

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ



«01» июня 2017 г.

125319, город Москва, ул. Черняховского, дом 9, стр.1  
Тел./факс: +7(499)152-73-41, e-mail: info@firo.ru

**ДИПЛОМ ПОБЕДИТЕЛЯ**

II Всероссийского конкурса эффективных практик развития  
волонтерской (добровольческой) деятельности  
в образовательных организациях общего и дополнительного  
образования

(Приказ ФГАУ «ФИРО» от 30.12.2016 № 474)

выдан

**Романцовой Ирине Игоревне**

(ГБУ Воронежской области «Центр психолого-педагогической поддержки и  
развития детей», г. Воронеж)

*за лучшую программу*

*в номинации «Волонтерство в сфере здоровьесбережения»:*

**«Здоровье – это здорово»**

Директор ФГАУ «ФИРО»

А.Г. Асмолов

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

**Программа семинаров – тренингов для волонтеров,  
принимающих участие в программах по профилактике  
злоупотребления ПАВ в подростковой среде**

**«Здоровье – это здорово»**

*для педагогов, обучающихся*

Автор: психолог  
ГБУ ВО «Центр психолого-педагогической  
поддержки и развития детей»  
Романцова Ирина Игоревна

2017

Основная задача психолого-педагогической профилактики заключается не столько в предотвращении реального знакомства с психоактивными веществами, сколько в том, чтобы помочь овладеть подросткам определенными навыками поведения, которые помогут следовать правилам здорового образа жизни, а также выработать и свободно выражать активную позицию по отношению к злоупотреблению ПАВ, тем самым пропагандируя негативное отношение к наркомании в подростковой среде.

Программа предназначена для подростков старшего и среднего возраста, состоящих в антинаркотических волонтерских организациях. Реализовывать программу могут педагоги-психологи, социальные педагоги образовательных учреждений, на базе которых формируется антинаркотическое волонтерское объединение.

**Цель:** Формирование гармонично развитой, здоровой личности с активной жизненной позицией в пользу здорового образа жизни, а также развитие, обучение и поддержка подросткового волонтерского движения, направленного на профилактику злоупотребления ПАВ в среде сверстников.

**Задачи:**

- предоставление учащимся объективной информации о влиянии ПАВ на организм человека;
- создание условий для формирования у подростков полезных навыков здорового образа жизни;
- выработка и укрепление нравственных ориентиров и личного отношения к среде наркотиков;
- выработка активной жизненной позиции в отношении собственного здоровья на основе сформированной мотивационной сферы;
- воспитание у учащихся уважения к себе, чувства собственного достоинства, неприятия наркотических средств как способов воздействия на свою личность;

- обучение социальным навыкам (коммуникабельности, уверенности в себе, самоуважению и эффективному взаимодействию с окружающими – как со сверстниками, так и с взрослыми);
- обучение навыкам отказа от наркотиков в ситуациях, когда их предлагают;
- организация профилактической работы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей и подростков;
- организация профилактической работы по употреблению ПАВ непосредственно подростками-волонтерами в среде сверстников.

#### **Методы работы:**

- групповая работа;
- лекции;
- семинары;
- дискуссии;
- беседы;
- мозговые штурмы;
- ролевое моделирование;
- акции;
- флешмобы;
- упражнения;
- игры-проблематизации;
- игры на отработку навыков;
- уроки здоровья;
- классные часы.

#### **Структура занятий:**

1. Приветствие;
2. Проверка домашнего задания (если требуется);

3. Информационный компонент;
4. Тренинговый компонент (который будет формировать у участников какие-либо навыки, личные установки, мотивацию);
5. Завершение занятия (обратная связь, формирование положительного настроения на дальнейшее сотрудничество).

**Ожидаемые результаты:**

1. Формирование полезных навыков здорового образа жизни, эффективных поведенческих стратегий и личностных ресурсов у подростков;
2. Уменьшение факторов риска злоупотребления ПАВ среди подростков;
3. Формирование четкой позиции по отношению к злоупотреблению ПАВ и умения оказать сопротивление в случае давления со стороны сверстников;
4. Умение и желание донести свою позицию до сверстников, тем самым пропагандируя отрицательное отношение к злоупотреблению ПАВ.

**Реализация программы:**

Программа рассчитана на работу с подростками старшего и среднего возраста. Программа реализуется в течение 12 занятий, продолжительность 1 занятия семинара-тренинга – 1 час 20 минут.

В работе по данной программе необходимо учитывать следующие **компоненты:**

1. Образовательный компонент – знание о действии химических веществ на организм человека, о механизмах развития заболевания зависимости, понимание последствий, к которым приводит химическая зависимость.

Цель: научить подростка понимать и осознавать, что происходит с человеком при употреблении ПАВ.

2. Психологический компонент – коррекция определенных психологических особенностей личности, способствующих развитию

зависимости от употребления ПАВ, создание благоприятного климата в коллективе, психологическая адаптация подростков “группы риска”.

Цели: психологическая поддержка подростка, формирование адекватной самооценки, навыков принятия решений, умения противостоять давлению сверстников.

3. Социальный компонент – помощь в социальной адаптации подростка, овладение навыками общения.

В ходе реализации программы применяются следующие типы профилактики:

***Общесоциальная (неспецифическая) профилактика*** – сфера деятельности, не затрагивающая непосредственно проблему употребления наркотиков, а влияющая на нее косвенно – через административные механизмы, педагогическими средствами, при помощи информационных технологий (благоустройство школы и ее территории, мероприятия по организации досуга подростков – альтернатива приему наркотиков).

***Специфическая профилактика*** – это мероприятия и программы, которые призваны влиять на те или иные проявления проблемы наркомании и их медицинские и социальные последствия (специализированные информационные кампании в средствах массовой информации; проведение уроков, психологических тренингов и тематических занятий для подростков; выпуск специальной литературы; терапевтические программы для потребителей наркотиков; программы снижения вреда).

Можно выделить следующие **уровни профилактики:**

***Личностный уровень*** – это воздействие на целевую группу путем формирования личностных качеств, способствующих направленности на выбор здорового образа жизни.

***Семейный уровень*** – это комплексное влияние на семью подростка, которое будет способствовать формированию в семье благоприятных взаимоотношений понимания, принятия друг друга, направленности на

здоровый образ жизни (консультирование, родительские собрания, участие родителей в общественной жизни образовательного учреждения, где обучается их ребенок).

**Социальный уровень** – комплекс мероприятий, направленных на изменение общественных норм в отношении употребления наркотиков, а также отношения к их потребителям. Это помогает создать благоприятные условия для работы на личностном и семейном уровнях.

Профилактическая работа ведется, основываясь на следующие принципы:

а) **долгосрочность и непрерывность.** Профилактика - это процесс, который неразрывно связан с воспитанием, предполагающим не только формирование тех или иных черт личности, но и коррекцию деструктивного поведения, ориентир на осознанное изменение его. А такие процессы происходят не сразу, поэтому мероприятия, не соединенные воедино, скорее всего не принесут сколько-нибудь ощутимого отсроченного личностного и социального эффекта, а лишь сиюминутный результат;

б) **адресность.** При подготовке мероприятий необходимо учитывать то, на какую целевую группу они направлены, и, исходя из этого, избирать те или иные формы и методы их проведения, а также степень информирования. Если информация превышает пределы информационного запроса группы, можно спровоцировать нездоровый интерес к предмету разговора. Необходимо понимать, что ты говоришь, кому, зачем и почему ты говоришь это именно сейчас;

в) **профессионализм и своевременность;**

г) **доступность (подача материалов с учетом возможностей и особенностей восприятия целевой группы).** Например, адресуя профилактические мероприятия подросткам, необходимо учитывать их психофизиологические возрастные особенности, а также принадлежность их к той или иной субкультуре;

**д) последовательность.** Для реализации программы предусмотрен ряд этапов, которые будут сменять друг друга в определенной последовательности.

### **Содержание программы**

Программа рассчитана на 12 занятий, продолжительностью 1 час 20 минут.

Перед началом программы и после ее завершения проводится анкетирование (см. Приложение), с целью определения эффективности реализации программы. Анкетирование позволяет выявить уровень информированности подростков о проблемах употребления психоактивных веществ, отношения к этим проблемам, выявления предпочитаемых стратегий поведения до и после прохождения обучения по курсу семинаров – тренингов. Так же подросткам будет предложена разработка проектов на тему «Право на жизнь», с целью выявления влияния проведенной программы на их личностные установки, возможного их изменения в положительную сторону, готовности ведению антинаркотической профилактики среди сверстников.

#### **Структура занятий:**

1. Вводная часть – начало работы группы, приветствие, выявление у участников готовности и настроенности на работу.
2. Основная часть – информационная составная, упражнения, направленные на формирование гармонично развитой, здоровой личности с активной жизненной позицией ориентированной на здоровый образ жизни, на развитие, обучение подростков ведению профилактики злоупотребления ПАВ в среде сверстников.
3. Заключительная часть – выражение эмоционального состояния детей, рефлексия.
4. Прощание — окончание работы группы, подведение итогов.

### **Примерные темы занятий:**

1. **Вводное занятие.** Представление программы, знакомство участников с тренером и друг с другом. Знакомство с задачами программы и правилами группы.
2. **Я – личность, ты – личность.** Понятие, структура и развитие личности, понятие границ личности. Самооценка, отношение к себе и другому, личностный рост, принятие себя и другого как личности.
3. **Жизненные ценности** (собственные, общечеловеческие), преобладание духовных ценностей над материальными, приоритеты, жизненная позиция.
4. **Формирование навыков заботы о себе, своем здоровье, защиты своего Я. Формирование умения говорить «нет».**
5. **Развитие зависимости от ПАВ и выздоровление. Выбор и ответственность.** Способы получения удовольствия, альтернативные употреблению ПАВ. Решение проблем времяпрепровождения.
6. **Гендерные различия.** Преодоление проблем общения между обоими полами.
7. **Человек как социальное существо.** Формирование навыков эмпатии, умения принимать и оказывать поддержку.
8. **Конфликты в нашей жизни, стили поведения в конфликтных ситуациях, возможные пути их преодоления.**
9. **Чувства.** Идентификация и выражение чувств. Отделение чувств от поведения. Формирование умения осознавать, что происходит со мной, анализировать собственное состояние.
10. **Семья – единый организм.** Понятие здоровой семьи и ее отличие от семьи дисфункциональной. Проблемы химической зависимости в семье. Какой я вижу свою будущую семью.
11. **Понятие группового давления и принятие собственного решения.** Формирование навыков выражения и отстаивания собственного

мнения, поиск компромиссов, умение противостоять групповому давлению.

