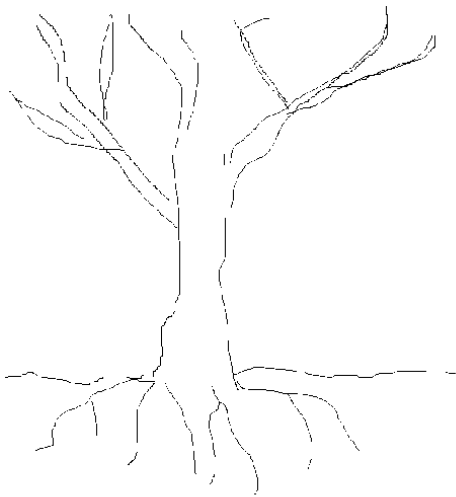
Попросите желающих участников свободно высказываться. Если необходимо вновь повторите вопросы. После того как все желающие высказались, спросите у группы:

- Как данное упражнение соотносится с темой «зависимость»?

Вывод: «Когда человек попадает в зависимость, он может напоминать этого «слепого» - человека безвольного, лишённого собственного выбора и т.п.».

Если участники говорят, что им было весело, хорошо, тренер может сказать следующее – «ПАВ, как и все препараты, которые изменяют состояние сознания, очень обманчивы. Человек, решивший попробовать первый раз, или находясь на начале, не думает о тех страшных последствиях, к которым может привести эта зависимость».

6. Работа в малых группах «Дерево причин и последствий» (15 мин).



Задача: показать, какими разными могут быть причины приобщения к ПАВ, и при этом, независимо от причины, какими тяжелыми могут оказаться последствия (информативная задача).

Спросите у участников: «Почему люди попадают в зависимость? Что является причинами? Что может произойти в жизни человека, попавшего в зависимость от ПАВ, алкоголя или табака? Какие последствия?». Попросите участников продолжить работу индивидуально в подгруппах. Участники одной из подгрупп в течение 3-5 минут должны записать как можно больше причин, почему люди обращаются к ПАВ. Участники другой группы – как можно больше последствий. Пока группы работают, сделайте на доске заготовку – рисунок корней и кроны дерева. (Или используйте заранее заготовленный плакат).

После того, как закончится время, попросите участников подгруппы «причины» подойти к доске и в корнях дерева записать причины, которые они выделили. Затем группа «последствия» записывает в кроне последствия потребления наркотиков

(Для этого упражнения можно использовать небольшие стикеры, на которых участники записывают причины и последствия, а потом приклеивают их к плакату)

Если необходимо, то подскажите им:

ПРИЧИНЫ:

- Одиночество; За компанию; Заставили; Чтобы веселиться; Проблемы в семье; Конфликт с учителем; Показать другим, что взрослый; Жизненная трагедия; Не знал, что ему предлагают; Любопытство; Забыть про проблемы; Болезнь – чтобы было легче; Был пьян – не помнит; Как все; Не смог отказать; И др.

ПОСЛЕДСТВИЯ:

- Теряет друзей; Проблемы в семье; Останется без денег; Семья выгонит; Болезни, проблемы со здоровьем; Потеряет работу или перестанет учиться; Нарушит закон и будет наказан; Потеряет интерес к чему-либо вообще кроме наркотика или какого-то поведения; Проституция; Одиночество; Потеря возможности зачать и родить ребенка; Потеря интереса к жизни; Бродяжничество; Умрет или убьют.

Сделайте вывод и задайте участникам вопрос: «Любая зависимость влияет на человека негативно, приводит к печальным, а зачастую страшным последствиям. Выбор употреблять что-то или нет, заниматься тем или иным делом человек делает сам (мы не будем говорить о случаях, когда человек подвергся насилию или его вынудили, ведь большинство людей сделали выбор в пользу наркотиков все-таки самостоятельно). Неужели человек хочет именно этих последствий для себя и своих близких? Скорее всего, нет, почему же тогда

он делает такой выбор?». Попросите участников свободно высказаться на эту тему и выслушайте их.

В конце упражнения обратите внимание участников на то, к каким последствиям может привести даже незначительная на первый взгляд причина. Проведите линию по нарисованному дереву от «любопытства» к «тюрьме», к «проституции», к «проблемы со здоровьем» и «смерть». Одна незначительная причина приводит ко множеству проблем. Задайте вопрос участникам: «Можно ли использовать другие методы чтобы справиться с причиной «любопытство», «скука», «стресс», кроме наркотиков?» (возможные предложения: спорт, друзья, концерты т.п.).

