

Департамент образования, науки и молодежной политики Воронежской области  
ГБУ ВО «Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей»

Лауреат областного конкурса авторских программ и учебно-методических разработок по пропаганде здорового образа жизни и профилактике потребления ПАВ несовершеннолетними

**Профилактическая модуль - программа  
«Путеводная звезда»**

**Автор программы:** педагог  
дополнительного образования  
МБОУДОД БГОЦ «САМ»  
Подболотова О.В.

**Возрастной состав:** 14 – 18 лет.

**Срок обучения:** 34 часа

**Направленность:**  
социально – педагогическая.

2015

## **Профилактическая модуль-программа «Путеводная звезда».**

### **Пояснительная записка**

На протяжении 15 лет в Борисоглебском городском округе на базе летнего оздоровительного лагеря “Дружба” проводится оборонно-спортивная смена для подростков – юношей образовательных учреждений города в возрасте от 14 до 18 лет. По мнению специалистов, подростковый возраст, чаще всего у юношей является пиком употребления табака, алкоголя, токсических препаратов. Причиной тому является то, что чаще всего любое жизненное затруднение подросток решает с помощью отклоняющегося поведения или употребления ПАВ. Поэтому в рамках смены специально для юношей разрабатывается программа для психологического здоровья подростков, которая учит конструктивному решению проблем, даёт огромный стимул для личностного роста участников, мотивации к здоровому образу жизни, к отказу от употребления ПАВ.

2014 год не стал исключением, так как проведённое исследование по методике СОП «Орёл» показало, что 3 % подростков (2% юношей) Борисоглебского городского округа склонны к употреблению психоактивных веществ. Поэтому была разработана и апробирована новая модуль-программа «Путеводная звезда» предназначена для подростков 14-18 лет.

Реализация программы на базе на базе летнего оздоровительного лагеря “Дружба” помогла привлечь подростков к участию в занятиях в лёгкой непринуждённой форме, так как чаще всего привлечь подростков к прохождению каких-либо тренингов очень трудно. Атмосфера лагеря создаёт доверительные отношения среди подростков к друг другу и к взрослым, которые принимают участие в проведении антинаркотических занятий. Это огромный плюс.

Программа включает ряд профилактических мер, которые позволят сформировать антинаркотическую модель мира, включающую «образ Я», модель

своего здорового тела и модель отношений и эмоциональных связей с внешним миром и развить жизненные умения и навыки, адаптационные способности.

В программе представлены методики и упражнения, которые дают возможность проводить эффективную профилактику отклоняющегося поведения в лёгкой и непринуждённой форме.

**Цель программы:** создание условий, способствующих формированию жизненно важных навыков, выработке позитивного отношения к здоровому образу жизни, поддержанию собственного физического и психического здоровья у подростков через осознание личностных смыслов и базовых общечеловеческих ценностей.

**Задачи программы:**

- включение в программу психолого-развивающего компонента, направленного на участие подростков в работе по формированию модели адаптивного поведения, привитию навыков конструктивного общения, обучению эффективному использованию личностных ресурсов;
- формирование базовых общечеловеческих ценностей, защищающих сознание подростков от вторжения наркокультуры;
- включение участников программы в антинаркотическое волонтерское движение;
- создание условий, позволяющих специалистам, реализующим программы профилактики, повышать свой профессиональный уровень и изучать положительный опыт работы.

**Целевая группа:** подростки 13-17 лет в количестве 95 человек.

**Состав групп:** занятия проходят по 5 группам в количестве 15 человек по графику.

**Место проведения:** Зал или открытая площадка для проведения занятий.

**Содержание программы.**

Программа состоит из 4-х ступеней:

- первая ступень - «Моё N-ое путешествие»;

- вторая ступень - «Путеводная звезда»;
- третья ступень - «Спиной к пропасти... или не играйте в эти игры в реальной жизни»;
- четвертая ступень - «Путеводитель».
- пятая ступень – «Действуй» (разработка и проведение массового антинаркотического мероприятия участниками программы).

Модуль - программа способствует формированию базовых общечеловеческих ценностей, защищающих сознание подростков от вторжения наркокультуры. К такому относятся:

1.*Жизненные ценности* – как возможность реализовать себя в условиях, заданных индивидуальной судьбой каждого человека, т.е. реализовать свою миссию, свое предназначение, возможность стать чем-то или кем-то большим, чем мы являемся на данный момент.

2.*Личностные ценности*, уникального и неповторимого внутреннего мира в каждом из нас. Этот мир мы не должны подстраивать под требования изменчивой моды.

3.*Ценность здоровья*, причём не только физического, психического, но и духовного.

4.*Ценность уникальных талантов, способностей*, которые каждый может использовать для самореализации.

5.*Семейные ценности*, которые обеспечивают защиту и «психологические тылы» каждого человека.

6.*Ценность саморазвития*, непрерывного творческого поиска своего истинного Я, при котором процесс важнее, чем результат. Этот поиск делает реальностью бесконечность наших возможностей, нашего совершенствования.

Прохождение подростком шести описанных выше ценностей обеспечивает ему личностную психологическую защиту в современном мире и в социальной среде, провоцирующей подростка к саморазрушительному, аддиктивному поведению.

Каждое занятие состоит из трех частей:

1. Вводная часть (разминка).
2. Основная часть (рабочая).
3. Завершение.

После прохождения всех ступеней участники программы заполняют (анонимно) анкеты обратной связи.

### **Тематический план проведения занятий.**

№	Темы занятий	Теория	Практика
1	Проведение диагностических методик.	1	2
2	«Моё N-ое путешествие».	2	2
3	«Путеводная звезда».	2	2
4	«Спиной к пропасти... или не играйте в эти игры в реальной жизни».	2	2
5	«Путеводитель»	2	2
6	Оценка результативности программы. Проведение исследования.	1	2
7	Итоговое антинаркотическое мероприятие.	4	4
	Итого:	14	20

### **Ожидаемые результаты:**

- у 50 % подростков сформирована модель адаптивного поведения;
- 95 участников программы отработали навыки конструктивного общения;

- 30 % подростков научились эффективному использованию личностных ресурсов;
- у 90 % участников программы сформированы базовые общечеловеческие ценности, защищающие сознание подростков от вторжения наркокультуры;
- 30 % подростков включены в антинаркотический волонтерский отряд;
- созданы условия, позволяющие специалистам, реализующим программы профилактики, повышать свой профессиональный уровень и изучать положительный опыт работы.

### **Оценка результативности реализации данной разработки**

(критерии и показатели)

Участники программы пройдут в начале программы и после прохождения всего курса в количестве 95 человек примут участие в исследовании с помощью методики диагностики степени готовности к риску М. Шуберта, методики диагностики индивидуальной предрасположенности к интроекции наркотических мифов Г. Н. Малюченко. Данные будут использованы для корректировки программы, планирования дальнейшей работы с подростками с учетом их пожеланий (подробно методика обработки исследования описана в приложении).

**Новизна:** использование в программе технологии «погружения», элементов социодрамы, методик Г. Н. Малюченко, М. Шуберта.

**Использование инновационных технологий:** В программе используются активные методы обучения направленные на формирование базовых общечеловеческих ценностей, здорового образа жизни.

**Перспективы использования материалов в работе педагогов ОУ:** данная методика апробирована на участниках оборонно-спортивной смены (юноши и девушки в возрасте от 14 до 18 лет, получила позитивные отзывы у участников программы) и может использоваться во всех образовательных учреждениях БГО и РФ.

**Программно-методические ресурсы:** анкеты участникам «До и после...», ватман-2 шт., жетоны, ручки, фломастеры, плакат «первые пробы», бумага, пластилин, бланки с текстом рассказа, розовый шарф, стол, лист с неоконченными предложениями, название каждого занятия (ступени), методика диагностики индивидуальной предрасположенности к интроекции наркогенных мифов Г. Н. Малюченко, методика диагностики степени готовности к риску М. Шуберта (в модификации Г.Н. Малюченко), список возможных Даров, список возможных предназначений, карты диагностики актуального риска наркотизации.

**Финансовые ресурсы:** канцтовары – бумага белая формат А-4, бумага писчая, фломастеры, скотч, клей, пластилин, цветные карандаши, ватман, ручки, простые карандаши, бумага цветная, ножницы, флип-чат, маркеры, скрепки – на сумму 3 000 руб.

**Технические:** магнитофон, диск с записями музыки.

### **Литература:**

1. Раттер М. Помощь трудным детям. М., 1987
2. Джонсон Р. Он. Глубинные аспекты мужской психологии. М., 1997
3. Коган В.Е. Стереотипы мужественности - женственности и образ «Я» у подростков. / Вопросы психологии. 1989, № 3. С. 53-62.
4. Березин С.В., Лисецкий К.С. Психология ранней наркомании. Самара: Изд-во «Самарский университет», 2000.
5. Алкоголь и другие наркотические вещества. М., 1994.
6. Братусь Б.С., Сидоров П.И. Психология и профилактика раннего алкоголизма. М., 1984.
7. Брюн Е.А. Проблемы детской и подростковой наркологии // Социальная дезадаптация - нарушение поведения у детей и подростков. М., 1996. С.10-15. Дети группы риска. /Под ред. Г. Бордовского, СПб., 1998.
8. Макеева А. Молодежная наркогенная субкультура как социальный феномен //Практическая психология и психоанализ. №5-6, 1998.С. 42-48.Макеева А. Над пропастью //Практическая психология и психоанализ. №2, 1999.
9. Россия и наркотики. Международная ассоциация по борьбе с наркоманией и наркобизнесом // Прикладная психология и психоанализ. 1999. №3.
10. Е.В. Емельянова Коррекционно – развивающая программа для подростков «Фарватер», СПб., 2010 г.