Понятие насилия и права защищать свои границы.

12. **Завершающее занятие**, подведение итогов.

**Тематический план занятий**

№	Тема занятия	Цели	Содержание	Кол-во часов	Методическое обеспечение
1	Вводное занятие.	1. Представление программы; 2. Знакомство участников с тренером и друг с другом; 3. Знакомство с задачами программы и правилами группы. 4. Анкетирование.	1. Информационная часть, направленная на ознакомление участников с задачами, целями и правилами программы. 2. Упражнение «Снежный ком». 3. Упражнение «Имя - качество». 4. Упражнение «День рождения». 5. Упражнение «Я возьму с собой в поход». 6. Упражнение «Расскажи про своего соседа». 7. Упражнение «Я никогда не». 8. Упражнение «Моя эмблема, мой девиз». 9. Анкетирование. 10. Домашнее задание.	1 час 20 минут	Лист бумаги и ручка для каждого участника.
2	Я – личность, ты – личность.	1. Определения понятия «Личность», «Границы	1. Проверка домашнего задания – упражнение	1 час 20 минут	Таблички с написанными названиями знаков

		<p>личности»;</p> <p>2. Структура и развитие личности;</p> <p>3. Определение таких понятий, как самооценка, отношение к себе и другому, личностный рост;</p> <p>4. Принятие себя и другого как личности.</p>	<p>«Знаки зодиака».</p> <p>2. Информационный блок.</p> <p>3. Упражнение «Кто я».</p> <p>4. Упражнение «Ромб из 9 карточек».</p> <p>5. Упражнение «Я – уникален».</p> <p>6. Упражнение «Таинственный незнакомец».</p> <p>7. Упражнение «Мои границы».</p> <p>8. Упражнение «Комплименты».</p> <p>9. Упражнение «Мы похожи?».</p> <p>10. Упражнение «За что мы любим».</p> <p>11. Упражнение «Зато ты».</p>		<p>зодиака;</p> <p>карточки с качествами;</p> <p>Большой лист плотной бумаги и цветные мелки (карандаши, фломастеры) каждому ребенку; лист бумаги и ручки у каждого участника.</p>
3	Ценности в моей жизни.	<p>1. Определение жизненных ценностей участников (собственных, общечеловеческих);</p> <p>2. Выявление приоритетов, жизненной позиции;</p> <p>3. Формирование навыка преобладания духовных ценностей над материальными.</p>	<p>1. Информационный блок.</p> <p>2. Упражнение «Мои ценности».</p> <p>3. Упражнение «Сложные ситуации».</p> <p>4. Упражнение «План моей жизни».</p>	1 час 20 минут	<p>Чистые листы и ручки на каждого участника, плакат с перечисленными существующими ценностями.</p>
4	Мое здоровье – высшая ценность.	<p>1. Формирование навыков заботы о себе, своем здоровье, защиты своего Я;</p>	<p>1. Информационный блок.</p> <p>2. Упражнение «Рисунок – что вредит</p>	1 час 20 минут	<p>Чистые листы и карандаши на каждого участника; листочки</p>

		2. Формирование умения говорить «нет».	здоровью». 3. Упражнение «Волк и семеро козлят». 4. Упражнение «Волшебная ромашка». 5. Упражнение «Я забочусь о себе».		бумаги с названиями ролей: «волк», «коза», «козленок»; ромашка, на лепестках которой написаны известные пословицы; конверты с надписью «Я забочусь о себе».
5	Удовольствие без наркотиков – есть.	1. Определение понятий «Выбор» и «Ответственность»; 2. Предоставление участникам информации о развитии зависимости от ПАВ и выздоровлении; 3. Выявление отношения участников к алкоголизму, табакокурению и наркомании; 4. Выявление способов получения удовольствия, альтернативных употреблению ПАВ, решение проблем времяпрепровождения.	1. Информационный блок. 2. Упражнение «Пирамида». 3. Упражнение «Охмурение». 4. Упражнение «Хорошо – плохо». 5. Упражнение «Беседа о доверии». 6. Упражнение «Рисунок зависимости». 7. Упражнение «Предотвращение употребления ПАВ». 8. Упражнение «Альтернативная реклама».	1 час 20 минут	Ручка для ведущего, мяч; ватман, маркеры; ватманы и маркеры по количеству команд; большие листы и наборы карандашей по количеству команд.
6	Гендерные различия.	1. Определение понятия «Гендер, гендерные	1. Информационный блок. 2. Упражнение	1 час 20 минут	Бумага для рисования, мелки,

		различия»; 2. Исследование гендера в различных культурах; 3. Выявление эмоциональных различий между полами; 4. Определение путей преодоления проблем между различными полами.	«Мое сердце». 3. Упражнение «Правильный» юноша – «правильная» девушка. 4. Упражнение «Мужчины и женщины».		фломастеры; рабочий листок «правильный» юноша – «правильная» девушка»; рабочий листок «мужчины и женщины».
7	Человек – существо социальное.	1. Понятие человека, как социального существа; 2. Асоциальное поведение; 3. Формирование навыков эмпатии, умения принимать и оказывать поддержку.	1. Информационный блок. 2. Упражнение «Как я себя чувствую». 3. Упражнение «Изобрази предмет». 4. Упражнение «Передача движения по кругу». 5. Упражнение «Я тебя понимаю». 6. Упражнение «Задавание вопросов». 7. Упражнение «Эхо». 8. Домашнее задание.	1 час 20 минут	Лист бумаги и ручки у каждого участника.
8	Конфликты в нашей жизни.	1. Определение и классификация конфликтов; 2. Выработка стилей поведения в конфликтных ситуациях; 3. Определение путей	1. Информационный блок. 2. Упражнение «Скажи, что чувствуешь?» 3. Тест «Как вы обычно ведете себя в конфликтной	1 час 20 минут	Листы бумаги и ручка на каждого участника, на доске нарисована табличка с баллами к тесту;

		преодоления конфликтов.	ситуации?» 4. Игра практикум. «Стратегия поведения в конфликтах». 5. Упражнение «Качества для успешного разрешения конфликтов»		карточки с названиями способов выхода из конфликта; чистые листы по количеству команд (зависит от количества участников).
9	Чувства нашей жизни.	в	1. Определение понятия «Чувства»; 2. Обучение навыкам идентификации и выражения чувств, отделению чувств от поведения; 3. Формирование умения осознавать, что происходит со мной, анализировать собственное состояние.	1 час 20 минут	Лист и ручка для ведущего; листы бумаги на каждого участника, цветные карандаши.
10	Семья – единый организм.	–	1. Определение понятий «Семья», «Здоровая семья», «Дисфункциональная семья»; 2. Формирование позитивного отношения к понятию семьи и ответственного	1 час 20 минут	Доска, с написанными на ней супружескими ролями; ватман, маркеры; листы А4, цветные ручки или

		отношения к межполовому общению; 3. Выявление проблемы химической зависимости в семье и способы преодоления; 4. Выявление притязаний по отношению к своей будущей семье.	4. Упражнение «Мы - взрослые» 5. Упражнение «Мы - родители» 6. Упражнение «Неоконченные предложения» 7. Упражнение «Ролевая игра – семейная скульптура» 8. Упражнение «Коллаж – моя будущая семья»		карандаши, ножницы, клей, старые молодежные журналы.
11	Давление в нашей жизни.	1. Определение понятия «Групповое давление» и «Принятие собственного решения»; 2. Определение понятия насилия и права защищать свои границы; 3. Формирование навыков выражения и отстаивания собственного мнения, поиска компромиссов, умение противостоять групповому давлению.	1. Информационный блок. 2. Упражнение «Разожми кулак». 3. Упражнение «Хитрые уловки». 4. Упражнение «Вырвись из круга». 5. Упражнение «Ролевые игры». 6. Упражнение «Путаница». 7. Домашнее задание.	1 час 20 минут	Доска или лист ватмана, маркер.
12	Завершающее занятие, подведение итогов.	1. Получение обратной связи; 2. Анализ положительных и отрицательных сторон; 3. Формирование положительного настроения на	1. Информационный блок. 2. Упражнение «Проект». 3. Упражнение «Коробочка». 4. Упражнение «Надписи на спине».	1 час 20 минут	Непрозрачная коробка с любым содержанием; листы бумаги и ручки на каждого участника, скотч; клубок

		дальнейшее сотрудничество.	5. Упражнение «Клубок». 6. Упражнение «Чемодан». 7. Упражнение «Если бы не ты, то». 8. Упражнение «Голос благодарности».		ниток.
--	--	----------------------------	---	--	--------

## СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

### 1 занятие.

**Тема:** «Вводное занятие. Представление программы, знакомство участников друг с другом. Знакомство с задачами программы и правилами группы. Анкетирование».

#### 1. Начало работы группы.

Цель 1.: Постановка и осмысление группой целей предстоящей работы.

Ведущий приветствует группу, говорит вводное слово: рассказывает цели, задачи предстоящей работы, и сообщает формы работы.

Цель 2.: Сплочение группы и настрой группы на работу.

– Перед тем как мы с вами начнём работу, я предлагаю вам придумать особый ритуал, который будет известен только нам. Мы будем проводить его в начале каждого занятия в знак приветствия друг друга.

Например, можно использовать Ритуал «Ладони» – выражение своей готовности и настроенности на работу:

- \* открытые ладони – «Я готов работать»;
- \* скрытые – «Я не настроен на работу»;
- \* одна открыта, другая скрыта «Я неопределённо себя чувствую»;

Группа придумывает Ритуал Приветствия (или его предлагает сам ведущий).