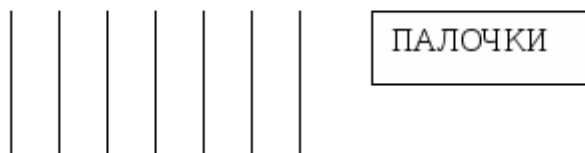
7. Упражнение «Игра 17 палочек» (15 минут)

Пояснение: Цель упражнения – показать подросткам, как легко «втянуться» и стать наркоманом и что наркотики – это «игра», в которой невозможно выиграть. Эта цель озвучивается не в начале упражнения, а при его анализе (формирование негативного отношения к ПАВ).

Вы делите группу на 3-4 подгруппы. Каждую подгруппу посадите за стол и раздайте каждой по 17 палочек. (В качестве палочек могут выступать ручки, карандаши, фломастеры, спички, деревянные палочки для барбекю (шашлыка) или то, что вы сами придумаете).

Инструкция: Ведущий стоит по одну сторону стола, а подгруппа – по другую. Между ними на столе лежат 17 палочек. Палочки лежат, как показано на рисунке ниже.

Сейчас мы с вами сыграем в одну игру. Играть будем так: с одной стороны стола – я, а с другой стороны – одна из подгрупп



Суть игры состоит в следующем:

Между нами лежат 17 палочек. Мы по очереди тянем палочки (сначала вы, потом я, потом опять вы, потом я и т.д.) За один ход можно вытянуть 1, 2 или 3 палочки. Чья из сторон возьмет последнюю палочку, та и проиграла партию. Во время игры вы можете советоваться, а можете выдвинуть одного представителя.

Ваша цель - набрать как можно больше баллов. Изначально я дам вам 100 баллов. И за каждую проигранную партию вы получите -10 баллов (минус 10), а за каждую выигранную партию

+20 баллов. В любой момент вы можете остановиться и перестать играть. Это понятно? Посмотрим, какая подгруппа наберет больше всего баллов. Учтите, я очень хорошо играю! Поэтому подумайте: может, вовсе не играть ни одной партии, тогда ваш результат будет 100 очков.

Ведущий должен прочитать следующую информацию перед тем, как проводить упражнения, а затем еще раз прочитать инструкцию!!!

Играть ведущий будет следующим образом: сначала сыграет партию с подгруппой №1, потом с подгруппой №2, далее с №3, потом с №4, потом заново с №1, №2 и т.д.

Всегда начинайте партию так:

Ведущий: - Ваша подгруппа готова сыграть следующую партию?

Подгруппа: - (дождитесь четкого положительного ответа от подгруппы)

Ведущий: - Тогда начинайте!

Далее вы играете партию.

Суть игры:

Ваша цель – **ВСЕГДА** выиграть. Если знать хитрости этой игры, это очень легко сделать. Чтобы всегда выиграть, нужно **ВСЕГДА** выполнять два простых правила:

1. Каждую партию должен начинать противник. Т.е. в каждой партии вы тянете вторым. Первой тянет подгруппа или представитель от подгруппы! Затем – вы, после – снова они и т.д.

2. В сумме с противником нужно вытягивать 4 палочки. Например, противник (подгруппа) взял 1 палочку, тогда вы должны взять 3 ($1+3=4$). Подгруппа взяла 2 палочки, тогда вы – тоже 2 ($2+2=4$). Если подгруппа взяла 3 палочки, вы берете 1 палочку ($3+1=4$). Математически это выражается так: если противник вытянул N палочек, вы должны вытянуть $4-N$ палочек.

Чтобы освоиться с этими правилами, лучше потренироваться дома с друзьями. Если вы все сделали правильно, то перед последним ходом противника на столе должно лежать 5 палочек, тогда, сколько бы он ни взял, ему всегда достается последняя.

Психологический смысл игры состоит в следующем:

Вы втягиваете ребят в игру (по аналогии – в принятии наркотиков), они стремятся набрать как можно больше баллов (незаметно увеличивается доза наркотиков), но они все время проигрывают, т.к. вы знаете решение (наркотики – это «игра», в которой нельзя выиграть). В итоге, больше всего баллов набирают те, кто остановился как можно раньше, или вообще не играл (точно так же и с наркотиками: не пробуйте их, и вы выиграете!).

Сложности для вас могут возникнуть тогда, когда ребята захотят вторым вступить в игру. Постарайтесь все-таки и в этом случае остаться вторым. Если группа настаивает, скажите, что таковы правила, и напомните, что у группы всегда есть право вообще отказаться от игры.