*Приложение 1.*

### **Сценарии занятий с элементами тренинга для подростков**

#### **«Путеводная звезда»**

#### **Первая ступень. «Моё N-ое путешествие»**



**Цель:** предоставить возможность реализовать себя в условиях, заданных индивидуальной судьбой каждого человека.

**Задачи:**

- помочь реализовать свою миссию, свое предназначение;
- дать возможность стать чем-то или кем-то большим, чем мы являемся на данный момент.

**Оборудование:** свитки предначертаний, дары, цветные карандаши, пластилин, бумага белая и писчая, музыкальное сопровождение.

**Время проведения:** 40-50 минут.

**Ход.**

Вступительные слова ведущего: «На наших занятиях, с помощью модуль – программы «Путеводная звезда» вы пропишите себе дорогу к успешной жизни.

Мы с вами будем выполнять упражнения на осознание Вами ценности Жизни, собственной неповторимости и тех жизненных задач, которые Вам предстоит решить. Программа наших занятий будет похожа на большое путешествие, в ходе которого Вам предстоит пройти через различные испытания и приключения. И первым таким испытанием на пути будет упражнение «О себе через другого», которое позволит Вам увидеть себя глазами других и, может быть, научит кого – то из Вас говорить о себе что-то важное, главное. Ведь нередко, люди, собираясь вместе, так и не решаются или не успевают сказать что-то важное друг другу.

**Упражнение 1: «О себе через другого».**

"Пожалуйста, разбейтесь на пары, поговорите, друг с другом и узнайте, что ваш партнёр хотел бы рассказать о себе окружающим для начала этих занятий. Что он пожелает сказать, то и Вы скажете за него, а он за вас. Таково условие – один представляет другого. При этом желательно Вам постараться быть очень не многословным. Это упражнение учит нас выделять самое главное в себе, своей жизни".

После того как участники представляют друг друга, ведущий спрашивает каждого из них:

- насколько легко или трудно было представлять другого и слушать о себе»
- что дало лично Вам это упражнение?

**Упражнение 2: «Осознание своих достоинств, способностей».**

Ведущий: «Зачастую, мы склонны излишне фиксироваться на том, что у нас не получается, на том, что требуют «иметь» от нас другие. При этом мы порой совсем забываем о тех Дарах, достоинствах которыми Бог наделяет каждую душу.

Например, Вы не умеете быстро и точно считать, решать математические задачи, но зато у вас тонкий художественный вкус, а может быть превосходное чувство юмора, дающее поддержку другим в тяжелые для них минуты. У вас не получается одно, но обязательно есть нечто другое поистине стоящее и ценное, чем вы в совершенстве владеете, к чему способны и что вы можете осознать в себе как Дар Свыше. Таланты могут быть проявлены не только в музыке, живописи, но и в обыденной жизни, в человеческом общении, в работе по дому, во всем том, что вам дается легко, изящно у вас получается.

Вспомните, какие виды деятельности, какие задачи, жизненные проблемы вам удастся легко совершать, решать. Иными словами осознайте свои способности к чему-либо как Дар. Пусть они не покажутся вам мелкими, пустячными. Надо уметь увидеть за своим ДАРОМ возможности для развития своей души.

Помимо традиционных Даров (Дар певца, актёра, литератора, поэта, художника, танцора), существует много других способностей – Даров, которыми могут быть наделены люди».

Ведущий предлагает участникам осознать собственные Дары, ориентируясь на "список возможных Даров" (*приложение 3*). После того как участники сделают выбор, необходимо провести обсуждение.

В конце упражнения ведущий даёт резюме: «Ваша душа проявляет себя через ваши таланты (ДАРЫ)».

**Упражнение 3: «Представление Души».**

Ведущий: "Теперь, когда мы узнали, что наша Душа может проявить себя через те или иные дары, давайте попробуем представить, как выглядит наша душа, каков может быть её облик, в какой форме может быть выражена".

Попробуйте не только как-то изобразить свою душу на бумаге, (с помощью пластилина и т.п.), но и отразить то состояние, в котором она находится.

Испокон веков люди изображали душу, то в виде двойника-силуэта человеческого тела, то в форме бабочки, то, как птицу – свободно парящую, либо закрытую в клетке, то в виде белесой тени, то, как маленькое солнце, живущее в сердце. Если Вы немного помолчите и подумаете, то Ваша собственная душа обязательно подскажет Вам, как лучше всего её изобразить, представить. Однако для этого Вы должны отринуть все страхи («не получится», «не умею рисовать», сомнения, стыд и т.д.).

Я, после окончания этого упражнения, покажу Вам свой собственный рисунок.

Важное условие: во время выполнения упражнения не переговариваться и не отвлекаться. Все впечатления после того, как мы сядем в круг, можно будет сообщить. Не торопитесь сразу рисовать. Вы должны сесть прямо с закрытыми глазами и подождать немного, пока у Вас в голове не появится некий образ, подсказанный Вашей же Душой.

Вопросы для группового обсуждения:

- Хотите ли Вы пояснить, что Вы нарисовали, почему именно так?
- Что Вы поняли, когда рисовали (изображали) свою душу?
- Удалось ли Вам передать её нынешнее состояние (если нет, то почему)?
- Хотелось ли Вам еще, что-либо дорисовать?

В начале следующего упражнения ведущий предлагает участникам следующую *притчу*:

*«Когда Боги решили создать мир, они вначале создали звёзды, солнце, луну, моря, континенты, цветы, затем они создали человека и, наконец, они создали истину, ради которой должен жить человек. Но они знали, что эта истина не*

*должна лежать на поверхности, быть легко доступна человеку. Чтобы человек оценил её по-настоящему, он должен, как следует поискать её. Боги задумались, куда спрятать истину, чтобы человек не сразу её нашёл, а искал подольше. Один из них сказал: «Скорее всего, люди будут искать её в богатстве, поэтому не следует её туда прятать». Второй сказал: «**В славе** также не стоит прятать истину, так как люди её и там будут искать». Третий сказал: «**В преходящих наслаждениях** её тоже не следует прятать. Люди и там будут искать её».*

*Не стали они её прятать ни на горных вершинах, ни в морских глубинах и не на далёких звёздах, потому что самый мудрый древний Бог сказал: «Спрячем её в сердце человека, и он будет искать истину во всей вселенной, пока наконец не найдёт её в себе».*

Теперь я предлагаю Вам упражнение «Путешествие вглубь Души», в процессе которого Вы можете узнать что-то важное и истинное в себе.

#### **Упражнение 4: «Путешествие вглубь Души».**

Ведущий включает запись тихой спокойной музыки (на 10-15 минут). Он предлагает участникам занять удобную позу, на несколько минут закрыть глаза и настроиться на свой внутренний мир, на свои чувства и мысли, приходящие в данный момент. Побывать в этом состоянии некоторое время, а затем в свободной форме записать основные моменты путешествия в своём внутреннем мире, опираясь на неоконченные предложения.

- Вам необязательно при этом использовать все представленные неоконченные предложения, а также Вы можете добавить что-то свое для более точного описания вашего путешествия. (Перед глазами каждого из участников должен находиться лист со следующими неоконченными предложениями):

1. Это было моё N-ое путешествие вглубь Души ...
2. Вместе со мной ..... (был кто-либо, не был).
3. Я проник в свой внутренний мир, в свою Душу...  
(с помощью чего, кого, как, при каких обстоятельствах и т.д.).
4. Пространство моей Души ... (было, представляло собой, и т.д.).

5. Если говорить о времени, в котором я находился на протяжении всего путешествия, то это было...(настоящее, прошлое, будущее, безвременье и т.д.).
6. Во время этого путешествия меня сопровождало (чувство/ощущение)...
7. Я отправился в это путешествие, для того чтобы.....
8. Во время путешествия со мной произошло нечто необыкновенное, а именно.....
9. И я не мог вернуться назад, пока не.....
10. И когда я вернулся назад, то я ..... (понял, увидел, почувствовал, осознал, изменился.....).

После того, как участники группы выполняют задание, ведущий предлагает им высказать или зачитать свои мысли и впечатления о своём путешествии.

Вопросы для группового обсуждения:

- насколько легко – сложно было настроиться на это путешествие?
- Что нового Вы узнали о своём внутреннем мире, о своей душе?
- Как изменилось Ваше представление о себе?

#### **Упражнение 5: «Мои предназначения».**

Ведущий: "Давайте задумаемся о том, что каждый из нас приходит в этот мир с неким предназначением, т.е. для того, чтобы выполнить на этой земле некую, пусть скромную, но все же важную для других роль, миссию, задачу. Это предназначение, конечно же, соответствует тем дарам, которыми наделили именно Вашу душу, т.е. оно всегда должно быть по силам Вам. Вы уже знаете о своих дарах, талантах, поэтому Вам будет легко осознать, какая именно миссия, какое предназначение Вам подходит, а какое нет.

