

Заявка-анкета

на участие в краевом конкурсе методических разработок

«Лучшая методическая разработка в рамках профилактики девиантного поведения в Краснодарском крае» в 2022 году.

Сведения о педагогическом работнике:

Фамилия, имя, отчество __ Федорова Ирина Анатольевна __

Место работы (полное наименование образовательной организации):

__ Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 8 имени Цезаря Львовича Куникова,

__ Муниципальное образование город- курорт Геленджик __

Стаж работы: _____ 36 лет _____

Контактный телефон: _____ 8-926-155-21-27 _____

E-mail: _____ ira.irisf2007@yandex.ru _____

Ученая степень: _____ нет _____

Звания: _____ нет _____

Отраслевые награды:

__ Грамота Управления Образования Администрации Муниципального образования город- курорт Геленджик и Президиума геленджикской территориальной организации общероссийского профсоюза образования за многолетний и добросовестный труд в системе образования Российской Федерации в связи с 35- летним профессиональным юбилеем и празднованием Дня Учителя (октябрь 2020) _____

Название работы:

«Лагерь вечернего пребывания при школах для детей «группы риска»

Номинация: «Профилактика употребления ПАВ: от теории к практике»

04.02.2022 г.



(Балахонова О.А.)

Приложение 2
к Положению о Конкурсе

СОГЛАСИЕ НА ОБРАБОТКУ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ

« 04 » февраля 2022 г.

Я Федорова Ирина Анатольевна
(фамилия, имя, отчество полностью)

Паспорт: серия 4912 № 008020 выдан Отделением УФМС России по
Новгородской области в Окуловском р-оне
дата выдачи 29.06.2012

Адрес места регистрации: (по месту пребывания) Краснодарский край, Темниковский с/п. о. -
п.о. Корадарь 1, ул. Мещеряковская, д. 28 ф.к.т.: Новгород обл., п. Кушотино, Ксенов 12-28

настоящим даю своё согласие государственному бюджетному образовательному учреждению дополнительного профессионального образования «Институт развития образования» Краснодарского края (далее - оператор) на обработку оператором (включая получение от меня и/или от любых третьих лиц с учётом требований действующего законодательства Российской Федерации) моих персональных данных и подтверждаю, что, давая такое согласие, я действую в соответствии со своей волей и в своих интересах.

Согласие даётся мною в целях заключения с оператором любых договоров, направленных на оказание мне или другим лицам услуг по представлению документов в Организационный комитет Краевого профессионального конкурса «Лучшая методическая разработка в рамках профилактики девиантного поведения в Краснодарском крае» в 2022 году (далее - конкурс) для обеспечения моего участия в краевом этапе конкурса и проводимых в рамках него мероприятий и распространяется на следующую информацию: мои фамилия, имя, отчество, год, месяц, дата и место рождения, адрес, семейное положение, образование, профессия и любая иная информация, относящаяся к моей личности, доступная либо известная в любой конкретный момент времени оператору (далее - персональные данные), предусмотренная Федеральным законом от 27 июля 2006 г. № 152-ФЗ «О персональных данных».

Настоящее согласие предоставляется на осуществление любых действий в отношении моих персональных данных, которые необходимы или желаемы для достижения указанных выше целей, включая - без ограничения - сбор, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), использование, распространение (в том числе передача) персональных данных, а также осуществление любых иных действий с моими персональными данными с учётом требований действующего законодательства Российской Федерации.

Обработка персональных данных осуществляется оператором с применением следующих основных способов (но не ограничиваясь ими): хранение, запись на электронные носители и их хранение, составление перечней.

Настоящим я признаю и подтверждаю, что в случае необходимости предоставления персональных данных для достижения указанных выше целей третьим лицам (в том числе, но не ограничиваясь, министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края и т. д.), а равно как при привлечении третьих лиц к оказанию услуг в моих интересах оператор вправе в необходимом объёме раскрывать для совершения вышеуказанных действий информацию обо мне лично (включая мои персональные данные) таким третьим лицам, а также предоставлять таким лицам соответствующие документы, содержащие такую информацию (копия паспорта, копия трудовой книжки).

Дата 04 февраля 2022

Подпись: Федорова Ирина Анатольевна
(фамилия, имя, отчество полностью, подпись)



Краевой конкурс «Лучшая методическая разработка в области профилактики девиантного поведения обучающихся» в 2022 году

Лагерь вечернего пребывания при школах для детей «группы риска»

Номинация:
«Профилактика употребления ПАВ: от теории к практике»

Выполнила:
Федорова Ирина Анатольевна, учитель
МАОУ СОШ №8 имени Цезаря Львовича Куникова
Муниципальное образование город-курорт Геленджик

2022 год.

Содержание:

1. Аннотация.....	стр. 3-4
2. Методическая разработка.....	стр. 5-10
3. Приложение №1.	стр. 11-12
4. Приложение №2.	стр. 13-14
5. Приложение №3.	стр. 15-16
6. Приложение №4.....	стр. 17-18
7. Приложение №5.....	стр. 19-20
8. Приложение №6.....	стр. 21-22
9. Приложение №7.....	стр. 23-24
10.Приложение №8.....	стр. 25-27
11.Приложение №9.....	стр. 28-32
12.Приложение №10.....	стр. 33-34
13.Приложение №11.....	стр. 35-37
14.Приложение №12.....	стр. 38-39
15.Приложение №13.....	стр. 40-41
16.Приложение №14.....	стр. 42-45
17.Приложение №15.....	стр. 46-47
18.Приложение №16.....	стр. 48-51
19.Приложение №17.....	стр. 52-55
20.Приложение №18.....	стр. 56-58
21.Приложение №19.....	стр. 59-62
22.Приложение №20.....	стр. 63-64
23.Приложение №21.....	стр. 65-66

Аннотация.

Методическая разработка «Лагерь вечернего пребывания при школах для детей «группы риска»» предполагает организацию профилактической работы по употреблению ПАВ с детьми и семьями «группы риска» в летнее время.

Деятельность спланирована на 21 день работы лагеря вечернего пребывания для детей «группы риска», организованном при школе с привлечением волонтеров, являющихся учениками старших классов школы.

Работа представляет собой комплекс социально – профилактических мер, направленных как на оздоровление условий семейного, школьного воспитания, так и на индивидуальную психолого-педагогическую коррекцию личности «трудного» подростка, а также мер по восстановлению его социального статуса в коллективе сверстников и профилактике ПАВ.

В основе организации досуга для подростков лежит просветительская, культурно-досуговая и физкультурно-оздоровительная работа, что отражено в плане работы лагеря вечернего пребывания для детей «группы риска».

Актуальность:

Любимым времяпровождением большинства подростков, особенно подростков «группы риска», являются бесцельные прогулки, во время которых можно «показать себя». Негативным фактором порой является и общение с друзьями. Довольно часто в окружении таких ребят появляется друзья и приятели, употребляющие ПАВ, совместно обсуждающие ПАВ. Так как в основном это общение носит прикладной характер и заключается в «обмене опытом», можно говорить о том, что досуговая деятельность ребят «группы риска» понуждает их к употреблению ПАВ.

Почти все учащиеся «группы риска» склонны думать, что возможность быстрого развития наркотической зависимости зависит от самого человека, дозы и используемых ПАВ, а в некоторых случаях зависимость вообще не возникает.

Вызывает тревогу тот факт, что большинство подростков не представляют всей опасности возникшего злоупотребления ПАВ, не понимают всей глубины и серьезности наркозависимости, а таковое, естественно, имеется.

С подростками девиантного поведения ведется работа различными организациями, такими как комиссии по делам несовершеннолетних, социально-реабилитационные центры, а также некоторые культурно-досуговые учреждения, общеобразовательные школы, однако эта работа ведется не в полной мере, и не всегда дает положительный результат. Потребность в совершенствовании воспитательного процесса в современных условиях предполагает поиск путей повышения эффективности педагогического воздействия на личность подростка, способных обеспечить ее реабилитацию.

Одним из условий повышения эффективности воспитательной работы является **деятельность волонтеров**, в задачи которых входит формирование позитивных индивидуальных интересов личности ребят. Эта деятельность предполагает особый арсенал средств и методов педагогического воздействия на подростков и именно таким средством может обладать правильно организованный досуг.

Необходимость выявления реабилитационных возможностей досуговой деятельности для детей группы социального риска предопределила тему данной работы.

Объектом данной работы являются дети «группы риска».

Предметом- реабилитационный досуг для детей «группы риска».

Цель данной работы:

Организация лагеря вечернего пребывания при общеобразовательной школе в летнее каникулярное время для работы волонтеров с подростками по профилактике зависимости от наркотиков и других психоактивных веществ.

Задачи:

- Развить систему организованного досуга и отдыха детей «группы риска», ребят из малообеспеченных и многодетных семей, детей с ОВЗ в лагере вечернего пребывания при школе.
- Вовлечь ребят «группы риска», ребят из малообеспеченных и многодетных семей, детей с ОВЗ в позитивную деятельность, адекватную их интересам, способностям и психическому состоянию.
- Привлечь родителей для совместной организации досуговой деятельности в лагере вечернего пребывания при школе.
- Формировать здоровый жизненный стиль родителей и их детей.

Кадровое обеспечение:

Социальный педагог, педагоги-организаторы, волонтеры (учащиеся старших классов ОУ, имеющие активную жизненную позицию), школьный психолог, родители, заместитель директора по УВР, классные руководители, инспектор по охране детства, участковый инспектор милиции.

Методический ресурс:

Использование фонда школьной и городской библиотеки, использование интернет-ресурсов на интересующую нас тематику.

Материально-технический ресурс:

Актовый зал школы, персональный компьютер, канцелярские товары, диски, наличие стабильного интернета.

Финансирование: волонтеры работают на безвозмездной основе.

Принцип деятельности: обоюдная заинтересованность ребят в общении со сверстниками.

Методическая разработка:

Организация лагеря вечернего пребывания при школах для детей «группы риска» с привлечением волонтеров из числа старшеклассников школы предполагает три этапа реализации:

- Первый этап организационный (апрель-май)** – Уточнение базы данных семей и подростков с девиантным, делинквентным, адиктивным поведением, детей с ОВЗ, детей из многодетных и малообеспеченных семей.
- Вовлечение учащихся в работу лагеря вечернего пребывания при школе.
 - Непосредственное планирование, изучение потребностей и запросов «трудных» детей, освоение нового формата индивидуально профилактической программы.
- Второй этап деятельностный (июнь)** – Координация действий, осуществление запланированных мероприятий, разработка системы контроля за их реализацией;
- Проведение с детьми «группы риска» и родителями индивидуальных и групповых тренингов, бесед согласно плану работы;
 - Профилактическая работа с подростками – индивидуальные и коллективные профилактические беседы, День профилактики, День Здоровья, День защиты детей и др.
 - Формирование у подростков и их родителей установок на здоровый образ жизни;
 - Контроль за выполнением мероприятий по укреплению и сохранению здоровья учащихся;
 - Представление учащимся и их родителям объективной информации о влиянии табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ на организм человека.
 - Формирование умения противостоять давлению сверстников.
- Третий этап итоговый** – Анализ и подведение итогов работы;
- Снятие с учёта детей и семей «группы риска», если предпосылки к таковым имеются.

Ожидаемые результаты деятельности, их социальная эффективность:

1. Уменьшение фактора риска, приводящих к безнадзорности, правонарушениям и злоупотреблению психоактивных веществ в подростковой среде школьного сообщества.

2. Создание условий по формированию у наших учащихся нравственных качеств, чувства эмпатии, представлений об общечеловеческих ценностях, здоровом образе жизни.
3. Обучение навыкам социально поддерживающего и развивающего поведения в семье и во взаимоотношениях с подростками.
4. Создание условий для выработки отрицательного отношения у обучающихся к негативным явлениям – курению, наркомании.
5. Появление групп по интересам, опирающихся на здоровый образ жизни среди ребят «группы риска».

Примечание. Данная методическая разработка апробирована в 2014 году на территории Новгородской области в школе поселка Котово Окуловского района, где я работала учителем и социальным педагогом. Волонтерами были обучающиеся 10-А класса: Егорова Ангелина, Семёнов Антон, Иванова Ксения Сутугин Максим, Мазуренко Лада, Цыпленкова Анна.

План работы лагеря вечернего пребывания при школах для детей «группы риска».

№	Мероприятия	Дата	Ответственные
1.	<p style="text-align: center;">«С днем рождения лагерь»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Знакомство». (Приложение №1) 2. «Ярмарка идей и предложений» (Обсуждение предложений, планирование работы на смену) 3. Подвижные игры. 4. Организация дежурства ребят по лагерю. 5. Знакомство с режимом дня. 6. Инструктаж по ТБ и правилам поведения в лагере. 		
2	<p style="text-align: center;">«Знакомство. Подготовка к открытию лагеря.»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сплочение группы. (Приложение № 2) 2. Концертно-игровая программа «Здравствуй, это я!» 3. Конкурс рисунков на асфальте. 4. Подготовка к открытию лагеря. 		
3	<p style="text-align: center;">«Ура! Каникулы!»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Изучение характера отношения подростков к наркомании и табакокурению. (Приложение №3) 2. Открытие лагеря «Ура, каникулы!» 		

	<ul style="list-style-type: none"> 3. Выбор актива. 4. Дискотека, посвященная открытию лагеря с ролевой игрой «Здравствуй, это я!» 		
4	<p style="text-align: center;">«День безопасности»</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Опросник «Готовность к риску» В. Шуберта. (Приложение №4) 2. КТД «Здоров будешь – все добудешь». 3. Беседа по ПДД. 4. Соревнования юных велосипедистов «Безопасное колесо». 5. Пионербол. 6. Путешествие в мир природы (парк). 		
5	<p style="text-align: center;">«Кто Я? Кто Ты? Что во мне и в тебе есть?»</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Понятие личности. Структура моей и твоей личности (Приложение №5) 2. Конкурс рисунков на тему «Мой радужный мир». 3. Игры на стадионе с мячом. 4. Ролевая дискотека «Познакомься! Это я!» 		
6.	<p style="text-align: center;">«День позитива!»</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Чувства. Выражение чувств. (Приложение № 6) 2. Комический футбол. 3. Викторина «Устами младенца». 4. Дискотека «Мульти-Пульти –карнавал». 		
7	<p style="text-align: center;">«Ценность моей и твоей личности.»</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Отношение к себе, самооценка, развитие и личностный рост (Приложение №7) 2. Конкурс рисунков на асфальте «Мы за здоровый образ жизни». 3. Просмотр видеофильма. 4. Спортивная программа «Веселая эстафета». 		
8	<p style="text-align: center;">«День здоровья»</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Переход к обсуждению серьезных проблем. (Приложение №8) 2. Прогулка в лес. 		