#### 2. Упражнение «Снежный ком»

Цель: знакомство участников друг с другом, развитие внимания.

Инструкция: Первый участник называет свое имя, второй – имя первого и свое, третий – имена первого и второго, потом – свое и т.д., пока круг не замкнется. В итоге, последний в круге говорит имена всех играющих, а затем и свое.

Можно усложнить игру, когда каждый ребенок помимо имени будет называть прилагательное, начинающееся с той же буквы, что и его имя, которое его характеризует по его мнению.

### **3. Упражнение «Имя – качество»**

Цель: Более близкое знакомство участников друг с другом

Инструкция: Каждый участник придумывает какое-либо качество личности, свойство характера и т. д., начинающееся на ту же букву, что и имя (например: Лариса – любовь, Сергей – скромность), которое характеризует его.

### **4. Упражнение «День рождения»**

Цель: Сплочение группы, более близкое знакомство участников.

Инструкция: Участникам предлагается выстроиться в ряд по принципу возрастания дат их рождений. Упражнение выполняется молча, можно использовать любые другие методы передачи информации друг другу (жесты, мимика и т. д.).

### **5. Упражнение «Расскажи про своего соседа»**

Цель: Знакомство участников друг с другом, развитие внимания.

Инструкция: Тренер предлагает участникам внимательно посмотреть на своего соседа справа и попробовать догадаться, какой он в жизни (или каким был в 5 лет, каким станет, когда ему будет 30 лет). Потом каждый рассказывает.

### **6. Упражнение «Моя эмблема, мой девиз»**

Цель: Более близкое знакомство участников друг с другом.

Оборудование: Лист бумаги и ручка для каждого участника.

Инструкция: По сигналу ведущего каждый придумывает и рисует то, что может быть эмблемой и пишет ту фразу или слово, которое может служить его девизом (это может быть пословица, фраза из песни, крылатое выражение, название кинофильма и т.д.). Потом делаем выставку работ, где каждый рассказывает о себе, о своей работе.

### **7. Упражнение «Я никогда не...»**

Цель: Формирование умения критически оценивать себя; повышение самооценки.

Инструкция: 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). Выигрывает тот, у кого останется последний не загнутый палец на руках. Ведущий заранее говорит, что фразы должны соответствовать реальности, и пальцы загибать надо по-честному. Выигрывает человек с самым разнообразным жизненным опытом, а проигрывает с самым богатым, т.е. это может благотворно влиять на самооценку человека.

### **8. Упражнение «Я возьму с собой в поход»**

Цель: Развитие логики, внимания.

Инструкция: Каждый должен назвать свое имя и какой-то предмет, который он взял бы с собой в поход (меня зовут ..., я возьму с собой ..., я пойду в поход?). Ведущий должен сказать, берет ли он этого человека с собой или нет. Смысл в том, чтобы название предмета начиналось на ту же букву, что и имя ребенка. Попросите ребят, которые догадаются, хранить молчание до тех пор, пока все не поймут логику.

**9. Анкетирование** с целью выявления уровня информированности подростков о проблемах употребления психоактивных веществ, отношения к этим проблемам, выявления предпочитаемых стратегий поведения (См. Приложение).

## **10. Домашнее задание**

Домашнее задание: Дети готовят сообщения для других игроков об особенностях своих характеров, в зависимости от знака зодиака. Можно пользоваться популярной литературой.

## **11. Рефлексия**

## **12. Ритуал выхода.**

Цель: Логически завершить занятие, снять эмоциональное напряжение, вызванное в ходе работы.

– Наша первая встреча подходит к концу, и я думаю. Мы начали с ритуала приветствия, и было бы вполне логично, если бы мы с вами придумали и Ритуал Прощания.

Группа исполняет принятый Ритуал Прощания, ведущий прощается с группой.

## **2 занятие.**

**Тема:** «Я – личность, ты – личность. Понятие, структура и развитие личности, понятие границ личности. Самооценка, отношение к себе и другому, личностный рост, принятие себя и другого как личности».

### **1. Ритуал входа.**

### **2. Упражнение «Знаки зодиака»**

Цель: Более близкое знакомство участников друг с другом.

Оборудование: Таблички с написанными названиями знаков зодиака.

Инструкция: Дети группируются по знакам зодиака и рассказывают свои сообщения об особенностях своих характеров, которые делали как домашнее задание.

### **3. Упражнение «Кто я»**

Цель: Самопрезентация участников, формирование положительного мнения о себе.

Оборудование: Листы бумаги и ручки на каждого участника.

Инструкция: Участникам предлагается ответить на вопрос «Кто я?». Ответы нужно записать под 10 пунктами на листе.

#### **4. Упражнение «Ромб из 9 карточек»**

Цель: Выявить представления подростков относительно того, какими качествами и взглядами должны обладать люди, занимающиеся профилактикой наркомании и алкоголизма.

Инструкция: Работа в малых группах. Каждой из групп дается набор карточек, на которых написано слово или фраза, указывающие на качество, взгляд или способность, которые могли бы расцениваться как необходимые в работе волонтера.

Оборудование: Карточки с качествами на каждую группу.

- Психологическое образование
- Способность давать хорошие советы
- Знание служб, в которые можно обратиться за помощью
- Способность оставаться спокойным
- Отсутствие наркотического опыта
- Знание самого себя
- Искренность
- Личный опыт переживания наркотических или алкогольных проблем
- Чувство юмора
- Умение противостоять давлению
- Наличие собственного мнения

Каждая группа должна разложить эти карточки в следующем порядке:

- самая важная
- две следующих по важности
- три следующих по важности
- две следующих по важности

- наименее важная

## **5. Упражнение «Я – уникален»**

Цель: Формирование позитивной самооценки, развитие внимания к собственной личности и к особенностям другого.

Оборудование: Лист бумаги и ручка на каждого участника.

Инструкция: Участникам предлагается нарисовать рисунок на данную тему, либо заполнить бланки информацией о себе (например: на листе нарисованы кружочки или звездочки, которые необходимо заполнить информацией). По желанию можно показать рисунок группе и рассказать о нем.

## **6. Упражнение «Таинственный незнакомец»**

Цель: Развитие у детей чувства собственного достоинства.

Оборудование: Большой лист плотной бумаги и цветные мелки (карандаши, фломастеры) каждому ребенку.

Инструкция: Текст ведущего: «Я хочу предложить вам игру, в которой вам, как детективам, надо будет догадаться, о ком идет речь. Я буду постепенно давать вам все больше подсказок о загадочном Таинственном незнакомце (Таинственной незнакомке), которого я выберу из вас. Если вам покажется, что вы знаете, кого из детей я загадала, пожалуйста, не разглашайте эту тайну, а просто начинайте улыбаться».

Инструкция тренеру:

Крупными буквами напишите на листе бумаги заголовок "Таинственный незнакомец". Загадайте какого-нибудь ребенка и напишите первую подсказку, например: "У меня голубые глаза". Чтобы облегчить процесс чтения, вы можете добавлять в текст подходящие графические элементы, например, можете написать слово "голубые" голубым мелком или пририсовать рядом пару голубых детских глаз. Затем предложите детям прочитать подсказку.

Напишите следующую подсказку: "У меня светлые волосы". Снова добавьте ту или иную графическую иллюстрацию и попросите детей прочитать написанное самостоятельно или по группам.

Продолжайте в том же духе и добавляйте все новые и новые подсказки о Таинственном незнакомце: есть ли у него домашние животные, какая у него семья, какие игры он любит, его личные достоинства и т.д.

Напомните детям, что если они думают, что уже знают ответ, им надо улыбаться. Внизу под списком подсказок напишите вопрос: "Кто я?"

Затем прочитайте еще раз все подсказки и попросите Таинственного незнакомца встать. Подсказки должны быть очень четкими и однозначными. Предлагая незнакомцу встать, смотрите прямо в глаза загаданному ребенку. В заключение этот ребенок может нарисовать на листе свой портрет и потом унести этот лист домой.

Анализ упражнения:

- После какой подсказки ты догадался, кто был загадан?
- Трудно ли было тебе так долго держать ответ в тайне?
- Хотел ли бы ты сам быть Таинственным незнакомцем?

## **7. Упражнение «Мои границы»**

Цель: Сформировать осознание собственных физических и психических границ.

Инструкция: Участники по очереди подходят друг к другу, можно разными способами. Тот, к кому подходят, должен сказать «СТОП», когда, на его взгляд, партнер подойдет слишком близко.

## **8. Упражнение «Комплименты»**

Цель: Формирование умения делать комплименты и создавать позитивные установки друг на друга, повышение самооценки участников.

Инструкция: Играющие, в произвольном порядке, называют имя другого участника и сопровождают это комплиментом. Следующий комплимент делает участник, которому только что говорили комплимент.

## **9. Упражнение «Мы похожи?»**

Цель: Сформировать у детей понимание, что мы и похожи и имеем право на отличие, то есть каждый имеет право быть собой.

Инструкция: Участники по очереди говорят друг другу 2 фразы: "Ты похож на меня тем, что..." и ""Я отличаюсь от тебя тем, что..."»

## **10. Упражнение «За что мы любим»**

Цель: Формирование умения оценивать внутренние качества другого человека.

Оборудование: Листы бумаги и ручки для каждого участника.

Инструкция: Текст ведущего: «Вступая во взаимодействие с окружающими, мы обычно обнаруживаем, что они нравятся нам или не нравятся. Как правило, эту оценку мы связываем с внутренними качествами людей. Давайте попробуем определить, какие качества в людях мы ценим, принимаем. Задание будем выполнять письменно. Возьмите лист бумаги, выберите в группе человека, который по многим своим проявлениям импонирует вам. Укажите пять качеств, которые особенно нравятся вам в этом человеке. Итак, не указывая самого человека, укажите пять качеств, которые вам особенно в нем нравятся. Начали! Ваше время вышло. Теперь, пожалуйста, по очереди прочитайте вашу характеристику, а мы все попробуем определить человека, к которому она относится. Пожалуйста, кто начинает? Можем начать слева направо. Пожалуйста, начали!».