Теперь представьте, что Вы должны скоро родиться на земле и Ваш Ангел Хранитель приносит Вам свиток с предначертанием Вашей судьбы, вашей роли в будущей жизни. Это может быть роль никак не связанная со славой, богатством, известностью, но, в то же время очень нужная роль, миссия. Например, Константин Циолковский – создатель первых ракетносителей – умер в нищете, полной неизвестности, но дал человечеству важнейшие знания.

Арина Родионовна – няня А.С. Пушкина, не умея писать и читать, по его собственному признанию, пробудила ещё в детстве его гений, художественный дар и т.д. Каждому даётся такая задача, которая наиболее способствует развитию его души.

**Шаг 1.** Ведущий:

- Итак, я сейчас буду раздавать Вам наугад в произвольном порядке свитки с предначертанием Вашей роли в предстоящей жизни (см. приложение №4). Каждый из Вас, получив свиток должен молча посидеть и подумать, насколько эта роль подходит ему с учетом его способностей, сильных и слабых сторон его личности. Затем, ведущий опрашивает каждого ученика группы:

- насколько вам подходит полученная роль, жизненная задача?

- Если нет, то почему?

- Как вы понимаете ту роль, задачу, которая кратко сформулирована в вашем свитке?

**Шаг 2.** Далее, ведущий предлагает участникам заново, уже *по-своему усмотрению*, выбрать те роли, задачи, которые им кажутся по плечу, которые они хотели бы выполнить. Ведущий должен напомнить при этом, что в течение жизни каждому из нас приходится решать не одну, а как минимум три-четыре и более важных задач, играть несколько ролей.

**Шаг 3.** Если у отдельных участников не возникнет интереса к предложенным ролям, они могут выдвинуть свои версии жизненных ролей, миссий.

**Шаг 4.** После обсуждения совершённых выборов ведущий должен отметить, что жизнь даётся нам для достижения чего-либо значительного, важного. И если человек не делает этого, он уходит из жизни с чувством неудовлетворённости собой, с ощущением бесполезно прожитых лет.

Примечание: Ведущий должен проследить за тем, чтобы к концу четвертого упражнения каждый из участников группы либо выбрал из предложенных вариантов, либо сформулировал самостоятельно какую-либо роль, миссию и цель жизни наиболее отвечающую «порывам» его души. Ведущий должен попросить

участников обязательно записать окончательные варианты на листках, так как они будут необходимы при последующей работе.

### **Рефлексия – «Спасибо за приятное общение»**

- Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу.

-Один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное общение!» и так по очереди.

(- Когда к нашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук).

### **Вторая ступень «Путеводная звезда»**

**Цель** - показать и осознать уникальных талантов, способностей, которые каждый может использовать для самореализации.

#### **Задачи:**

-обратить внимание на семейные ценности, которые обеспечивают защиту и «психологические тылы» каждого человека;

- раскрыть «цену» здоровья, причём не только физического, психического, но и духовного.

**Оборудование:** жетоны, цветные карандаши, пластилин, бумага белая и писчая, скотч, ножницы, фломастеры, маркер.

**Время проведения:** 40-50 минут.

#### **Ход.**

Примечание: В начале следующего дня занятий необходимо обсудить все моменты предыдущего дня занятий и мысли, возникшие у участников после него. Только после этого ведущий может перейти к упражнениям данным ниже.

#### **Упражнение 1: «Преодоление».**

Ведущий:

- На прошлом занятии мы проговорили о задачах, о жизненном предназначении, которое есть у каждого. А теперь давайте поговорим о тех «препятствиях», которые возникают при их осуществлении. В жизни каждого человека такие «препятствия» встречаются и каждый из нас способен испытать радость от их преодоления.

- Составьте устный перечень типичных жизненных препятствий. Например, не совсем подходящее место жительства, плохой учитель, болезнь, отсутствие возможностей, непонимание близких и т.д.).

#### Условие игры:

- Каждый из участников должен составить на листочках (либо в голове) краткий план осуществления своей жизненной задачи. Напишите трех – четырех предложениях то, что вы будете делать в жизни, чтобы добиться тех целей, которые теперь стоят перед Вами. Можете расписать это как «шаг 1», «шаг 2», «шаг 3» и т.д.

#### Ведущий дает инструкцию:

- Один из Вас должен будет изложить план своих действий для достижения задуманного, а другие, внимательно ознакомившись с этим планом должны придумать 2 – 3 реальных жизненных «препятствия», которые могут возникнуть при осуществлении задуманной цели, задачи. Задача того, кто рассказывает группе о своем предназначении и о тех шагах, которые он предпримет для его осуществления в ответ на выдвигаемые возможные препятствия придумать реальные, может быть нестандартные способы их преодоления. Итак, каждый из Вас, по очереди, должен преодолеть реальные, т.е. встречающиеся в жизни многих людей «препятствия», напрягая всю силу своего ума, чтобы придумать столь же реальные способы их преодоления. Если Вы выдвигаете способы преодоления неубедительные и не реальные, то «препятствие» считается не преодоленным.

#### Групповое обсуждение:

- Как каждый из вас воспринял процесс групповой работы?

После обсуждения, ведущий рассказывает участникам следующую **притчу**:



*«Человек заблудился о лесу. Он не знал, что ему делать и куда идти. И после долгих плутаний, его охватила тревога, паника. Но вот наступил вечер, и он увидел на небе Полярную звезду. Он знал, что ему следует идти строго на север, и пошел, глядя только на звезду, отринув все страхи и сомнения. Так к утру, он вышел к своему селению. Звезда указала ему путь из леса. И нам, чтобы не плутать в жизни нужно иметь такую звезду. Такой Полярной звездой будет наша **БОЛЬШАЯ ЦЕЛЬ** в жизни. Но она должна быть действительно яркой, притягательной и находиться высоко над нами, т. е. за пределами нашей короткой жизни, чтобы мы никогда не теряли её из вида. Такая **ЦЕЛЬ** помогает увидеть, правильно оценить весь свой путь и пройти все испытания на жизненном пути. Она как звезда даёт нам свет и тепло. Человек, не имеющий такой **ЦЕЛИ**, не знает **своего Пути**, живёт сиюминутными интересами и влечениями, а значит, ему легко заблудиться и пропасть».*

На своём жизненном пути, человеку предстоит много испытаний, и очень часто он будет стоять перед выбором, принятием правильного решения. Сейчас я хочу предложить Вам упражнение «Магазин Фортуны».

### **Упражнение 2: «Магазин Фортуны».**

Ведущий: Сейчас я Вам раздам по четыре бумажных "жетона": два жетона (по 25 % каждый) физического здоровья и два жетона духовно-психического здоровья. В целом, они условно составляют 100 % человеческого здоровья. Это своего рода деньги, за которые Вы можете купить то, что Вам хочется (*Приложение 5*). Но приобрести желаемое, можно и другими способами – отвечая на задаваемые вопросы, при ответе, на которые потребуются Ваша вдумчивость и искренность.

Ведущий объясняет условие игры: в качестве «продавца» будет выступать ведущий, который берёт на себя роль Богини Фортуны, решения которой непредсказуемы. Она может удовлетворить просьбы участников группы либо за жетоны, либо за понравившиеся ей ответы. При этом ведущий информирует участников группы, что любого рода "благам" *приобретённым за жетоны,*

сопутствуют физические и психические заболевания различной степени тяжести и поэтому, они вправе совсем отказаться от их приобретения. В качестве «товаров» Фортуны выступают своеобразные карточки – талоны, на которых ставится её вердикт о возможности удовлетворения того или иного желания. Например, приобретение ума, недвижимости, материальной обеспеченности, переживание экзотического опыта. Ведущий выписывает их на глазах участников.

Ведущий, от лица Фортуны, задаёт каждому посетителю «Магазина судьбы» вопросы, вскрывающие их глубинную мотивацию к приобретению того или иного «товара», после того, как просьба услышана им. Например, «Вы хотите полететь в космос, приобрести ум и т.д.? Для чего Вам это, как Вы собираетесь этим воспользоваться?»

Если покупатель даёт ответ, показывающий, что его мотивация имеет внеличностные рамки, благотворительный, общественно-полезный или альтруистический характер, то он получает «талон» на приобретение желаемого без уплаты жетона символизирующего часть физического или психического здоровья. Если мотивация имеет сугубо корыстную, эгоистическую направленность, то "продавец" говорит: «Нам не понравился Ваш ответ, и Вы можете приобрести наш товар только за жетон!»

При этом ведущий напоминает, что покупатель волен отказаться от своего первоначального решения купить товар в «Магазине Фортуны», а значит выйти из игры с пустыми руками, но духовно и физически целостным (об этом ведущий должен сказать в начале игры). Если проситель соглашается пожертвовать жетоном собственного здоровья, то ведущий, по своему усмотрению, на глазах у группы отрывает от него 25 %, 50 % или 75 % "здоровья" просителя.

В конце игры ведущий устраивает обмен мыслями и чувствами, возникшими у участников.

Резюме: за товары, которые мы приобретаем только для собственного удовольствия, например, за наркотики, мы платим всегда три цены: деньги, духовное и физическое здоровье и социальный статус.

При обсуждении необходимо подчеркнуть, то, как относятся люди к своему здоровью, говорит об их отношении к своему Я, к своей Душе, к Жизни.