	<ul style="list-style-type: none"> 3. Конкурс панно на участке из природного материала «Лесная быль». 4. Дискотека «Лесной бал». 		
9	<p style="text-align: center;">«День общения»</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Человек – социальное существо. (Приложение № 9) 2. Конкурс рисунков на асфальте «Я и мои друзья». 3. Подвижные игры. 4. Викторина «Знаем ли мы правила этикета». 5. Дискотека «Мы у Вас в гостях». 		
10.	<p style="text-align: center;">«День открытия новых друзей»</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Оказываем поддержку, разрешаем конфликтные ситуации. (Приложение № 10) 2. Легкоатлетическое многоборье. 3. Фотосессия «Как нам вместе хорошо». 4. Дискотека «Фестиваль творчества». 		
11.	<p style="text-align: center;">«День семьи»</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Какой я вижу свою будущую семью. (Приложение № 11) 2. Спортивная программа «Папа, мама и я- спортивная семья». 3. Игра «Соревнования близнецов». 4. Дискотека «Семья на вечернике». 		
12	<p style="text-align: center;">«День откровенности»</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Анкетирование, с целью выявления у ребят их отношения к волонтерству и наркозависимости. (Приложение 12) 2. Игра «Откровения из черного ящика». 3. Игра «Почта». 4. Дискотека с работой «Почты». 		
13.	<p style="text-align: center;">«День самоанализа»</p>		

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Изучение характера отношения подростков к наркомании и табакокурению. (Приложение № 13) 2. Ролевая игра «Специальный корреспондент». Сбор информации по микрорайону. 3. Оформление стенгазеты. 4. Дисотека с элементами игры. 		
14.	<p style="text-align: center;">«День законопослушания»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Лекция «Профилактика алкоголизма в подростковой среде». (Приложение № 14) 2. Просмотр фильма по теме. 3. Выступление инспектора по делам несовершеннолетних. 4. Игра «Дружинники» на местности. 		
15	<p style="text-align: center;">«Полет в будущее»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Пути достижения жизненных целей. Тренинговое занятие. (Приложение № 15) 2. Игры на спортивной площадке. 3. Игра- конкурс «Лучшая пара». 4. Дисотека в стиле 3000 года. 		
16.	<p style="text-align: center;">«Мои увлечения»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Увлечение, которое убивает. (Приложение № 16-1) 2. Просмотр видеофильма по теме. 3. Групповое давление и принятие собственного решения. (Приложение № 16-2) 4. Дисотека с ролевыми играми. 		
17	<p style="text-align: center;">«Мои мечты о жизни»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Умей противостоять зависимостям. (Приложение 17-1) 2. Конкурс плакатов «Мы говорим: «НЕТ!»» 3. Формирования навыков заботы о себе и защиты своего Я, границ личности. Умение говорить: “Нет”. (Приложение 17-2) 4. Дисотека с массовыми играми. 		
18.	<p style="text-align: center;">«Литературная гостиная»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Аукцион «Жизнь без табачного дыма» по литературным произведениям. (Приложение №18) 2. Минутка здоровья. Книги о здоровье. 3. Беседа «Такие разные, неодинаковые книги». 		

	<p>4. Конкурс инсценировок по литературным произведениям.</p> <p>5. Спортивная эстафета.</p> <p>6. Дискотека «В читальном зале».</p>		
19.	<p align="center">«День самосовершенствования»</p> <p>1. «Мы за здоровый образ жизни» (Приложение №19-1)</p> <p>2. Просмотр кинофильма.</p> <p>3. Формирование умения ставить перед собой краткосрочные и перспективные цели и достигать их. (Приложение 19-2)</p> <p>4. Песни у костра.</p>		
20	<p align="center">«Личностные ценности»</p> <p>1. Понятие морали и нравственности, смысла жизни и личностных ценностей. (Приложение № 20)</p> <p>2. Викторина «А знаешь ли ты Россию?»</p> <p>3. Конкурс стихотворений о России.</p> <p>4. Народные игры.</p> <p>5. Подготовка к закрытию лагерной смены.</p> <p>6. «Орляцкий круг».</p>		
21.	<p align="center">«Закрытие лагерной смены»</p> <p>1. Концерт «Любимые песни».</p> <p>2. Завершение работы. (Приложение № 21)</p> <p>3. Уборка помещения и территории.</p> <p>4.</p>		

Литература:

1. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. – Л., 1988.
2. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. – М.: Прогресс, 1986.
3. Володин В.Д., Иванец Н.Н., Пелипас В.Е. Профилактика наркоманий. Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. – 1999.
4. Исурина Г.Л. Механизмы психологической коррекции личности в процессе групповой психотерапии в свете концепции отношений //

- Групповая психотерапия / Под ред. Б.Д. Карвасарского, С. Ледера. – М.: Медицина, 1990.
5. Карвасарский Б.Д. Неврозы. – Изд. 2-е, перераб. И доп. – М.: Медицина, 1990.
 6. Кабанов М.М. Психосоциальная реабилитация и социальная психиатрия. – СПб: Из-во ин-та им. В.М. Бехтерева, 1998 г.
 7. Попов Ю.В., Вид В.Д. Психические и поведенческие расстройства в следствии употребления психоактивных средств. //Русский мед. Журнал. – 1998. – т.6. - №2.
 8. Сирота Н.А, Ялтонский М.В.Эффективные программы профилактики зависимости от наркотиков и других форм зависимого поведения. Москва, 2004
 9. Эксклайн Вирджиния. Игровая терапия- Москва, 2000

Приложение №1.

День первый.

Занятие 1 «Знакомство»

Цель: создать доброжелательную обстановку.

Задачи:

- знакомство волонтеров с участниками.
- установление правил работы в группе.

Ход занятия

5. Приветствие

Все участники здороваются друг с другом и с волонтером.

Волонтер также здоровается с участниками.

2. Табличка с именами

Цель: знакомство, получение первичной информации друг о друге.

Каждый участник группы пишет на табличке свое имя и рисует свой символ, эмблему.

По окончании работы каждый называет свое имя и «расшифровывает» свою эмблему.

3. Установление правил работы в группе

- Каждый имеет право отказаться от предложения выступить, пропустить игру;

- Высказываться только от своего имени;
- Не критиковать точку зрения другого;
- Не перебивать.

Санкции к нарушителям, предлагают сами учащиеся. На каждом занятии ведущий выбирает «помощника» и «докладчика», который в конце занятия сообщает всем остальным о проделанной работе.

6. Дискуссия

Что такое группа? Как и для чего она создается?

Материалы для волонтеров.

Упражнение «Взаимные претензии»

Волонтер говорит о том, что у нас накопилось достаточно претензий по отношению к противоположному полу. Затем просит группу разбиться на две команды по признаку пола. Каждой команде выдается по листу бумаги и ручка. Задание – сформулировать и написать список претензий по отношению к противоположному полу. Например «Я бы больше уважал девушек, Если бы они поменьше болтали, меньше кокетничали». Я бы больше уважала парней, если бы они были более внимательны, аккуратны». Далее ведущий зачитывает общий список претензий от одной и от другой команды. Список вывешивается на видном месте.

Затем участники образуют два круга – внутренний и внешний. Один круг – юноши, другой – девушки. Они выстраиваются лицом друг к другу. Каждый участник должен выбрать по своему усмотрению три претензии по отношению к другому полу и высказать их человеку, оказавшемуся напротив него. Партнер отвечает, выбирая один из трех возможных ответов:

- «Это не про меня»;
- «Это так, и я могу это изменить»;
- «Это так, но это мое, я не могу или не хочу менять этого».

По сигналу ведущего участники перемещаются к следующему человеку, и процедура продолжается. Это происходит до тех пор, пока все участники не обменяются друг с другом претензиями.

6. Обсуждение

- Какие чувства вы испытывали, высказывая претензии;

-Что было трудно, приятно, неприятно;

-Какие чувства вы испытываете сейчас.

7. Рефлексия

О чем мы с вами сегодня говорили?

Что нового вы узнали?

Какие правила работы в группе мы с вами установили?

Приложение №2

День второй.

«Знакомство с группой».

7. Начало работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: создать дружелюбный и безопасный настрой, продемонстрировать открытый стиль общения.

Методы: Представление волонтера. Информация о себе.

Заметки для волонтера: для эффективного начала работы можно сказать о своих реальных чувствах по поводу начала работы в лагере.

2.Разминка. Продолжительность 5-10 минут.

Цель: Знакомство, сплочение группы.

Методы: упражнения «поиск общего», «знакомство по парам», «снежный ком»

Материалы для волонтера:

Упражнение «поиск общего»

Группа делится на «двойки», и два человека находят определенное количество общих признаков друг у друга, затем «двойки» объединяются в «четверки» с той же целью и т.д. Упражнение направлено на знакомство, внимание к личности другого человека и осознание проявлений своей личности. Ведущий по своему усмотрению может остановить процесс. В игре могут принять участие 8-30 человек.

Упражнение «знакомство по парам».

Участники разбиваются по парам. В течение 10 минут рассказывают друг другу о себе, потом представляют партнера остальным участникам, говоря о нем от первого лица, стоя за спиной и положив руки на плечи сидящего впереди партнера. Затем упражнение обсуждается. Упражнение помогает познакомиться, дает опыт общения, опыт восприятия информации о партнере и о себе со стороны, развивает внимание к личности другого человека, способствует созданию безопасной атмосферы. В нем может принять участие четное количество детей 8-16.

Упражнение «снежный ком».

Каждый участник по кругу называет свое имя и имена всех участников, назвавших себя перед ним. Техника направлена на знакомство и сплочение группы. В ней может одновременно принять участие до 20 человек.

3.Работа по теме занятия. Продолжительность 30 минут.

Цель: Демонстрация демократичного и безопасного стиля общения

Методы: Выработка правил групповой работы при помощи техники «мозговой штурм».

Оборудование: ватман, маркеры.

Заметки для волонтера: возможно предложение готовых правил работы.

Материалы для волонтера:

«Мозговой штурм» – генерация альтернатив решения актуальной задачи. При «мозговом штурме» важно очень четкое соблюдение принципов демократичности в общении. Возможность демократического и ненавязчивого решения или обсуждения любых вопросов и проблем. Все участники обсуждают проблему и выносят свои предложения, согласуясь со следующими принципами. Принцип «количество порождает качество». Данный принцип предполагает генерацию разнообразных вариантов решения проблемы. Необходимо предполагать самые различные, возможно и не подходящие варианты. Пусть некоторые из них кажутся смешными или глупыми, главное, чтобы их было как можно больше. Принцип «отсроченного решения». Предусматривает понимание того, что окончательное решение будет принято ещё не сейчас. Поэтому можно рассматривать любые варианты. Следует подождать и все их обдумать спокойно без мысли о том, что это и есть единственное решение, которое будет принято.

4.Разминка. Продолжительность 10-15 минут.

Цель: организация совместного отдыха, снятие напряжения и барьеров в общении

Методы: любая не очень сложная подвижная игра.

Заметки для волонтера: собственное участие в игре даст возможность группе быстрее преодолеть барьеры в общении.

Материалы для волонтера

Упражнение «дни рождения»

Участники молча строятся в линейку по принципу дат своего рождения. Упражнение направлено на знакомство, сплочение. Возможно участие от 5-30 человек.

5. Работа по теме занятия. Продолжительность 25 минут.

Цель: Общая деятельность, выявление лидеров в группе, сбор материала для анализа атмосферы в группе.

Методы: «групповой рисунок».

Оборудование: ватман, фломастеры, магнитофон, музыкальные кассеты.

Заметки для волонтера: важно вовлечь в процесс работы всех ребят.

Материалы для волонтера:

Упражнение «групповой рисунок».

Участники по очереди подходят к листу ватмана и рисуют, стараясь создать общую композицию. Техника направлена на сплочение группы.

6. Завершение работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: овладение навыками открытого стиля общения, навыками разговора о чувствах.

Методы: завершающий обмен впечатления от занятия.

Заметки для волонтера: можно оказать помощь участникам и показать на собственном примере, как говорить о чувствах.

Приложение №3. День третий.

Тема: «Изучение характера отношения подростков к наркомании и табакокурению»

Цель: определить отношение учащихся к наркозависимости, выявить, насколько глубоки их познания в этой области.

Задачи:

повысить уровень информированности учащихся по данной проблеме;

формирование негативного отношения к ПАВ

Ход занятия

8. Приветствие

Все участники здороваются друг с другом и с волонтером.

Волонтер также здоровается с участниками.

2. Анкета

Предложенная анкета не является «тестом», в ней нет «хороших» и «плохих» ответов. Важно, чтобы Вы выразили свое личное мнение. Вам предлагается ряд вопросов. Тот ответ, который Вы считаете наиболее приемлемым для себя, нужно подчеркнуть. Заранее благодарим вас за участие.

АНКЕТА

1. Что такое, на Ваш взгляд, «здоровый образ жизни»?
А) не пить, б) не курить, в) заниматься спортом,
Г) не употреблять наркотики, д) полноценно питаться
2. Считаете ли Вы для себя необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?
А) да, частично, в) эта проблема меня пока не волнует, г) нет;
3. Есть ли среди Ваших знакомых люди, употребляющие наркотические вещества?
А) да, б) нет;
4. Если бы вы узнали, что Ваш друг (подруга) употребляет наркотики Вы:
А) немедленно прекратили с ним (с ней) отношения,
Б) продолжали бы дружить, не обращая внимания;
В) постарались бы помочь излечиться;
Г) попросили бы дать попробовать.
5. Пробовали ли Вы наркотики? Какие?

9. Хотели бы Вы попробовать наркотическое вещество? Какое?

7. Наркотик стоит попробовать:
А) чтобы придать себе смелость и уверенность;
Б) чтобы легче общаться с другими людьми;
В) чтобы испытать чувство эйфории;
Г) из любопытства;
Д) чтобы не быть «мокрой курицей» в компании друзей;
Е) чтобы показать свою независимость родителям и учителям;
Ж) не стоит пробовать в любом случае.
8. Талантливые люди принимают наркотики, чтобы получить приток вдохновения:
А) да, б) нет
9. Наркотик делает человека свободным:
А) да, б) нет;
10. Наркотик избавляет от обыденности жизни:
А) да, б) нет;
11. Наркотики дают ни с чем не сравнимое ощущение удовольствия:
А) да, б) нет;
12. Наркотики бывают «легкими» и «тяжелыми»?
А) да, б) нет;
13. Если наркотики не вводить в вену, привыкания не будет?
А) да, б) нет;
14. От очередного употребления наркотика всегда можно отказаться:
А) да, б) нет; В) если есть сила воли, то да.
15. Наркоманами становятся только слабые и безвольные:
А) да, б) нет.
16. Если бросать, то лучше бросать:
А) постепенно, б) сразу, в) бросить невозможно.

17. В наше время существуют эффективные методы лечения наркомании, которые позволяют человеку снова вернуться к нормальной жизни, стать полноценным членом общества:

А) да, б) нет.

СПАСИБО ЗА УЧАСТИЕ!

3. Анализ результатов:

1. Подростки, ответившие положительно на вопрос 5, вероятнее всего имеют опыт употребления наркотических веществ.

2. Для подростков, выбравших вариант г вопроса 4 и вариант а, б, в, г вопроса 6 характерно позитивное отношение к употреблению наркотиков.

3. Подростки, ответившие отрицательно на вопрос 6 и вариант ж вопроса 7 имеют четко сформированное негативное отношение к употреблению наркотиков, положительные ответы на вопросы 9-17 свидетельствуют о недостаточной информированности подростков по проблеме наркомании. Об этом также говорит и крайне негативная позиция в отношении людей, страдающих наркотической зависимостью (выбор варианта а вопроса 4) недооценка масштабов наркомании, низкая значимость здоровья (выбор варианта г, д вопроса 2) и отсутствие комплексного подхода к вопросам здоровья и здорового образа жизни в целом.

Дополнительно: Мониторинг отношения учащихся к табакокурению.

Анкетирование при входе в программу.

1. Что тебе известно о табаке?
2. Среди твоих знакомых есть курильщики?
3. Можешь ли ты по внешним признакам определить курильщика?
4. Почему люди начинают курить?
5. Что такое пассивное курение?
4. Рефлексия.

Приложение №4 День четвёртый.

ОПРОСНИК «ГОТОВНОСТЬ К РИСКУ» В. ШУБЕРТА

Информация для волонтера:

При ответе на каждый из 25 вопросов поставьте соответствующий балл по следующей схеме:

2 балла – полностью согласен, полное «да»;

1 балл – больше «да», чем «нет»;

0 баллов – ни «да», ни «нет», нечто среднее;

- 1 балл – больше «нет», чем «да»;

- 2 балла – полное «нет»

Учащимся были заданы следующие вопросы:

1. Превысили бы Вы установленную скорость, чтобы быстрее оказать необходимую медицинскую помощь тяжелобольному человеку?
2. Согласились бы Вы ради хорошего заработка участвовать в опасной и длительной экспедиции?
3. Стали бы Вы на пути убегающего опасного взломщика?