Этапы игры:

1. Инструкция
2. Сама игра (здесь вы играете партии с подгруппами и считаете их баллы)
3. Далее, играя партию за партией, вы дождитесь, когда подгруппа скажет «стоп!».

Можно даже спровоцировать подгруппу на такой диалог:

Подгруппа: - Мы больше не хотим играть.

Ведущий: - Бойтесь, что я опять у вас выиграю?

Подгруппа: - Нет! Просто ты всегда выигрываешь!

Ведущий: - У меня совсем не сложно выиграть. Может, еще партию? Подумайте!

И только если подгруппа четко ответит «Нет!», вы к ней больше не пристаёте.

Заметьте!!! Этот диалог напоминает провокацию принять очередную дозу наркотиков. Когда все подгруппы сказали «стоп!», игра заканчивается.

4. Задайте вопрос: Почему подгруппы сказали «стоп!»? Дождитесь ответы ребят. Раскройте им принцип своей победы, расскажите им, как играть в эту игру, чтобы все время выигрывать. Докажите это: сыграйте с кем-то показательную партию.

А потом скажите: Ну, кто теперь хочет попытаться у меня выиграть в эту игру, при условии, что я буду вторым брать палочки? Дураков нет? Правильно! Кто будет играть со мной в игру, зная, что выиграть невозможно?!

5. Перейдите к анализу упражнения.

Анализ упражнения:

Сейчас я расскажу, как это упражнение связано с темой нашего сегодняшнего занятия. Все дело в том, что если кто-либо начинает курить, употреблять ПАВ, , то втягивается в это дело незаметно, как втянулись сейчас в эту игру. Вы желаете получить то, что вам обещали: просветление сознания, подъем сил, а в итоге все быстро проходит и возникает ломка.

Я знал (а) принцип игры, и поэтому всегда выигрывал (а). Ваша задача была – вовремя остановиться. Та подгруппа, которая «просекла» это, набрала больше всего баллов. А те, кто продолжал играть, проиграли. Путь к зависимости – это игра, в которой вы начинаете. У вас всегда есть выбор – принимать или нет, вовремя остановиться и больше не употреблять или подчиниться и стать зависимым. Когда человек делает шаг к употреблению ПАВ, то даже не думает о том, что это игра, в которой он обречен на поражение. В игре под названием «ПАВ» выиграть НЕВОЗМОЖНО!

Вопросы:

- Сколько баллов вы набрали?
- На каком этапе остановились?
- Как шло обсуждение в ваших подгруппах?

В конце поаплодируйте той подгруппе, которая набрала больше всего баллов.

6. Сделайте вывод.

Как отказаться от предложения попробовать наркотики и сказать «нет!»? Давайте сделаем упражнение.

8. Упражнение «Кладоискатель» (10 минут)

Группа делится на подгруппы по 3 человека. В образованной группе участники выбирают одного человека, который будет искать клад, всех кладоискателей на время попросить удалиться из помещения. Остальным объясняют правила участия: «У вас группе осталось 2 человека, теперь вам нужно определить для себя кто будет выполнять роль» «Добра», а другой «Зла». После этого вы должны спрятать любой клад, не выходя за пределы класса.

Задача «Добра» привести к кладу кладоискателя, а задача «Зла» увести от клада. Причем прикасаться к кладоискателю запрещается.

После этого объясняются условия для кладоискателей, которые находятся за дверью. «Сейчас вы зайдете в кабинет, где вас ожидают ваши группы, причем один играет роль «добра» задача которого привести вас к кладу, а «Зла» увести вас от клада. Ваша задача найти клад. Кому вы поверите, за тем и пойдете. Желаю удачи!».

Для ведущего: в процессе нахождения клада важно ведущему лишь направлять действия по просьбе, но исключить любые подсказки. Ребятам нужно самим определиться в выборе.

После игры рефлексия по тройками. Возможные вопросы, «Каким признаком определили роли? «Сложно было в выборе?»

9. Информационный блок «Правила конструктивного сопротивления уговорам» (5 мин).

