

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Колпинского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТ

на заседании
педагогического совета
протоколом от 24.08.2020 г.
№ 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУДО ЦППМСП
Колпинского района СПб

 О.В.Гюнинен
Приказ от 26.08.2020 № 112-0

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**«Формирование психологической устойчивости к негативным
влияниям»**

Возраст учащихся: 12-13 лет
Срок реализации: 2020 – 2021 учебный год

Разработчик:
Корнева И.Р.
педагог-психолог
Павлова Е.В.
педагог-психолог

Санкт –Петербург
2020 г.

1. Пояснительная записка

1.1 Нормативно-правовая документация.

- «Семейный кодекс Российской Федерации» от 29.12.1995 N 223-ФЗ;
- Федеральный закон от 24 июня 1999 N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 N 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
- Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 г. N 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р концепция развития дополнительного образования детей;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831);
- Приказ Минобрнауки РФ от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 4 июля 2014 г. N 41);
- Письмо Минобрнауки России от 10.02.2015 №ВК-268/07 «О совершенствовании деятельности центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» (вместе с «Рекомендациями Министерства образования и науки РФ органам государственной власти субъектов Российской Федерации в сфере образования по совершенствованию деятельности центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»);
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017г. №617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;
- Инструктивно-методическое письмо Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16.03.2020г. N03-28-2516/20-0-0 «О реализации организациями, осуществляющими образовательную деятельность, образовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий»;
- Устав ГБУДО ЦППМСП Колпинского района СПб;

- Лицензия на образовательную деятельность.

1.2. Направленность: социально-педагогическая.

1.3. Актуальность:

Защитные личностные механизмы поведения, наиболее активно формирующиеся в старшем подростковом возрасте, у младших подростков ещё не сложились, они открыты для общения со взрослыми, их внушаемость повышена, поэтому взрослые оказывают на них значительное влияние. Ещё не освоен опыт активного социального взаимодействия со сверстниками, который предстоит освоить в старшем подростковом возрасте, не начался период активных конкретных действий, экспериментирования в среде старших подростков, не сформированы навыки отказа и безопасного поведения в сложных жизненных ситуациях. В то же время формирующиеся жизненные установки имеют отдалённые последствия и проявятся в юности. Окружающим взрослым очень важно успеть сформировать общее отрицательное отношение детей к употреблению ПАВ, выполнить своеобразную прививку от возможного заболевания.

1.4. Отличительные особенности:

Главной особенностью данной программы является то, что программа «Формирование психологической устойчивости к негативным влияниям» позволяет сформировать у подростков навыки, позволяющие успешно справляться с возникающими проблемами, реализовывать свои желания и потребности за счет внутренних личностных ресурсов.

1.5. Адресат:

Подростки 12-13 лет.

Формирование личности такого подростка во многом зависит от его способности понимать себя. В связи с этим актуализируется необходимость изучения самопонимания растущего человека. Самопонимание приобретает в этом возрасте свои специфические особенности и содержание.

В связи с этим, особенно целесообразна профилактика аддиктивного поведения в подростковом возрасте, т. к. этот возрастной период характеризуется немалым количеством кризисных явлений и интенсивностью роста самосознания, самопонимания, решением проблем личностного самоопределения, смысла жизни. Наряду со сложными, порой непредсказуемыми особенностями, в подростковом возрасте формируются такие важные качества, как стремление познать себя и других, поиск идентичности, желание самоутвердиться, формирование нравственных убеждений и рефлексия. Обращение к этим качествам могло бы стать значимым этапом в профилактике аддиктивного поведения.

1.6. Цель:

Формирование у подростков личностного противостояния различным формам зависимости (алкоголизм, токсикомания, наркомания, табакокурение)

1.7. Задачи:

Обучающая:

- Повысить уровень знаний об опасностях подросткового возраста: внушаемость, отсутствие нравственных ценностей, жизненных целей и перспектив

Воспитательная:

- Сформировать установки на здоровый образ жизни

Развивающие:

- Коррекция умений самоконтроля
- Формирование адекватной самооценки, развитие навыков регуляции своего поведения, эмоционального состояния

1.8. Условия реализации:

Учащиеся зачисляются в группу на основании заявления родителей/законных представителей, договора с образовательным учреждением района, по результатам диагностического обследования

Программа рассчитана на 6 академических часов. Академический час для данной категории учащихся составляет 45 мин.