4. Могли бы Вы ехать подножке товарного вагона при скорости более 100 км/ч?
5. Можете ли Вы на другой день после бессонной ночи нормально работать?
6. Стали бы Вы первым переходить очень холодную реку?
7. Одолжили бы Вы другу большую сумму денег, будучи не совсем уверенным, что он сможет Вам вернуть эти деньги?
8. Вошли бы Вы вместе с укротителем в клетку со львами при его заверении, что это безопасно?
9. Могли бы Вы под руководством извне залезть на высокую фабричную трубу?
10. Могли бы Вы без тренировки управлять парусной лодкой?
11. Рискнули бы Вы схватить за уздечку бегущую лошадь?
12. Могли бы Вы после 10 стаканов пива ехать на велосипеде?
13. Могли бы Вы совершить прыжок с парашютом?
14. Могли бы Вы при необходимости проехать без билета от Пскова до Москвы?
15. Могли бы Вы совершить автотурне, если бы за рулем сидел Ваш знакомый, который совсем недавно был в тяжелом дорожном происшествии?
16. Могли бы Вы с 10-метровой высоты прыгнуть на тент пожарной команды?
17. Могли бы Вы, чтобы избавиться от затяжной болезни с постельным режимом, пойти на опасную для жизни операцию?
18. Могли бы Вы спрыгнуть с подножки товарного вагона, движущегося со скоростью 50 км/ч?
19. Могли бы Вы в виде исключения вместе с семьёю другими людьми подняться в лифте, рассчитанном только на 6 человек?
20. Могли бы Вы за большое денежное вознаграждение перейти с завязанными глазами оживленный уличный перекресток?
21. Взялись бы Вы за опасную для жизни работу, если бы за нее хорошо платили?
22. Могли бы Вы после 10 рюмок водки вычислять проценты?
23. Могли бы Вы по указанию Вашего начальника взяться за высоковольтный провод, если бы он заверил Вас, что провод обесточен?
24. Могли бы Вы после некоторых предварительных объяснений управлять вертолетом?
25. Могли бы Вы, имея билеты, но без денег и продуктов, доехать из Москвы до Хабаровска?

Информация для волонтеров:

Ключ к тесту Шуберта.

Подсчет значений методики Шуберта.

Подсчитайте сумму набранных Вами баллов в соответствии с инструкцией. Общая оценка теста дается по непрерывной шкале как отклонение от среднего значения.

Положительные ответы, свидетельствуют о склонности к риску.

Значения теста: от -50 до +50 баллов.

Меньше -30 баллов: слишком осторожны;

от -10 до +10 баллов: средние значения;

свыше +20 баллов: склонны к риску.

Высокая готовность к риску сопровождается низкой мотивацией к избеганию неудач (защитой). Готовность к риску достоверно связана прямо пропорционально с числом допущенных ошибок.

Приложение №5 **День пятый.**

Понятие личности. Структура моей и твоей личности.

Кто Я? Кто Ты? Что во мне и в тебе есть?

Понятие границ личности. Развитие личности.

Цель: сфокусировать внимание участников на собственном мироощущении, прикоснуться к понятию ценности каждой личности. Ощутить похожесть и индивидуальность отдельных людей.

10. Начало работы. Продолжительность 15 минут.

Цель: Обозначение перехода к особой атмосфере в группе, введение в тему занятия

Методы: обмен чувствами, 10 определений «Кто Я?», обсуждение и повторение правил.

Оборудование: бумага, ручки.

Материалы для волонтера:

Упражнение «Кто Я».

Участники пишут 10 определений, отвечающих на данный вопрос. Техника направлена на осознание и формирование я-концепции, помогает разобраться

в себе, дает возможность подросткам самопрезентироваться. Техника может вызвать бурные реакции участников- слезы, смех и т.п.

2. Разминка. Продолжительность 10 минут

Цель: Разрядка, сплочение.

Методы: «Я никогда не...» или любая подвижная игра

Заметки для волонтера: в качестве разминки можно использовать любую подвижную игру.

Материалы для волонтера:

Упражнение «Я никогда не...»

Участники по очереди говорят фразу, начинающуюся со слов «Я никогда не...». (Например - «Я никогда не прыгал с парашютом»). Остальные участники загибают по одному пальцу на руке, если для них утверждение не верно (т.е. они, например, прыгали с парашютом).

Волонтер заранее говорит, что фразы должны соответствовать реальности. Выигрывает тот, у кого останется последний не загнутый палец на руках. Упражнение дает возможность завязать знакомство в игровой форме, разряжает обстановку.

3. Работа по теме занятия. Продолжительность 25 минут

Цель: Осознание себя как ценной личности.

Методы: мозговой штурм на тему «Из чего состоит личность»

Материалы: ватман, маркеры.

Заметки для тренера: важно следить за соблюдением правил мозгового штурма, главное из которых – признание ценности любого мнения.

11. Разминка. Продолжительность 10 минут

Цель: формирование позитивной «Я-концепции».

Методы: Рисунок «Что мне нравится в себе»

Оборудование: бумага, фломастеры.

Заметки для волонтера: важно поддерживать участников в поиске позитивных сторон личности.

Материалы для волонтера:

Рисунок «Что мне нравится в себе».

Рисунок на чистом листе на данную тему или надписи на бланках (например, на листе нарисованы пустые шарики, звездочки и т.д., которые надо заполнить информацией о себе на заданную тему). По желанию можно показать рисунок группе и рассказать о нем. Помогает формированию позитивной самооценки, внимания к собственной личности и к особенностям другого.

12. Работа по теме занятия. Продолжительность 20 минут.

Цель: осознание собственных границ и права защищать свои границы

Методы: игра в границы «Скажи стоп!»

Заметки для волонтера: собственное участие в игре необязательно.

Материалы для волонтера:

Игра в границы «Скажи стоп».

Участники по очереди подходят друг к другу. Тот, к кому подходят, должен сказать «Стоп», тогда, когда, на его взгляд, партнер приблизился на оптимальное расстояние. Игра направлена на осознание собственных физических и психологических границ.

13. Завершение работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: сплочение группы, навык разговора о чувствах

Методы: завершающий обмен впечатлениями.

Материалы для волонтера:

Игра «путаница».

Каждый из участников берет за руки двух других, стоящих, далеко друг от друга. Задача – «распутаться» не разнимая рук. Игра направлена на сплочение, выработку бережного отношения друг к другу, снятие возбуждения. В ней могут принимать участие 5-10 ребят.

Приложение № 6.

День шестой.

Чувства. Сложности идентификации чувств.

Выражение чувств. Отделение чувств от поведения.

Формирование умения осознавать, что со мной происходит, анализировать собственное состояние.

Цель: научиться идентифицировать собственные эмоциональные состояния.

7. Начало работы. Продолжительность 5 минут.

Цель: Вхождение в атмосферу группы, создание специфического климата, подтверждение уникальности каждого участника

Методы: Обмен чувствами, повторение правил.

2. Разминка. Продолжительность 5 минут

Цель: Развитие навыка спонтанного реагирования

Методы: упражнение «ассоциации».

Оборудование: мяч.

Материалы для волонтера:

Упражнение «ассоциации».

Мяч перекидывается в кругу (произвольно) и тот, у кого в руках оказывается мяч, называет любое слово. Тот, кому мяч был брошен заново, называет слово

– ассоциацию к сказанному предыдущим участником. Техника направлена на знакомство участников, на развитие ассоциативного мышления.

3. Работа по теме занятия. Продолжительность 25 минут.

Цель: Осознание чувств, знакомство с диапазоном чувств, ощущение чувств телом – знакомство с собственным телом

Методы: упражнения- «чувства», «закрашивание контуров человечков», мозговой штурм: «Какие бывают чувства», обсуждение негативных и позитивных чувств.

Оборудование: мяч, пустые человечки, ватман и маркеры

Заметки для волонтера: техники могут провоцировать глубокие интер- и интраперсональные процессы.

Материалы для волонтера:

Упражнение «Чувства».

Мяч перекидывается в кругу (произвольно) и каждый участник, у кого в руках мяч называет чувство. Тот, кому мяч достался заново, называет чувство – противоположное названному предыдущим участником. Техника направлена на знакомство участников, на развитие эмоциональной сферы.

Упражнение «закрашивание контуров человечков»

Участникам раздаются листы бумаги с контурами человека (листы подготовлены заранее). Под медитативную музыку членам группы предлагается вспомнить, когда они испытывали то или иное чувство, свои ощущения в теле в это время, мысли и действия, а затем изобразить на контуре человека данное чувство (желательно используя разные цвета). Упражнение направлено на развитие внимания к собственным чувствам и переживаниям, установление связей между переживанием эмоций и проявлением этих переживаний на телесном, интеллектуальном и поведенческом уровне.

8. Разминка. Продолжительность 10 минут.

Цель: разрядка, сплочение группы

Методы: «техника» перемигивания.

Материалы для волонтера:

Упражнение «перемигивания».

Половина группы сидит на стульях лицом в круг, другая половина стоит за стульями сзади. На одном стуле нито не сидит и задача того, кто стоит сзади, переманить кого-то на свой стул так, чтобы это не заметил тот, кто стоит за стулом. Задача того, кто стоит за стулом не пустить (поймать) «своего» сидящего. Упражнение направлено на разрядку, сплочение, проявление личных симпатий. В технике могут принять участие нечетное количество человек.

5. Работа по теме занятия. Продолжительность 25 минут.

Цель: Осознание сложности процесса возникновения чувства и реагирования на него, навык внимательного отношения к внутреннему состоянию.

Методы: эмоциональная гимнастика с элементами медитации, построение «живых цепочек».

Заметки для волонтера : Важно говорить о реальных состояниях.

Материалы для волонтера:

«Эмоциональная гимнастика»

Участникам предлагается:

- походить как – младенец, глубокий старик, лев, балерина;
- посидеть как – пчела на цветке, наездник на лошади, падишах, пассажир в «Мерседесе»;
- попрыгать как – кузнечик, кенгуру;
- нахмуриться как – осенняя туча, рассерженный учитель, разъяренный отец,
- улыбнуться как – кот на солнышке, само солнышко, хитрая лиса, радостный ребенок;
- удивиться «как будто ты увидел чудо»;
- испугаться как – ребенок, потерявшийся в лесу, заяц, увидевший волка, котенок на которого лает собака;
- разозлиться как – ребенок, у которого отняли мороженое, два барана на мосту, человек, которого ударили;

Упражнение «Построение живых цепочек»

Один из участников выступает в роли водящего, говорит, что он «увидел-почувствовал-подумал-сделал»... Другие участники выстраиваются в цепочку, изображая его слова, стараясь при помощи пантомимы выразить сказанное. Затем игра продолжается по кругу, каждый участник за время игры успевает побыть водящим и «звеном живой цепочки».

9. Завершение работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: сплочение группы, разговор о чувствах.

Методы: завершающий обмен впечатлениям

Приложение №7.

День седьмой.

Отношение к себе, самооценка, развитие и личностный рост. Ценность моей и твоей личности.

Цель: Осознание возможности формирования адекватной самооценки.

6. Начало работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: вхождение в атмосферу группы.

Методы: Обмен чувствами, техники «Имена- качества», заполнение листа «Как я сегодня себя чувствую».

Оборудование: листы бумаги.

Материалы для волонтера:

Упражнение «Имена-качества».

Каждый участник называет какое-либо качество личности, или свойство характера, начинающееся на первую букву собственного имени (например: Лариса – любовь, Сергей – скромность). Упражнение направлено на знакомство, создание доброжелательной атмосферы, осознание себя как личности. Оно подходит для начала 3-4

занятия, когда участники уже чувствуют себя достаточно безопасно

Лист «Как я сегодня себя чувствую».

Участники делают записи по поводу своего самочувствия на чистом листе бумаги. Затем каждый из участников делится с группой написанной информацией. Проводится обсуждение.

2.Разминка. Продолжительность 10 минут.

Цель: Расслабление, разрядка, позитивные эмоции

Методы: упражнение «Зоопарк».

Материалы для волонтера:

Упражнение «зоопарк».

По предложению тренера все участники изображают каких-либо животных (движения и звуки).

Упражнение направлено на разрядку, проявление фантазии, выход энергии. В упражнении может принять участие от 5-25 ребят.

3. Работа по теме занятия. Продолжительность 30 минут.

Цель: Формирование навыка позитивного отношения к себе и другому.

Методы: Работа с листком «Мои особенности и преимущества», обсуждение в небольших группах. Обсуждение проблемы развития и роста.

Оборудование: Бумага, фломастеры

Заметки для волонтера: если группа готова, возможно, использование техники «горячий стул».

Материалы для волонтера:

«Мои особенности и преимущества».

Рисунок на чистом листе на данную тему или рисунок или надписи на бланках (например, на листе нарисованы пустые шарики, звездочки и т.д., которые надо заполнить информацией о себе на заданную тему). По желанию можно показать рисунок группе и рассказать о нем. Техника помогает формированию позитивной самооценки, внимания к собственной личности и к особенностям другого.

Упражнение «горячий стул»

Один из участников садится в центр круга, остальные члены группы сообщают ему, с чем (или кем) он у них ассоциируется, какие чувства вызывает. Затем обсуждаются переживания всех участников во время упражнения. Упражнение помогает участникам получить навык восприятия мнения окружающих о себе, провоцирует возникновение сильных переживаний, развитие группового процесса. Выполнение этого упражнения возможно только при достаточно высоком уровне безопасности в группе и способности участников говорить о своих переживаниях, не высказывая оценочных суждений. В упражнении могут участвовать от 10 –20 человек.

4.Разминка. Продолжительность 10 минут.

Цель: осознание собственного поведения.

Методы: упражнения «Эхо», «зеркало».

Материалы для волонтера:

Упражнение «Эхо»

Один человек что-либо говорит группе, стоящей напротив него. Группа повторяет его слова как эхо. При желании можно добавлять жесты. В упражнении могут участвовать от 5-25 человек.

Упражнение «Зеркало».

Упражнения проводится в парах. Один человек повторяет движения другого. Затем происходит обмен ролями. Возможен вариант – вся группа повторяет движения одного человека. Количество участников может быть любым.

5.Работа по теме занятия. Продолжительность 20 минут.

Цель: Знакомство с собой, формирование навыка глубокого и позитивного отношения к своей личности

Методы: Рисунок «карта моей души». Материалы: бумага (бланки), фломастеры.

Заметки для волонтера: Если участники не возражают, возможно, обсуждение рисунков в группе.

Материалы для волонтера:

«Карта моей души»

Рисунок на чистом листе бумаги. Участникам дается инструкция нарисовать карту своей души, представив ее произвольным образом, например в виде: земного шара, материка, острова или чего-то еще. Необходимо дать названия объектам, находящимся на карте. Затем рисунок показывается группе, участник рассказывает о своем рисунке. Упражнение направлено на формирование «Я-концепции», более глубокого отношения к себе и друг к другу. Количество участников 10-20 человек.

6.Завершение работы.

Приложение №8.

День восьмой.

Информация о действиях и последствиях употребления психоактивных веществ.

Понятие зависимости. Зависимость как деструктивная форма защиты личности, как иллюзорный способ ухода от проблем. Мое отношение к алкоголизму и наркомании.

Цель: Обеспечение детей и подростков объективной информацией о действии наркотиков и других психоактивных веществ, формирование собственного отношения к этой проблеме.