Я хочу вам предложить универсальные правила конструктивного сопротивления уговорам. Они очень просты

Правила конструктивного сопротивления уговорам

1. Сразу встаньте на свою позицию, не увиливайте и не придумывайте "уважительных" причин;

2. Отказ начинайте всегда со слова **"НЕТ"**;

3. Повторяйте свое **"НЕТ"** вновь и вновь без объяснения причин и без оправданий: **"НЕТ! Это мое решение. Я не должен объяснять, почему НЕТ"**;

4. Всегда следует повторять одну и ту же фразу отказа;

5. При усилении давления откажитесь продолжать разговор: **"Я не хочу об этом больше говорить"**;

6. Если давление продолжается, желательно покинуть эту компанию и это место.

Попросите кого-нибудь из участников громко зачитать правила. Участники могут записать правила себе в тетрадь или блокнот.

10. Упражнение «Сюрприз» (5 минут)

Положить какой-нибудь предмет в коробочку. Участникам говорится, что появился незнакомый ОБЪЕКТ, НИКТО НЕ ЗНАЕТ, ЧТО НАХОДИТСЯ ВНУТРИ. КОРОБОЧКУ КЛАДУТ В СЕРЕДИНУ КРУГА. СМОТРЕТЬ внутрь нельзя, но если есть смелые и любопытные, то пусть пеняют на себя. Обычно больше половины участников выражают свое любопытство и заглядывают внутрь коробочки. Всем напоминают, что то, что лежит в коробочке - это «плохо», «нельзя», но, несмотря на это, многие не захотели принять это во внимание.

После этого по кругу ведущий спрашивает у участников, что они чувствовали, когда коробочка стояла в центре комнаты, ведущие «рекламировали товар», а часть участников заглядывала в коробочку, проявляя любопытство.

После этого ведущий предлагает участникам обсудить способы передачи информации о наркомании и влияние любопытства на поведение человека

11. Работа в микрогруппах. Игра «Отказ» (15 минут)

Цель: дать возможность участникам овладеть навыками уверенного поведения, аргументационного отказа в ситуации выбора.

Работа так же проводится в микрогруппах, каждой из которых предлагается одна из ситуаций:

1.Одноклассник (сосед, лидер двора) просит разрешения покурить у тебя дома.

2.Одноклассник (сосед, лидер двора) просит оставить какие-то вещи у тебя дома.

3.Одноклассник (сосед, лидер двора) предлагает попробовать непонятное вещество за компанию.

4.Одноклассник (сосед, лидер двора) просит отвезти какую-то вещь незнакомому тебе человеку.

5.Одноклассник (сосед, лидер двора) просит достать для него сигареты.

Задание подгруппам: в течение семи минут придумать как можно больше аргументов для отказа в этой ситуации. После этого каждая подгруппа «проигрывает» свою ситуацию перед остальными участниками. Один играет роль - «уговаривающего, другой - «отказывающегося». Ведущий предлагает использовать в каждой ситуации три стилия отказа: уверенный, агрессивный, неуверенный.

12. Ритуал завершения. Упражнение «Прогноз погоды...» (5 минут)

Инструкция: возьмите лист бумаги и карандаши и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению. Вы можете показать, что у вас сейчас «плохая погода» или «штормовое предупреждение», а может быть, для вас солнце уже светит во всю.

Круг «новое-хорошее» с использованием «микрофона», заключительное слово ведущего.

Занятие 6.

Работа волонтера-ровесника в профилактике социально-негативных явлений и пропаганде ЗОЖ среди сверстников.

Цель занятия: ознакомление с методами и формами работы.

Материалы: ручки, карандаши, фломастеры, маркеры, бумага для записей,

Ход занятия:

1. Приветствие (3 минуты)

Ведущий приветствует группу. Участникам предлагается поприветствовать группу любым способом и охарактеризовать свою готовность к самостоятельному проведению занятия по шкале от нуля до пяти, показав кулак (ноль) или количество пальцев, соответствующее баллу.

2. Мозговой штурм «Что использовать в работе?»(5 мин)

Ведущий сообщает участникам, что в своей работе они могут использовать различные формы и методы работы.

- Как вы думаете, что может использовать в своей работе волонтер?

3. Работа в малых группах. Игра «Опрос»(10 минут)

Участникам предлагается создать анкету или опросный лист на тему здорового образа жизни.

По окончании работы проводится обсуждение результатов.

4. Упражнение «Дизайн футболки» (10 минут)

Участникам предлагается разрисовать тематически футболки. «Быть здоровым здорово»

5. Упражнение «Выработка стратегии» (10 минут)

Учащимся предлагается в малых группах стратегию по формированию здоровьесберегающего поведения у подростков и их родителей.