## **11. Упражнение «Зато ты»**

Цель: Создание положительной атмосферы в группе.

Инструкция: Каждый из участников говорит один какой-то свой недостаток. Остальные участники говорят «... зато ты...» и далее какое-то положительное качество этого человека: все, что угодно (у тебя очень красивые глаза, ты лучше всех рассказываешь анекдоты).

Во время выполнения задания в группе царит оживление и хорошее настроение; и в любой группе, даже в которой участники очень устали или напряжены, задание выполняется с большим энтузиазмом.

**12. Рефлексия.**

**13. Ритуал выхода.**

### **3 занятие.**

**Тема:** «Жизненные ценности (собственные, общечеловеческие), преобладание духовных ценностей над материальными, приоритеты, жизненная позиция».

**1. Ритуал входа.**

**2. Упражнение «Мои ценности»**

Цель: Предоставить участникам возможность осознать и почувствовать важность построения собственной иерархии ценностей.

Оборудование: Чистые листы и ручки на каждого участника, плакат с перечисленными существующими ценностями.

Инструкция: Участникам раздается по шесть листочков и предлагается на каждом из них написать то, что им ценно в этой жизни. Затем листочки ранжируются таким образом, чтобы самое ценное оказалось на последнем листочке. Ведущий предлагает представить себе, что случилось что-то страшное и из жизни исчезла та ценность, которая написана на первой бумажке. Ведущий предлагает смять и отложить бумажку, и осознать, как им теперь без этого живется. Затем то же самое происходит с каждой ценностью по порядку. Каждый раз предлагается обратить внимание на внутреннее состояние после потери ценности. Затем ведущий 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, возможно, добавить какие-либо ценности, посмотреть, остался ли прежний порядок ранжирования. Обсуждение.

### 3. Упражнение «Сложные ситуации»

Цель: Выявление предпочитаемых стратегий поведения в проблемных ситуациях.

Инструкция: Выбираются добровольцы. «Сейчас вам будут предложены ситуации с различными вариантами выхода из них. Выберете наиболее приемлемый для себя выход».

#### **Ситуации:**

1. Компания ребят, где один рассказывает о наркотиках. Окружающие по-разному его слушают: кто-то уходит, кто-то равнодушно слушает, кто-то заинтересован, кто-то занимается своим делом. А как бы Вы слушали говорящего? \_\_\_\_\_

2. Вы проходите мимо группы ребят с бутылками и сигаретами. Они предлагают присоединиться. Какова ваша реакция?

- а) Нет, я не могу, у меня дела;
- б) Привет! Здорово, что я вас встретил, а то такая скукота!
- в) я бы с удовольствием, но потом как-нибудь.

3. Один Ваш приятель предлагает пойти в место, где можно попробовать легкий наркотик. Какова Ваша реакция?

- а) Нет, я не хочу даже пробовать;
- б) Здорово, я давно хотел попробовать;
- в) не знаю даже, если ты пойдешь...

4. Двое приятелей сидят на скамейке. Один – с опущенной головой и понурыми плечами: «Никогда не думал, что мне может стать так плохо от выпивки. А ведь все остальные тоже пили – и ничего». Как бы Вы отреагировали на данную фразу?

- а) Привыкнешь. Главное – тренировка.
- б) Ты на других не смотри, думай о себе.
- в) А зачем ты вообще стал пить? Своей головы нет на плечах?

5. Дискотека. Компания молодых ребят. Один: «Что-то сегодня скучновато. По-моему, нужно чем-нибудь подзарядиться. Скинемся?»

- а) А по сколько скидываемся?
- б) Нет, ребята, это без меня.
- в) Ну, если все скидываются, то и я тоже.

6. Двое друзей во дворе учебного здания: «Я всегда перед контрольными или экзаменами курю. Гораздо лучше соображаю после этого. Не понимаю, почему ты не куришь?»

- а) Не хочу курить и все тут;
- б) У меня и так голова на месте;
- в) Это ты сначала хорошо соображаешь, а потом получаешь двойки.

7. В баре парень и девушка. Девушка: «Здесь только алкогольные напитки, а я хотела сока».

- а) Возьми пиво, если пить хочешь;
- б) Пойдем в другое место;
- в) Ну и что, они же слабоалкогольные.

8. Два молодых человека. Один: «Представляешь, никак не могу решиться познакомиться с ней. Что мне делать?». Другой:

- а) Не бойся, может, она тоже хочет с тобой познакомиться.
- б) Выпей немного «для храбрости», закури, чтобы чувствовать себя увереннее, и – вперед.
- в) Подари ей цветы и пригласи куда-нибудь.

#### 4. Упражнение «План моей жизни»

Цель: Осознание целей и ценностей своей жизни.

Оборудование: Листы бумаги и ручки на каждого участника.

Инструкция: Участникам предлагается написать план своей жизни, начиная от настоящего момента, и далее, с пятилетними перерывами (например: 17 лет, 22 года, 27 лет и т. д.). Верхняя граница возраста при этом

не ограничивается. Далее предлагается указать те способы и средства, с помощью которых предполагается достижение этих целей.

Ведущему следует иметь в виду, что, у людей, зависимых от наркотиков, верхняя граница жизни не превышает 10-15 лет, у людей с алкогольной зависимостью – 10-20 лет. Верхний возрастной предел можно трактовать как возраст предполагаемого окончания активной жизни.

Список предполагаемых жизненных достижений можно рассматривать как список общих ценностей, а список способов достижения – как список инструментальных ценностей. В ходе обсуждения можно оценить соответствие способов достижения поставленным целям, достаточность или избыточность жизненных целей.

**5. Рефлексия.**

**6. Ритуал выхода.**

#### **4 занятие.**

**Тема:** «Формирование навыков заботы о себе, своем здоровье, защиты своего Я. Формирование умения говорить «нет»».

**1. Ритуал входа.**

**2. Упражнение «Рисунок – что вредит здоровью»**

Цель: Дать участникам возможность осознать негативные пути влияния на здоровье и способы борьбы с ними.

Оборудование: Чистые листы и карандаши на каждого участника.

Инструкция: Текст ведущего: «Нарисуйте, пожалуйста, на листе все плохое, что может повредить нашему здоровью».

По окончании ведущий задает детям вопрос: «Каким образом можно беречь свое здоровье каждый день?». Происходит обсуждение.

**3. Упражнение «Волк и семеро козлят»**

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

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

Инструкция: Участникам раздаются листочки бумаги с надписями «волк», «коза», «козленок». В результате группа оказывается поделенной на три части в соответствии с указанными надписями. «Козлята» идут в свой «дом», 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.

#### **4. Упражнение «Волшебная ромашка»**

Цель: Анализ осведомленности детей.

Оборудование: Ромашка, на лепестках которой написаны известные пословицы.

Инструкция: Детям предлагается отрывать от ромашки лепестки и объяснять, как они понимают значения пословиц, написанных на лепестках.

1-й лепесток: «Здоровья пожелаешь – счастье повстречаешь»;

2-й лепесток: «Здоровому все здорово»

3-й лепесток: «Здоровья не купить»

4-й лепесток: «Болезнь человека не красит»

5-й лепесток: «Больному и мед горек»

6-й лепесток: «Труд – здоровье, лень – болезнь»

7-й лепесток: «Кто труда не боится – того хворь сторонится»

8-й лепесток: «Здоровье дороже богатства»

9-й лепесток: «Береги платье снову, а здоровье – смолоду»

#### **5. Упражнение «Я забочусь о себе»**

Цель: Осознание возможности и важности заботы о себе.

Оборудование: Конверты с надписью «Я забочусь о себе», карандаши, маленькие листочки бумаги.

Инструкция: 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.

**6. Рефлексия.**

**7. Ритуал выхода.**

### **5 занятие.**

**Тема:** «Развитие зависимости от ПАВ и выздоровление. Выбор и ответственность. Способы получения удовольствия, альтернативные употреблению ПАВ. Решение проблем времяпрепровождения».

**1. Ритуал входа.**

**2. Упражнение «Пирамида»**

Цель: Формирование у подростка отрицательного отношения к наркотикам.

Инструкция: Ведущий выбирает одного человека, который выходит на середину комнаты и приглашает к себе двух других. Те двое, в свою очередь выбирают по два игрока и так далее. Игра останавливается, когда никто из участников не остается сидеть на своем месте.

Ведущий сообщает, что на занятии разговор пойдет о психоактивных веществах. ПАВ – это химические соединения, которые действуют разрушающе, изменяют психическое состояние человека.

**3. Упражнение «Охмурение»**

Цель: Демонстрация незаметности формирования зависимого состояния.

Оборудование: Ручка для ведущего.

Инструкция: Ведущий, с серьезным видом, говорит участникам, что сейчас он может сделать им подарок. «Я знаю три древних символа, нанеся которые на тело, можно обрести новые возможности, умения, знания. Но символы получают только три человека, которые первыми выйдут из комнаты. Кто хочет?». Когда несколько человек устремляются за дверь, ведущий рисует им на руке какие-нибудь символы. Участники догадываются, что над ними подшутили. Ведущий дает комментарий: «Вы, не задумываясь, протянули мне руку. А если кто-то пообещает вам отличное настроение?».

Далее идет обсуждение.

#### **4. Упражнение «Хорошо – плохо»**

Цель: Выработка установок на оценивание.

Оборудование: Мяч.

Инструкция: Преподаватель бросает участникам мяч, называя какое-нибудь качество или поступок (поведение) задача участников – поймать мяч и быстро, не задумываясь, дать ему оценку «хорошо – плохо».

#### **5. Упражнение «Беседа о доверии»**

Цель: Уяснение действия наркотиков на личность.

Инструкция: Текст ведущего: «Мы с вами уже знаем, какие поступки хорошие, а какие - нет. Ответьте мне на такие вопросы:

- Ты доверил бы деньги человеку, который употребляет наркотики?
- Ты оставил бы младшего брата или сестру в гостях у человека, который много курит?
- Ты пошел бы куда-либо вместе человеком, который пьян?
- Ты хотел бы находиться рядом с человеком, который не отвечает за себя?
- Ты спросил бы совета у человека, который не понимает, что он сам делает?