Занятие проводится 1 раз в неделю.

Количество учащихся в группе составляет – от 9 человек.

Программа может реализовываться индивидуально и (или) в групповой форме, аудиторно и (или) внеаудиторно (с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий).

Кадровое и материально техническое обеспечение занятий:

Программу реализует педагог-психолог, специально оборудованный кабинет для проведения занятий

1.9. Планируемые результаты:

Предметный результат:

- При условии успешной реализации данной программы будет повышен уровень знаний об опасностях подросткового возраста: внушаемость, отсутствие нравственных ценностей, жизненных целей и перспектив.

Личностные результаты:

- Сформируются личностные качества, обеспечивающие доминирование ценностей здорового образа жизни, действенной установки на отказ от приема психоактивных веществ;
- Сформируется адекватная самооценка, навыки регуляции своего поведения и эмоционального состояния

Метапредметный результат:

- Сформируются умения самоконтроля

2. Учебный план:

N n/n	Название раздела. темы	Кол-во часов			Формы контроля
		всего	теория ауд/внеауд	практика ауд/внеауд	
1	«Знакомство»	45	20	25	Входящая диагностика обучающихся
2	«Умение управлять собой»	45	15	30	Наблюдение
3	«Умение управлять собой»	45	15	30	Заключительный шеренг
4	«Конфликты»	45	15	30	Заключительный шеренг
5	«Развитие здорового самосознания»	45	15	30	Заключительный шеренг
6	Заключительное занятие.	45	20	25	Контрольная диагностика обучающихся.

3. Календарный учебный график:

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий

4. Оценочные и методические материалы:

4.1 Учебные пособия, дидактические материалы:

- Методика Дембо-Рубинштейн
- Диск с музыкой для релаксации

- Карточки с вредными и полезными привычки
- Карточки с ситуацией педагогического манипулирования

4.2 Педагогические методики и технологии:

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия

- беседа, которая позволяет моделировать в воображении такие проблемы, которые невозможно проиграть в традиционных игровых процедурах;
- проективные, диагностические и активизирующие методики, которые направлены не только на формирование интереса (мотивации) старшеклассников к рассмотрению своих проблем, но и на вооружение доступными и понятными средствами для планирования, корректировки и реализации своих профессиональных перспектив;
- игровые методы, в ходе которых школьники имеют возможность на практике проверить эффективность различных моделей поведения, отработать навыки принятия решения, бесконфликтного общения.

4.3. Информационные источники, используемые при реализации программы

1. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников. Пособие для педагогов. «Вента - Гриф» 2011 год.
2. Белогуров С.Б., Климович В.Ю. Профилактика подростковой наркомании. Навыки противостояния и сопротивления распространению наркомании. «Планетариум» 2014 год
3. Быков А.А., Худякова Е.Н., Бочкарева Т.И., Шокурова Н.В. Профилактика ВИЧ – инфекций и СПИДа. Учебно – методическое пособие. Самара 2013 год
4. Вострокнутов Н.В., Худяков А.С., Колосов В.П., Лесогорова А.Ю. Семья и дети в антинаркотических программах профилактики, коррекции, реабилитации. Руководство для школьных и медицинских психологов, социальных работников, врачей. Фирма «Вариант» 2013 год
5. Шипицина Л.М., Шпилени Л.С. Руководство по профилактике злоупотребления психоактивными веществами несовершеннолетними и молодежи. Москва 2011 год.
6. Шипицина Л.М. Профилактика злоупотребления психоактивными веществами несовершеннолетними в общеобразовательной среде. «Образование – культура» 2011 год

Занятие № 1.

Тема: «Знакомство».

Цель: знакомство, снятие эмоционального напряжения, выработка правил группы.

1. Диагностика

2. Правила группы:

- правило равноценности (участвуют все);
- правило конфиденциальности;
- правило «здесь и теперь»;
- правило искренности;
- правило «Я - высказывания».