6. Знакомство с формой работы «Квиз» (15 минут)

Ведущий проводит с участниками викторину (приложение). По окончании дает домашнее задание: к следующему занятию составить виз на тему ЗОЖ

7. Завершение занятия (5 минут)

Круг «новое-хорошее» с использованием «микрофона», заключительное слово ведущего.

Занятие 7.

Техника «коллаж» в работе по профилактике социально-негативных явлений

Цель занятия: обучение технике «Коллаж».

Материалы: ватман, предмет-«микрофон», ручки, карандаши, фломастеры, маркеры, ножницы, журналы, клей.

Ход занятия:

1. Приветствие. Упражнение «Карусель общения» (7 минут)

Ведущий приветствует группу. Участникам предлагается по кругу продолжить фразу, заданную ведущим:

“Я люблю...”

“Меня радует...”

“Мне грустно когда...”

“Я сержусь, когда...”

“Я горжусь собой, когда...”

2. Мозговой штурм «Что такое коллаж (10 минут)

Участникам предлагается ответить на вопросы:

- Что такое коллаж?

- Как, по вашему мнению, можно использовать эту технику?

- Может ли она помочь в работе волонтера?

3. Теоретический блок о проективной технике «Коллаж» (8 минут)

Слово «коллаж» произошло от французского слова «collage» и переводится на русский язык словом «наклеивание».

Смысл данной техники в том, что человек или группа людей выполняют на бумажной или текстильной подложке коллаж, наклеивают заранее вырезанные из различных печатных изданий картинки, отдельные детали дополняют разнообразными надписями.

Коллажем называется некоторая совокупность выбранных элементов и дополненных надписями картинка, которая имеет определенный смысл.

Впервые он начал применяться в искусстве.

Коллаж - метод создания композиции, изобретенный Браком и Пикассо в период расцвета кубизма. Методом коллажа произведение создается посредством различных элементов (газетные вырезки, кусочки ткани, бумаги, фотографии и т.д.), которые наклеиваются на основу, накладываются друг на друга или включаются в состав живописной композиции.

Эта техника легка в применении. Данную технику можно применять при индивидуальной работе и при работе с группой.

Коллаж дает возможность понять суть проблемы, которая явилась причиной внутреннего конфликта.

Коллаж – это находка в работе с детьми и взрослыми, у которых имеются какие-либо трудности в том, чтобы выразить свои переживания в устной речи.

При интерпретации коллажа можно понять то, что скрыто от сознания и помочь увидеть способы решения сложившихся обстоятельств.

Техника коллаж является признанным диагностическим материалом.

В отличие от рисуночных проективных методик техника коллажа дает больше свободы автору, что-то может быть наклеено за границы подложки, либо внахлест, что-то может быть дорисовано.

Бывают случаи, когда люди с нежеланием и недоверием начинают работать над созданием коллажа, в процессе выполнения начинают получать удовольствие и увлекаются процессом.

Ведь работая над созданием коллажа не требуется специальных навыков и умений. Подобрать материал и вырезать, а затем наклеить в определенной последовательности под силу каждому. Данную технику применяют при работе с детьми с ОВЗ. Детям нравится творческая работа. К тому же, не существует жестких рамок и системы оценивания, при которой дети могут оказаться в ситуации неуспеха.

Для данной техники потребуется: лист А4, либо ватман, ножницы, клей ПВА, обычные глянцевые издания, фотографии, газетные статьи. Время, которое потребуется на составление коллажа будет зависеть от формы работы – индивидуальная или групповая. А также на время выполнения будут оказывать следующие параметра: выбранная тема, размер, возраст участника. Хотя необходимо помнить, что через полтора часа непрерывной работы при выполнении техники коллажа, наступает усталость и если работа еще не завершена, то может возникнуть усталость и безразличие. В этом случае можно предложить отложить завершение работы на следующее занятие.

После того как работа окончена, учащиеся представляют свои работы и начинается анализ и обсуждение по следующему плану:

1. Учащийся, либо представитель от группы, если было групповое выполнение, презентуют свой коллаж.

2. Рассказывают идею, что они хотели выразить данной работой, комментируют.

3. Анализируют, что они чувствовали в процессе работы, и дают свою оценку полученному результату.

4. Участник дает, проговаривает какие выводы, он сделал для себя в процессе работы над созданием коллажа и насколько результат соответствует задуманному.