Вопросы для группового обсуждения: С каким здоровьем Вам казалось легче расстаться – с духовно-психическим или физическим?; Как можно объяснить, что некоторые люди легко жертвуют собственным здоровьем ради достижения материального богатства, кратковременного иллюзорного «кайфа» и т. д.

Возможное резюме: качество нашей жизни напрямую зависит от уровня духовного здоровья (прежде всего это ясность, осмысленность жизни, своих действий, выборов, планов, ценностей), которые определяют мотивы Вашего поведения, а также от физического здоровья (это возможность получения дополнительных доходов, статуса и т.д.).

### **Упражнение 3: «Потеря и возврат ценностей».**

Ведущий: Одной из ценностей человека является духовное психологическое здоровье. У каждого человека есть другие значимые и важные для него ценности. Подумайте и запишите, на каждом из шести данных Вам листочках, по одной на каждом шесть Ваших главных ценностей. Затем ведущий, в предложенной ниже последовательности, даёт следующие указания участникам группы:

-Представьте себе, что в Вашей жизни произошло нечто ужасное, и Вы лишились первой из шести Ваших главных ценностей. Сомните листок и бросьте его возле себя на пол. Подумайте сейчас, почувствуйте, что или кто уходит вместе с брошенной на пол этой ценностью?

-Что Вы теряете, чего лишаетесь Вы с потерей этой ценности? Но, что заполняет пространство Вашей души сейчас?

- Представьте себе, что несчастье Ваше усугубляется, и Вы потеряли вторую ценность. Сомните и бросьте второй листок на пол.

- Что чувствуете в данный момент? Что сейчас заполняет пространство Вашей души?

- Судьба неумолима, Вы потеряли третью свою ценность. Сомните третий листок. Что уходит в этот раз, с какими воспоминаниями, переживаниями Вы расстаётесь?

- Беды продолжаются, Вы потеряли четвертую ценность. Сомните листок и выбросьте. Как Вы чувствуете сейчас? Что приходит в голову?

- Вопреки всем законам вероятности несчастьям нет конца. Вы потеряли пятую ценность. И Вам придётся сейчас смять пятый листок. Что творится внутри Вашей души сейчас?

-У вас осталась одна последняя ценность. Судьба такова, что вам приходится расстаться и с ней. Вы теряете её. Сомните и бросьте на пол.

-Вы потеряли все свои ценности. У Вас ничего не осталось. Запомните это состояние, когда **все** ценности ушли в никуда.

-Что Вы испытываете в данный момент.

-Случилось чудо! Первая их шести Ваших ценностей вдруг вернулась к Вам. Поднимите скомканный листок и расправьте его так бережно, как только можете. Почувствуйте, что приходит с этим возвращением.

-Чудеса продолжаются, вторая ценность вернулась к Вам. Подберите листок и разверните его и т.д.

При обсуждении необходимо проследить, как изменялось состояние участников с потерей и возвратом ценностей.

Вопросы для группового обсуждения:

-Тяжело ли было расставаться с ценностями?

- Каково состояние пустоты, отсутствия ценностей?

Резюме: К сожалению, случаи полной потери ценностей всё чаще встречается в нашей жизни. Например, полная потеря ценностей характерна для жизни наркомана, где с каждой дозой, человек теряет себя, теряет всё самое значимое в жизни, всё то, ради чего стоит жить. Жизнь наиболее ярче, напряженнее и разнообразнее любых наркотических грёз, и у каждого из нас должно быть как

минимум шесть ценностей, ради которых стоит жить в этом мире, а не в иллюзорных мирах.

У каждого должно быть шесть истинных ценностей, ради которых стоит жить. Они нужны, чтобы помогать нам сопротивляться невзгодам, жизненным трудностям, но это должны быть истинные ценности.

#### Упражнение 4: «Зарубка на память».

Цель: зафиксировать смену стереотипов восприятия и установок по отношению к собственной жизни, своему внутреннему Я в форме невербального ритуального действия. Обеспечить долговременное действие полученных на тренинге знаний и умений.

#### Ход упражнения:

1. Ведущий предлагает участникам группы сформулировать наиболее важные на их взгляд мысли, выводы, к которым они пришли в процессе работы. Они могут быть зафиксированы на листе ватмана.

2. Участники встают в круг. Ведущий произносит короткое вступление: «Существует специальная психологическая техника, которая позволяет надолго сохранять в памяти какую-либо важную информацию. Сейчас мы с вами её используем».

3. Ведущий даёт инструкцию группе: «Это упражнение нужно делать в полной тишине. Каждый из вас должен будет выйти в центр круга, закрыть глаза и как можно более плотно сжать ладони у груди. Те, кто составляет круг, могут по очереди подойти к стоящему в центре, слегка потереть пальцем в районе его переносицы (5-10 секунд), как бы делая зарубку, и произнести вслух те мысли, выводы, которые, на их взгляд, важны для данного человека или для них самих (можно использовать записи на ватмане). При этом важно подобрать такую интонацию, вложить столько энергии в произносимую фразу, чтобы она надолго осталась в памяти у человека, для которого предназначена. Несмотря на долю юмора, которая есть в этой технике, она является очень серьёзной по своей внутренней сути, поскольку она тесно связана с вашим поведением в будущем, с

вашей способностью определять свой жизненный путь. Вы можете воспринимать это как своего рода ритуал и независимо от того, как вы воспримете этот ритуал, после него вы станете чуть более зрелыми и мудрыми людьми».

До завершения упражнения от участников группы требуется соблюдение тишины.

**Рефлексия – «Я сегодня понял одну очень важную вещь...»**

### **Третья ступень «Спиной к пропасти... или не играйте в эти игры в реальной жизни»**

**Цель** - выработать навыки выхода из типичных проблемных подростковых ситуаций.

**Задачи:**

- определить наличие либо отсутствие актуально высокого риска первой пробы наркотиков отдельно для каждого участника программы;
- стимулировать участников группы к более критичному осмыслению своей позиции по отношению к употреблению наркотиков в целом и к первой пробе в частности; выявить степень психологической устойчивости каждого из участников к ситуации группового давления, которая моделируется ведущим на втором этапе данного упражнения.

**Оборудование:** жетоны, цветные карандаши, пластилин, бумага белая и писчая, скотч, ножницы, стол, шарф розовый, стандартный лист ватмана (формат А1), с графическим отображением 10 позиций по отношению к первой пробе наркотика (см. приложение), формулировки, несколько бланков с текстом неоконченного рассказа.

**Время проведения:** 40-50 минут.

**Ход.**

**Примечание:** В начале следующего дня занятий необходимо обсудить все моменты предыдущего дня занятий и мысли, возникшие у участников после него. Только после этого ведущий может перейти к упражнениям данным ниже.

### **Упражнение – разминка 1. «Ассоциация со встречей»**

К примеру: «Если бы наша встреча была животным, то это была бы... собака».

### **Упражнение 2. «Карта диагностики актуального риска».**

1. Первая проба (эта позиция для тех, кто уже сделал первую пробу или готов сделать её в ближайшее время).

2. В наше время невозможно не попробовать какие-либо наркотики, дожив до 17 лет.

3. Можно попробовать любой наркотик, если у тебя сильная воля, и ты уверен в этом.

4. Лёгкие наркотики можно попробовать, но не более одного-двух раз.

5. Мне кажется, когда-нибудь я всё же попробую (из любопытства), хотя думать об этом страшно.

6. Возможно, я попробую, если когда-нибудь в будущем моя жизнь превратится в сплошной кошмар (предаст близкий друг и т.д.).

7. Можно попробовать, если знать, что в случае срыва тебя будут лечить лучшие в мире врачи самыми дорогими лекарствами.

8. Можно попробовать, если тебе уже за 60 лет, есть дети, внуки, и не к чему больше стремиться.

9. Можно попробовать, если ты болен неизлечимой болезнью и больше 5-6 месяцев «не протянешь».

10. Ни при каких обстоятельствах я не стану принимать наркотики

Последовательность представленных позиций отображает гипотетическую последовательность мыслей и установок, отдаляющих/приближающих человека к первой пробе наркотиков. *Ведущий должен впоследствии указать на это.*

Ход упражнения: Ведущий предъявляет карту участникам и даёт инструкцию группе: «Внимательно прочитайте каждое из утверждений (можно зачитать вслух) и выберите то из них, которое наиболее соответствует вашей личной позиции,

вашему мнению. Затем рядом с выбранным утверждением поставьте любой значок».

(Примечание: ведущий при необходимости демонстрирует выполнение инструкции на собственном примере, при этом обосновывая свою позицию.

В целях достижения наиболее достоверных данных, ведущий может расположить карту так, чтобы отмечающие не подверглись косвенному давлению со стороны наблюдающих).

После того, как каждый сделал свою пометку на "карте", она заносится в центр круга и идёт обсуждение:

- Давайте определим утверждение, соответствующее мнению большинства членов группы.

- Есть ли на карте утверждения, с которыми вы не согласны полностью или отчасти?

- Может, кто-то хотел бы *по-своему* сформулировать свою позицию, иначе, чем здесь написано? Вы можете сделать это сейчас и поставить своё утверждение там, где оно должно, на ваш взгляд, находиться. (Если желающие сделать это появляются, ведущий записывает карандашом на карте их личные варианты утверждений или даёт это сделать им, однако, при этом можно поставить под вопрос обоснованность помещения личного утверждения в том или ином месте на карте. Это может стать темой для общей дискуссии).