1.Начало работы. Продолжительность 5 минут.

Цель: Вхождение в атмосферу группы

Методы работы: Обмен чувствами

2.Разминка. Продолжительность 10 минут.

Цель: Переход к обсуждению серьезных проблем. Возможность увидеть, что у других есть похожие сложности.

Методы: Игра «Да – Нет», «Клубок».

Оборудование: клубок шерсти.

Материалы для волонтера:

Упражнение «Да-нет»

Ведущий произносит утверждение (например - «Я люблю смотреть футбол»). Все вытягивают руку и если согласны, поднимают большой палец вверх, если не согласны – вниз. Постепенно характер утверждений становится более серьезным (прим. - «Мне иногда бывает одиноко»). Утверждения может произносить любой участник группы. Данное упражнение помогает увидеть общность и уникальность каждого. Можно использовать для перехода к работе над серьезными темами. Количество участников может быть любое.

Упражнение «Клубок»

Каждый из участников, держа в руках клубок ниток, говорит о том, как его лично коснулась обсуждаемая проблема. Затем наматывает на палец нитку и отдает клубок следующему, кто хочет говорить. Готовую «паутинку» можно распутать, а можно скомкать. Упражнение направлено на осознание общности проблем и возможности взаимной поддержки. Тренеру следует задать тон серьезного разговора. В результате упражнения могут возникнуть глубокие переживания.

3. Работа по теме занятия. Продолжительность 35 минут.

Цель: знакомство с объективной информацией о действии психоактивных веществ

Методы: мозговой штурм «Зачем люди употребляют психоактивные вещества». Лекция – беседа (см. материалы для волонтера).

Заметки для ведущего: имеет смысл задать тон серьезного и открытого разговора своим примером.

Материалы для волонтера:

План лекции – беседы «Проблемы злоупотребления психоактивными веществами»

1. Что такое зависимость от психоактивных веществ.

-Что дает людям употребление наркотических веществ?

-Каковы последствия употребления?

-Какие вещества вызывают развитие зависимости?

-Почему зависимость от психоактивных веществ — это хроническое неизлечимое и смертельное заболевание?

2. Биологический аспект зависимости от психоактивных веществ.

- Биологические предпосылки возникновения зависимости.

- Механизм возникновения и развития зависимости от психоактивных веществ.

3. Психологический аспект зависимости от психоактивных веществ.

-Психологические предпосылки начала употребления психоактивных веществ (низкая самооценка, трудности в общении со сверстниками и взрослыми,

закрепощенность, отсутствие навыков решения личностных проблем, неумение противостоять давлению окружающих и т. д.)

-Психологическая зависимость, механизмы ее развития.

-Психологические проявления зависимости от психоактивных веществ (усиление негативных чувств, отрицание наличия проблемы, изоляция и т.д.)

4. Социальный аспект зависимости от психоактивных веществ.

-Социальные предпосылки употребления психоактивных веществ (высокий уровень социальной проблематичности общества, экономическая выгода от продажи наркотиков, трудности в общении, культурная приемлемость употребления некоторых веществ, неумение противостоять давлению общества и т.д.) Проявление зависимости от психоактивных веществ на социальном уровне (криминальный путь, изоляция, вращение в социальной среде, где принято употребление, зависимость как семейное заболевание и т.д.)

5. Духовный аспект зависимости от психоактивных веществ.

-Что такое духовность (потребность каждого человека – чувствовать себя духовным, чувствовать, что его жизнь — это часть чего-то большего, что он приобщен к мировой культуре, искусству, нравственности и т.д.)

-Психоактивные вещества – ложная и разрушительная возможность заполнения духовного вакуума.

6. Возможность выздоровления.

-Признание наличия проблемы.

-Обращение за помощью.

-Выздоровления должно касаться всех четырех аспектов заболевания.

7. Ответственность подростка за собственное употребление психоактивных веществ.

-Кому выгодно употребление подростками наркотиков и алкоголя.

-Какие существуют способы для приобщения подростка к употреблению.

-Способы противостояния давлению сверстников и распространителей.

Волонтер должен иметь четкое представление об основных понятиях данной темы.

5. Работа по теме занятия. Продолжительность 20 минут.

Цель: Осознание собственной роли и ответственности в отношениях с психоактивными веществами.

Методы: Деловая игра «Предотвращение употребления психоактивными веществами»

Оборудование: бумага, ручки

Материалы для волонтера:

Деловая игра «Предотвращение употребления психоактивными веществами».

Участникам предлагается представить себя руководителями учебных учреждений. Задача – предотвращение употребления психоактивных веществ в их учебном заведении. Задача решается с помощью техники мозгового

штурма. Упражнение направлено на осознании степени своего участия в решении проблемы. Обязательно соблюдение правил проведения мозгового штурма – см. занятие № 2

6. Завершение работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: Навык разговора о чувствах.

Методы: обмен впечатлениями.

Приложение №9.

День девятый.

Человек как социальное существо. Общение. Формирование навыков общения.

Цель: Осознание собственной потребности и способности к общению.

Решение некоторых проблем в общении

6. Начало работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: создание рабочей атмосферы в группе

Методы: Разговор о чувствах, об итогах прошедших занятий.

2. Разминка. Продолжительность 15 минут.

Цель: Осознание и активизация невербального компонента в общении.

Методы: Техника «невербальное знакомство»

Заметки для ведущего: техника вызывает сильные переживания. Могут возникать сложности.

Материалы для волонтера:

Упражнение «невербальное знакомство»

Участникам предлагается молча и хаотично знакомиться друг с другом: руками с закрытыми глазами. Упражнение помогает осознать собственные сложности общения, приобрести опыт преодоления барьеров в общении. Может быть любое количество участников.

3. Работа по теме занятия. Продолжительность 25 минут.

Цель: осознание возможности разных способов общения.

Методы: игра «кораблекрушение», анализ упражнения с точки зрения общения.

Оборудование: списки для раздачи к игре «кораблекрушение», бумага, ручки.
Заметки для волонтера: упражнение может затянуться, нужно четко следить за временем.

Материалы для волонтера:

Игра «кораблекрушение»

Инструкция. «Вы дрейфуете на яхте в южной части Тихого океана. В результате пожара большая часть яхты и ее груза уничтожены. Яхта медленно тонет. Ваше местонахождение неизвестно из-за поломки основных навигационных приборов, но примерно Вы находитесь на расстоянии 2 тысячи километров к юго-западу от ближайшей земли. Ниже дан список из предметов, которые остались целыми и невредимыми после пожара. В дополнении к этим предметам вы располагаете прочным надувным спасательным плотом с веслами, достаточно большим, чтобы выдержать вас, всю вашу группу и все перечисленные ниже предметы. Имущество оставшихся в живых людей составляют несколько коробок спичек и пять десятирублевых банкнот... Ваша задача классифицировать нижеперечисленные предметов в соответствии с их значением для выживания. Поставьте цифру 1 у самого важного предмета, цифру 2 – у второго по значению и так далее до пятнадцатого, наименее важного для вас».

Сначала каждый участник выполняет задание самостоятельно, затем объединяются в пары или группы по – 4 человека, приходят к общему мнению, затем делают то же самое всей группой. Упражнение направлено на формирование навыка противостояния групповому давлению и отстаивания собственного мнения, ознакомление с ролевой структурой группы – выявление лидеров, пассивной части, негативных лидеров, группировок.

Упражнение занимает много времени (40минут минимум), возможно проявление агрессии и резкое разделение на непримиримые друг с другом подгруппы.

Список предметов для раздачи:

- зеркало для бритья,
- 25-литровая канистра с водой,
- противомоскитная сетка,
- 1 коробка с армейским рационом,
- карта Тихого Океана,
- подушка – плавательное средство,

- 10-литровая канистра с бензином,
- маленький транзисторный радиоприемник,
- репелленты, отпугивающие акул,
- 10 кв. м. непрозрачной пленки,
- 5 метров нейлонового каната,
- 2 коробки шоколада,
- рыболовные снасти.

4.Разминка. Продолжительность 10 минут.

Цель: разрядка

Методы: игра «слепые паровозики»

Материалы для волонтера:

Игра «слепые паровозики»

Участники сцепляются в маленькие паровозики по двое или по трое. Тот, кто находится спереди, закрывает глаза и прислушивается к движениям последнего. Тот, кто в середине – ведом последним членом паровозика.

Игра происходит молча. Интересно когда одновременно двигается не меньше 5 паровозиков.

Упражнение направлено на сплочение группы, снятие напряжения, получение опыта ответственности и доверия или недоверия к партнеру, развитие внимания к телесным ощущениям. Из-за включения телесного компонента, у подростков возможно возникновение разнообразных эмоций. Изучение материала этой игры дает возможность исследовать телесные проявления доверия и недоверия участников. В игре может участвовать любое количество участников.

5.Работа по теме занятия. Продолжительность 20 минут.

Цель: осознание возможных проблем в общении.

Методы: Ролевые игры (по В. Сатир). Обсуждение и проигрывание стилей в общении

Материал для волонтера:

Ролевые модели общения (по В. Сатир).

Элементы, составляющие общение:

- тело (движения, внешний вид, форма);
- ценности – представления о том, что должен делать человек, а что – окружающие его люди;
- органы восприятия: глаза, уши, нос, рот и кожа;
- способность говорить: голос, слова;
- интеллект – переживания, знания человека.

Каждый человек, прежде чем вступить в контакт с другим человеком, считывает информацию о своем партнере – зрительную, слуховую, кинестетическую и т.п. Затем происходит когнитивная переработка информации, в результате которой происходит сравнение с собственным предыдущим опытом (родителей, идеалами и т.д.).

Полученная информация интерпретируется, и человек приходит к выводу о том, как вести себя с данным партнером.

Разговор людей друг с другом можно выразить в виде несложной схемы:

-Вербальное общение = слова;

-Невербальное общение = выражение лица, поза тела, мышечный тонус, дыхательный ритм, тон интонации.

Существует четыре типа преодоления стрессовых ситуаций в общении. Во всех четырех случаях человек реагирует на опасность, но не желая показать свою слабость, пытается скрыть ее следующим образом:

1. Заискивать, чтобы партнер не сердился.

2. Обвинять так, что партнер чувствует в вас силу.

3. Рассчитывать все с конечной целью, чтобы окружающие поняли, что вы справились с угрозой, не причинив никому вреда. Попытка укрепить собственную самооценку, используя громкие слова.

4. Отвлечься и проигнорировать угрозу, вести себя так, как будто ее и нет.

Игры на развитие общения (по В. Сатир)

Модели общения приобретаются еще в раннем детстве. Ребенок начинает использовать ту или иную модель общения, когда ищет свой путь в сложном, грозящем опасностями мире.

Для того чтобы осознать собственные позиции в общении, тренер просит участников изобразить описанные модели в ролевых играх. Затем проводится обсуждение.

В следующих четырех моделях наблюдается двусмысленность в общении, расхождение тона голоса, жестов, позы.

1. Миротворец (заискивающий).

Миротворец всегда говорит в заискивающем тоне, пытаясь угодить, извиняясь, со всеми соглашаясь. Он человек, который всегда говорит «да». Он говорит так, как будто не способен к самостоятельным действиям, и ему нужен кто-то, кто его действия одобрит. Поза – человек стоит на одном колене, одна рука прижата к груди, вторая поднята кверху, как будто он просит подаяние. Голос: хныкающий и скрипучий.

2. Обвинитель.

Это человек, который всюду находит вину, диктатор. Он – главный и, как будто, говорит: «Если бы не ты, все было бы хорошо». Физически он находится в напряжении. Его голос – резкий и часто громкий. Обвинитель постоянно указывает на кого-то пальцем и начинает все свои высказывания со слов: «ты всегда», «ты никогда».

Поза – человек одной рукой держится за талию, другую – вытянул вперед с вытянутым указательным пальцем. Его лицо напряжено, губы сжаты, ноздри расширены.

3. Расчетливый (компьютер).

Представитель этого типа – очень правильный, уравновешенный, никогда не демонстрирующий своих чувств.

Он спокоен, бесстрастен, собран. Его можно сравнить с компьютером или словарем. Его голос монотонный, слова – длинные, носят абстрактный смысл. Поза – человек сидит неподвижно, с вытянутым позвоночником, руки безжизненно и изнуренно сложены на коленях. Его мозг сосредоточен на отборе нужных слов и на том, чтобы не допустить проявления какого-либо движения или проявлений чувств.

4.Отвлекающийся (сбитый с толку).

Чтобы не делал этот человек это – неуместно и не связано со словами и поступками окружающих. Он отвечает на заданные вопросы неопределенно. Его внутреннее ощущение – постоянное головокружение. Его голос похож на песню со словарем, но без музыки. Человек ходит безо всякой цели из стороны в сторону, так как он полностью рассредоточен. Этот человек слишком занят процессом артикуляции, движениями тела, рук, ног, говорит невпопад. Не реагирует на вопросы, теряет мысль, затем находит, но уже – другую. Поза – тело движется сразу в нескольких направлениях, колени изогнуты вовнутрь, плечи сгорблены. Он размахивает руками в разные стороны.

5.Уравновешенный (гибкий). Преимущество этого типа общения в том, что человек, его проявляющий, может жить как гармоничная личность в мире с сердцем и разумом, с чувствами и телом. Чтобы перейти к этой модели общения, необходимы мужество, храбрость, новые навыки и убеждения. Когда люди набираются смелости и пробуют общаться таким образом, барьеры непонимания рушатся.

В этой модели слова соответствуют жестам, позе и тону. Взаимоотношения просты, свободны и честны. Этот тип общения подразумевает ваше право соглашаться, если вы согласны, возражать – если вы не согласны, свободно выражать свои мысли и менять жизненные позиции, потому что вы испытываете в этом потребность.

Быть гибким человеком значит быть прямым ответственным, честным, не бояться открыться людям до конца, быть компетентным, творческим, уметь решать проблемы.

6.Завершение работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: навык разговора о чувствах.

Методы: обмен впечатлениями.

Заметки для тренера: обычно к этому занятию участники уже могут адекватно выражать свои чувства. Если откровенного разговора не получается, стоит обратить на это внимание.

Приложение №10 **День десятый.**

Человек как социальное существо.

Формирование навыков эмпатии, умения принимать и оказывать поддержку, разрешения конфликтных ситуаций. Самооценка и отношение к другим людям. Принятие себя и другого как личности.

Цель: Формирование способности к гармоничному и поддерживающему общению.

1.Начало работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: создание рабочей атмосферы.

Методы: Обмен чувствами.

2.Разминка. Продолжительность 15 минут.

Цель: отработка навыков эффективного общения.

Методы: упражнения «Вход – выход из круга».

Заметки для тренера: возможна видео съемка для последующего анализа.

Материалы для волонтера:

упражнение «Вход – выход из круга».

Задача одного из участников любым способом выйти или войти из круга, задача группы не дать ему это сделать. Применимы любые методы. Упражнение направлено на отработку навыков противостояние группе, умение убедить, сказать «нет». Оно может стимулировать групповой процесс. В упражнении могут участвовать от 6 – 12 человек.

3.Работа по теме занятия. Продолжительность 25 минут.

Цель: получение навыков откровенного разговора о проблеме.

Методы: обсуждение проблемы.

4.Разминка. Продолжительность 10 минут.

Цель: отдых, интенсивное общение.

Методы: игра «белые медведи».

Материалы для волонтера:

Игра «белые медведи»

2-3 человека берутся за руки цепочкой и образуют группу «белых медведей».

Задача – замкнуть цепочку вокруг остальных участников «пингвинов».

Пойманный пингвин» становится «медведем». Для проведения упражнения требуется безопасное помещение. В игре может участвовать от 5-25 человек.

5.Работа по теме занятия. Продолжительность 20 минут.