2. Упражнение на знакомство «Прилагательное на первую букву имени»

В руках у ведущего мяч. Он называет свое имя и прилагательное на первую букву своего имени, которое характеризует его характер. Затем кидает мяч другому участнику, тот, в свою очередь также называет свое имя и прилагательное на первую букву своего имени, которое характеризует его характер. Упражнение повторяется до тех пор, пока не представятся все участники.

4. «Поменяйтесь местами».

Ведущий встает в центр круга. Свой стул убирает из круга. Ведущий предлагает сидящим в кругу поменяться местами тем, кто ... например: «Любит кататься на коньках». Все, кто любит кататься на коньках меняются местами. В этот момент ведущий должен занять свободный стул. Тот участник, который остался без стула встает в центр круга. Меняться можно по любому признаку (по внешности, по одежде, по увлечениям, чертам характера и т.д.).

5. Упражнение «Скала».

Участники по цепочке друг за другом должны пройти по импровизированному обрыву над пропастью составленному из их ног. Каждый прошедший становится «частью» скалы. За участников можно держаться, но не соприкасаться ногами с участниками «скалы» нельзя. Важно, чтобы по скале прошли все члены группы.

Занятие № 2.

«Умение управлять собой»

1. Что такое стресс, и как его побороть.

Дискуссия:

Что мне помогает в трудной жизненной ситуации.

Теоретический фрагмент.

В сложных жизненных ситуациях у людей, как правило, меняется настроение. Человек становится грустным и угрюмым, его одолевают мысли о своей неудавшейся жизни, жжёт острое чувство вины. Он теряет вкус к жизни и способность сопротивляться трудностям, утрачивает интерес к вещам, которые его раньше привлекали. В таких ситуациях замедляется как двигательная активность, так и течение процессов мышления.

Попав в сложную жизненную ситуацию, человек погружается в себя, он занят своими проблемами, обеспокоен своим здоровьем. В такие моменты искажается понимание прошлого. Кажется, что в прошлом не было ничего хорошего. Человек уже не помнит мгновений счастья.

Человеку, находящемуся в таком состоянии, не следует внушать, что всё будет хорошо, не стоит утешать и успокаивать его.

В психологии выделяют два типа реагирования в сложной жизненной ситуации:

- стресс льва
- стресс кролика.

Рекомендации

Если нужно успокоиться, можно

- пить маленькими глоточками воду;
- принять горячий или контрастный душ;
- сесть в удобное кресло или на диван ;
- закрыть глаза и медленно досчитать до ста.

Если нужно принять решение, можно

- проговорить все возможные варианты вслух, сидя перед зеркалом;
- взять лист бумаги и написать все возможные варианты, а потом проранжировать их, начиная с самого оптимального;
- попробовать представить, как изменится ситуация, в случае принятия каждого из возможных решений.

Если переполняет злость, можно

- сильно стучать по мягкому креслу или дивану, думая о предмете своей злости;
- сложить вместе 25 листов бумаги или взять старый журнал и поэтапно рвать его на маленькие кусочки;

- кидать в стену мягкие игрушки или мячик.

Но к сожалению, так бывает не всегда. Некоторые подростки, стремясь выразить свою злость и негодование. Иногда нарушают общественный порядок и совершают противоправные действия.

2. Техники релаксации.

Релаксация позволяет расслабиться, успокоиться, дыхание будет более спокойно и равномерно. При прохождении полной программы, направленной на релаксацию люди становятся более спокойными и уравновешенными, в стрессовых ситуациях участники научаются овладевать собой, отвлекаться, переключаться, а значит не наделать ошибок находясь в сильном эмоциональном состоянии.

Сегодня вам будет представлена небольшая часть, элементы программы, направленной на релаксацию.

Итак, начнем.

Ноги должны стоять на полу, руки лежат на коленях, но не скрещены. И сядьте так, чтобы было удобно. Сейчас мы будем с вами дышать определенным способом. Во время релаксации, дыхания у вас могут появиться физические ощущения, иногда приятные, а иногда не очень. Может быть, ощущение тяжести и тепла в конечностях, т.к. идет приток крови. Может быть ощущение сонливости. Можно почувствовать, что где-то болит, могут быть урчание в желудке, могут неприятные ощущения в области головы, ее сдавливает, головокружение, ощущение набухания. Может возникнуть желание засмеяться. Если у вас появятся подобные ощущения, то ничего страшного в этом нет, не пугайтесь. Это все в норме.