- Может быть, кого-нибудь удивило расположение отметок на карте?

- Вы считаете, здесь даны честные ответы? (Если нет, то почему?)

После дискуссии заявленные позиции с карты переносятся на пол (или на землю) в виде меловых отметок, и участники группы выстраиваются на полу согласно своим позициям, отмеченным на карте. Ведущий обращается к участникам групповой работы и предлагает к обсуждению следующие вопросы:

- Действительно ли вы в жизни так близки (далеки) по отношению к первой пробе, как вы определили?



- (К наиболее удалённым от «первой пробы»): Может быть, вам удастся уговорить «ближних» изменить своё отношение? Что бы вы хотели сказать им?
- (Обращаясь к ближайшим от позиции «первой пробы» участникам): Есть ли вам что сказать «дальним»? Позовите их к себе, может, они изменят своё мнение?
- Как вы думаете, исходя из данной расстановки, скольких человек вы можете не досчитаться на встрече выпускников-одноклассников спустя 10-15 лет?

Связующая реплика ведущего: «Сейчас я хочу вам рассказать одну историю, которая, мне кажется, может дать вам пищу к размышлению на тему «Мы и наши друзья»».

### **Упражнение 3. «Завершение рассказа».**

Ход упражнения: ведущий разбивает учащихся на 3-4 группы, каждая из которых должна придумать свой вариант развязки ситуации, предложенной в рассказе. При этом ведущий подчёркивает, что версия завершения рассказа должна быть одновременно:

- 1) реалистичной;
- 2) оригинальной, творческой.

#### Примерный текст рассказа.

Все последние дни у Егора Н., ученика 11 класса средней школы города Балашова, на душе было беспокойно и муторно. Часами он сидел дома и смотрел телевизор. Все началось за месяц до того, как Егор окончательно порвал свою дружбу с приятелями из соседнего дома. Сначала они высмеяли его за то, что он не смог пойти с ними в трёхдневный поход с ночёвкой. Когда он объяснил им причину, то услышал в ответ: «да тебя просто мама не отпустила». Затем всё чаще по поводу и без повода в адрес Егора стали раздаваться намёки, насмешки, общий смысл которых сводился к тому, что Егор не может без разрешения родителей и «шагу ступить». Когда Егор понял, что ему уже нечего терять в этой компании, он, будучи далеко не самым слабым из них, разбил губу одному из рьяных «подкольщиков» и перестал ходить в соседний двор. Одному сидеть дома больше

трёх дней было неважно, и Егор решил найти себе новых друзей. Теперь, наученный горьким опытом, я буду вести себя иначе, решил Егор (...)

Придуманные завершения рассказа зачитываются вслух, совместно определяется лучший вариант решения проблемы. Далее целесообразно подвести группу к диспуту на тему «Какие компании, друзья вас устраивают?»

- Какой должна быть компания, чтобы вам хотелось приходить в неё, общаться?
- Сложно ли менять компанию и приходилось ли вам это делать? Если да, то почему?

Связующая реплика ведущего: «Давайте теперь от слов перейдём к делу, и рассмотрим, насколько вам удаётся проявить личностную устойчивость в ситуациях, когда сказать «да» легче, чем сказать «нет».

#### **Упражнение 4. «Ангел-хранитель».**

Ход упражнения: из группы выбираются желающие на следующие роли:

- подросток, находящийся в провоцирующей ситуации;
- группа, оказывающая давление на подростка (4-5 человек), предлагающая попробовать наркотик (располагаются полукругом перед «жертвой»);
- «внутренние голоса»: «ангела» и «дьявола» – предостерегающий и искушающий (располагаются за спиной «жертвы» – справа и слева соответственно).

Инструкция: «Вы должны попытаться проявить твёрдость характера, отвечая на уговоры друзей попробовать наркотик».

Давая инструкцию, ведущий должен подчеркнуть, что подросток находится в группе друзей, значимых для него лиц, которых ему не хочется обидеть.

На обсуждение выносятся вопросы:

- Трудно ли было отказываться от предлагаемых наркотиков?
- Что мешало сказать «нет»?
- Какие чувства возникали при этом?

## Упражнение 5. «Спиной к пропасти».

Связующая реплика ведущего: «Сейчас я хочу на наглядном примере показать вам, как и почему многие попадают в ловушку первой пробы»

Ход упражнения: Ведущий: «Итак, у вас есть возможность, как в некоем фантастическом фильме, временно побыть «в шкуре наркомана, плотно сидящего на игле», а потом вернуться, вновь сюда и рассказать о своих впечатлениях. Кто хочет попробовать?»

(Примечание: ведущий должен «сохранять интригу» в течение всего задания, создавая у добровольца и остальных участников чувство напряжённого ожидания развязки. Одним из основных условий успешности упражнения является сохранение тишины, отсутствие разговоров между наблюдающими. Ведущий выбирает наиболее физически крепких участников группы (2-3 человека) для подстраховки добровольца в момент его падения на завершающем этапе упражнения).

Ведущий: «Итак, ты в роли человека, начинающего принимать наркотик, принимать регулярно, причём наркотик сильный. Первое ощущение, которое приходит с первыми дозами – парение над суетой, ты стал как бы выше всех. Это, **конечно же, иллюзия**, но иллюзия достаточно устойчивая. Символически мы её представим твоим возвышением над нами, «остальными», с помощью стола (ведущий предлагает добровольцу встать на край стола). Посмотри теперь вниз на других и отметь новизну своих чувств. Тебе не кажется, что они тебе завидуют? (испытываемый, как правило, подтверждает это прямо или косвенно). Ты их перерос! Как не хочется терять такое чувство! Однако оно исчезнет, если ты перестанешь колотья. Поэтому ты делаешь это второй раз, третий, четвёртый... Где-то в подсознании всплывает мысль: «а что будет потом, завтра, через год...». Но думать об этом не хочется, и ты, тем самым, поворачиваешься к будущему спиной (ведущий поворачивает добровольца спиной по направлению движения). Однако, даже не желая думать о будущем, ты всё равно, как и все люди, неумолимо движешься вперёд в будущее, хотя и спиной к нему, не видя, куда идёшь. Делай

шаг назад (доброволец делает шаг назад). Каждое утро каждого дня заставляет тебя делать этот шаг. И каждая новая проба приближает к тебе это неизвестное будущее. Взор застилают наркотики, и ты идёшь по жизни, не видя ничего, кроме розового цвета, возникающего под кайфом (ведущий плотно повязывает на глаза добровольцу розовый шарф). Мрак от безысходности возникает позже. Теперь все твои помыслы о «наркоте», где достать, на что купить, как сэкономить, чем разбавить и т.д. 90% мыслей и слов наркомана – об этом. Ты уже не видишь, как накапливаются долги и разные житейские проблемы, ты не видишь других способов получения удовольствия. Ты пока ещё чувствуешь себя живущим где-то на горных пиках, в глазах – только одно желание, впереди – только одна дорога. И ещё – откуда-то издали доносятся голоса знакомых, родителей, друзей. Но лучше всего ты теперь слышишь тех, кто предлагает тебе «ширнуться» снова и снова. И каждая новая доза – это, по сути, шаг навстречу финальной развязке. Вот пришёл очередной знакомый «друг» и принёс с собой. Делай шаг назад. Вот удалось продать твои новые зимние ботинки и купить наркотик, вот ты взял в долг у своих родственников, которые пока ещё ничего не знают, ещё доза и ещё шаг назад. Вот на следующей неделе ты взял у «барыги» партию для продажи с расчётом на себя и тебя угощают те, кому ты продал смерть – ещё шаг. Вот ты украл деньги у соседки...» (ведущий развивает тему повседневного существования наркомана, «ускоряя время», до предпоследнего шага испытываемого). Когда доброволец начинает чувствовать, что край где-то близко, ведущий произносит: «Ты уже чувствуешь, что всё это добром не кончится, тебе уже нужны для получения кайфа большие дозы – и сердце от них начинает биться, как заяц в клетке... Организм не выдерживает "бешеной" нагрузки. И с каждой новой дозой ты стараешься не вколоть лишнего - хочется «зависнуть над пропастью» на неопределённо долгое время, но ты уже не в силах справиться с собой, с ситуацией... Приходит новый день – и новая доза...» Если доброволец отказывается делать шаг назад «в пропасть», ведущий должен стимулировать его до конца пройти этот путь, чтобы получить о нём целостное представление. Доброволец падает вниз, его падение

подстраховывают руки участников. Ведущий: «Прошу всех сохранять молчание. Душа вышла из тела, и теперь она должна осмыслить, насколько это возможно, как прожита жизнь, что случилось с ней в жизни...» После всеобщей паузы добровольцу развязывают глаза, ведущий сопровождает его и садится рядом.

Доброволец и участники делятся своими чувствами, эмоциями. Если имеют место критические высказывания в адрес испытуемого (руки тряслись, боялся и пр.), ведущий пресекает их.

(Примечание: необходимо отметить, что при выполнении данного упражнения у испытуемого, как правило, возникает состояние кратковременного шока, которое приводит его к эмоциональной и интеллектуальной переоценке риска и последствий наркотизации).