Цель: осознание и анализ собственных привычных форм общения.

Методы: Ролевая игра – обсуждение форм общения персонажей. Активное слушание.

Заметки для волонтера: для ролевой игры можно выбрать реальную ситуацию, волнующую подростков в данный момент. На всякий случай нужно иметь подготовленный сценарий, который можно разыграть по ролям. Необходимо проводить параллели между формами общения персонажей в игре и опытом общения участников. Для того чтобы игра состоялась, важно создать достаточный уровень открытости у участников. В конце игры участникам необходимо выйти из игры, «стряхнуть» с себя роли.

6.Завершение работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: опыт получения позитивной обратной связи.

Оборудование: бумага, скотч, фломастеры.

Методы: упражнение «Надписи на спине», обмен впечатлениями.

Материалы для волонтера:

Упражнение «надписи на спине»

Участникам прикрепляется к спине листки бумаги. Все хаотично ходят по комнате и пишут на спинах то, что

им нравится в этом человеке. Упражнение дает опыт получения позитивной обратной связи и доверительного

отношения к группе. Задачу можно усложнить – например, писать то, что бы хотелось изменить в этом человеке. Возможно, при достаточном уровне безопасности в группе. Количество участников – любое.

Приложение № 11 **День одиннадцатый.**

Семья как единый организм.

Понятие здоровой семьи и её отличие от семьи дисфункциональной. Зависимость от психоактивных веществ в семье. Какой я вижу свою будущую семью.

Цель: формирование позитивного отношения к понятию семьи и ответственного отношения к внутрисемейному общению.

1. Начало работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: создание рабочей атмосферы в группе.

Методы: обмен чувствами, подведение итогов предыдущих занятий

2. Разминка. Продолжительность 5 минут.

Цель: разрядка

Методы: упражнение «черные шнурки».

Материалы для волонтера:

Упражнение «Черные шнурки»

Все сидят на стульях в кругу, волонтер - в центре круга. Он предлагает поменяться местами тех, у кого, например, черные шнурки. Задача всех участников найти себе место, в том числе и ведущему. Тот, кто не нашел себе места на стульях, становится ведущим. Упражнение направлено на разрядку, дает возможность увидеть общее, проявить фантазию. По мере овладения игрой, волонтер может подавать пример называния более интересных признаков. В игре могут участвовать от 6- 25 человек.

3.Работа по теме занятия. Продолжительность 30 минут.

Цель: осознание собственных установок относительно семьи. Возможность поделиться друг с другом своим жизненным опытом.

Методы: обсуждение проблемы «зачем нужна семья», рассказ о своей семье, о ролях и правилах в семье (работа в тройках). Лекция-беседа: «Семья как единый организм».

Материалы для волонтера:

План лекции – беседы: «Семья как единый организм».

-Семья как система.

-Понятие здоровой семьи и дисфункциональной семьи.

Любая система состоит из отдельных частей. Каждая часть очень важна, она связана с другими частями и оказывает на них влияние. Система организована в соответствии с внутренними и внешними правилами, определяющими ее функции, реакции и взаимоотношения. Система жизнеспособна только тогда, когда все ее компоненты имеются в наличии и поддерживают друг друга. Семья – это социально и психологически поддерживающая система.

Цель семьи - воспитание подрастающего поколения и развитие всех ее членов.

Здоровая семья — это открытая система, где

- есть пространство для развития каждого Я и есть общее Мы;
- есть ясные каждому члену семьи правила и традиции, однако эти правила гибки и могут быть изменены, если этого требуют новые условия;
- изменения приветствуются и считаются желанными и естественными;
- общение внутри семьи прямое, ясное, определенное, адекватное, способствующее росту;
- самооценка всех членов семьи адекватная, присутствует само- и взаимоуважение.

Дисфункциональная семья — это семья, не способная выполнять основные свои функции. Это закрытая система, где

- самооценка у членов семьи низкая;
- общение не прямое, спутанное, неопределенное, неадекватное, внутри семьи бытуют препятствующее росту ролевые взаимоотношения;
- правила скрытые, жесткие, неизменные, люди изменяют свои потребности, подстраиваясь под установленные правила; запреты на их обсуждения.

4.Разминка. Продолжительность 10 минут.

Цель: сплочение, выработка групповых стратегий принятия решения.

Методы: упражнение «кочки».

Оборудование: листы со словами из пословиц.

Материалы для волонтера:

Упражнение «кочки».

На листочках бумаги пишется по одному слову из пословицы, листочки раздаются участникам (в произвольном порядке). Участники встают в линейку на листы бумаги (А4). Задача - не становясь на пол, построится в таком порядке, чтобы слова пословицы распределились в законченную пословицу последовательно. Упражнение направлено на сплочение, разрядку, выработку групповой стратегии решения проблемы.

5. Работа по теме занятия. Продолжительность 20 минут.

Цель: осознание привычных форм взаимодействия в семье, анализ собственного поведения, планирование изменений.

Методы: ролевая игра – семейная скульптура. Мозговой штурм «хорошая семья - права и обязанности».

Оборудование: ватман, маркеры.

Заметки для тренера. Задача тренера мотивировать участников на участие в ролевой игре, «вхождение в роль».

Важным моментом завершения игры является снятие с себя ролей.

Материалы для волонтера:

Ролевая игра «семейная скульптура»

Разыгрывается ролевая игра с участием различных членов семьи. В зависимости от задачи, в этой семье могут быть определенные проблемы. В конце игры участники создают скульптуру - каждый занимает подходящую для себя позицию по отношению к другим членам семьи. Обсуждение происходит с привлечением зрителей. Игра дает возможность осознать и прочувствовать ролевые позиции на телесном уровне, помогает соотнести происходящее в игре с реальной жизненной ситуацией, с реальной семьей.

6.Завершение работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: Опыт позитивного духовного общения.

Методы: «Рисунок на спине», обмен чувствами.

Упражнение «рисунок на спине»

Участникам прикрепляется к спине листки бумаги. Все хаотично ходят по комнате и делают рисунок на спинах то, что им нравится в этом человеке. Упражнение дает опыт получения позитивной обратной связи и доверительного отношения к группе. Задачу можно усложнить – например, рисовать то, что бы хотелось изменить в этом человеке. Возможно, при достаточном уровне безопасности в группе. Количество участников – любое.

Приложение № 12.
День двенадцатый.

Анкета:

1. Вызывает ли у тебя наркоман чувство неприязни?
2. Возникает ли у тебя чувство тревоги, когда ты слышишь, что наркозависимых подростков становится в нашей стране больше?
3. Считаешь ли ты, что легкий наркотик может снять напряжение и повысить настроение?
4. Хотел бы ты иметь друга, употребляющего наркотики и алкоголь?
5. Считаешь ли ты, что наркотические вещества вредны для человеческого организма?
6. Уверен ли ты, что без наркотиков можно хорошо провести время?
7. Есть ли мотивы, оправдывающие употребление наркотиков и алкоголизма?

8. Испытываете ли вы тягу к наркотикам, алкоголю и сигаретам?
9. Вызывает ли у тебя любопытство разговор о наркотиках?
10. Считаешь ли ты, что наркоман может быть хорошим сыном (дочерью)?
11. Нравится ли тебе внешний вид наркомана, алкоголика?
12. Вызывает ли у тебя недоумение человек, который постоянно думает и говорит о наркотиках и алкоголе?
13. Считаешь ли ты, что наркотики делают жизнь ярче и интересней?
14. Допускаешь ли ты мысль, что в твоём окружении могут быть люди, принимающие наркотики?
15. Можешь ли ты резко осадить тех, кто с восторгом говорит в твоём присутствии о наркотиках?
16. Считаешь ли ты, что наркоман - безответственный, слабохарактерный человек?
17. Нравятся ли тебе словечки из "лексикона" наркомана?
18. Считаешь ли ты, что наркотические вещества - зло?
19. Считаешь ли ты, что наркотики и алкоголь вредят отношениям с родственниками?
20. Избегаешь ли ты тех людей, которые одобряют наркоманию?

Информация для волонтеров:

Поставьте себе по одному баллу за каждый ответ «да» на вопросы 1,2, 5, 6, 12, 15, 16, 18, 19,20

и по одному баллу за каждый ответ «нет» на вопросы 3, 4, 7, 8, 9, 10, 11, 13,14, 17.

Если ты набрал:

16-20 баллов. Ты, в основном, правильно оцениваешь пагубность наркомании. Твои взгляды достаточно устойчивы, а нравственное здоровье не вызывает опасения. В нужный момент ты сможешь сделать выбор, достойный настоящего человека.

8-15 баллов. Ты должен быть осторожен. Некоторые твои взгляды слишком легкомысленны. Есть такие, которые вызывают тревогу. Так недалеко и до беды. Будь тверже в своих негативных суждениях о наркомании.

0-7 баллов. Положение критическое. Ты настолько одобрительно относишься к наркотикам и наркоманам, что у тебя есть реальная возможность в скором будущем пополнить их ряды. Срочно пересмотри свои позиции. Желательно проконсультироваться у специалиста.

Жизненные ценности.

Какие из перечисленных жизненных ценностей имеют для Вас наибольшее значение (обведите кружком не более пяти ответов)?

1. Верные друзья.
2. Интересная работа, профессия.
3. Материальное благополучие.
4. Здоровье.
5. Уважение людей.
6. Развлечение и удовольствие.
7. Любовь.
8. Счастливая семейная жизнь.
9. Талант, одаренность.
10. Физическая сила.
11. Учеба, образование, знания.
12. Уверенность в себе, независимость.
13. Секс.
14. Служебная карьера.
15. Модная одежда.

Иное (что именно)? _____

22. Знаешь ли ты, кто такие волонтеры?
23. Считаешь ли ты деятельность волонтеров полезной для общества?
24. Как ты думаешь, любой человек может стать волонтером?
25. Хотел бы ты вступить в отряд волонтеров?

Приложение № 13 **День тринадцатый.**

Тема: «Изучение характера отношения подростков к наркомании и табакокурению». (повторно)

Цель: определить отношение учащихся к наркозависимости, выявить насколько глубоки их познания в этой области.

Задачи:

повысить уровень информированности учащихся по данной проблеме;

формирование негативного отношения к ПАВ

Ход занятия

1. Приветствие.
2. Анкета.

Предложенная анкета не является "тестом", в ней нет "хороших" и "плохих" ответов. Важно, чтобы Вы выразили свое личное мнение. Вам предлагается

ряд вопросов. Тот ответ, который Вы считаете наиболее приемлемым для себя, нужно подчеркнуть. Заранее благодарим вас за участие.

АНКЕТА

1. Что такое, на Ваш взгляд, "здоровый образ жизни"?
А) не пить, б) не курить, в) заниматься спортом,
Г) не употреблять наркотики, д) полноценно питаться
 2. Считаете ли Вы для себя необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?
А) да, частично, в) эта проблема меня пока не волнует, г) нет;
 3. Есть ли среди Ваших знакомых люди, употребляющие наркотические вещества?
А) да, б) нет;
 4. Если бы вы узнали, что Ваш друг (подруга) употребляет наркотики Вы:
А) немедленно прекратили с ним (с ней) отношения,
Б) продолжали бы дружить, не обращая внимания;
В) постарались бы помочь излечиться;
Г) попросили бы дать попробовать.
 5. Пробовали ли Вы наркотики? Какие?
-
6. Хотели бы Вы попробовать наркотическое вещество? Какое?
-
7. Наркотик стоит попробовать:
А) чтобы придать себе смелость и уверенность;
Б) чтобы легче общаться с другими людьми;
В) чтобы испытать чувство эйфории;
Г) из любопытства;
Д) чтобы не быть "мокрой курицей" в компании друзей;
Е) чтобы показать свою независимость родителям и учителям;
Ж) не стоит пробовать в любом случае.
 8. Талантливые люди принимают наркотики, чтобы получить приток вдохновения:
А) да, б) нет
 9. Наркотик делает человека свободным:
А) да, б) нет;
 10. Наркотик избавляет от обыденности жизни:
А) да, б) нет;
 11. Наркотики дают ни с чем не сравнимое ощущение удовольствия:
А) да, б) нет;
 12. Наркотики бывают "легкими" и "тяжелыми"?
А) да, б) нет;
 13. Если наркотики не вводить в вену, привыкания не будет?
А) да, б) нет;
 14. От очередного употребления наркотика всегда можно отказаться:

А) да, б) нет; В) если есть сила воли, то да.

15. Наркоманами становятся только слабые и безвольные:

А) да, б) нет.

16. Если бросать, то лучше бросать:

А) постепенно, б) сразу, в) бросить невозможно.

17. В наше время существуют эффективные методы лечения наркомании, которые позволяют человеку снова вернуться к нормальной жизни, стать полноценным членом общества:

А) да, б) нет.

3. Анализ результатов:

1. Подростки, ответившие положительно на вопрос 5, вероятнее всего имеют опыт употребления наркотических веществ.

2. Для подростков, выбравших вариант г вопроса 4 и вариант а, б, в, г вопроса 6 характерно позитивное отношение к употреблению наркотиков.

3. Подростки, ответившие отрицательно на вопрос 6 и вариант ж вопроса 7 имеют четко сформированное негативное отношение к употреблению наркотиков, положительные ответы на вопросы 9-17 свидетельствуют о недостаточной информированности подростков по проблеме наркомании. Об этом также говорит и крайне негативная позиция в отношении людей, страдающих наркотической зависимостью (выбор варианта а вопроса 4) недооценка масштабов наркомании, низкая значимость здоровья (выбор варианта г, д вопроса 2) и отсутствие комплексного подхода к вопросам здоровья и здорового образа жизни в целом. Мониторинг отношения учащихся к табакокурению.

Анкетирование при входе в программу.

1. Что тебе известно о табаке?

2. Среди твоих знакомых есть курильщики?

3. Можешь ли ты по внешним признакам определить курильщика?

4. Почему люди начинают курить?

5. Что такое пассивное курение?

4. Рефлексия

Приложение № 14. День четырнадцатый.

"Профилактика алкоголизма в подростковой среде".

Цель:

способствовать формированию знаний о вреде алкоголизма;
росту самосознания и самооценки подростков.

Задачи:

Формирование отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности;

Выработка умений и навыков сохранения и укрепления здоровья, безопасного и ответственного поведения;

Обучение умению противостоять разрушительным для здоровья формам поведения.

Ход мероприятия

1. Приветствие

2. Лекция: "Профилактика алкоголизма в подростковой среде"

В глубокой древности познакомился человек с необычным веселящим действием некоторых напитков. Самое обычное молоко, мед, соки плодов, постояв на солнце, меняли не только свой внешний вид, вкус, но приобретали способность возбуждать, вселять ощущение легкости, беззаботности, благополучия. Не сразу люди заметили, что на следующий день человек расплачивался головной болью, разбитостью, дурным настроением. Разумеется, наши далекие предки и догадываться не могли какого страшного врага они приобрели. К сожалению, печальные последствия употребления спиртного привлекали к себе меньше внимания, чем улучшения настроения, сопутствующее употреблению алкоголя.

В мифах, легендах и сказках древнего мира - всюду фигурирует вино, опьянение, разгул. Пьянство процветало, а за ним следовали его неизменные спутники - разврат, преступления, тяжелые болезни.

Основным действующим началом опьянения любого напитка являлся алкоголь - этиловый, или винный, спирт.

Принятый внутрь он через 5 - 10 минут всасывается в кровь и разносится по всему организму. Алкоголь - яд для любой живой клетки. Проникнув в организм алкоголь, очень скоро расстраивает работу тканей и органов. Быстро сгорая, он отнимает у них кислород и воду. Клетки сморщиваются, деятельность их затрудняется. При значительном и частом попадании алкоголя в организм клетки разных органов в конце концов, погибают. под действием алкоголя нарушается чуть ли не все физиологические процессы в организме, а это может привести к тяжелым заболеваниям. Перерождается ткань печени, почек, сердца, сосудов и др.