Сейчас вам необходимо сосредоточиться на дыхании. Обычно внимание начинает рассеиваться. Поэтому если вы заметите, что у вас появляются какие-то зрительные образы, вы начинаете отвлекаться, думать о чем-то о своем, то просто мягко верните свое внимание на дыхание. Главное сконцентрировать свое внимание на дыхании. Вдыхаем воздух носом, выдыхаем ртом. Дыхание обязательно должно быть спокойным и связным. Ни в коем случае не делаем пауз между вдохом и выдохом. Не стараемся дышать как-то особенно. Дышим спокойно и по возможности естественно. Обращаем свое внимание на то, какой воздух вы вдыхаете и выдыхаете. Какой легкий, прохладный, свежий вдыхаете и какой тяжелый, теплый, влажный выдыхаете. Чтобы не отвлекать свое внимание вы можете про себя говорить: (вдо-о-ох – выдо-о-ох). Итак, начнем. Закройте, пожалуйста, глаза. Кому сейчас сложно закрыть глаза по какой-то причине, то закройте их попозже.

Занятие № 3. «Умение управлять собой»

1. Повторение темы : «Что такое стресс и эмоции?»

Цель : изучить какие бывают эмоции и как они проявляются.

2. Занятие в комнате эмоциональной разгрузки.

1. Упражнение на переключение дыхания.

Инструкция повторяется (см. занятие 25).

Вдыхаем и выдыхаем носом 5 раз. Затем вдыхаем и выдыхаем ртом 5 раз.

Когда дышим носом, то ощущаем как воздух поступает в голову, когда ртом, то ощущаем поступление воздуха в желудок.

Через 3 минуты делаем вдох и выдох одновременно и ртом и носом.

2. Попеременное дыхание.

Инструкция повторяется (см. занятие 25).

Вдыхаем воздух носом, выдыхаем ртом. Обращаем внимание какой воздух при вдохе легкий, прохладный, свежий, сухой, а при выдохе тяжелый, теплый, влажный.

3. 1 часть метода моторной релаксации Джекобсона.

Участникам тренинга предлагается закрыть глаза и выполнять то, что просит ведущий.

- необходимо напрячь мышцы кистей рук на 5 секунд и расслабить (3 раза);

- необходимо напрячь мышцы плеч рук на 5 секунд и расслабить (3 раза);

- необходимо напрячь мышцы всей руки на 5 секунд и расслабить (3 раза);

- необходимо напрячь мышцы ступней ног на 5 секунд и расслабить (3 раза);

- необходимо напрячь мышцы икр ног на 5 секунд и расслабить (3 раза);

- необходимо напрячь мышцы бедра на 5 секунд и расслабить (3 раза);

- необходимо напрячь мышцы всей ноги на 5 секунд и расслабить (3 раза).

Каждый раз при напряжении просим напрягать очень сильно и почувствовать напряжение в той части, которую напрягаем и запомнить это ощущение.

Каждый раз при расслаблении мышц просим почувствовать и запомнить тяжесть, тепло, спокойствие, в той части, которую расслабляем.

Далее предлагаем выполнить все тоже самое самостоятельно.

И третьим этапом предлагается выполнить инструкцию мысленно, т.е. мысленно напрягаем и расслабляем мышцы.

4. Релаксация методом визуализации.

Участников тренинга просим закрыть глаза. Ведущий произносит отдельные слова, а участники тренинга должны проговаривать их про себя, сосредоточившись на их содержании. После этого представить образ услышанных слов.

Зрительные образы:

- | | |
|-------------|------------|
| 1) апельсин | 6) светлый |
| 2) море | 7) играть |
| 3) поляна | 8) нежный |
| 4) цветы | 9) строить |
| 5) птица | 10) плести |

Слуховые образы:

- | | |
|----------------------|--------------------------------|
| 1) шум волны | 6) эхо |
| 2) скрежет колеса | 7) звук капающей из крана воды |
| 3) звон колокольчика | 8) шепот |
| 4) звуки скрипки | 9) рассерженный крик |
| 5) завывание ветра | 10) пение птиц |

Телесные представления:

- | | |
|--------------------------|-------------------------------------|
| 1) прикосновение к шелку | 6) колкая иголка |
| 2) колючий снег | 7) холодный ветер |
| 3) горячий пар | 8) прикосновение к рыбьей чешуе |
| 4) прикосновение ко мху | 9) прикосновение к липкому предмету |
| 5) теплая вода | 10) нежный пух |

Осязательные и обонятельные образы:

- 1) вкус только что разрезанного лимона
- 2) вкус шоколада
- 3) икра: красная, крупная
- 4) аромат розы
- 5) запах моря
- 6) свежесрезанный гриб

5. Мобилизующая аутогенная тренировка по Филатовой.