- Это была всего лишь игра, вы вернулись в свое состояние, но...**НЕ ИГРАЙТЕ В ЭТИ ИГРЫ В РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ!!!**

**Упражнение «Колокол»** - для снятия напряжения.

- Поднимите руки вверх, сделайте «колокол». Громко скажите «бом!» и бросьте руки вниз.

**Рефлексия – «Мне сегодня было...»**

#### **Четвертая ступень «Путеводитель»**

**Цель** - развивать у подростков личностную психологическую защиту в современном мире и в социальной среде, провоцирующей их к саморазрушительному, аддиктивному поведению.

**Задачи:**

- совершенствовать ценность саморазвития, непрерывного творческого поиска своего истинного Я, при котором процесс важнее, чем результат;

-показать реальность бесконечности наших возможностей, нашего совершенствования, уникального и неповторимого внутреннего мира в каждом из нас;

- воспитывать желание не подстраиваться под требования изменчивой моды.

**Оборудование:** анкеты, цветные карандаши, бумага белая и писчая, скотч, стол, стандартный лист ватмана, бумага цветная, флип-чат.

**Время проведения:** 40-50 минут.

**Ход.**

Примечание: В начале следующего дня занятий необходимо обсудить все моменты предыдущего дня занятий и мысли, возникшие у участников после него. Только после этого ведущий может перейти к упражнениям данным ниже.

### **Упражнение 1. «Прогноз погоды»**

К примеру: у меня сейчас «плохая погода», «штормовое предупреждение» или для меня «солнце уже светит во всю».

### **Упражнение 2. «Дорога жизни»**

Инструкция: Путник шел по дороге, которая называется «Жизнь». Дорога привела его к перекрестку. Путник остановился, осмотрелся и задумался. По какому пути идти дальше?

Закройте на минутку глаза и представьте себя на месте этого путника. О чем вы думаете, что вы чувствуете?

- перед вами чистый лист бумаги. Возьмите фломастеры и изобразите на листе:

- \* свою прошлую жизнь;
- \* свое положение в настоящий момент;
- \* и несколько вариантов (не менее трех) своей будущей жизни.

Подумайте:

- Куда вы хотите пойти?
- С кем встретитесь на своем пути?
- Чем отличается прошлый путь от будущего и что общего между ними?
- Чем отличается каждый вариант вашего будущего пути?
- Что нужно делать, чтобы попасть на каждый из них?
- Какой путь вы предпочитаете?
- Что нужно сделать, чтобы не попасть на нежелаемый путь?

- По каким признакам вы узнаете, что вы на каком-то из трех путей? Опишите признаки каждого пути?

Обсуждение по желанию участников:

- Что у вас получилось?

- Что для вас было важным, значимым в этом упражнении?

Резюме: в жизни мы часто стоим перед такими развилками. К сожалению, многие люди выбирают направление движения стихийно, не задумываясь о последствиях. А вот у вас теперь в руках есть хороший способ, с помощью которого вы всегда сможете остановиться, осознать перед какой развилкой вы стоите. А главное, вы сможете выбирать то, что вам действительно необходимо. Если вы говорите: «Я не хочу ничего выбирать! Пусть все будет так как будет!» Это тоже ваш выбор, значит, вы выбрали путь вслепую, и нести ответственность за этот выбор придется самому. Но, если вам не нравится бродить по жизни с завязанными глазами. Вы всегда можете взять лист бумаги, карандаши или фломастеры... Ну, а дальше вы уже сами знаете!

### **Упражнение «На перекрестке трех дорог»**

- Озаглавьте листы бумаги: «Мое прошлое», «Мое настоящее», «Мое будущее».

Теперь на каждом листе нарисуйте три герба: один схематично изображает то, что было до последнего времени. Второй – то, что происходит в вашей жизни сейчас, третий – то, что вы хотите увидеть в вашей жизни в будущем.

После выполнения задания:

- Расскажите о ваших гербах.

- Скажите, что в них общего, то есть то, что вы будете сохранять в своей жизни всегда?

- Что вы смогли понять для себя при выполнении этого упражнения?

(Резюме не требуется, т.к. оно вытекает из высказываний участников).

### **Игра «Меняющаяся комната»**

Инструкция:

- Давайте сейчас будем медленно ходить по комнате... А теперь представьте, что комната наполнена жвачкой и вы продираетесь сквозь нее... А теперь комната стала оранжевой – оранжевые стены. Пол и потолок, вы чувствуете себя наполненными энергией, веселыми и легкими как пузырьки в «Фанте»... А теперь пошел дождь, все вокруг стало голубым и серым. Вы идете печально, грустно, усталые...

### **Упражнение «Путеводитель»**

- Нарисуйте на листе бумаги дорогу, разделите ее на 5 отрезков, которые вам предстоит преодолеть на пути ЖИЗНИ (к успеху или цели, мечте). Напишите, что нужно будет сделать на каждом отрезке, чтобы пройти на следующий отрезок ВАШЕЙ ЖИЗНИ.

После выполнения задания:

- Объединитесь в пары и расскажите друг другу, что вы запланировали на каждом отрезке.

Обсуждение:

- Поделитесь своими впечатлениями!

- Какая **путеводная звезда** вам освещала путь на каком-либо отрезке вашего пути?

Резюме: То, что мы делали сегодня – это хороший способ для программирования своей жизни. Вы можете дома подкорректировать то, что сегодня вам не удалось, или, может быть, вы уточните или измените некоторые детали. Затем почаще возвращайтесь к этой программе, рассматривайте рисунок, вспоминайте ощущения. Только хорошо проверьте, действительно ли это, что вы хотите. Дело в том, что, если вы запрограммируете то, что вы не очень хотите, вы можете получить очень странный результат: это все-таки произойдет, но с неожиданными искажениями. Как говорят программисты: «Чушь на входе – чушь на выходе». Желаю вам успеха!

**Рефлексия – «Участвуя в программе я хочу сказать о...»**

Заполнение анкет участниками «До и после...»



*Анкета «До» и «после» - что изменилось?»*

- Что было для вас наиболее интересно и полезно узнать? \_\_\_\_\_
  - Что вам пригодится из того, что вы здесь узнали? \_\_\_\_\_
  - То, что происходило на встрече, изменило вас или нет, вашу жизненную позицию, отношение к чему-либо и др. \_\_\_\_\_
  - Ваши ощущения после встречи \_\_\_\_\_
- Спасибо!

### **Пятая ступень «Действуй. Включайся в волонтерское движение!».**

**Цель:** разработка и проведение массового антинаркотического мероприятия участниками программы.

#### **Задачи:**

- отработать методику разработки сценария мероприятия по пропаганде здорового образа жизни;
- сформировать умения и навыки организации массовых мероприятий по пропаганде здорового образа жизни;
- развивать творческие способности;
- развитие волонтерского антинаркотического движения.

Пример сценария фестиваля – конкурса по фитнесу «В движении – жизнь!». (разработан участниками программы).

#### **Ход мероприятия:**

- Привет молодёжь!
- Поднимите руки – кто за здоровый образ жизни?
- Здорово! Как вас много!
- Здесь собрались все, кто сделал свой выбор в пользу здорового образа жизни!

- Сегодня состоится фестиваль – конкурс по фитнесу «В движении – жизнь!»

- Это здорово!

- Давай знакомится с командами

*(ведущие спускаются вниз к командам и просят представиться сначала капитанов, потом команду и группу поддержки)*

*(музыка фоном)*

### **Аплодисменты участникам фестиваля!**

*(ведущие поднимаются на сцену)*

- Здорово как много позитивных и спортивных молодых людей

- Мы начинаем фестиваль – конкурс по фитнесу «В движении – жизнь!»

- Фестиваль включает в себя следующие конкурсы

- Конкурс команд

- Личностное первенство капитанов

- Конкурс групп поддержки

- Сегодня мы будем веселиться!

- Зажигать!

- Танцевать!

- По итогам фестиваля – конкурса мы узнаем

- Какие команды самые спортивные!

- Кто из капитанов самый – самый!

- Чья группа поддержки самая шумная и активная!

- А помогут нам в этом судьи.

- Просим их подняться на сцену.

- *(Члены жюри поднимаются на сцену под музыку и аплодисменты зрителей)*

- Команды и капитанов будут оценивать:

- фитнес – инструкторы

- Критериями оценки команд:
- техника исполнения;
- оригинальность исполнения;
- артистизм;
- музыкальное сопровождение;
- эстетика костюмов;
- общее впечатление.
- Критерии оценки капитанов:
- умение преподнести себя;
- умение владеть аудиторией;
- творческий подход;
- сценическая культура;
- внешний вид;
- соответствие тематике фестиваля.
- За группами поддержки наблюдать и

оценивать \_\_\_\_\_.

- А пока наши члены жюри оставляют отпечатки, мы знакомимся с критериями оценки групп поддержки:

- массовость;
- сплоченность;
- активность;
- культура поведения;
- Максимальная оценка во всех конкурсах 5 баллов.

- Судьи свободно перемещаются по площади в течение всего фестиваля.

- Пожалуйста, занимаете свои места!
- Получить памятные призы и подарки
- Я думаю, уже пора!
- Давай спросим у ребят?