Быстрее и губительнее всего алкоголь действует на клетки головного мозга, при этом, в первую очередь, страдают высшие отделы мозга. быстро доставленный потоком крови к головному мозгу, алкоголь проникает в нервные клетки, при этом разрушается, в результате чего связь между различными отделами мозга расстраивается.

Алкоголь влияет также на кровеносные сосуды, несущие кровь к мозгу. С начало они расширяются, и насыщенная алкоголем кровь бурно приливает к мозгу, вызывая резкое возбуждение нервных центров. Вот откуда чрезмерно веселое настроение и развязность пьянеющего человека.

Ученые выяснили, что под влиянием спиртных напитков в коре больших полушарий головного мозга в след за усиливающимся возбуждением наступает резкое ослабление процессов торможения. Кора перестает контролировать работу низших, так называемых подкорковых отделов мозга. Вот почему опьяневший человек как бы теряет контроль над собой и критическое отношение к своему поведению. утрачивая сдержанность и скромность, он говорит и делает то, чего не сказал и не сделал бы в трезвом состоянии. Каждая новая порция спиртного все больше парализует высшие

нервные центры, словно связывая их и не позволяя вмешиваться в хаотическую деятельность резко возбужденных отделов мозга.

Известный русский психиатр С.С. Корсаков так описывает это состояние: "опьяненный не думает о последствиях своих слов и действий и относиться к ним крайне легкомысленно ...Страсти и дурные побуждения выступают без всякого прикрытия и побуждают к более или менее диким поступкам". А ведь в нормальном состоянии тот же человек может быть и хорошо воспитанным, и скромным даже застенчивым. Все в его личности, что сдерживается воспитанием, навыкам приличия, как будто вылезает наружу. В состоянии опьянения человек может выболтать любую тайну; он теряет бдительность, перестает быть осторожным. Не даром говорится: "Что у трезвого на уме, то у пьяного на языке".

То, что мы в быту благодушно называем опьянением в сущности есть не что иное, как острое отравление алкоголем, со всеми вытекающими отсюда последствиями. Хорошо, если через определенное время организм, освободившись от яда, постепенно возвращается к нормальному состоянию. А если пьянство продолжается, и новые порции алкоголя систематически поступают в организм? Что тогда?

Ученые выяснили, что алкоголь, введенный в организм не сразу выводится оттуда, и какое-то количество этого вещества продолжает свое вредное действие на органы в течении 1-2 дней, а в некоторых случаях и больше.

Алкоголь вызывает приятное, приподнятое настроение, а это побуждает к повторному употреблению спиртного напитка. В первое время при желании и твердости характера еще можно отказаться от вина. В противном случае под влиянием алкогольной интоксикации (да и уговоров друзей) воля ослабевает, и человек уже не может противостоять влечению к алкоголю. под влиянием алкоголя получают простор инстинкты, ослабляется воля и самоконтроль, и нередко люди совершают проступки и ошибки, в которых раскаиваются всю жизнь.

Очень опасен алкоголь для юных, особенно для девушек, поскольку их организм в период роста легче подвергается воздействию наркотиков. С незапамятных времен наши предки считали единственными пригодными напитками для детей воду и молоко. В древней Греции и Риме юношам до определенного возраста вообще запрещалось пить вино.

Алкоголь оказывает отрицательное влияние на потомство. Об этом знали еще в глубокой древности. В Греческой мифологии богиня Юнона родила от опьяневшего Юпитера хромого Вылакана. Правитель Спарты Ликург запрещал в день свадьбы употребление спиртных напитков под угрозой тяжелого наказания. Гиппократ указывал, что причиной идиотизма, эпилепсии и других нервно психических заболеваний является пьянство родителей, которые пили вино в день зачатия.

Пьющие (особенно женщины) под влиянием алкоголя делаются развязными, болтливymi, несдержанными, недостаточно критичными к своему поведению. В пьяном виде женщины теряет стыд, женское достоинство, она

склонна к легкомысленному поведению, половой распущенности. Последствие случайных половых связей, наступивших в результате опьянения, бывают трагичными.

Венерические заболевания, рождение не полноценных детей — это ведь не только слова, за ними искалеченная, безрадостная жизнь.

Венерические заболевания, рождение неполноценных детей — это ведь не только слова, за ними искалеченная, безрадостная жизнь.

Если пьянство - результат неправильного воспитания, слабоволие, распущенности, подражание дурным привычкам, то алкоголизм - серьезная болезнь, требующая специального лечения. Нужны большие усилия, чтобы перевоспитать человека, злоупотребляющего алкоголем. Не редко эти условия оказываются напрасными. Нет ни чего ужаснее мужа - пьяницы, заставляющего страдать жену и детей.

Ты уже настолько взрослая, что должна уметь выбирать друзей. В твоём окружении не должно быть людей, не представляющих себе удовольствие без рюмки. не говоря уже о том, что сама ты должна избегать употребления спиртного. Надо найти в себе мужество противостоять тем, кто пытается склонить тебя к употреблению спиртного. Все эти застолья с обязательным "пить до дна", "штрафными" для опоздавших - удел обывателей. К сожалению, велика сила инерции, втягивающая в сферу обязательных выпивок. Кто, как не женщина, должен бороться с этим не только лично, но и общественным злом! Вокруг каждого злоупотребляющим алкоголем, должна быть создана атмосфера осуждения и нетерпимости. Избегай вечеринок, собирающихся с целью выпить, и людей, не представляющих себе веселье без выпивки.

Исследования ученых доказали, что у юношей и девушек алкоголизм как тяжелая, трудно излечимая болезнь возникает и развивается в ЧЕТЫРЕ раза быстрее, чем у взрослых. Разрушение личности также происходит гораздо быстрее.

Думаю, что вывод тебе сделать не трудно: никогда и не при каких обстоятельствах не пригубливай вина, даже если это предложат тебе близкие люди - товарищи и родные.

Нелишне повторить, что при употреблении вина у девушек и юношей поражаются все органы, но особенно ранимы центральная нервная система, резко падает память, нарушается психика, снижается контроль за своими действиями ...

В колонии несовершеннолетних правонарушителей мне довелось беседовать с колонистами. Оказывается, на многих из них хорошие характеристики, они прилежно учились, увлекались интересными делами, читали книги, а привело их сюда, в колонию, вино, "всего стакан", как говорят они. Вед преступления, совершенные в состоянии опьянения, носят отягощенный характер и особо строго наказываются.

3. Обсуждение

какие чувства вы испытывали, высказывая претензии;
что было трудно, приятно, неприятно;

какие чувства вы испытываете сейчас.

4. Выводы учащихся

Приводят примеры из фильмов, рассказов, обсуждают жизненные ситуации.

5. Рефлексия

О чем мы с вами сегодня говорили?

Что нового вы узнали?

Приложение № 15 **День пятнадцатый.**

«Пути достижения жизненных целей»

Цель: осознание жизненных целей и путей их достижения.

Задачи:

- определение жизненных целей и путей их достижения;

Ход занятия

1. Приветствие
2. Упражнение (разминка)
3. Тренинговое занятие

Волонтер: "На протяжении нескольких занятий мы с вами узнавали о потребностях, которые есть у людей, и способах их удовлетворения. Оказалось, что таких способов у человека много и если мы попробуем удовлетворять их все сразу, у нас вряд ли что получится. Поэтому сегодня мы определим жизненные цели и пути их достижения.

На листах перечислены жизненные цели. Выберите из них те, которые предпочтительнее для вас. Отвечайте на вопрос "Чего я хочу?". Работаем в своих тетрадах".

Перечень основных жизненных целей:

Семья

Спокойная жизнь

Хорошие друзья

Риск. Азарт. "Куча событий"

Здоровье

Любимая работа

Жизненные неудачи

Успех (слава, карьера, власть.)

Интересные увлечения

Красивая жизнь. Дорогие удовольствия

Независимость. Самостоятельность

Любимые дети

Престижная работа

Великая цель. Идея

Жить по совести и морали

Инструкция группе:

"Поднимите руки, кто выбрал первую цель". На доске фиксируется количество выбравших первую цель, вторую и т.д.

Вопросы для обсуждения:

Какие цели набрали большинство голосов? Почему? Какие цели не получили поддержки? Почему?

Инструкция группе:

"Выбираем основные пути, ведущие к достижению жизненных целей".

Перечень основных путей:

Успехи в училище

Техникум (среднее специальное образование)

ВУЗ (высшее образование)

Диссертация (аспирантура, соискательство)

Работа временная (при обучении или сложностях трудоустройства)

Основная работа

Подрабатывать (честно)

Нарушить закон (но пока не попасться.)

"Продать совесть" (не нарушая закон)

Платная подготовка к поступлению (репетитор, платные курсы.)

Кружки, секции, курсы

Служба в армии

Свадьба

Рождение ребенка

Развод

Уход в себя. "Богоискательство"

Снимать комнату (в другом городе - жить в общежитии)

Самоподготовка (режим дня, систематические занятия и т.д.)

"Балдеж", кайф, загул (пока молодость)

Консультации у специалиста (медицинская, психофизиологическая, юридическая)

Тюрьма (терпеть, работать, думать.)

Знакомство с условиями поступления и обучения (позвонить, сходить, посмотреть справочник, поспрашивать учащихся и студентов)

Общественная деятельность (в т. ч. неформальная организация)

Нигде не учиться и не работать (официально)

"Активизировать" родных и близких (для помощи в выборе, подготовке и поступлении в учебные заведения)

Культурная жизнь (посещение театров, музеев, выставок.)

Самостоятельное творчество (рисовать, сочинять, конструировать, выращивать что-либо и др.)

Бескорыстная помощь кому-либо. Опекать слабых

Увольнение за плохую работу

Дорогая покупка (машина, дача, квартира, видео.)

Заграничная командировка, стажировка (работа с иностранцами)

4. Обсуждение

Какие пути достижения жизненных целей являются, на ваш взгляд, наиболее эффективными? Почему?

5. Рефлексия:

Чему я научился сегодня?

Что или кто доставил мне сегодня радость?

Приблизил ли меня этот день к достижению моих целей?

Что самое лучшее, что я сегодня сделал?

Приложение №16

16-1.

"Увлечение, которое убивает"

Цель: повысить информированность учащихся о развитии наркозависимости, сформировать негативное отношение к вредным привычкам.

Задачи:

- формирование здорового образа жизни;
- формирование умения принимать решения самостоятельно и правильно

Ход занятия

1. Приветствие.

2. Упражнение "Слепой танец"

Танец парный. Один из партнеров будет "слепым", ему завязывают глаза. Другой остается "зрячим" и сможет водить "слепого". Партнеры берутся за

руки и танцуют друг с другом под легкую музыку (2-3 минуты). После чего меняются ролями.

3. Обсуждение

Чувствовали ли вы себя уверенно со своим партнером, когда у вас были завязаны глаза? Как больше понравилось танцевать - с открытыми глазами или с закрытыми? Почему?

4. Беседа "Увлечение, которое убивает"

Наркомания. Мы часто слышим это слово по телевидению, радио, встречаем его в газетах и журналах. Что оно означает?

Наркомания — это болезнь, причем страшная болезнь, заразиться которой легко, а вот вылечиться порой не удастся. Да и прививок от нее не существует. Она возникает при систематическом употреблении наркотических средств и проявляется психической, а затем и физической зависимостью.

Давайте разберемся в этих новых для нас терминах: психическая и физическая зависимость. А кто объяснит нам, что вообще означает слово "наркотик"?

Наркотики — это химические вещества, которые изменяют сознание человека (чувства, ощущения, мысли, настроение и поведение) и вызывают психическую и физическую зависимость.

А кто знает, что такое зависимость?

Психическая зависимость — это непреодолимое влечение человека к наркотику для поддержания нормального психического самочувствия без серьезных нарушений в работе его организма.

Физическая зависимость — это состояние возникает при систематическом употреблении наркотиков, когда организм человека нуждается в постоянной дозе для нормальной жизнедеятельности, поскольку наркотики уже встроились в обменные процессы его организма. И отказ от наркотиков в этом случае вызывает состояние тяжелой абстиненции.

Еще одно новое для нас слово. Но у него есть и более простое название - ломка. Это физические и психические реакции организма наркомана, возникающие в ответ на прекращение приема наркотиков. Наркоманы говорят, что ломка — это самое страшное. Появляются судороги, лихорадочный озноб, усиленное потоотделение, рвота, понос, панические страхи, тревожность, психическое возбуждение. Ломка — это то, что не дает отказаться от наркотиков, то, что заставляет снова и снова хвататься за иглу. На какое-то время укол помогает снять боль, но затем организм снова требует наркотика, причем в гораздо большем количестве. О наслаждениях эти ребята уже и не мечтают, они уже рабы своего пристрастия.

Страшно? Да! Но ведь они сами сделали выбор в пользу наркотиков. И вы можете оказаться на их месте, если возьмете в руки наркотик.

Наркотики принято делить на "легкие" и "тяжелые". Считается, что можно покурить траву пока она доставляет удовольствие и бросить, когда надоест. Можно. Только не всем это удастся. В отличие от "тяжелых" наркотиков, которые за несколько уколов превращают человека в раба, "легкие" действуют

медленно и коварно. За первой сигаретой будет вторая, за десятой - двадцатая, а скоро наступит момент, когда ты вдруг почувствуешь, что уже не можешь без них обходиться. И это еще полбеды. Самое страшное впереди. Коварство "легких" наркотиков в том, что они открывают дорогу всем остальным. Если спросить наркомана - инвалида, крепко сидящего на игле, то он почти наверняка ответит, что начинал с "травки" или таблеток.

Ребята, а вам предлагали когда-нибудь наркотики? Как выглядят наркоманы? Как он одеваются? Как разговаривают? Какое у вас к ним отношение? Хотели бы вы быть похожими на них? А иметь друга или соседа наркомана?

Давайте поиграем с вами в игру: перед вами лист бумаги, на одной половине которого напишите причины употребления наркотиков, а на другой половине последствия.

(Волонтёр показывает подросткам плакат, на котором написаны причины и последствия).

Причины: скука, поиск новых впечатлений, снятие напряжения, на зло, за компанию, способ достижения вдохновения, страх выглядеть "белой вороной".

Последствия: скандалы дома, денежные трудности, потеря друзей, плохое самочувствие, столкновение с правоохранительными органами, истощение, смерть.

Волонтёр обращает внимание на то, сколь несерьезные причины приводят к таким тяжелым последствиям. И прежде, чем что-либо попробовать, нужно подумать, а стоит ли?

Возможно, вам приходилось встречать наркоманов в четвертой степени болезни - высохшие, трясущиеся, бледные, с тусклыми глазами, с изуродованными венами. Если бы начинающие наркоманы видели, что их ждет впереди, они вряд ли стали бы продолжать, а попытались бы остановиться.

Но беда в том, что начинающие никому не верят, из чистого любопытства пробуют наркотики, а остановиться уже не могут. И пусть они перед вами бравируют, рассказывая о своих "улетах", но знайте, каждый из них в тайне завидует тебе, независимому от наркотика, потому что они - рабы своей болезни, а вы - свободны.

Запомните, во-первых, надо решить раз и навсегда, будут ли в твоей жизни наркотики.

Во-вторых, научись отказывать. Подумай, что ты ответишь, когда тебе будут говорить, что все в жизни надо попробовать, что ты слабак, если отказываешься. Сможешь ли ты отказать своим друзьям?