Примерные темы для работы в технике коллаж:

«Моя яркая, интересная жизнь»

«Все в моих руках»

«Будущее за нами»

«Жизнь прекрасна»

4. Упражнение «Коллаж» (30 минут)

Организуется работа в подгруппах (в зависимости от количества участников). Предлагается выбор темы для работы, связанной с профилактикой социально-негативных явлений и пропаганде ЗОЖ. (25 минут)

По окончании времени (работы) проходит обсуждение по алгоритму, представленному в предыдущем упражнении.

5. Завершение занятия (5 минут)

Круг «новое-хорошее» с использованием «микрофона», заключительное слово ведущего.

Занятие 8.

«Я волонтер!»

Цель занятия: завершение работы группы, контроль достижений, создание условий для рефлексии участниками собственных успехов и перехода от учебной ситуации к реальной,

Материалы: предмет - «микрофон», ручки, карандаши, фломастеры, маркеры, бумага для рисования, бумага для записей, бланк «Футболка», бланки для работы в малых группах,.

Ход занятия:

1. Приветствие (5 минут)

Ведущий приветствует группу. Участникам предлагается поприветствовать группу любым способом и охарактеризовать себя, ответив на вопрос: «Быть волонтером - это...». Ведущий объявляет задачу занятия: «Проверить наш уровень готовности к реальной практической деятельности в роли волонтера».

2. Работа в малых группах «(15 минут)

В группах участники отвечают на 3 вопроса(15 минут):

- Заповеди волонтеров

- Правила деятельности волонтера

- Кодекс волонтеров

По окончании предложенного времени проходит представление группами своих результатов и их обсуждение. Ведущий может представить свои варианты:

Заповеди волонтеров

1. Найди того, кто нуждается в твоей поддержке, помощи, защите его.

2. Раскрой себя в любой полезной для окружающих и тебя самого деятельности.

3. Помни, что твоя сила и твоя ценность - в твоём здоровье.

4. Оценивай себя и своих товарищей не по словам, а по реальным отношениям и поступкам.

Правила деятельности волонтера

1. Если ты волонтер, забудь лень и равнодушие к проблемам окружающих!

2. Будь генератором идей!

3. Уважай мнение других!

4. Критикуешь – предлагай, предлагаешь - выполняй!

5. Обещаешь – сделай!

6. Не умеешь – научись!

7. Будь настойчив в достижении целей!

8. Веди здоровый образ жизни! Твой образ жизни – пример для подражания.

Кодекс волонтеров

1. Хотим, чтобы стало модным – Здоровым быть и свободным!

2. Знаем сами и малышей научим, Как сделать свое здоровье лучше!

3. Акции – нужное дело и важное. Скажем вредным привычкам – НЕТ! Мы донести хотим до каждого: Глупо - самим причинять себе вред

4. Кто тренируется и обучается, У того всегда и все получается. Тренинг лидерства, тренинг творчества. Приятно общаться, действовать хочется!

5. Готовы доказать на деле: Здоровый дух – в здоровом теле!

6. Снова и снова скажем народу: "Зависимость может украсть свободу!"

7. Проблема. Цели. Ресурсы и срок. В работе первое дело – планирование! Волонтеры освоили новый подход – Социальное проектирование!

8. Соблазнов опасных подальше держись. С нами веди интересную жизнь! Думай, когда отвечаешь "нет" и "да" И помни, что выбор есть всегда.

3. Работа в малых группах «Сделай игру» (20 минут)

Группа делится на подгруппы по 3-4 человека (произвольным образом). Ребятам предлагается в группах придумать игры (например, настольные) и изготовить их. Можно потом их кому-нибудь подарить.

Результаты обсуждаются в общем круге.

4. Упражнение «Футболка с эмблемой» (15 минут)

Участники свободно делятся на пары и подготавливают эскиз эмблемы на футболке «Я – волонтер», отражающий их направленность в работе. (сроки и ответственные).

5. Завершение работы (5 минут)

Круг «что я беру с собой на память» с использованием «микрофона», заключительное слово ведущего.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2. МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЯМ
Занятие №2

ОТКРОВЕННО ГОВОРЯ, КОГДА Я СЛЫШУ ГРУБОСТЬ...

ОТКРОВЕННО ГОВОРЯ, КОГДА МНЕ УГРОЖАЮТ...

ОТКРОВЕННО ГОВОРЯ, КОГДА Я ВИЖУ НЕДОВЕРИЕ...

ОТКРОВЕННО ГОВОРЯ, КОГДА Я ЧУВСТВУЮ НЕУВАЖЕНИЕ...

