

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
**«Северская школа-интернат для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья»**

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ
«Северская школа-интернат
для обучающихся с ОВЗ»
_____ И.С. Симон

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 008f879c95be7bef4d61bc1445f6f8a8f9
Владелец: Симон Ирина Сергеевна
Действителен с 22.07.2022 по 15.10.2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

«Навыки жизни»

на 2022-2023 учебный год

Направленность: социально-гуманитарная

Возраст детей: 5-11 класс

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Солдатенко Ольга Андреевна
Педагог - психолог первой
квалификационной категории

г. Северск

Пояснительная записка.

В последние годы практически во всех регионах Российской Федерации употребление психоактивных веществ (ПАВ) приняло характер эпидемии. Исследователи отмечают, что повышение интереса к ПАВ напрямую связано с изменениями, происходящими в обществе [В.В. Гульдман, С.А. Караганова, Г.Ф. Карпова, Д.В. Колесов, Г.В. Латышев, Г.Г. Силласте, В.М. Сорокин, Б.Е. Спрангер, Е.А. Чернов и др.]. Чем глобальнее изменения в обычном ритме жизни, устоях, традициях, тем больше вероятность того, что часть общества, не найдя в себе силы адаптироваться к социуму, предпочитает уход в наркогенную среду. Как правило, уровень наркотизации все больше захватывает детско-подростковую популяцию со сдвигом показателей употребления ПАВ в младшие возрастные группы. Происходит неуклонное «омоложение» наркомании: средний возраст начала употребления алкоголя среди мальчиков снизился до 12,5 года, среди девочек до 12,9 года; возраст приобщения к токсико-наркотическим веществам снизился соответственно до 14,2 года среди мальчиков и 14,6 года среди девочек [Т.Н. Дудко, Н.В. Вострокнутов, А.А. Гирни, А.М. Басов и др.] За последние годы частота курения среди девочек возросла, а среди мальчиков она стабильно сохранялась в пределах 28–32%. 52% школьников и школьниц употребляют алкоголь. По данным МВД России за последние 10 лет преступность среди подростков, находящихся в состоянии алкогольного опьянения, поднялась на 52%, а среди употребляющих наркотики – в 2,2 раза.

Анализ наркогенной ситуации в детской популяции как по стране, так и на муниципальном уровне дает основание рассматривать ее как важную проблему, для решения которой назрела острая необходимость активных действий в организации профилактики употребления ПАВ.

И основное направление профилактической работы не знакомство детей с видами ПАВ и вызываемыми ими эффектами, а личностные ресурсы человека, необходимые и достаточные для устойчивости перед наркогенным соблазном, которыми обладает психологически здоровая личность. Таким образом, очевидно, что одной из характеристик искомой модели ПАВ является ее направленность на формирование психологического здоровья ребенка.

Определяя основные направления работы, необходимо исходить из понимания психологических особенностей школьного возраста как периода позитивных изменений в ребенке (формирование его личностных ресурсов), так и возраста риска первой пробы ПАВ (фактор возможной школьной дезадаптации, возрастного любопытства, заманчивости неизвестного, высокой подражательности значимым взрослым или сверстникам).

Кроме этого учитываются особенности становления личности умственно отсталого ребенка, которые у детей с умственной отсталостью имеют наряду с общими закономерностями свои особенности, определяющиеся внешними факторами – семья, школа, отношения со сверстниками, и внутренними – особенности личности (недостатки интеллекта, отсутствие или слабость борьбы мотивов, инертность психических процессов, внушаемость и др.), характер поражения мозга и его нейродинамика.

Исследователи выделяют у умственно отсталых школьников следующие формы нарушений поведения: побеги из дома, школы, агрессивность, отказ от учебы, нарушение школьной дисциплины и поведения в общественных местах, циничная ругань и непослушание, бродяжничество, воровство, злоупотребление алкоголем, наркомания, суицидальное поведение, сексуальные нарушения. Нередко учащиеся с интеллектуальной недостаточностью совершают преступные деяния, в том числе и групповые.

Среди различных форм нарушений поведения у школьников с умственной отсталостью Н.В. Волкова выделяет следующие:

- агрессивные реакции у детей, не склонных к установлению социальных контактов. Такие дети часто проявляют жестокость по отношению к другим детям и животным, легко ввязываются в драки, вызывая себе вред со взрослыми. Для них характерны реакции активного протеста в ответ на обиды, стремление отомстить обидчику.

- девиантное поведение у детей, склонных к вступлению в асоциальные группы сверстников, воровству, бродяжничеству, пропуску школьных занятий, злоупотреблению психоактивными веществами.

- демонстративное поведение с бурными вспышками эмоций в ответ на любые неудачи, неудовлетворение своих завышенных требований.