В-третьих, если ты чувствуешь, что сам не справишься, подумай, кто бы мог помочь тебе? Есть ли человек, которому ты мог бы доверить свои проблемы? Если ты захочешь, то обязательно найдешь выход. И многие твои сверстники понимают, какую разрушительную силу несут в себе наркотики и будут рады поддержать тебя в трудную минуту.

Послушайте, какие стихи написали ваши ровесники.

Худой, ссутулившийся, безразличный
 К девчонкам, небу, солнцу и цветам,
 Совсем недавно парнем был отличным,
 Ну а сегодня - смертник-наркоман.
 И жизнь встречая в наркотическом угаре,
 Сгорает быстро, не успев расцвести,
 И погибают точно на пожаре
 Мечты мальчишки, молодость и честь.
 В том мире призрачном
 Среди горя и безумья
 Не птицу счастья синюю
 Он ищет и не клад,
 Совсем недавно парнем был отличным,
 Сегодня - гашиша и марихуаны раб.

5. Рефлексия

Участники характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии (понравилось - не понравилось, что показалось самым важным, полезным, что чувствовали, какие мысли приходили в голову

№ 16-2.

Понятие группового давления и принятие собственного решения.

Навыки выражения и отстаивания собственного мнения, поиск компромиссов, умение противостоять групповому давлению. Понятие насилия и права защищать свои границы.

Цель: Формирование навыков противостояния групповому давлению и насилию и осознание права и необходимости защищать себя.

1. Начало работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: создание рабочей атмосферы в группе.

Методы: обмен чувствами, любая активность с именами и настроениями

2. Разминка. Продолжительность 15 минут.

Цель: опыт ответственности и доверия.

Методы: упражнение «слепец-поводырь».

Оборудование: носовые платки.

Материалы для волонтера:

Упражнение «слепец-поводырь».

Группа разбивается на пары. «Поводырь» ведет участника с завязанными глазами на другую сторону помещения, в котором проводится тренинг, преодолевая препятствия с помощью устных рекомендаций. Упражнение направлено на получение опыта ответственности и беспомощности, доверия партнеру. Участники могут испытывать различную степень доверия к членам группы.

3. Разминка. Продолжительность 10 минут.

Цель: разрядка.

Методы: упражнение «Птицы, блохи, пауки».

Материалы для волонтера:

Упражнение «Птицы, блохи, пауки».

Группа делится на две команды. Члены каждой команды «в тайне от членов другой» решает, кем она будет - «птицами», «пауками» или «блохами». Две команды встают в линейки в центре зала лицом друг к другу. По команде показывают друг другу жест, обозначающий выбранное животное. Пауки убегают от птиц, блохи от пауков, птицы от блох. Тот, кто не успел добежать до противоположной стены, переходит в другую команду. Упражнение направлено на разрядку, концентрацию внимания. Для игры необходимо просторное помещение.

5. Работа по теме занятия. Продолжительность 25 минут.

Цель: осознание собственной роли, занимаемой в ситуациях давления группы.

Методы: ролевая игра - давление группы. Обсуждение происходящего с человеком в ситуациях давления.

Заметки для волонтера: волонтер предлагает группе разыграть какую-либо ситуацию, связанную с употреблением психоактивных веществ. Например, вечеринка, где предлагают алкоголь или наркотик. Кто-то из ребят не хочет употреблять алкоголь или наркотик, группа оказывает на него давление. Затем проводится обсуждение.

6. Завершение работы. Продолжительность 10 минут

Приложение № 17
День семнадцатый.
17-1.

Тема «Умей противостоять зависимостям»

Цели: выявление и активизация знаний по теме зависимостей, отработка методов противостояния внешнему воздействию ровесников и взрослых.

Задачи:

- определить характер и методы борьбы с опасностью;
- уметь справляться с опасными ситуациями в будущем.

Ход занятия

1. Приветствие
2. Упражнение (разминка)
3. Игра "Полет в будущее"

Ход игры:

1. Группе объявляется название игры, зачитывается общая инструкция: "Представьте, что мы все попали в будущее на машине времени. Перед выходом из корабля компьютер предупреждает нас об опасности: "В обществе, в котором вы оказались, существует угроза жизни". Далее компьютер ломается, успев выдать три слова: "соблазн, зависимость, вредные привычки". Перед нами стоят две задачи:

- выжить;
- определить характер и методы борьбы с опасностью, чтобы, возвратившись, предупредить человечество о грозящей беде".

2. Вопросы для обсуждения:

Что означают слова "соблазн", "вредные привычки", "зависимость"? Все ли они одинаково опасны? Когда возникает соблазн, а когда появляется зависимость? Какие бывают зависимости? Что в них общее, а что отличное? И т.д.

3. На доске фиксируется список зависимостей:

Химические зависимости:

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

Эмоциональные зависимости (убегание от неприятной реальности, чтобы не испытывать потом чувства 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.

Ведущий: "Теперь, когда мы выяснили, чего нам следует опасаться, мы покидаем корабль".

4. Игра "В открытом будущем"

Ход игры:

1. Группа делится на команды по 4-6 человек.

Инструкция командам:

"Вот мы и за бортом корабля, теперь нам на практике предстоит узнать, способны ли мы противостоять опасности. Каждая команда в течение 5 минут придумает такую ситуацию, когда с помощью дружеского расположения или группового давления постарается соблазнить одного или всех членов другой команды выпить, закурить, уколоться, а члены другой команды должны бесконфликтно, но твердо противостоять им (план противостояния может составить команда, а выступить - кто-то один). Затем команды меняются местами".

2. Вопросы для обсуждения:

Как себя чувствовали в той и другой роли? Когда распознали соблазн? Какие трудности испытывали при противостоянии? Что помогло успешно справиться с ситуацией?

Ведущий: "Мы нашли способы противостояния соблазнам. Давайте поможем людям и составим "Книгу больших идей" с перечнем тех способов, которые помогли нам".

3. "Большая книга идей":

Зачастую мы слишком быстро соглашаемся сделать то, о чем нас просят, боясь неодобрения или гнева окружающих, считая себя "хорошим", только если уступили кому-нибудь, чтобы доставить удовольствие.

Умей сказать: "НЕТ!" "Спасибо, что обратились ко мне, к сожалению, я не смогу сделать это".

Сделайте перерыв и скажите: "Я подумаю об этом и завтра скажу тебе решение".

Используйте перерыв эффективно:

- а) выясни, как в подобной ситуации поступали другие (позвони друзьям);
- б) попроси помощи у уважаемого человека, в службе "Телефон доверия", у специалиста (психолога);
- в) составь план дальнейшего действия.
- г) собрав информацию, будь настойчив в своих желаниях. Говори прямо: "Нет, спасибо, я не хочу сигарету (вина, наркотик). Я хочу."

Отказывай так, чтобы окружающие почувствовали вашу решительность и вашу веру в достижение успеха в любой ситуации.

Поощрите себя за одержанную победу!

Ведущий: "Справившись с опасными ситуациями в будущем, мы переносимся в настоящее, чтобы предупредить людей о том, что с ними может произойти, если они не будут улучшать свое настоящее".

5. Голосование

Оценивание занятия "голосованием"

6. Рефлексия

Участники характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии.

17-2

Формирования навыков заботы о себе и защиты своего Я, границ личности.

Умение говорить: "Нет".

Цель: формирование навыков противостояния групповому давлению и насилию, осознание права и необходимости защищать себя.

1. Начало работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: создание рабочей атмосферы.

Методы: обмен чувствами.

2. Разминка. Продолжительность 5 минут.

Цель: разрядка, снятие напряжения.

Методы: упражнение «Третий лишний»

Материалы для волонтера:

Упражнение «третий лишний»

Волонтер приглашает двух участников на роль водящих. Один водящий становится «догоняющим», второй - «беглецом». Остальные участники разбиваются на пары и встают лицом в круг так, чтобы один был перед другим. Все пары встают в круг. «Догоняющий» и «беглец» бегают вокруг круга. Если «беглец» становится впереди любой пары, тот, кто стоит сзади оказывается «третьим лишним» и становится «беглецом». Если «догоняющий» дотрагивается до «беглеца», они меняются ролями. Упражнение направлено на снятие напряжения. В нем могут участвовать от 14 –30 человек.

3.Работа по теме занятия. Продолжительность 35 минут.

Цель: осознание способов и отработка навыков прояснения ситуации, противостояния давлению, умения говорить «нет».

Методы: игра «Волк и семеро козлят». Обсуждение мотивов поведения, «помогающих и мешающих» способов поведения.

Оборудование: листочки бумаги с названиями ролей: «волк», «коза», «козленок».

Заметки для тренера: важно постоянно держать фокус внимания подростков на процессе.

Материалы для волонтера:

Игра «Волк и семеро козлят»

Участникам раздаются листочки бумаги с надписями «волк», «коза», «козленок». В результате группа «козлят» оказывается в доме, а «волки и «козы» (не показывая своих бумажек) по очереди пытаются их убедить что они «козы» и что им надо открыть дверь. «Козлята» решают пускать или нет. Если по ошибке в «дом» «козлята» пустили «волка», то он забирает 1-2 «козленка», если «козу» не пустили, то 1-2 «козленка» «умирают» от голода.

Игра направлена на развитие навыков противостояния давлению и отработку навыков прояснения ситуации - умение сказать «нет», умение убеждать, умение распознать обман и развитие внимания к невербальным проявлениям поведения. Игра учит подростков делать выводы из формы и содержания убеждения, а не придерживаться обычного для них принципа: «нравится - не нравится». В игре могут принять участие 12 – 25 подростков.

4.Разминка. Продолжительность 5 минут.

Цель: разрядка, опыт доверия группе.

Методы: упражнения «1,2,3,4,5», «Доверяющее падение».

Материалы для волонтера:

Упражнение «1,2,3,4,5»

Участники произносят счет «1,2,3,4,5» делая движения руками (как бы стуча в дверь сначала правой, потом левой рукой, сначала на уровне головы, на уровне пояса), наклоняются вперед и говорят 5 раз «ХИ», затем назад и 5 раз «ХА».

Убыстряя темп игры, делают это 5 раз, затем 4, 3, 2, и 1. Упражнение направлено на снятие напряжения, позитивные эмоции. Количество участников – любое.

Упражнение «Доверяющее падение»

Один из участников падает на сцепленные руки остальных с более высокой позиции, спиной. Задача группы не уронить. Упражнение направлено на получение опыта преодоления недоверия и страха, приобретение опыта доверительного отношения и поддержки. Важно обеспечить «поимку» падающего. В упражнении могут принять участие

5. Работа по теме занятия. Продолжительность 20 минут.

Цель: Осознание возможности и важности заботы о себе.

Методы: работа с конвертом «я забочусь о себе».

Оборудование: конверты, фломастеры, маленькие листочки бумаги.

Материалы для волонтера:

Конверт «Я забочусь о себе».

Тренер предлагает участникам перечислить на маленьких листочках бумаги способы, при помощи которых можно защитить себя, позаботиться о себе. Затем каждый из участников складывает листочки в свой конверт с надписью «Я забочусь о себе». Способы заботы о себе обсуждаются в группе. Участники берут свои «конверты» с собой, могут заглядывать туда при необходимости. Упражнение направлено на формирование навыков противостояния групповому давлению и насилию и осознание права и необходимости защищать себя.

6. Завершение работы. Продолжительность 5 минут.

Цель: развитие навыка разговора о чувствах.

Методы: обмен чувствами.

Приложение №18 День восемнадцатый.

Тема: «Жизнь без табачного дыма»

Цель: сформировать отрицательное отношение к табаку

Задачи:

- формирование знаний и представлений учащихся о вреде табака;
- развитие навыков сотрудничества, уверенности в себе

Ход занятия

1. Приветствие.

2. Упражнение "Кораблик"

Необходимо небольшое одеяло - это корабль, красивый парусник. Участники - матросы. Один ребенок - капитан. Капитан любит свой корабль и верит в матросов. Задача капитана - быть в центре корабля; в момент сильной качки

он должен дать матросам команду: "Бросить якорь!", или "Стоп, машина!", или "Все наверх!", чтобы спасти корабль и матросов. Затем матросы берутся за края одеяла и начинают медленно раскачивать корабль. По команде ведущего: "Буря!" - качка усиливается. Капитану напоминают о его задаче. Как только он громким голосом прокричит команды, корабль спокойно опускается на пол, капитану все жмут руки и хвалят его.

3. Аукцион

Аукцион может проходить в два тура. В 1 туре участие принимают все команды, во 2 тур входят только две команды для определения победителя аукциона. Второй тур лучше сделать в виде практического задания, например, "День рождения друга". Задача первой команды приложить максимум усилий и заставить некурящего закурить. Задача второй команды - убедить курящего бросить курить. Время для выполнения задания - не более 5 минут. 2 вариант: разработать рекламу сигарет - задание 1-й команде, и представить антирекламу - задание 2-й команде. Для работы с аудиторией выбираются помощники из числа учащихся, которые подают микрофон для ответа. На них возлагается вручение жетонов за ответы, которые различаются по цвету соответственно полученным баллам. В конце аукциона жюри подводит итоги и вручает призы, желательно всем командам-участникам. Ориентировочный перечень выставляемых на аукцион вопросов прилагается:

Вопросы для аукциона

1. Назовите дату первого знакомства европейцев с табаком.

12 октября 1492 г. (Дата открытия Америки Христофором Колумбом).

2. Какие меры принимались в прошлом для запрета курения?

Испанская королева Изабелла 1-ая прокляла его царь Михаил Федорович Романов приказал отрезать нос каждому, кто курит или 60 ударов по стопам турецкий султан Мурад IV запретил курение под страхом смертной казни Англия, Елизавета 1 приравнивала курильщиков к вора и их водили по улице с веревкой на шее.

3. Герой произведения Гете "Фауст" Мефистофель предлагает закурить, хваля табак, говорит: "Полезная травка, не лопух какой-нибудь". Что ответил Фауст? "Не надо. Забава для дураков".

4. В каком произведении автор описывает ощущения ребят от первой затяжки, каковы они?

М. Твен "Приключения Тома Сойера".

5. Что такое "пассивное курение"?

Вынужденное вдыхание некурящим табачного дыма, присутствующего в накуренном помещении.

6. Назовите наиболее угрожающие здоровью вредные вещества табачного дыма?

Их более 30: никотин, угарный газ, канцерогенные вещества.

7. Почему говорят "от курения тупеешь".

При курении в кровь поступает большое количество угарного газа, который образует с гемоглобином карбоксигемоглобин - стойкое соединение, которое не участвует в транспорте кислорода, вследствие чего наступает кислородное голодание мозга. Кроме того, у курильщиков кровеносные сосуды постепенно становятся менее эластичными, а просвет их более узким, что также снижает питание головного мозга. На заучивание уроков курильщик тратит на 2 часа больше, чем некурящий.

8. Как действует никотин на организм?

Никотин относится к нервным ядам, в малых дозах он возбуждает нервные клетки, способствует учащению дыхания и сердцебиения. В норме пульс 65-70 ударов в минуту, после выкуренной сигареты он увеличивается на 10-20 ударов. В больших дозах никотин тормозит, а затем и парализует деятельность клеток ЦНС.

9. Кто из звезд искусства негативно относится к курению? - Сильвестр Сталлоне, Патрисия Каас, Джейн Фонда

10. Объясните, кто больше получит вреда от курения: тот, кто первый начал курить сигарету или тот, кто ее докуривает и почему?

Второй, т.к. в последней трети сигареты как раз и концентрируются самые вредные смолы, самые вредные продукты перегонки табака.

11. При курении человек вдыхает тот же ядовитый газ, что содержится в выхлопных газах автомобильного двигателя. Как называется этот газ и в чем его вред?

Угарный газ. Он, соединяясь с красными кровяными тельцами, уменьшает количество кислорода, переносимого кровью.