**ОТКРОВЕННО ГОВОРЯ, КОГДА НА УЛИЦЕ НА МЕНЯ СМОТРЯТ
ВЫЗЫВАЮЩЕ...**

**ОТКРОВЕННО ГОВОРЯ, КОГДА У МЕНЯ ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ, И
КТО-ТО ЛЕЗЕТ С РАССПРОСАМИ...**

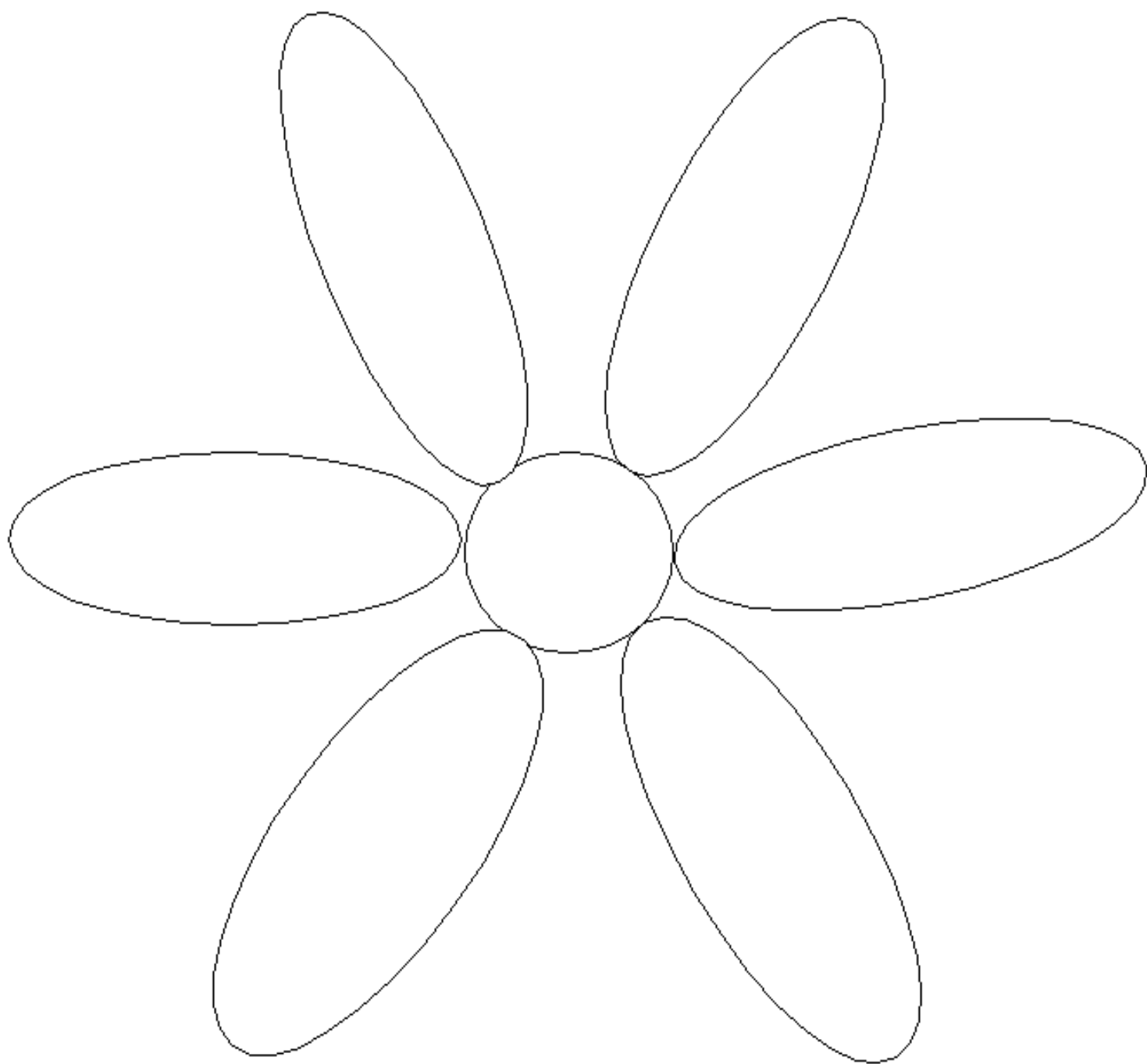
**ОТКРОВЕННО ГОВОРЯ, КОГДА Я ГУЛЯЮ НА УЛИЦЕ ИЛИ ИДУ НА
ДИСКОТЕКУ...**

ОТКРОВЕННО ГОВОРЯ, КОГДА Я ЗЛЮСЬ НА КОГО-ТО...