Просим мысленно повторять слова за ведущим.

Инструкция: сейчас вы будете чувствовать прохладу в тех частях тела, которые назовет ведущий.

Например: «У меня прохладный лоб».

Лоб; лицо; руки; грудная клетка; живот; спина; ноги; все тело.

Ведущий просит повторить: «Я чувствую прохладу». По 1-1,5 минуты на каждую мышцу тела.

3. Каждый участник отвечает на следующие вопросы:

- как проходил воздух: через нос или через рот;
- какие ощущения появлялись в грудной клетке;
- нет ли задержки дыхания;
- какие эмоциональные состояния испытывал;
- какие телесные ощущения, помимо ощущений в грудной клетке испытывал.

Упражнение на дыхание с удлинённым выдохом.

Инструкция повторяется.

Выдох должен быть в два раза длиннее, чем вдох. Считаем про себя, чтобы проверить.

«Счастлирое место»

Инструкция: «Представьте, пожалуйста самый счастливый момент в Вашей жизни».

Теперь поместите ощущение счастья в любое место на вашем теле, и теперь, когда вам будет немного грустно загляните в это место и вспомните, что вы были счастливы, а значит и можете быть еще, и настроение у вас повысится.

Тема 2: «Телефон доверия».

Цель : обучение техникам поддержки, проявлению эмпатии.

1. Упражнение «Телефон доверия».

Все участники садятся в одну линию. Ведущий подходит к каждому из участников группы, встает спиной и изображает клиента, который звонит на телефон доверия. Каждый участник группы сможет попробовать себя в роли психолога. После упражнения ребята высказывают свои чувства. Затем рассматривается каждая ситуация и вся группа предлагает решения и варианты поведения «психолога» в данной ситуации. На последнем этапе

ведущий дает обратную связь: что было сделано правильно, что получилось.

5. Заключительный шеренг.

Занятие № 4

«Конфликты»

Цель: обучение взаимодействию в конфликтной ситуации. Профилактика зависимого поведения.

1. Ролевая игра "Распределение сердец".

Цель: Развитие способностей выхода из конфликтной ситуации на основе корректного разрешения конфликта, а также иллюстрация представленных стратегий.

Инструкция:

Представим себе больницу, которая специализируется на пересадке донорских сердец. Неожиданно в больницу поступает донорское сердце. На очереди находятся четыре человека: пожилой профессор, занимающийся разработкой вакцины против рака, работа которого близка к завершению; 16-летняя беременная девушка, сирота, у нее больное сердце; молодая, симпатичная женщина, которая пользуется исключительной любовью со стороны сотрудников, врач той же больницы, в которой ведут операции по пересадке донорского сердца; учительница, мать двоих детей, муж недавно погиб в автомобильной катастрофе.

У всех ситуация критическая, Каждому из них осталось жить один месяц. Проблема кому отдать единственное донорское сердце.

Этапы игры:

Деление группы на 4 команды.

Каждая группа выбирает одного из пациентов для дальнейшей защиты.

Подготовка в группах одного представителя для ведения переговоров с представителями из других групп для принятия общего решения.

Обсуждение итогов игры:

- какие стратегии поведения были использованы представителями в ходе переговоров?

- каким способом были реализованы те или иные стратегии представителями?

- какие основные психологические механизмы вы увидели при реализации соперничества, сотрудничества, уклонения, приспособления и компромисса?

2. Задание: предложите пути решения конфликта

В одной из школ в классе вспыхнули «мальчишечьи бои». Каждый день после уроков ребята собирались во дворе школы и на глазах у зрителей начинали драться. Из школы дети возвращались с синяками, в изодранной одежде. Родители жаловались в школу. Проблема обсуждалась на классных часах, родительских собраниях, применялись различные способы наказания. Но драки продолжались.