- Ты поделился бы своими радостями или печалью с человеком, который ничего не помнит?».

Ведущий подводит детей к заключению: «Люди, которые употребляют ПАВ, не могут полностью отвечать за себя и за свои поступки. Окружающие не могут им доверять и не хотят с ними общаться».

#### **6. Упражнение «Рисунок зависимости»**

Цель: Подкрепление знаний, полученных ранее, попытка прочувствовать их образно.

Оборудование: Ватман, маркеры.

Инструкция: Сначала происходит коллективное составление определения болезни – зависимости от психоактивных веществ (с использованием метода мозгового штурма). Затем участники получают задание коллективно изобразить зависимость от психоактивных веществ на листе ватмана в любой образной форме.

#### **7. Упражнение «Предотвращение употребления ПАВ»**

Цель: Осознание степени своего участия в решении проблемы.

Оборудование: Ватманы и маркеры по количеству команд.

Инструкция: Участники делятся на группы, им предлагается представить себя руководителями учебных учреждений (директора, завучи и т.д.). Перед ними задача – предотвращение употребления в их учебном заведении ПАВ. Как это сделать решается с помощью техники мозгового штурма.

#### **8. Упражнение «Альтернативная реклама»**

Цель: Закрепить полученные знания о вреде употребления ПАВ и пользы ЗОЖ.

Оборудование: Большие листы и наборы карандашей по количеству групп.

Инструкция: Необходимо разделить участников на несколько групп и дать им задание сделать рекламу на тему здорового образа жизни. Потом все делают представление своих плакатов.

**9. Рефлексия.**

**10. Ритуал выхода.**

## **6 занятие.**

**Тема:** «Гендерные различия. Преодоление проблем общения между обоими полами».

**1. Ритуал входа.**

**2. Упражнение «Мое сердце»**

Цель: Определение собственных близких (душевно) связей с окружающими.

Оборудование: Бумага для рисования, мелки, фломастеры.

Инструкция: Мне бы хотелось предложить вам проделать упражнение, в котором речь пойдет о сердце. Наше тело и разум заняты работой, когда мы хотим выполнить задание или решить проблему, но когда нам нужно выяснить, имеет ли что-то для нас значение, мы подключаем к работе свое сердце и свои чувства. Мы не можем задействовать разум в таких вопросах, как «какой цвет красивее – красный или голубой»; «кто мне больше нравится – Ганс или Ханна?» Разум помогает нам анализировать вещи, планировать или прикидывать последствия некоторых событий. Но нравится нам что-то или нет, что делает нас радостными или печальными, знает наше сердце. Сердце также говорит нам, какой человек для нас представляет особую ценность, и мы пытаемся подружиться с ним или же влюбляемся в него.

В этом упражнении вы сможете подумать о тех, кто занимает место в вашем сердце. Вы должны нарисовать большое сердце, которое затем разделите на части, в которых поселятся разные личности. Кто живет в вашем сердце? Сколько места он занимает? Остается ли в вашем сердце

свободное место? Сейчас будет сложный вопрос: Насколько вам самим это нравится? Как много места остается в вашем сердце для того, чтобы продемонстрировать вашу любовь к самому себе?

Напишите в каждой части сердца имя человека, которого вы любите или с удовольствием общаетесь. На ваше задание в целом вам дается 15 минут.

Теперь соберитесь в группы по четыре человека. Расскажите друг другу, легко или тяжело вам было выполнять задание. Насчет каких людей вы не были уверены? Говорили ли вы уже о том, что любите самого себя? Чему вы научились касательно любви к себе? Если хотите, покажите друг другу свои рисунки и объясните остальным их значение. У вас есть 20 минут.

*Подведение итогов:*

- Кто живет в моем сердце?
- Сколько людей, не относящихся к моей семье, я включил в список?
- Сколько места остается для меня самого?
- Достаточно ли я сам себе нравлюсь?
- Забыл ли я кого-нибудь?
- Что ценю я в людях, закрытых в моем сердце?
- Что я еще хочу сказать?

### **3. Упражнение «Правильный» юноша – «правильная» девушка**

Цель: В этом упражнении подростки смогут выяснить, какие особые требования предъявляли им их родители, чтобы научить «подходящим» отношениям с противоположным полом.

Оборудование: Рабочий листок «правильный» юноша – «правильная» девушка».

Инструкция: Текст ведущего: «Мне бы хотелось предложить вам проделать упражнение, в котором речь пойдет об особенностях отношений с представителями противоположного пола. Культура развила и направила

мужчин и женщин играть разные роли, что должно было способствовать душевному и профессиональному «разделению труда». Достаточно привести классический пример подобного разделения ролей: женщина ведет домашнее хозяйство, мужчина зарабатывает деньги.

Кроме того, существует еще один вид духовного различия обязанностей: женщинам следует плакать и бояться, мужчины должны быть твердыми и стойкими.

Не все роли и указания культуры сегодня так пошатнулись, как эти. Множество из них еще распространено на сегодняшний день. В этом упражнении вы сможете проверить, чему вас научили ваши родители, как, согласно их мнению, должны вести себя «правильные» юноши и «правильные» девушки, а как им не следует себя вести. Например, говорили ли вам, что только девочки играют в куклы или что только мальчики должны собирать конструкторы?»

Далее, детям предлагается, в течение 15 минут, работать самостоятельно, с рабочими листками.

После индивидуальной работы проходит групповое обсуждение упражнения.

Рассмотрите разные требования: насколько требования отца и матери сочетаются вместе?

Отметьте крестиком те требования обоих родителей, которым вы особенно следуете.

Когда вы это сделаете, ответьте на вопрос: какие вы находите в них достоинства и недостатки?

- Какие разграничения по ролям, как я думаю, на сегодняшний день исчезают?
- Какие разграничения по ролям, по моей оценке, прошли испытания на прочность?
- Радостно ли мне оттого, что я девушка или юноша?

- Что я еще хочу сказать?

### **«ПРАВИЛЬНЫЙ» ЮНОША – «ПРАВИЛЬНАЯ» ДЕВУШКА**

Напишите десять требований, которые выдвигали вам ваша мать и ваш отец, чтобы воспитать вас как «правильного» юношу или «правильную» девушку.

Мать:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....
9. ....
10. ....

Отец:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....
9. ....
10. ....

### **4. Упражнение «Мужчины и женщины»**

Цели: Идентификация своих собственных ожиданий и установок с точки зрения своей половой принадлежности.

Оборудование: Рабочий листок «мужчины и женщины».

Инструкция: Текст ведущего: «Мне бы хотелось предложить вам проделать упражнение, в ходе которого вам станет ясно, как вы понимаете свою половую принадлежность, и что для вас при этом является важным».

Детям предлагается рабочий листок, с которым они должны будут работать в течение 20 минут.

После индивидуальной работы проходит групповое обсуждение упражнения.

- Каким способом мой отец благоприятно повлиял на мою сексуальную идентификацию?
- Каким образом моя мать благоприятно повлияла на мою сексуальную идентификацию?
- Кто еще помог мне почувствовать себя мужчиной или женщиной?
- Чему еще мне бы хотелось научиться для того, чтобы приблизиться к моим внутренним представлениям о мужчине/женщине?
- Чувствую ли я, что остальные участники меня понимают?
- Какие вопросы остаются открытыми, и какие вопросы мне бы хотелось обсудить в большой группе?

Рабочий листок:

### **МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ**

Дайте столько ответов, сколько приходит вам в голову. При необходимости возьмите еще лист бумаги.

1. Так как я являюсь юношей или девушкой,
  - я должен (должна)
  - мне следует
  - мне не следует

2. Если бы я был (а) девушкой или юношей,
  - я бы мог (могла)
  - я бы
  - я бы не
3. Как человеку, мне бы хотелось
4. Самое важное в жизни мужчины – это
5. Самое важное в жизни женщины – это
- 5. Рефлексия.**
- 6. Ритуал выхода.**

### **7 занятие.**

**Тема:** «Человек, как социальное существо. Формирование навыков эмпатии, умения принимать и оказывать поддержку».

- 1. Ритуал входа.**
- 2. Упражнение «Как я себя чувствую»**

Цель: Разминочное упражнение. Развитие умения выражать свои эмоции посредством невербального общения.

Инструкция: Каждый участник по очереди пытается выразить свое самочувствие в настоящий момент при помощи мимики.

- 3. Упражнение «Изобрази предмет»**

Цель: знакомство с приемами общения; развитие базовых коммуникативных умений.

Инструкция: Тренер движениями рук и тела, мимикой изображает, как использовать какой-то предмет. Например, он говорит по мобильному телефону, бреется, пристраивает у подбородка скрипку, собирает на поляне цветы и т. п., побуждая группу отгадать, что за предмет у него в руках. Отгадавший первым загадывает свой предмет и т. д.

#### **4. Упражнение «Передача движения по кругу»**

Цель: Совершенствование навыков координации и взаимодействия на психомоторном уровне; развитие воображения и эмпатии.

Инструкция: Один из участников группы начинает действие с воображаемым предметом так, чтобы его можно было продолжить. Следующий игрок повторяет действие и продолжает его. Таким образом, предмет обходит круг и возвращается к первому игроку. Тот называет переданный им предмет и каждый из участников называет, в свою очередь, что передавал именно он. После обсуждения упражнение повторяется еще раз.

#### **5. Упражнение «Я тебя понимаю»**

Цель: Формирование навыков «считывания» состояния другого человека.

Оборудование: Лист бумаги и ручки у каждого участника.

Инструкция: Каждому подростку предлагается среди членов группы выбрать человека, чьё состояние и мысли он сможет отгадать по глазам, по выражению лица и т.д. Дается 3 минуты на то, чтобы письменно изложить, о чём думал выбранный человек во время занятия, какие чувства испытывали т.д. Продолжение упражнения может проходить в двух вариантах:

А) Каждый подросток, обращаясь к человеку, состояние которого он описывал, рассказывает ему о нём (о его состоянии, его мыслях), а он может прокомментировать этот рассказ, он может подтвердить правильность наблюдений, и опровергнуть догадки, указав на допущенные ошибки.