ОТКРОВЕННО ГОВОРЯ, КОГДА МЕНЯ ЗАСТАЛИ ВРАСПЛОХ...

ОТКРОВЕННО ГОВОРЯ, КОГДА Я УЧАСТВУЮ В ТРЕНИНГЕ...

Занятие №3



Занятие №3

Ситуация 1

Отец хочет, чтобы сын уделял больше времени учебе, так как в следующем году ему поступать ВУЗ. А сын, между тем, тратит много времени на общение с друзьями: ходит гулять, приводит друзей домой.

Ситуация 2

Родители считают, что «девушку украшает скромность», а их дочь одевается «сексуально» и пользуется косметикой.

Ситуация 3

Родители и дедушки-бабушки хотят, чтобы их сын и внук поступал на юридический факультет. Сын хочет быть музыкантом, все вечера он проводит на репетициях своей начинающей рок – группы.

Ситуация 4

Соседи жалуются родителям подростков на то, что те шумят поздно вечером под их окнами. Подростки не считают, что они в чем-то виноваты.

Занятие №6

ВИКТОРИНА – ТРЕНИНГ

«Влияние здорового образа жизни на физическое и психическое здоровье школьников»

Целевая аудитория: учащиеся 6, 7, 8 классов.

Цель: создать условия для формирования у учащихся представлений о влиянии режима дня на физическое и психическое здоровье, об основных аспектах здорового образа жизни; воспитывать толерантность, уважительное отношение друг к другу, коммуникативные умения.

Оборудование: интерактивная доска, сигнальные карточки, анаграммы, пословицы, карточки с ролями, карточки с названиями продуктов, «деньги»,

План

- Что такое здоровье? Здоровый образ жизни?

Режим дня – это правильное чередование труда и отдыха (*труд + активный отдых = здоровье*).

1. Викторина.

1. Его не купишь ни за какие деньги (здоровье).
2. Массовое заболевание людей (эпидемия).
3. Сколько раз в день рекомендуется принимать пищу? (четыре).
4. Что должен включать в себя полезный завтрак? (кашу, чай, хлеб с маслом).
5. Какие продукты содержат самое большое количество жиров? (масло, мясо, грецкие орехи).
6. За какое время до сна следует принимать пищу? (за два часа).
7. Рациональное распределение времени (режим).
8. Жидкость, переносящая в организме кислород (кровь).
9. Наука о чистоте (гигиена).
10. Мельчайший организм, переносящий инфекцию (микроб).
11. Можно ли отвлекаться во время еды на чтение, просмотр телевизора? (нет).
12. Что желательно есть на обед? (жидкие блюда).
13. Какие витамины вы знаете? (А, В, С, Д, Е, Р, Н).
14. Назовите главный источник витаминов (овощи и фрукты).
15. Все ли растения являются лекарственными? (нет).
16. Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 литра этого вещества. Что это? (вода).
17. Такая вода содержит в своем составе комплекс солей, макро- и микроэлементов. Не зря ее называют «живой водой». Что это за вода? (минеральная).
18. Назовите витамин, который вырабатывается в организме человека под влиянием солнечных лучей (витамин Д).
19. В этом состоянии человек проводит треть своей жизни. Оно полезно и необходимо. Что это? (сон).

- 8) Детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой. +
- 9) Детям достаточно спать ночью 8 часов. –

5. «Корзинка покупателя».

Учащимся раздаются карточки, на которых указаны семейные роли (муж, жена, дочь, сын, бабушка, дедушка, тетя и др.). Таких карточек небольшое количество, остальные – пустые. Далее активно работают те, кому достались роли, остальные – наблюдатели, подсказчики и болельщики.

Активные участники образуют «семью», которая идет в магазин за покупками. У них есть определенная сумма денег. Все члены семьи высказывают свои пожелания о том, что им хочется купить в магазине. В магазине имеются разные товары (на столе разложены карточки, на которых написаны названия товаров). Семья осуществляет покупки и обосновывает свой выбор или отказ от покупки.

6. «Заповеди здоровья».

Командам предлагается составить как можно больше правил здорового образа жизни – «Заповеди здоровья».

Занятие №8

ЗАПОВЕДИ ВОЛОНТЕРОВ

-
-
-
-
-
-
-

ПРАВИЛА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЛОНТЕРА

-
-
-
-
-
-
-

КОДЕКС ВОЛОНТЕРОВ

-
-
-
-
-
-
-

Занятие №8