- Готовы к состязаниям по фитнесу?
- Не слышу?
- Давай те вместе дружно прокричим - «Вперёд к здоровью!»
- Молодцы!
- У меня есть важная информация!
- Какая?
- Командам, которые будут пассивными - снимут баллы.
- Я думаю, наши команды очень активные.
- Посмотрим!
- Фитнес – тренировка начинается с разминки, которую проведет для вас фитнес – тренер.

*Фитнес разминка от тренера*

- Вы, оказывается, отлично тренируетесь.
- Из вас получаются отличные спортсмены.
- А мы проверим наши группы поддержки?
- Как они поддерживают свои команды?
- Мы будем называть группу поддержки, а вы свою кричалку, которую готовили!
- Группа поддержки \_\_\_\_\_
- И начинаем 1 конкурс.
- «StreetForce» — исполнение упражнений по фитнесу, подготовленных командами
- заранее - домашнее задание.
- Команда выходит в центр площади, показывает домашнее задание, а других команды повторяют
- После того как команда покажет домашнее задание она возвращается на место и команды все вместе передвигаются по часовой стрелке

- Итак, каждая команда побывает в центре круга и покажет своё домашнее задание

- Итак, \_\_\_\_\_ начинаем команда \_\_\_\_\_

- Аплодисменты команде \_\_\_\_\_, а все остальные команды перемещаются по часовой стрелке.

- *(музыка для перебежки)*

- Команда \_\_\_\_\_

- Аплодисменты команде \_\_\_\_\_, а все остальные команды перемещаются по часовой стрелке.

- *(музыка для перебежки)*

- Молодцы!

- И первый конкурс подошел к концу.

- *капитаны собираются для дефиле за сценой*

- А мы проверим наши группы поддержки?

- Как они поддерживают свои команды?

- Мы будем называть группу поддержки, а вы свою кричалку, которую готовили

- Группа поддержки \_\_\_\_\_

- А продолжат наши тренировки, специально обученные тренеры – это наши капитаны.

- Капитаны приглашаются для показа спортивного дефиле на сцену?

*(музыка дефиле ритмичная )*

*(дефиле заранее репетируется, участники показывают дефиле, выходят все вместе, потом каждый по очереди выходит и показывает определённое движение)*

- Наши конкурсанты показали отличное дефиле и достойны бурных аплодисментов
- Капитаны остаются на сцене
- Мы продолжаем конкурсную программу и капитаны готовы показать разминку под случайную музыкальную композицию?
- Мы называем имена капитанов
- Капитаны выходят вперёд и показывают разминку в течение 30 сек
- По сигналу ведущего капитаны возвращаются на место
- Команды повторяют движения за капитанами.
- И мы встречаем первого капитана \_\_\_\_\_
  - *(поднимается на сцену)*
- На сцене капитан \_\_\_\_\_
  - *(конкурсная программа)*
- Аплодисменты капитану \_\_\_\_\_, а команды, перемещаются по часовой стрелке.
  - *(музыка для перебежки)*
- И мы встречаем второго капитана \_\_\_\_\_
  - *(поднимается на сцену)*
- На сцене капитан \_\_\_\_\_
  - *(конкурсная программа)*
- Аплодисменты капитану \_\_\_\_\_, а команды, перемещаются по часовой стрелке.
  - *(музыка для перебежки)*
- Наши команды хорошо потренировались!
- *капитаны возвращаются к командам*
- А мы проверим наши группы поддержки? Как они поддерживают свои команды?
- Мы будем называть группу поддержки, а вы свою кричалку, которую готовили!

- Группа поддержки \_\_\_\_\_
- Фитнес – это не только разминка. Но и основной комплекс упражнений.
- Второй конкурс для команд.
- «Goldenplayers» - команды показывают движения по фитнесу под случайную музыкальную композицию, предложенную ди-джеем
- Команды показывают движения одновременно и по нашему сигналу передвигаются по кругу.
  - *(команды двигаются произвольно под предложенную музыку, состоящую из 8 композиций по 40 сек)*
- Команды, перемещаются по часовой стрелке.
- Команды, перемещаются по часовой стрелке.
- Закончился 2 конкурс!
- Молодцы!
- Проверим наши группы поддержки!
- Ну как покажите, как вы болеете за свои команды!
- Мы будем называть команды, а вы кричите, машите пампушками, плакатами!
- Группа поддержки
- Судьи удаляется для подведения итогов
- Для вас завершающие упражнения по фитнесу
- Повторяйте движения за фитнес – инструктором \_\_\_\_\_
- Спасибо!
- Мы благодарим участников нашего фестиваля
- Для вручения благодарностей приглашается \_\_\_\_\_
- Благодарностью за участие награждаются
- Капитаны \_\_\_\_\_
- Команды \_\_\_\_\_
- Группы поддержки \_\_\_\_\_

- *(все получают благодарности за участие)*

- Результаты нашего танцевального фестиваля «В движении – жизнь!»

ГОТОВЫ

- и мы просим судей подняться на сцену.

- Под ваши аплодисменты!

- *Слово жюри, определяют победителей*

- А мы переходим к награждению **победителей конкурса капитанов**

- Третье место фестиваля «В движении - жизнь!» среди капитанов

- занял \_\_\_\_\_

- Второе место занял \_\_\_\_\_

- И победителем фестиваля «В движении – жизнь!» среди капитанов

- Аплодисменты капитанам!

- Скажите, какие правила здорового образа жизни вы считаете самыми главными и каких придерживаетесь?

- **Награждение лучших команд по фитнесу**

- Почетное третье место занимает команда \_\_\_\_\_

- Второе место среди команд \_\_\_\_\_

- И победителем фестиваля «В движении – жизнь!» стала команда

---

- Скажите, какие правила здорового образа жизни вы считаете, самыми главными и каких придерживаетесь?

- И наконец, переходим к **награждению самых активных групп поддержки,**

- без них наш фестиваль не был таким ярким и праздничным!

- Третье место занимает группа поддержки

- Второе место группа поддержки \_\_\_\_\_

- И первое место присуждается группе поддержки \_\_\_\_\_

- Скажите, какие правила здорового образа жизни вы считаете самыми главными и каких придерживаетесь?



- Мы поздравляем победителей, они сегодня были самыми достойными.
- Все итоги подведены!
- Спасибо всем!
- До свидания!

*Приложение 2.*

**Методика диагностики индивидуальной предрасположенности  
к интроекции наркогенных мифов Г. Н. Малюченко**

Поскольку современные подростки и подростковая субкультура, в целом, не защищены от воздействия многообразных наркогенных мифов, мы можем исследовать индивидуальную предрасположенность подростков к интроекции (т.е. некритичному восприятию) такого рода мифов.

Инструкция: «В приведённой ниже таблице представлены в неравном количестве верные (истинные) и ложные суждения о воздействии наркотиков и наркомании как таковой. Прочитайте каждое из представленных суждений и дайте свою оценку относительно его истинности/ложности. Старайтесь фиксировать ту оценку, которая первой приходит Вам в голову. Оценка может быть следующей:

1. истинно (верно);
2. скорее истинно, чем ложно (скорее верно, чем ложно);
3. скорее ложно, чем истинно (скорее ложно, чем верно);
4. ложно.

<b>Суждения</b>	истинно	скор.	истинно	скор. ложно	ложно
1. Если у Вас сильная воля и трезвый взгляд на мир, Вы					

никогда не станете наркоманом, даже попробовав на себе пару раз действие сильных наркотиков.				
2. Многие знаменитости (актеры кино, музыканты и т.п.) балуются самыми разными наркотиками время от времени, но при этом у них нет зависимости, и они остаются в отличной физической форме.				
3. Многие из тех, кому сейчас за 30, в юности и молодости периодически употребляли самые разные наркотики, однако, физически зависимыми от них стали только единицы из них.				
4. Употребление анаши и других производных от конопли в течение долгого времени отражается на здоровье не более, чем курение табака и не вызывает зависимости.				
5. Если употреблять сильный наркотик (например, героин) не более, чем раз в два-три месяца, то благодаря большим перерывам между дозами зависимость не возникает.				
6. Некоторые наркотики развивают мышление, воображение, раскрывают в человеке таланты и приносят творческое вдохновение художникам, поэтам.				
7. Во многих странах востока подавляющее большинство мужского населения курит «травку» в течение всей жизни.				
8. В России приняты неоправданно жестокие законы в отношении лиц, употребляющих наркотики.				

9. Внутренний мир наркомана, как правило, более утончённое и богаче по сравнению с внутренним миром алкоголика.				
10. Употребление человеком «слабых» наркотиков, в той или иной степени повышает риск его перехода на более сильные наркотики.				
11. Если человек, употребляющий наркотики, полностью уверен в том, что он в любой момент, когда захочет, может бросить, значит так и будет.				
12. Существуют способы употребления опиума и героина без возникновения зависимости, известные некоторым людям и успешно применяемые ими.				
13. Если героин не вкалывать в вену, а вдыхать через нос (нюхать), то зависимость от него, как правило, не возникает.				
14. Каждый человек имеет право сам решать, употреблять ему наркотики или нет - это его сугубо личное дело.				
15. Да, наркотики очень опасны, но с их помощью можно глубже проникнуть в свой внутренний мир и достичь мистических переживаний.				
16. Можно всю жизнь курить анашу и не переходить на более сильные наркотики.				
17. Употребление наркотиков не снижает волевых качеств человека, иными словами, волевые личностные остаются такими же волевыми.				
18. Тем, у кого есть "большие" деньги, всегда намного легче бросить употреблять наркотики, даже если возникла зависимость.				