Б) Каждый подросток описывает состояние партнёра, который не знает, что все это относится к нему. Дети должны определить, чьё состояние было описано.

#### **6. Упражнение «Задавание вопросов»**

Цель: Формирование навыков задавания открытых и закрытых вопросов.

Инструкция: Текст ведущего: Вопросы бывают разные – есть вопросы открытые, на которые человек отвечает целым текстом в свободной форме, а есть закрытые, на них человек может ответить конкретно «да», «нет», «может быть». Давайте с вами попробуем позадавать такие вопросы друг другу. И эти вопросы нужно будет составить вам самим.

### **7. Упражнение «Эхо»**

Цель: Обучение навыкам взаимодействия личности с группой, получение обратной связи.

Инструкция: Один человек говорит что-либо всем остальным, которые стоят напротив него, при желании можно добавлять жесты. Участники должны повторять произнесенное, как эхо.

### **8. Домашнее задание**

Домашнее задание: Пронаблюдать в своём ближайшем окружении друзей, родственников и/или других людей, какие послания и как они передают вам или между собой, и доходят ли эти послания до адресата, как люди на них реагируют.

### **9. Рефлексия.**

### **10. Ритуал выхода.**

## **8 занятие.**

**Тема:** «Конфликты в нашей жизни, стили поведения в конфликтных ситуациях, возможные пути их преодоления».

### **1. Ритуал входа.**

### **2. Упражнение «Скажи, что чувствуешь?»**

Цель: Лучшее осознание участниками понятия «конфликт», создание его метафорического образа.

Инструкция: В фокусе внимания – конфликт, когда мы говорим это слово, возникает ряд ассоциаций и чувств. Мы слышали о конфликте, знаем,

как он выглядит в поведении людей. Давайте исследуем, как он выглядит в мире вещей.

### **Ассоциации**

Если конфликт – мебель, то какая?

Если конфликт – посуда, то какая?

Если конфликт – одежда, то какая?

Если конфликт – растение, то какое?

Если конфликт – техника, то какая?

Итак, мы с вами подошли ко второму выводу, что конфликт – это болезненное состояние его участников.

### **3. Тест «Как вы обычно ведете себя в конфликтной ситуации?»**

Цель: Диагностика стилей поведения подростков в конфликтных ситуациях.

Оборудование: Листы бумаги и ручка на каждого участника, на доске нарисована табличка с баллами к тесту.

Инструкция: «Теперь мы просим вас ответить на вопросы теста. Если вам свойственно то или иное поведение, поставьте определенное количество баллов после каждого номера ответа, характеризующего стиль поведения. Если подобным образом ведете себя».

-часто – 3 балла

-от случая к случаю – 2 балла

-редко – 1 бал

Вопрос: Как вы обычно ведете себя в споре или конфликтной ситуации?

1. Угрожаю или дерусь
2. Стараюсь принять точку зрения противника, считаюсь с ней как со своей.
3. Ищу компромиссы.

4. Допускаю, что не прав, даже если не могу поверить в это окончательно.

5. Избегаю противника.

6. Желаю во, чтобы то ни стало добиться своей цели.

7. Пытаюсь выяснить, с чем я согласен, а с чем категорически – нет.

8. Иду на компромисс.

9. Сдаюсь

10. Меняю тему.

11. Настойчиво повторяю одну мысль, пока не добьюсь своего.

12. Пытаюсь найти исток конфликта, понять, с чего все началось.

13. Немножко уступлю, и подтолкну тем самым к уступкам другую сторону.

14. Предлагаю мир.

15. Пытаюсь обратить все в шутку.

На доске:

1	6	11	А
2	7	12	Б
3	8	13	В
4	9	14	Г
5	10	15	Д

Подсчитайте количество баллов под номерами.

Узнайте количество баллов по типам.

Определите свой стиль (больше всех баллов по буквам).

**А.** – это «жесткий тип решения конфликтов и споров». Вы до последнего стоите на своем, защищая свою позицию. Во что-то бы то ни стало, стремитесь выиграть. Это тип человека, я всегда прав.

**Б.** – это «демократичный» стиль. Вы придерживаетесь мнения, что всегда можно договориться. Во время спора вы всегда стараетесь предложить альтернативу, ищете решение, удовлетворили бы обе стороны.

**В.** – «компромиссный» стиль. С самого начала вы согласны на компромисс.

**Г.** – «мягкий» стиль. Своего противника вы «уничтожаете» своей добротой. С готовностью вы встаете на точку зрения противника, отказываясь от своей.

**Д.** – «уходящий» стиль. Ваше кредо – «вовремя уйти». Вы стараетесь не обострять ситуацию, не доводить конфликт до открытого столкновения.

#### Сделать выводы из тестирования.

«Получив результаты теста, возможно, кто-то из вас открыл что-то новое в себе. Но не стоит воспринимать это как нечто неизменное. Это повод задуматься и в дальнейшем изменить свою точку зрения, самого себя».

#### **4. Игра практикум. «Стратегия поведения в конфликтах»**

Цель: Формирование навыков различных способов выхода из конфликта

Оборудование: Карточки с названиями способов выхода из конфликта.

Инструкция: Существуют разные способы выхода из конфликта. В ходе этой игры мы рассмотрим некоторые из путей выхода из конфликта. Ведущий делит всех участников на пять групп, в каждой выбирается ее представитель, которому ведущий дает одну из пяти карточек с названием определенного стиля поведения в конфликте с соответствующим девизом. Каждая группа обсуждает и готовит сценку, в которой демонстрируется предложенный ей вид поведения в конфликте.

#### Карточки:

- Стиль «Конкуренция»: «Чтобы я победил, ты должен проиграть».
- Стиль «Приспособление»: «Чтобы ты выиграл, я должен проиграть».
- Стиль «Компромисс»: «Чтобы каждый из нас что-то выиграл, каждый из нас должен что-то проиграть».

- Стиль «Сотрудничество»: «Чтобы выиграл я, ты тоже должен выиграть».

- Стиль «Избегание»: «Мне все равно, выиграешь ты или проиграешь, но я знаю, что в этом участия не принимаю».

## **5. Упражнение «Качества для успешного разрешения конфликтов»**

Цель: Актуализация качеств и умений, необходимых для успешного разрешения конфликтов.

Оборудование: Чистые листы по количеству команд (зависит от количества участников).

Инструкция: Ведущий делит участников на команды и проводит мозговой штурм на тему: «Качества и умения, необходимые для успешного разрешения конфликтов». Просит эти идеи оформить в форме плаката.

**6. Рефлексия.**

**7. Ритуал выхода.**

## **9 занятие.**

**Тема:** «Чувства. Идентификация и выражение чувств. Отделение чувств от поведения. Формирование умения осознавать, что происходит со мной, анализировать собственное состояние».

**1. Ритуал входа.**

**2. Упражнение «Называем чувства»**

Цель: Обогащение словаря эмоций у участников.

Оборудование: Лист и ручка для ведущего.

Инструкция: Текст ведущего: Давайте посмотрим, кто может назвать больше слов, обозначающих разные чувства. По очереди называйте слова, а я буду записывать их.

Информация для ведущего:

Можно проводить это упражнение как соревнование в виде общегруппового «мозгового штурма». Результат работы группы - лист ватмана с написанными на нем словами можно использовать на протяжении всего занятия. По ходу работы в этот список можно вносить новые слова - это словарь, отражающий эмоциональный опыт группы.

Обсуждение:

Какое из названных чувств тебе нравится больше других? Какое, по твоему, самое неприятное чувство? Какое из названных чувств знакомо тебе лучше (хуже) всего?

### **3. Упражнение «Скажи по-разному»**

Цель: Формирование навыков отражения и распознавания эмоций и чувств.

Инструкция: В этом задании должен будет поучаствовать каждый. Участнику необходимо придумать любую фразу и сказать её нескольким людям таким образом, чтобы передать какую-то эмоцию, участники должны угадать, что в этот момент примерно чувствовал «ведущий» и что за эмоции он передавал.

### **4. Упражнение «Что он чувствует?»**

Цель: Формирование навыков снятия эмоционального напряжения собеседника в ходе беседы.

Инструкция: Текст ведущего: «Мы – люди, существа, чувствующие и испытывающие те или иные эмоции, и в ходе общения нам свойственно это проявлять. Но они могут быть как позитивными, так и негативными. Это упражнение позволяет отработать приёмы, позволяющие участникам снизить возникшее по той или иной причине эмоциональное напряжение. Мы будем говорить по кругу соседу о его эмоциональном состоянии, затем он расскажет о своём состоянии; степень соответствия этих оценок определяется вначале соседом, а потом всеми остальными».

### **5. Упражнение «Осознание собственных чувств»**

Цель: Развитие внимания к собственным чувствам и переживаниям, установление связей между переживанием эмоций и проявлением их на телесном уровне.

Оборудование: Листы бумаги на каждого участника, цветные карандаши.

Инструкция: Участникам предлагается схематично изобразить контур человека на листе бумаги и затем предлагается вспомнить свои ощущения в теле, когда они испытывали какое-либо чувство. Эти чувства необходимо отразить на контуре, желательно, используя разные цвета.

## **6. Упражнение «Горячий стул»**

Цель: Формирование навыков восприятия мнения окружающих о себе. Провоцирует возникновение сильных переживаний, развитие группового процесса.

Инструкция: Один из участников по желанию становится ведущим, остальные говорят ему, с чем или кем он у них ассоциируется, какие чувства вызывает. Затем обсуждаются переживания участников во время упражнения. При работе с подростками возможно при достаточно высоком уровне безопасности на группе и способности участников говорить о своих переживаниях и не оценивать других.

## **7. Упражнение «Преодолей препятствие»**

Цель: Формирование навыков воли к победе.