- Подумайте, почему? В чем причина? (устранялись внешние формы проявления конфликта, а их внутренняя причина не снималась).
- Как можно было бы разрешить конфликт?

Обсуждение.

Вывод: учитель мог бы выступить посредником между конфликтующими сторонами.

Работа в группах «Варианты разрешения конфликта»

Каждая группа получает карточку с ситуацией педагогического манипулирования. Задание: предложите варианты решения конфликта.

Примеры:

1. Ученик 7-го класса демонстративно нагрубил учителю. Учитель сделал замечание. Подросток в ответ снова оскорбил педагога. Не найдя, что ответить, учитель пригрозил, что обратиться в милицию. Ученик крикнул: «Ну и что будет?» Учитель ответил: «Как что? Посадят в тюрьму за оскорбление личности»

Обсуждение ситуации: Как возможно было решить данный конфликт?

2. В 9-м классе учиться так называемый «отпетый двоечник». Сидит на последней парте, занимается своими делами. На него никто не обращает внимания. Проблемы возникают тогда, когда он начинает нарушать дисциплину. Его вызывают к директору, на пед. совет, обещают выгнать из школы. Под таким давлением проходит весь девятый класс. К концу учебного года все устают.

Обсуждение ситуации: - Как справиться с такой ситуацией?

3. Учитель вызвал к доске ученика. Он не смог ответить. Учитель: « Ну, Иванов, ты опять не выучил! Садись, два!»

Что необходимо сказать учителю, если ты не прав , что не выучил?

13. Подведение итогов работы. Рефлексия.

Занятие № 5

«Развитие здорового самосознания»

Упражнения, направленные на формирование здорового образа жизни:

1. «Скала».

Все члены группы выстраиваются в шеренгу.. Шеренга – это и есть узкое место , которое необходимо пройти и не упасть в пропасть. Члены группы создают небольшие препятствия телом, руками, ногами. Пропасть начинается там, где заканчиваются кончики носков ботинок. Задача каждого цепляясь за шеи, тела стоящих в шеренге, пройти от одного конца шеренги до другого. После прохождения участник становится в конец шеренги и создает свое препятствие (куст, выступ скалы и т.п.).

В обсуждении подчеркнуть сложности, которые встают на пути развития каждого подростка, на возможную взаимопомощь, которую, как правило, участники забывают оказать друг другу на скале.

2. Дискуссия «Привычки и здоровье».

2.1. «Что полезно, а что вредно для человека».

Ведущий: «МЫ любим многое в нашей жизни: любим своих родных и близких и хотим, чтобы они поменьше тревожились и огорчались; любим своих друзей, стремимся как можно больше времени проводить с ними и делать так, чтобы им тоже было интересно общаться с нами. Человек – существо социальное. Социум – это люди, которые нас окружают. Человеку необходимо быть среди людей, уметь общаться, быть интересным собеседником, получать удовольствие от общения с людьми. Мы любим занятия спортом и веселые игры, любим много путешествовать и каждый день узнавать что-то новое, любим успешно решать трудные задачи и получать отличные оценки. Однако существует одно условие, при котром все

перечисленное возможно, - это здоровье. Если человек здоров, он всегда будет энергичен и активен, всегда сможет преодолеть трудности на своем пути, им будут гордиться родители, любить и уважать друзья, он сможет много достичь и стать замечательным специалистом, нужным и полезным людям.

На свете есть много способов сохранить и укрепить здоровье человека, сделать его жизнь интересной, насыщенной, но есть то, что идет во вред здоровью и разрушает его. Знаете ли вы, что полезно, а что вредно для здоровья человека?»

Каждому участнику необходимо что, по его мнению, полезно или вредно для здоровья человека.

Примерно подобный список можно представить следующим образом:

Полезно для человека:

- соблюдать режим дня;
- соблюдать гигиену;
- правильно и регулярно питаться;
- заниматься спортом;
- вовремя и самостоятельно делать уроки;
- бывать на свежем воздухе;
- делать утреннюю зарядку и т.д.

Вредно для человека:

- прогуливать занятия в школе;
- грубить и не уважать старших;
- много сидеть у телевизора или за компьютером;
- гулять в неположенных местах, где есть опасность для жизни и т.д.