- тормозное поведение, проявляющееся в неуверенности, чрезмерной застенчивости, беспокойстве, слабой адаптации в детских учреждениях.

- поведение, в котором явно проявляются реакции компенсации и гиперкомпенсации часто в форме напускной бравады, отчаянных или дерзких поступков, патологического фантазирования.

Программа содержит систему профилактических мероприятий, направленных на формирование личностных ресурсов школьника, которые призваны обеспечить психологический барьер к наркогенному соблазну.

Рабочая программа составлена на основе программы ранней профилактики химической зависимости для детей 9-12 лет А.Л.Соловова «Навыки жизни» и адаптирована для Севрской школы – интерната для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Основным принципом построения программы является строгий учет особенностей ребенка, а именно:

- данный период является «пиком» эмоционального и дебютом идеаторного этапов развития психики ребенка;

- в этом возрастном периоде помимо когнитивных и простых коммуникативных психологических установок, бурно развивается коммуникативная компетентность, а ближе к возрасту 13 лет начинают проследиваться гедонистические установки.

Основными психологическими пространствами, в которых пребывает подрастающая личность, являются семья, школа, улица (двор) и суррогатные — ТВ, видео, компьютерные игры.

Методика предполагает длительное непрерывное обучение, с кратностью проведения не чаще одного урока в неделю.

Первое упоминание о приемах и технике обучения в процессе ролевых игр можно найти в трудах А.С. Макаренко, который в начале своей карьеры наблюдал «дворянские игры» в кадетских корпусах. Затем эти приемы и техника получили развитие и теоретическое обоснование у американских психологов в 1940-1960-х годах, в первую очередь, у Альберта Бандуры. Далее они нашли широкое признание в 1980-1990-х годах в американской программе под названием «Life skills international».

После прохождения семинара «Life skills» Б. Спрангера в начале 1990 года мы адаптировали некоторые темы, развили их применительно к отечественному менталитету. А в процессе апробации появилась необходимость в новых, значимых именно для наших российских детей темах и занятиях.

К 2000 году в Российской Федерации нами обучено около 200 специалистов в Москве, Московской, Тульской, Орловской, Пензенской областях, в Республике Татарстан.

Тематическое планирование
(2 занятия в неделю по 40 минут)

Дата	Группа М/Д	Тема занятия	Кол-во занятий
Сентябрь 13, 14 20, 21 27, 28	Д,М Д,М Д,М	1. Знакомство, основные нормы взаимоотношений в группе 2. Умение слушать 3. Виды и формы общения	2 2 2
Октябрь 4, 5 11, 12 18, 19 25, 26	Д,М Д,М Д,М Д,М	4. Слова - паразиты 5. Умение начинать, поддерживать и прекращать разговор. 6. Агрессивность, неуверенное и уверенное поведение. 7. Сопротивление давлению со стороны.	2 2 2 2
Ноябрь 8, 9 15,16 22, 23 29, 30	Д,М Д,М Д,М Д,М	8. Умение сказать «НЕТ». Стресс, способы борьбы с ним. 9. Отрицательные эмоции. Как справиться с гневом. 10. Критика. Навыки критического мышления. 11. Умение принимать решения.	2 2 2 2
Декабрь 6, 7 13, 14 20, 21 27	Д,М Д,М Д,М Д	12. Поведение в конфликтной ситуации. 13. Я особенный, и я себя уважаю. 14. Как подружиться. 15. Как поддерживать дружбу.	2 2 2 1
Январь 10, 11 17, 18 24, 25 31	Д,М Д,М Д,М Д	16. Как пережить потерю друга. 17. Как прервать нежелательную дружбу. 18. Взаимоотношения с родителями и взрослыми. 19. Перед тобой незнакомец.	2 2 2 1
Февраль 1 7, 8 14, 15 21, 22 28	М Д,М Д,М Д	19. Перед тобой незнакомец. 20. Умение отвечать за себя. 21. Что такое наркотики. 22. ТВ, видео, компьютерные игры.	1 2 2 2 1
Март 1 7 14, 15 28, 29	М Д Д,М Д,М	22. ТВ, видео, компьютерные игры. 23. Правильное и неправильное использование медикаментов. 24. Наркотики: употребление, злоупотребление, болезнь. 25. Употребление табака.	1 1 2 2
Апрель 4, 5 11, 12 18,19 25,26	Д,М Д,М Д,М Д,М	26. Употребление табака. 27. Алкоголь. 28. Наркотики. 29. Токсические вещества.	2 2 2 2
Май 2, 3 19 16, 17 23, 24	Д,М М Д,М Д,М	30. Особенности поведения и черты личности тех, кто употребляет наркотики. 31. Никогда не пробовать и не употреблять наркотики – ХОРОШО. 32. Заключительное занятие «Викторина веселых и находчивых»	2 1 2 2

Занятие № 1

Знакомство

Цель: развитие навыков правильного знакомства.