12. Какой орган наряду с легкими больше всего страдает от последствий курения?

Сердце, т.к. никотин вызывает кислородное голодание сердечной мышцы, повышение кровяного давления, увеличивается частота сердечных сокращений. Никотин также воздействует на надпочечники.

13. В чем сказывается вред курения на работе легких?

Они не могут полноценно выполнить свою основную функцию - вдох и выдох, т.к. при сгорании образуется деготь, который, в конечном счете, оседает в легких, и они становятся менее эластичными. У курильщика, выкуривающего 1 пачку в день, через легкие проходит до 1 л дегтя за 30 лет курения.

14. Какой витамин, необходимый для организма, разрушается при курении?

Витамин С, для его восполнения после выкуривания 20 сигарет необходимо съесть 4 кг апельсинов.

4. Дискуссия

Вреден ли табачный дым для не курящих?

5. Рефлексия

Участники характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии (понравилось - не понравилось, что показалось самым важным, полезным, что чувствовали, какие мысли приходили в голову).

Приложение № 19
День девятнадцатый.
19-1.

Тема: «Мы за здоровый образ жизни»

Цель: сформировать установку на ведение здорового образа жизни

Задачи:

- сформировать представление об опасности "безопасных" форм одурманивания.
- формирование отрицательного отношения к ПАВ

Ход занятия

Приветствие.

Цель. Самораскрытие, работа с образом "Я".

1.

Предлагается набор разнообразных предметов: ракушка, игрушка, кубик и т.д. Предлагается посмотреть на них и выбрать один предмет, который чем-то похож на меня, чем-то мне близок, который нравится. Придумать и рассказать историю, сказку, притчу об этом персонаже.

2. В матерчатый мешок положить разнообразные предметы. Нашупать предмет, затем от имени предмета придумать и рассказать историю. "Я - игрушечный котенок. Я мягкий, немного потрепанный."

3. Альтернативная реклама

Среди многих подростков распространено мнение о том, что использование алкоголя, курение гораздо менее опасно, чем знакомство с наркотиком. Свою точку зрения они объясняют тем, что "все кругом курят, пьют и т.д., однако некто от этого не умирал". Важно чтобы ребята поняли: нет безопасного кайфа, за каждую встречу с ним человек вынужден расплачиваться своим здоровьем, успехом, красотой.

Ход игры: вы предлагаете ребятам прослушать стихотворения в стиле Григория Остера. Важно соблюдать принцип "вредных советов": рекомендуется заведомо вредное, причем рекомендуется так, что у слушателя возникает только одно желание - избежать встречи с рекомендуемым.

Если спецразведка папы донесла ему внезапно,

Что ты пробовал курить,

И в родительском генштабе принимается решение:

Меры строгие к ребенку, не колеблясь, применить,

Ты решительно и твердо протестуй и возмущайся,

Ведь сейчас диктат не в моде - демократии почет.

Пусть родители считают, что курение опасно,

У тебя другое мнение может быть на этот счет.

Разве это так опасно, что у тех, кто курит,

Часто легкие похожи на закопченный мешок?

Ну, подумаешь, что вместе с кровью к клеткам для дыхания

Поступает непрерывно неприятно, едкий дым.

Пусть при этом очень сложно сердцу - органу-мотору

Свои важные задачи, не сбиваясь, выполнять.

И совсем не важно то, что у курящих очень быстро

Разрушаются парюю зубы белые во рту.

Человеку много ль надо?

Пусть же выпадет десяток,

Остальных на долго хватит - что печалиться, грустить?

Ты запомнил?

А теперь все это четко, смело, не сбиваясь,

Маме с папой растолкуй!
 Если друг-приятель Толя
 Предложил тебе немножко "очень вкусного" вина,
 Без сомненья соглашайся.
 Что тут думать, размышлять?
 Ведь вино не просто вкусно -
 Это очень-очень нужный и полезный для здоровья
 Человека компонент.
 Пусть вначале - только выпьешь,
 В голове внезапно что-то сильно-сильно зашумит.
 Пусть в глазах вдруг потемнеет
 И покажется случайно, что уходит постепенно
 Полквартиры из-под ног,
 Пусть и стул, и стол, и кошка,
 Кошка Мурка на комод, в хороводе закружатся,
 Словно бабочки весной -
 Не пугайся, без сомненья, это все идет на пользу,
 Лишь представь, что очень скоро ты совсем
 Похожим станешь на любителей вина.
 И тогда ты сможешь так же, как они,
 Подобно свинкам,
 В лужах грязных и глубоких днями целыми лежать.
 Хочешь быть на них похожим?
 Ну, тогда не сомневайся и, конечно, пей вино!

А теперь предложите ребятам самостоятельно придумать варианты "вредных светов". Для этого участники разделяются на группы по 3-5 человек. Каждая группа получает начальную строфу будущего произведения. Задача группы - написать продолжение. На выполнение задания отводится не более 15 минут. Закончить игру следует серьезным разговором. Расскажите ребятам о том, чем реально грозит им знакомство с "безопасными" алкоголем и никотином (только при этом не злоупотребляйте "страшными" цифрами), попросите их высказать свое мнение об одурманивании.

4. Дискуссия

Что означает вести здоровый образ жизни?

5. Творческое задание

Придумайте и нарисуйте на листах бумаги здорового человека и зависимого. В чем различия между ними.

6. Упражнение "Рисунок-подарок"

Каждый участник рисует какой-нибудь "подарок". После чего эти "подарки" дарятся друг другу так, чтобы никто не остался с пустыми руками.

7. Рефлексия

Участники характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии (понравилось - не понравилось, что показалось самым важным, полезным, что чувствовали, какие мысли приходили в голову).

19-2.

Формирование умения ставить перед собой краткосрочные и перспективные цели и достигать их.

Цель: формирование навыков изменения себя.

1. Начало работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: создание рабочей атмосферы в группе.

Методы: обмен чувствами.

2. Разминка. Продолжительность 15 минут.

Цель: Разрядка

Методы: упражнение «Разгоняем паровоз».

Материалы для волонтера:

Упражнение «Разгоняем паровоз»

Участники делают по кругу по два хлопка в ладоши. Задача - постепенно уменьшать интервал между хлопками до команды тренера. Затем задача меняется - теперь участники должны увеличивать интервалы между хлопками до команды тренера. Упражнение направлено на сплочение, ощущение общности группы.

3. Работа по теме занятия. Продолжительность 25 минут.

Цель: осознание возможности изменений внутри себя.

Методы: упражнение «Создай скульптуру».

Материалы для волонтера:

Упражнение «Создай скульптуру»

Один из участников изображает из себя скульптуру и говорит ее название тренеру. Все участники по очереди входят в комнату, называют увиденную скульптуру и достраивают ее с помощью своего тела. Упражнение направлено на развитие внимания к телесным проявлениям и навыкам овладения собственным телом, развитие фантазии. В ней могут участвовать от 6-12 человек.

4. Разминка. Продолжительность 15 минут.

Цель: разрядка.

Методы: Упражнение «бабочка-лadyшка»

Материалы для волонтера:

Упражнение «бабочка-лadyшка»

По кругу из рук в руки передается мячик, который в зависимости от инструкции то лadyшка, то горячая картошка, то бабочка. Упражнение направлено на развитие воображения, внимания к тактильным ощущениям.

5. Работа по теме занятия. Продолжительность 20 минут.

Цель: овладение навыком постановки краткосрочных и долгосрочных целей.

Методы: Знакомство со схемой "Шаги постановки цели". Обсуждение возможных краткосрочных и долгосрочных целей, которые можно поставить перед собой в своей жизни. Написание реального плана и обсуждение в тройках.

Материалы для волонтера:

Схема «Шаги постановки цели»

1. Определить цель.
2. Оценить шаги для достижения цели.
3. Рассмотреть возможные проблемы на пути достижения цели.
4. Рассмотреть пути как справиться с этим.
5. Определить чёткие сроки достижения цели.

Упражнение «шаги постановки цели»

Участникам предлагается сформировать пары, определить краткосрочные цели и расписать шаги для их достижения в соответствии с указанной схемой. Затем участникам предлагается подумать о людях, на которых они хотели бы быть похожи в будущем. Это поможет им перейти к постановке долгосрочных целей. Этапы достижения долгосрочных целей также расписываются по указанной схеме. После чего обсуждаются результаты упражнения.

6. Завершение работы. Продолжительность 10 минут.

Цели: отработка навыков анализа своих чувств

Методы: обмен чувствами, анализ полученных навыков.

Приложение № 20

День двадцатый.

Понятие морали и нравственности, смысла жизни и личностных ценностей.

Цель: Навыки формирования активной жизненной позиции.

1. Начало работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: создание рабочей атмосферы в группе.

Методы: Обмен чувствами, подведение итогов предыдущих занятий.

Заметки для ведущего: необходимо отметить, что данное занятие— предпоследнее.

- 2.Разминка. Продолжительность 15 минут.

Цель: применение на практике навыка осознания своих чувств, их анализ.

Методы: упражнение «ужасно-прекрасный рисунок»

Оборудование: бумага, фломастеры.

Материалы для волонтера:

Упражнение «Ужасно-прекрасный рисунок»

Участникам раздается по листу бумаги и по одному фломастеру. Предлагается нарисовать «прекрасный рисунок». После этого рисунок передается соседу справа, и он делает из полученного рисунка в течение 30 секунд «ужасный рисунок» и передает следующему. Следующий участник делает «прекрасный рисунок». Так рисунок проходит весь круг. Затем рисунок возвращается хозяину и упражнение обсуждается.

Упражнение направлено на стимулирование группового процесса, разрядку, выражение агрессии. Эффективнее всего проводить работу в группах 5-7 человек. Максимальное число участников - не более 12 человек. Если группа слишком большая ее можно разбить на подгруппы.

3. Работа по теме занятия. Продолжительность 20 минут.

Цель: осознание себя как полноправной личности.

Методы: деловая игра - выработка декларации прав и обязанностей личности.

Оборудование: ватман, маркеры.

Материалы для волонтера:

Группа получает задание составить декларацию прав и обязанностей личности. Работа проводится в форме мозгового штурма. Результаты, полученные в итоге обсуждения, записываются на ватмане. В конце участники зачитывают полученную декларацию.

4. Разминка. Продолжительность 10 минут.

Цель: снятие напряжения.

Методы: Упражнение «поджигатель»

Материалы для волонтера:

Упражнение «поджигатель»

Все берутся за руки цепочкой и закручиваются вокруг одного человека плотный клубок. Один из участников «поджигатель» предлагает группе «огонек». Сначала все отказываются, затем соглашаются и когда «поджигатель» дотрагивается до крайнего участника, цепочка раскручивается с целью поймать в круг «поджигателя».

Когда поймают - издают громкий вопль. Тесный физический контакт внутри «клубка» может вызывать у некоторых участников напряжение. Упражнение направлено на разрядку, сплочение группы. В нем могут участвовать от 6 до 12 человек.

5. Работа по теме занятия. Продолжительность 25 минут.

Цель: осознание своей системы ценностей.

Методы: упражнение «Ценности», его обсуждение.

Оборудование: маленькие листы бумаги, фломастеры, магнитофон, аудио кассеты.

Заметки для волонтера: Упражнение связано с сильными эмоциональными переживаниями, необходимо дать возможность всем участникам поделиться своими переживаниями.

Материалы для волонтера:

Упражнение «Ценности»

Участникам раздают по шесть листочков бумаги и предлагают на каждом из них написать то, что для них является наиболее ценным в жизни. Затем листочки ранжируются таким образом, чтобы самая большая ценность оказалась на самом последнем листочке. Волонтер предлагает представить себе, что случилось страшное событие, и из жизни исчезла та ценность, которая написана на первой бумажке. Ведущий предлагает смять и отложить листочек и подумать о том, как теперь без этого живется. Так происходит с каждой ценностью по порядку. Каждый раз предлагается обратить внимание на внутреннее состояние после потери ценности. Затем волонтер объявляет, что произошло чудо, и появилась возможность вернуть любую из ценностей, можно выбрать одну из смятых бумажек. Так шесть раз. Затем предлагается осознать, что произошло, может добавить какие-то ценности, посмотреть, остался ли прежний порядок ранжирования. Упражнение выполняется под медитативную музыку, большое значение имеют интонации и голос тренера, произносимый текст должен быть простым и четким. Упражнение провоцирует возникновение очень глубоких переживаний. Обстановка во время проведения упражнения должна быть предельно безопасной - не должно быть лишних звуков, никто не должен входить в помещение, участники не должны мешать друг другу (их можно рассадить на комфортное расстояние друг от друга). Ведущий должен получить опыт проведения этого упражнения, оценить его глубину, прежде чем проводить его на группе. В конце упражнения проводится обсуждение. Упражнение дает возможность участникам осознать и почувствовать важность построения собственной иерархии ценностей. Количество участников – любое.

6. Завершение работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: отработка навыков анализа своих чувств

Методы: обмен впечатлениями, анализ полученных навыков

Приложение № 21

День последний.

Завершение работы.

Цель: обсуждение результатов совместной работы, подведение итогов, поддержка настроения на дальнейшую, самостоятельную работу.

1. Начало работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: создание рабочей атмосферы в группе.

Методы: обмен чувствами.

Заметки для волонтера: важно поговорить с участниками о предстоящем завершении работы, чтобы помочь им осознать процесс завершения.

2. Разминка. Продолжительность 10 минут

Цель: разрядка.

Методы: Упражнение «Телетайп»

Материалы для волонтера:

Упражнение «Телетайп»

Участники встают в круг, держась за руки. Один из участников посылает телеграмму, называя имя адресата. Телеграмма передается по кругу незаметным нажатием рук. Задача водящего, который стоит в центре, заметить пожатие. Тот, кого заметили, становится водящим. Упражнение направлено на групповое сплочение, снятие возбуждения. Можно использовать для завершения занятия. В нем могут участвовать от 6 до 20 человек.

3. Работа по теме занятия. Продолжительность 15 минут.

Цель: Получение позитивных эмоций от совместной деятельности.

Методы: заключительный общий рисунок.

Оборудование: ватман, фломастеры.

Материалы для волонтера:

Упражнение «Заключительный общий рисунок».

Каждый из участников по очереди подходят к листу ватмана, и рисует, стараясь создать общую композицию.

Цель упражнения – установить изменения, произошедшие в группе за время тренинга, сравнив с первым групповым рисунком.

4. Разминка. Продолжительность 20 минут.

Цель: разрядка, подкрепление позитивного отношения к работе в группе.

Методы: можно поиграть во все, что полюбилось во время занятий.

5. Работа по теме занятия. Продолжительность 20 минут.

Цель: опыт получения и выражения позитивной обратной связи. Возможность выражения положительных эмоций по отношению друг к другу.

Методы: упражнение «Ладонка».

Оборудование: бумага, фломастеры.

Материалы для волонтера:

Упражнение «Ладонка».

Каждый обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя, в каждом пальце то, что нравится в себе самом. Затем лист передают соседу справа, он в течение 30 секунд пишет на листе (снаружи ладони), что-то, что нравится в человеке - хозяине ладони. Так листочки обходят весь круг. Хозяину лист возвращается в перевернутом виде. Упражнение направлено на получение участниками позитивной обратной связи, на возможность выражения позитивных эмоций

6. Завершение работы. Продолжительность 25 минут.

Цель: подведение итогов.

Методы: завершающий обмен впечатлениями. Упражнение «Ритм».

Материалы для волонтера:

Упражнение «ритм»

Участники по очереди задают ритм хлопками так чтобы он вписывался в уже звучащий. Упражнение направлено на сплочение и ощущение общности группы снятие возбуждения, разрядку. Количество участников любое.