3. Упражнение «Умение отказываться».

Группа разбивается на тройки. В каждой тройке первый номер получает задание уговорить второго отдать ему какую-то личную вещь. Задача второго номера – отказать в этом. Третий номер является наблюдателем и определяет, какие формы отказа использовал второй номер.

Когда работа участниками группы будет проделана, необходимо расспросить наблюдателей, что они увидели, и выписать возможные формы отказа на доске или листе ватмана.

Примерно подобный список можно представить следующим образом (формы отказа здесь представлены, начиная наиболее мягкой и заканчивая наиболее жесткой):

1. Объяснить причины отказа.
2. Предложить замену (заменяться чем-то другим или дать что-

то другое).

3. Сделать вид, что не слышал.
4. Просто сказать «нет» (не споря и не объясняя причин отказа).
5. Сказать «нет» и уйти.
6. Уйти или убежать, ничего не говоря.

Ситуации для отказа:

- девочка приглашает на день рождения подругу, у которой дома лежит больная бабушка;
- мальчик просит одноклассницу дать списать домашнее задание;
- один из курящих подростков предлагает сигарету проходящим мимо ребятам;
- девочка уговаривает подругу вместо уроков пойти посмотреть новый видеофильм;
- незнакомый человек предлагает девочке подвезти ее;

Взрослый уговаривает мальчика украсть CD - диск из палатки.

Участникам необходимо подумать, какой из предложенных способов отказа (из написанных на доске) лучше всего подходит к представленным ситуациям и почему.

Проверка выполнения задания проходит путем высказывания мнения отвечающего относительно выбранного им способа отказа от нежелательного действия. При этом лучше, если отвечающий по возможности объяснит сделанный им выбор. Вполне допустимо, чтобы учащиеся к каждой предложенной ситуации подобрали те формы отказа, которые им кажутся наиболее уместными в данной ситуации – важно уметь объяснить свое решение. Категоричность и форма отказа напрямую зависит от степени опасности предложения.

После высказывания мнения отвечающего следует попросить остальных участников группы предложить собственные варианты выбора, если они отличаются от уже предложенных, и также пояснить свой выбор.

Дискуссия о привычках и зависимостях.

4. Упражнение «4 угла».

Ситуация: «Тебя пригласили на день рождения к другу. Вскоре ты заметил, что чей-то друг предлагает всем попробовать наркотик. Твои действия:

- ты уйдёшь с дня рождения;
- ты попытаешься убедить остальных, что это делать нельзя (как?)
- ты попробуешь наркотик;
- свой вариант ответа.

Ситуация: «ты возвращаешься с тренировки домой . тебя останавливает незнакомый мужчина и просит показать, где находится адрес....».Твои действия:

- Скажу, что не знаю и уйду побыстрее;
- провожаю до нужного адреса;
- расскажу, как дойти;
- свой вариант ответа.

5. Упражнение «Лестница достижений»

Ребята самостоятельно определяют главную цель своей жизни и по этапам (ступеням) прописывают маршрут её достижения. Работа выполняется всей группой, ведущий записывает ответы на доске.

Дискуссия . «Что может нам помешать достичь жизненной цели?» (алкоголь, наркотики, и т.д.)

Какие ещё зависимости Вы знаете?

Занятие № 6.

« Подведение итогов»

1. Диагностика
2. Упражнение «Горячий стул».

Цель: познание своего внутреннего мира.

1. «Горячий стул».

Участник группы садится на стул в центре круга. Остальные участники задают ему любые вопросы. Задача, сидящего в центре, отвечать на вопросы искренно. Упражнение выполняется до тех пор, пока у всех участников не будет возможности сесть на «горячий стул».

3.Упражнение «Чемодан».

Цель: получение позитивной обратной связи от участников группы, подведение итогов.

Каждый участник садится в центр круга, и каждый член группы называет качества характера, которые принадлежат сидящему в центре и которые, по мнению говорящего, необходимо «взять с собой».

Подведение итогов.

- что вы вынесли из тренинга?
- какие полученные знания вам помогут в жизни?
- заметили ли вы какие-либо изменения в себе?
- какие чувства и эмоции вы сейчас испытываете?