Задачи:

1. Представить себя участникам
2. Познакомится с участниками
3. Познакомить участников друг с другом (если это случайно сформированная группа).
4. Дать общий обзор и понятие об уроках.

Выявление знаний участников

Как и для чего люди знакомятся между собой:

- в первобытные времена, когда еще не умели разговаривать;
- в древности, во времена рыцарей и первооткрывателей, только научившись разговаривать, читать, писать;
- в наше время.

Предложить участникам привести примеры, когда и почему бывает трудно познакомиться друг с другом, обсудить как это можно преодолеть; вспомнить, как это делали в разные времена, как это происходит у разных народов.

Отработка навыков

Упражнение. Группа разбивается на пары.

Задание: познакомиться друг с другом, не имея поначалу общего языка, при этом каждый сам себе выбирает эпоху, народность, профессию (ремесло). Попытаться представить себя, назвать свое имя. (Обратить внимание участников на роль мимики, жестов).

Обсудить, почему появилась необходимость знакомства, что вы почувствовали до и после знакомства?

Затем дети меняются парами, меняют имидж. **Задание:** та же ситуация в «наше время». Подумать, какова разница, в чем?

Обратить внимание детей на наиболее удачные примеры знакомства, привести примеры из книг, кино- и видеофильмов.

Домашнее задание

Обдумать правила и нормы работы группы. Представить себе, что необходимо познакомиться: с иностранцем; человеком, который намного старше; с твоим кумиром (артистом, певцом, известным спортсменом). Расскажи о своих размышлениях, чувствах, предполагаемых действиях.

Вниманию тренера

При необходимости, по ходу игры даются первые установки норм поведения в группе: один говорит, другие молчат, кто хочет высказаться, поднимает руку (в особенности это касается возрастов 10 и 11 лет).

Примечание: в ходе данного занятия можно использовать игры «Хлопки» и «Необычные приветствия» (см. Приложения).

Занятие № 2

ОСНОВНЫЕ НОРМЫ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ В ГРУППЕ

Цель: установление норм поведения учащихся в группе.

Задачи:

1. Обозначить нормы поведения и взаимоотношений друг с другом.
2. Определить структуру группы.
3. Распределить роли в группе.

Выявление знаний участников

Постановка проблемного вопроса: «Что такое группа, как она создается, функционирует, причины неэффективной работы группы, признаки угрозы распада группы».

Ознакомление с новой информацией

Предложить два основных правила работы в группе: один говорит, другие слушают, кто хочет высказаться, поднимает руку. Ввести понятие безопасности в группе.

Объяснить (обсудить), как быстро достичь соглашения друг с другом и разрешить возникшую проблему (предложить присесть, подумать, помолчать, наметить пути соглашения, отложить решение проблемы).

Ознакомить с принципами безопасности каждого (каждый имеет право отказаться от предложения выступить, пропустить игру).

Установить границы ответственности всех и каждого в группе (все, что происходит в группе, не выходит за ее пределы).

Обсудить санкции за нарушение принятых правил, которые предлагают сами учащиеся.

Договориться о том, что в работе группы участвуют все, необходимо задавать вопросы, требующие только развернутого ответа. Ответов «да», «нет» или с подсказками быть не должно. Время на обдумывание вопроса не более 10 секунд.

Вниманию тренера

Для достижения эффективности нужно как можно лучше знать свою аудиторию.

Определить структуру группы по полу, возрасту, привязанностям (при этом подчеркнуть равноправие всех членов группы) по ролевым функциям (помощник — помогает вести группу и следит за временем, дежурный раздает и собирает наглядные материалы).

Домашнее задание

Обдумать свои пожелания и предложения по выполнению норм поведения в группе.

Примечание: в ходе данного занятия можно использовать игру «Паутинка» (см. Приложения).

Занятие № 3

УМЕНИЕ СЛУШАТЬ

Цель: формирование у детей способности выслушивать друг друга.

Задачи:

1. Дать понятие, что такое слух, что значит слушать.
2. Выяснить, «слушают ли друг друга животные, птицы».
3. Выяснить, как слушают друг друга люди.
4. Выяснить, как сделать так, чтобы тебя услышали и слушали.

Выявление знаний участников

Обсудить в форме беседы или диспута что значит слушать.