Инструкция: Текст ведущего: «Представьте, что Вы стоите на краю пропасти и вам надо преодолеть сложные препятствия. Препятствия представляют собой участники группы. Преодолевающий должен мобилизовать всю свою фантазию, чтобы каждое из препятствий было преодолено. Варианты препятствий могут быть совершенно различными: моральные, эмоциональные, интеллектуальные и т.д. и требующие различных и нестандартных подходов к решению проблемы преодоления. Одно условие – не наносить друг другу морального ущерба».

Каждый из участников команды обязательно должен быть и препятствием, и преодолевающим. Очень эмоциональная игра. В ее процессе поощряется открытое проявление эмоций. Ведущий внимательно следит за соблюдением правил. В конце игры проводится тщательное обсуждение.

#### **8. Упражнение «Доброта»**

Цель: Формирование позитивного отношения к собеседнику.

Инструкция: Текст ведущего: «В каждом из нас в той или иной степени развито чувство доброты, доброе отношение к людям. Что вы можете сказать доброго и хорошего о сверстниках, учителях, родителях? У вас есть 5 минут для того, чтобы подготовиться к рассказу. Вы самостоятельно выбираете человека из присутствующих в группе. Ваш рассказ должен быть кратким и конкретным, при этом нужно подчеркнуть, что вы цените в каждом из тех, о ком рассказываете».

#### **9. Упражнение «Описание чувств»**

Цель: Развитие умения выражать свои эмоции и чувства.

Инструкция: Каждый описывает свои чувства, возникшие при очередной групповой встрече. Важно не только точно назвать свое чувство, но и определить степень его выраженности. Например, чуть-чуть раздражает, сильно раздражает.

#### **10. Рефлексия.**

#### **11. Ритуал выхода.**

### **10 занятие.**

**Тема:** «Семья – единый организм. Понятие здоровой семьи и ее отличие от семьи дисфункциональной. Проблемы химической зависимости в семье. Какой я вижу свою будущую семью».

#### **1. Ритуал входа.**

#### **2. Упражнение «Супружеские роли» (мозговой штурм)**

Цель: Развитие умения отделять мужские роли от женских.

Оборудование: Доска, с написанными на ней супружескими ролями.

Инструкция: Задача каждой команды выписать, какие роли должен выполнять только мужчина, какие только женщина, а какие оба супруга.

Команды зачитывают распределение ролей. Текст ведущего: «Для того, чтобы между супругами царило взаимопонимание важно, чтобы супруги имели одинаковое представление о распределении ролей в семье между мужем и женой».

На доске вы видите перечень супружеских ролей:

- роль кормильца;
- роль хозяина (хозяйки);
- роль ответственного по уходу за младенцем;
- роль ответственного за воспитание детей;
- роль организатора семейных развлечений;
- роль ответственного за поддержание родственных связей;
- роль ответственного за эмоциональный климат в семье.

### **3. Упражнение «Беседа – что, значит, любить родителей»**

Цель: Формирование позитивного отношения к понятию семьи, семейным отношениям.

Вопросы к беседе:

Почему важно в семье любить друг друга?

Как можно выразить свою любовь к родителям?

Как научиться не огорчать близких?

Как вести себя, если провинился?

### **4. Упражнение «Мы – взрослые»**

Цель: Дать участникам возможность почувствовать себя в роли взрослого человека.

Инструкция: Текст ведущего: «Закройте глаза. Попробуйте увидеть себя взрослым. Во что вы будете одеты? Как будете сидеть? Сядьте сейчас

так, как будто вы уже стали взрослыми? Как будете разговаривать? Как к вам будут обращаться другие люди?»

Затем каждому из детей ведущий подает руку, и дети представляются по имени - отчеству. Когда все дети побывают в роли взрослых, можно предложить обсудить, понравилось ли им быть в роли взрослых, почему? Спросить, кому из детей лучше всего удалось справиться с ролью взрослого.

### **5. Упражнение «Мы - родители»**

Цель: Дать участникам возможность побывать в роли родителя, выработать свой стиль общения с ребенком.

Инструкция: Текст ведущего: «Представьте, что вы теперь превратились в родителя. Мы очень любим своего ребенка, хотим, чтобы он был хорошим и, поэтому, даем ему советы, каким ему следует быть. Но каждый последующий родитель отрицает совет предыдущего и дает свой совет.

Например:

Будь честной.

Не будь честной, а то скажешь что-нибудь не так, и можешь обидеть окружающих.

Будь всегда веселой.

Не будь всегда веселой, а то можно подумать, что ты легкомысленный человек.

Далее выбирают одного из детей на роль «воспитываемого», его сажают в центр круга и «родители» по очереди дают ему советы. В конце можно обсудить чувства детей в обеих ролях. Далее возможно обсуждение прав и обязанностей в семье, какие они существуют у детей и родителей, всегда ли они выполняются?

### **6. Упражнение «Неоконченные предложения»**

Цель: Дать оценку взаимоотношений между родителями, климату в семье.

Инструкция: Детям предлагается некоторое время подумать о своих родителях, вспомнить их привычки, основные занятия, отношения друг с другом и с ними, а затем продолжить предложения:

“Я люблю, когда мои родители...”

“Я не люблю, когда мои родители...”

“Я хочу, чтобы мои родители...”

“Я не хочу, чтобы мои родители...”

Читают вслух завершенные предложения только желающие.

## **7. Упражнение «Ролевая игра – семейная скульптура»**

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

Оборудование: Ватман, маркеры.

Инструкция: 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.

## **8. Упражнение «Коллаж – моя будущая семья»**

Цель: Формирование позитивного отношения к понятию семьи, выявление притязаний по отношению к своей будущей семье.

Оборудование: Листы А4, цветные ручки или карандаши, ножницы, клей, старые молодежные журналы.

Инструкция: Текст ведущего: «Теперь пришло время каждому проявить себя творчески. Я предлагаю вам, воспользовавшись старыми журналами, вырезать изображения мужчин, женщин, детей, домашних животных - словом всех героев, которые будут олицетворять вашу будущую

семью, сходство может быть условным, главное, что вы его заметили. Всех героев вы наклеите на лист А4, вы можете подписать их "я", "мой муж", "моя жена" и т.д. Дайте волю фантазии:

Ваш будущий супруг брюнет? Ваша будущая жена блондинка? Сколько у вас будет детей? Какой у вас будет дом? Приступайте.

По окончании работы над коллажем желающие из каждой команды могут продемонстрировать и прокомментировать свой коллаж.

#### Вопросы:

- Какие эмоции вы испытывали во время работы над коллажем?
- Каких героев коллажа было труднее всего подобрать в журналах, почему?
- Довольны ли вы результатом вашей работы?

#### **9. Рефлексия.**

#### **10. Ритуал выхода.**

### **11 занятие.**

**Тема:** «Понятие группового давления и принятие собственного решения. Формирование навыков выражения и отстаивания собственного мнения, поиск компромиссов, умение противостоять групповому давлению. Понятие насилия и права защищать свои границы».

#### **1. Ритуал входа.**

#### **2. Упражнение «Разожми кулак»**

Цель: Обучение навыкам сопротивления.

Инструкция: Упражнение проводится в парах и заключается в том, что один участник должен сжать кулак, а второй – разжать его любыми способами.

#### **3. Упражнение «Хитрые уловки»**

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

Оборудование: Доска или лист ватмана, маркер.

Инструкция: Ведущий предлагает участникам группы вспомнить фразы-манипуляторы, к которым прибегают их сверстники или взрослые провокаторы, чтобы принудить выкурить первую сигарету. Ведущий записывает «хитрые уловки» на доске.

Обсуждение. Какие чувства и мысли вызывают эти фразы? К каким видам давления их можно отнести? Какие виды давления использовались, когда вас пытались заставить выкурить сигарету? Как вы при этом чувствовали себя?

Фразы-манипуляторы: «Попробуй, ты же взрослый!», «Попробуй, угощаю бесплатно!», «Все пробовали, и ты давай!», «Попробуй, в жизни надо все испытать!», «Попробуй, это так стильно!» и т.п.

#### **4. Упражнение «Вырвись из круга»**

Цель: Отработка навыков противостояния группе.

Инструкция: Группа образует круг, взявшись за руки и плотно сдвинувшись. Один из участников остается внутри и пытается вырваться из круга любыми методами – физическими, убеждениями, просьбами. Если ему это удастся, группа приветствует его аплодисментами, если нет, то после нескольких попыток сама выпускает его и приветствует. Упражнение можно повторить с несколькими участниками.

Предлагается обсудить используемые способы влияния на группу и возникшие чувства.

#### **5. Упражнение «Ролевые игры»**

Цель: Закрепление навыков уверенного поведения; распознавания способов манипулирования; преодоления группового давления с помощью техник неагрессивного настаивания.

Инструкция: Участникам предлагается разыграть ситуации, связанные с групповым давлением на человека. Выбирается доброволец и вся группа должна попытаться навязать ему принятие ПАВ.

### Варианты:

- а) после футбольного матча ребята говорят одному из участников, что он классный игрок, свой парень, предлагают закурить;
- б) «Если не куришь – значит, слабак; такому среди нас не место»;
- в) на вечеринке или дискотеке участнику предлагают принять наркотическое средство.

Желательно, чтобы в роли отказывающегося побывал каждый. По окончании провести беседу с целью выяснить, насколько сложно было участнику дать отказ группе.

### **6. Упражнение «Путаница»**

Цель: Сплочение группы и бережное отношение друг к другу.

Инструкция: Участникам предлагается взять за руки двух разных людей (желательно стоящих не рядом). Задача: не разнимая рук, распутаться и образовать круг.

Домашнее задание: Описать ситуацию, когда ты или твой знакомый подвергался групповому давлению. Разыграть перед зеркалом уверенный отказ в этой ситуации, записать продуманную вами словесную версию уверенного отказа.

### **7. Домашнее задание: разработка проекта «Право на жизнь»**

Цель: определение эффективности проведенной программы тренингов.