19. Всегда можно вовремя почувствовать, когда у тебя начинает возникать зависимость и прекратить употребление.				
20. Принудительное лечение наркоманов в специальных закрытых учреждениях не является нарушением международных законов в области прав человека.				
21. Кроме героина все остальные наркотики не вызывают быстрого привыкания и от них не возникает "ломка".				
22. Слабые алкогольные напитки – пиво, баночные коктейли, типа джин-тоника являются почти безвредными, поэтому они свободно рекламируются и употребляются во всех цивилизованных странах мира.				

**Обработка результатов** должна строится следующим образом:

Сначала подсчитывается сумма баллов по *"шкале предрасположенности к интродекции наркогенных мифов"*. Сумма баллов составляется из ответов "истинно" (2 балла) или "скорее истинно, чем ложно"(1 балл). Чем больше набранный респондентом суммарный балл, тем больше его индивидуальная предрасположенность к интродекции наркогенных мифов.

Затем подсчитывается *"шкала критичного отношения к наркогенным мифам"*. Сумма баллов по данной шкале составляется из ответов "ложно" (2 балла) или "скорее ложно, чем истинно" (1 балл). Чем выше сумма, набранная по данной шкале, тем выше уровень критичности респондента по отношению к наркогенным мифам.

Суждения 10, 20 являются истинными, поэтому подсчет баллов по ним производится в обратном порядке (т.е. "истинно" — 2 балла, "скорее истинно, чем ложно" — 1 балл).

Максимальная набранная сумма баллов по каждой шкале может быть равна 44 баллам, но чем выше сумма баллов по одной из шкал, тем ниже будут набранные баллы по другой.

### **Анализ результатов:**

1. Превышение суммы баллов по шкале "предрасположенность к интроекции" над суммой баллов по шкале "критичное отношение" на 3 и более баллов свидетельствует о том, что респондент находится в группе актуального высокого риска наркотизации.

2. Если суммы баллов по двум шкалам одинаковы, либо разница между ними не превышает 2-х баллов, значит, респондент не имеет устойчивую позицию по отношению к воздействию наркосреды, а значит находится в группе имеющих потенциальный риск наркотизации.

3. Если превышение суммы баллов по шкале "критичное отношение" составляет не более 18-ти баллов, то респондента следует отнести к группе, имеющих относительно низкий уровень устойчивости к воздействию наркосреды.

4. Если превышение по данной шкале составляет более 18-ти баллов, то респондент относится к группе, имеющих высокий уровень устойчивости к воздействию наркосреды, а, следовательно, и к употреблению ПАВ.

*После проведения методики специалисту необходимо проинформировать всех респондентов о том, какие из представленных в опроснике суждений являются истинными (верными), а какие ложными и почему они являются таковыми.*

Приложение 3

### **Методика диагностики степени готовности к риску М. Шуберта (в модификации Г.Н. Малюченко)**

<b>ВОПРОСЫ</b>	<b>Нет</b>	<b>Скорее нет, чем да</b>	<b>Трудно сказать</b>	<b>Скорее да, чем нет</b>	<b>Да</b>
----------------	------------	-------------------------------	---------------------------	-------------------------------	-----------

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 на подножке товарного вагона при скорости 100 км./час?					
5. Можете ли Вы на другой день после бессонной ночи нормально работать?					
6. Стали бы Вы 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 в клетку со львом вместе с укротителем при его заверении, что это безопасно?					
9. Могли бы Вы под чьим-то руководством залезть на высокую фабричную трубу?					
10. Могли бы Вы без тренировки управлять парусной лодкой?					

11. Рискнули ли бы Вы схватить за уздечку бегущую лошадь?					
12. Могли бы Вы совершить прыжок с парашютом?					
13. Могли бы Вы при необходимости проехать без билета на поезде дальнего следования?					
14. Могли бы Вы совершить автотурне, если за рулем сидел Ваш знакомый, который совсем недавно был в тяжелом дорожном происшествии?					
15. Могли бы Вы с 10 метровой высоты прыгнуть на тент пожарной команды?					
16. Могли бы Вы, чтобы избавиться от тяжелой болезни с постельным режимом пойти на опасную для жизни операцию?					
17. Могли бы Вы, спрыгнуть с подножки товарного вагона, движущегося со скоростью 50 км/час?					
18. Могли бы Вы в виде исключения вместе с семьей другими людьми подняться на лифте, рассчитанном на шесть человек?					
19. Могли бы Вы за большое вознаграждение перейти с завязанными глазами оживленный уличный перекресток?					
20. Взялись бы Вы за опасную для жизни					

работу, если бы за нее хорошо платили?					
21. Могли бы Вы по указанию Вашего руководителя взяться за высоковольтный провод, если бы он заверил Вас, что провод обесточен?					
22. Могли бы Вы после некоторых предварительных объяснений управлять вертолетом?					
23. Могли бы Вы, имея билеты, но без денег и продуктов предпринять поездку на дальнем поезде?					
24. Могли бы Вы попробовать "сильный" наркотик, если бы уважаемые вами люди заверили Вас о том, что единственная проба не опасна для здоровья?					

**Инструкция:** Оцените степень своей готовности совершить данные действия.

Обработка данных теста производится только после того, как будут получены ответы по каждому из 24 вопросов.

1 балла — "Да";

1 балл — "Скорее да, чем нет";

0 баллов — "Трудно сказать";

1 балл — "Скорее нет, чем да";

2 балла — "Нет".

Оценка результатов:

меньше -20 баллов — слишком осторожны, склонность к перестраховке;

от -10 до +10 баллов — средние значения (норма);

свыше +20 — склонность к неоправданному риску.



### Список возможных Даров

1. Способность (Дар) понимать другого человека.
2. Дар предвидения последствий тех или иных поступков, действий (своих и чужих).
3. Дар—способность к самоотдаче в заботе о другом (близком человеке).
4. Дар сильной Воли (способность преодоления препятствий, способность к волевой саморегуляции и т.п.).
5. Дар смелости, мужества (бесстрашие, умение всегда постоять за себя).
6. Дар рукоделия (вязание, вышивание, кройка, шитьё).
7. Дар технического творчества (умение чинить радиоаппаратуру, сложные приборы).
8. Дар понимания природных явлений (умение видеть признаки погодных изменений).
9. Дар врачевания (умение чувствовать время сбора трав, умение лечить людей прикосновением).
10. Дар оратора (умение точно и красиво говорить на глазах многолюдной аудитории и т.д.).
11. Дар коллекционера (умение кропотливо собирать что-либо, выискивать ценные образцы).
12. Дар организатора массовых мероприятий (массовик-затейник).
13. Дар житейской мудрости (разрешения семейных ссор, проблемных ситуаций).
14. Дар строителя (архитектора, зодчего).
15. Дар учёного, исследователя.
16. Дар путешественника (первооткрывателя).
17. Дар воспитателя, учителя, наставника.
18. Дар справедливого судейства (умение по заслугам воздать каждому).

19. Дар юмориста (умение дарить людям радость, смех).
20. Дар духовного подвижничества.

*Приложение 5*

**Список возможных предназначений**

1. Ты должен стать образцовым родителем двум сыновьям и одной дочери.
2. Ты должен дать людям пример бескорыстного служения.
3. В жизни тебе предстоит победить страшную, тяжёлую болезнь
4. В жизни тебе предстоит пройти испытание Славой.
5. В предстоящей жизни Тебе подлежит пройти испытание пленом
6. Тебе предстоит испытание богатством
7. В будущей жизни ты будешь скромным простым и добросовестным работягой (строителем). Проживешь долго и умрёшь с легкой душой
8. Тебе предстоит научиться прощать своих врагов
9. Тебе предстоит пробудить свой народ от духовной спячки
10. Тебе необходимо будет научиться ценить свою свободу, своё здоровье.
11. Тебе надо будет научиться преодолевать соблазны большого города
12. Тебе подлежит овладеть искусством разрешения споров, конфликтов
13. Стать защитником закона, прав и достоинств других людей.
14. Тебе предстоит пройти испытание Властью
15. Тебе необходимо развить способность к состраданию другим
16. Познать премудрость (секреты) древних книг, древних писаний
17. Проработать всю жизнь на земле, постигая законы выращивания полезных плодов и растений.
18. Научиться лечить людей от тяжелых недугов, болезней.



25 %	25
%	
Духовно-психическое	
Физическое здоровье	
25 %	25 %

25	%
25 %	
Духовно-психическое	
Физическое здоровье	
25 %	25 %

25 %	25 %
Духовно-психическое	
здоровье	
Физическое здоровье	
25 %	25 %

25 %	25 %
Духовно-психическое	
здоровье	
Физическое здоровье	
25 %	25 %

25 %	25 %
Духовно-психическое	
здоровье	
Физическое здоровье	
25 %	25 %

25 %	25 %
Духовно-психическое	
здоровье	
Физическое здоровье	
25 %	25 %

**Карта диагностики актуального риска наркотизации.**

Ни при каких обстоятельствах не стану употреблять наркотики

**Можно попробовать, если ты болен неизлечимой болезнью  
и больше 5-6 месяцев не протянешь**

Blank area with curved lines for writing.

**Первая проба**