Инструкция: Текст ведущего: «Ребята, сейчас мы разделимся на малые группы и получим творческое домашнее задание. К следующему занятию вам надо будет разработать группой проект на тему: «Право на жизнь» и представить его».

Положения проекта:

1. Название.
2. Цель.
3. Задачи.
4. Целевая аудитория.

5. Содержательная часть.
6. Ожидаемые результаты.
8. **Рефлексия.**
9. **Ритуал выхода.**

## **12 занятие.**

**Тема:** «Завершающее занятие. Подведение итогов».

1. **Ритуал входа.**
2. **Проверка домашнего задания – Упражнение «Проект: «Право на жизнь»»**
3. **Упражнение «Коробочка»**

Цель: Демонстрация наличия мотивов, ведущих к неконструктивному поведению.

Оборудование: Непрозрачная коробочка с любым содержанием.

Инструкция: Ведущий кладет в непрозрачную коробочку любую вещь и говорит участникам, что то, что находится в этой коробке – это что-то нехорошее, запрещенное. Кладет коробочку посреди круга и сообщает, что сейчас каждый может, как угодно, проявить себя, по отношению к этой коробочке, сделать с ней все, что хочет.

4. **Упражнение «Надписи на спине»**

Цель: Опыт получения позитивной обратной связи и доверительного отношения к группе.

Оборудование: Листы бумаги и ручки на каждого участника, скотч.

Инструкция: Участникам прикрепляется к спине листок и все хаотично ходят по комнате и пишут на спинах то, что им нравится в этом человеке.

5. **Упражнение «Клубок»**

Цель: Осознание общности проблем, подведение итогов тренинга.

Оборудование: Клубок ниток.

Инструкция: Каждый из участников, держа в руках клубок, 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

## **6. Упражнение «Чемодан»**

Цель: Формирование позитивного отношения к группе, развитие воображения.

Инструкция: Данное упражнение проводится в различных вариантах, один из вариантов заключается в том, что каждому « в дорогу готовится чемодан» с пожеланиями. Например, можно попросить участника тренинга выйти за дверь (в данном случае – ненадолго отключиться от сети), и дать задание группе за 1 минуту собрать ему чемодан в дорогу. Когда участник возвращается, то ему говорят то, что решили «собрать ему в дорогу», называя при этом качества, которые ему пригодятся в жизни, добрые пожелания или виртуальные подарки.

## **7. Упражнение «Если бы не ты, то»**

Цель: Формирование позитивного отношения к группе, обучение детей говорить друг другу добрые вещи.

Инструкция: Выбирается один из участников тренинга, и остальным дается задание высказать по кругу, чего бы не случилось, и что бы потеряла группа и процесс обучения в целом, если бы выбранный человек не смог присутствовать на данном тренинге.

## **8. Упражнение «Голос благодарности»**

Цель: Формирование умения выражать свою благодарность и принимать похвалу от других людей.

Инструкция: Начинает доброволец (или тренер тренинга) – начинает речь благодарности о том, какими разными способами участники способствовали успеху мероприятия, которое проводилось на протяжении этого времени. Когда готов следующий участник, предыдущий говорит: «А

теперь мой друг (имя) хотел бы добавить к этому несколько слов благодарности...»

И так далее, пока каждый не получит хотя бы один шанс выразить свою благодарность и пока не поблагодарят каждого участника (желательно более одного раза).

Часть игры – отыскать позитивный вклад каждого участника.

Правило: каким бы малым ни был вклад, он не должен остаться незамеченным.

**9. Рефлексия.**

**10. Ритуал выхода.**

АНКЕТА 1

1. Пол  возраст

2. Сколько лет ты состоишь в волонтерском движении?

- до года
- от года до трёх лет
- более трёх лет
- другое \_\_\_\_\_.

3. Продолжи фразу:

«Волонтер – это \_\_\_\_\_».

«Я волонтер, потому что \_\_\_\_\_».

4. Твоё отношение к волонтерскому движению:

- позитивное
- никогда раньше не занимался
- другое \_\_\_\_\_.

5. Какими качествами, по твоему мнению, должен обладать волонтер? (выбери несколько)

- энтузиазмом
- умением работать в команде
- уверенность в себе
- способность к обучению и самообразованию
- другое \_\_\_\_\_.

6. Считаешь ли ты проблему наркомании одной из острых проблем в нашем обществе?

- да это проблема
- нет
- не знаю

7. Как ты оцениваешь опасность употребления наркотиков?

- смертельны
- опасны
- не опасны

8. Кто, по твоему мнению, даёт верную информацию о наркотиках и их действии на человека? (выбери несколько)

- врач
- психолог
- бывший наркоман
- ровесник
- родитель
- «звезды» экрана, кино и т.д.
- педагог
- работник милиции

другое \_\_\_\_\_

**9. Где, по-твоему, молодежь может получить информацию о наркомании? (выбери несколько)**

- на массовом мероприятии
- на занятии, которое организовано ровесниками
- на занятии, которое организовано взрослыми
- в индивидуальной беседе со специалистом
- в кругу друзей

другое \_\_\_\_\_

**10. Знаешь ли ты что-нибудь о мероприятиях, которые проводятся в твоём населённом пункте с целью борьбы с наркотиками?**

- да

какие? \_\_\_\_\_

- ничего не знаю

**11. Какие, на Ваш взгляд, мероприятия (культурно-массовых, досуговых или других) необходимы с целью борьбы с наркотиками?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**12. Готовы ли Вы принять в них активное участие? \_\_\_\_\_.**

**13. Как ты считаешь, эффективно ли ведётся в настоящее время борьба с наркоманией среди детей, подростков и молодёжи?**

- достаточно эффективно
- скорее достаточно, чем нет
- скорее неэффективно
- плохо

**14. Считаешь ли ты, что работа волонтера может предотвратить распространение наркомании?**

- да
- нет
- возможно, будет результат
- не знаю

**15. Каков твой жизнеутверждающий девиз волонтера? (например, «Никогда не унывать», «Если человек захочет, он может добиться многого» и т.п.).**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**СПАСИБО ЗА СОТРУДНИЧЕСТВО!**

## АНКЕТА 2

1. Пол  возраст
2. **Что, на Ваш взгляд, «здоровый образ жизни»?**
  - а) не пить,
  - б) не курить,
  - в) заниматься спортом,
  - г) не употреблять наркотики,
  - д) полноценно питаться,
  - е) другой вариант \_\_\_\_\_
3. **Считаете ли Вы для себя необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?**
  - а) да,
  - б) частично,
  - в) эта проблема меня пока не волнует,
  - г) нет.
4. **Считаете ли Вы проблему наркомании одной из острых проблем в нашем обществе?**
  - а) да это проблема;
  - б) нет;
  - в) не знаю;
5. **Как Вы оцениваете опасность употребления наркотиков?**
  - а) смертельны;
  - б) опасны;
  - в) не опасны.
6. **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.
7. **Ничто, кроме наркотика не сможет доставить человеку удовольствие в жизни:**
  - а) да;
  - б) нет;
  - в) другое \_\_\_\_\_
8. **От очередного употребления наркотика всегда можно отказаться:**
  - а) да;
  - б) нет;
  - в) если есть сила воли, то да.
9. **Если бросать, то лучше бросать:**
  - а) постепенно;
  - б) сразу;
  - в) бросить невозможно.

**10. Наркоманы безобидны и не опасны для общества.**

а) да;

б) нет;

в) другое \_\_\_\_\_

**11. Напишите две черты характера, наличие которых очень важно для волонтера.** \_\_\_\_\_

**12. Напишите два оптимальных способа взаимодействия волонтера с другими людьми.** \_\_\_\_\_

**13. Предположим, что на данный момент мир совершенен. Как этот мир выглядит? Как люди взаимодействуют друг с другом? Какие у них при этом возникают чувства?**

\_\_\_\_\_

**СПАСИБО ЗА СОТРУДНИЧЕСТВО!**

## Литература:

1. Брагина С.А. «Классные часы. Диалоги о здоровье 5-11 классы». Волгоград: Учитель, 2008 г.
2. Воробьева Т.А., Ялтонская А.В.. Профилактика зависимости от психоактивных веществ. Руководство по разработке и внедрению программ формирования жизненных навыков у подростков группы риска. – М.: УНП ООН, 2008.
3. Вострокнутов Н.В. «Антинаркотическая профилактическая работа с несовершеннолетними групп социального риска». Пособие для учителя. М.: Московский городской фонд поддержки книгоиздательства, 2004 г.
4. Зубова Н. А. Методическое пособие СТАЛКЕР: профилактика наркозависимости. / Н. А. Зубова, С. М. Тихомиров – Санкт-Петербург: Научно-производственная фирма «АМАЛТЕЯ», 2003.
5. Касаткин В.Н., Паршутин И.А. и др. Здоровье: Программа профилактики курения в школе. М., 2005.
6. Касаткин В.Н., Паршутин И.А. и др. Здоровье: Предупреждение употребления алкоголя и наркотиков в школе. М., 2005.
7. Макеева А.Г. Не допустить беды: Пед. профилактика наркотизма школьников: Пособие для учителя: В помощь образоват. учреждению: “Профилактика злоупотребления психоактивными веществами”. – М.: Просвещение, 2003.
8. Макеева А.Г. Не допустить беды: Помогая другим, помогаю себе: Пособие для работы с учащимися 7 -8 кл.: В помощь образоват. учреждению: “Профилактика злоупотребления психоактивными веществами”. – М.: Просвещение, 2003.
9. Обухова Л. Ф. Возрастная психология. – М., 1999.
10. Рязанова Д.В. Тренинг с подростками. С чего начать? М., 2003.

11. Профилактика злоупотребления психоактивными веществами в студенческой среде: Опыт. Проблемы. Перспективы/сост.: Г.И. Зинина, Н.И. Семикин; ред.: И.Б. Федосов. М.: МГТУ им.Н.Э. Баумана, 2004.

12. Электронный ресурс: <http://socpedagogika.narod.ru/igr.html>

13. Электронный ресурс: <http://c-psycholog.ru/Help/uprajneniy/>

14. Электронный ресурс: <http://trepsy.net/>