Ознакомление с новой информацией

В форме диспута выяснить:

- Как слышат животные приближающееся землетрясение, как «разговаривают» между собой птицы?
- Как слушают друг друга люди: при разговоре по телефону, когда друг от друга находятся далеко (в лесу, в поле), почему друг друга не перебивают?
- Когда надо говорить громко, кричать (в каких случаях)?
- Когда говорят тихо и, наоборот, «больше двух говорят вслух»?
- Что и как нужно сделать, чтобы тебя захотели слушать?
- Что вы испытываете, когда хотите сказать что-то важное для себя, а окружающие разговаривают?
- Как можно и когда нужно обратить на себя внимание?
- Почему нельзя перебивать, мешать разговору?
- Какие существуют приемы вмешательства в беседу друзей?
- Как сделать себя интересным для собеседника?
- Что означает пословица «Краткость — сестра таланта»?

Отработка навыков

- «Хочешь чтобы тебя слушали, умей выслушать».

Упражнения. Двое разговаривают, один слушает и наблюдает, затем вступает в разговор. Двое разговаривают, один слушает, затем его приглашают к разговору и внимательно выслушивают третьего. Двое разговаривают, один слушает, затем обсуждает тон голоса, выражение лица, позу, прикосновения, жесты, дистанцию между собеседниками.

Домашнее задание

Попытаться, не перебивая, выслушать рассказ своего товарища, старшего по возрасту, родителя. Обдумать свои ощущения.

Примечание: в ходе данного занятия можно использовать игры «Дума» (для детей 10 и 11 лет целесообразнее провести игру «Исправленный телефон»), «Междугородный разговор по телефону» (см. Приложения).

Занятие №4

ВИДЫ И ФОРМЫ ОБЩЕНИЯ

Цель: формирование навыков правильного повседневного общения.

Задачи:

1. Дать понятие общения.
2. Объяснить разницу между различными видами общения.
3. Объяснить, что такое недопонимание и как его избежать при общении.
4. Объяснить, как выразить свое мнение при общении.

Выявление знаний участников

В форме беседы обсудить, что такое общение.

Ознакомление с новой информацией

- Дать понятие общения.
- Продемонстрировать в игре приемы вербального и невербального общения.

Упражнения. Двум группам участников дается задание: 1-я группа — «Встреча 1 сентября с хорошим другом»; 2-я группа — «Встреча 1 сентября с неприятным тебе человеком». (Один вариант провести с помощью слов, второй вариант — с помощью мимики, жестов и поведения).

Ввести понятия вербального и невербального общения.

Обсудить, что такое недопонимание. В качестве примера рассматривается типичная школьная ситуация (например, слова учителя: «Мне не понравились ваши сочинения», неудачные). Обсудить, что чувствуют ученики при таких словах (недоумение, обида, разочарование). Обратить внимание детей на то, что это и есть ситуация недопонимания. Показать, как ее преодолеть (через вопросы, через уточнения учителя, через изменение формулировки).

Отработка навыков

Упражнения в парах: как избежать недопонимания, преодоление недопонимания. Темы: «Я приду поздно», «Принимай лекарство регулярно», «Позвони поскорей».

Домашнее задание

Придумать: как убедить своего друга заняться спортом, помирить поссорившихся друзей, написать письмо другу.

Примечание: в ходе данного занятия можно использовать игры «Беседа через стекло», «Иностранный гость» (см. Приложения).

Занятие № 5

СЛОВА-ПАРАЗИТЫ

Цель: формирование негативного отношения к использованию в речи сквернословия и нецензурных выражений.

Задачи:

1. Дать установку на престижность и преимущества грамотной литера турной речи.
2. С определением слов-паразитов с последующим усвоением негативного представления об этом.
3. Установить, как происходит привыкание к словам-паразитам и какие в результате могут быть последствия.
4. Отработать приемы отказа от «замусоренной» речи.

Выявление знаний участников

В форме беседы обсудить преимущества «чистой» речи и ложной престижности сквернословия.

Ознакомление с новой информацией

Коротко рассказать об истории происхождения сквернословия. Выяснить, существует ли подобная проблема в других странах (да — сленг), каково отношение к сквернослию среди других народов и национальностей, какие существуют наказания за сквернословие и почему (затронуть позицию, занимаемую религией). Официальное отношение к сквернослию в нашей стране.

Вниманию тренера

Возможные попытки применения реального сквернословия недопустимы, поэтому необходимо предварительно опросить ребят, какие слова-суррогаты будут использоваться в игре.

Упражнение. Дети разбиваются на пары. Один слушает, другой делает очень необычное сообщение в течение 3-х — 4-х минут. При этом через каждое слово сообщающий обязательно вставляет одно или два индифферентных слова, например, это будут «яблоко» и «стол». После игры, вызывающей улыбки, анализируются чувства слушающего, выявляется, легко ли было понять товарища, интересно ли его слушать. Затем участники меняются ролями.

Отработка навыков

В форме диспута обсудить, что такое слова-паразиты (сленг, жаргон, «по фене», мат), кто и зачем чаще всего применяет их, почему к ним можно быстро привыкнуть, а отвыкнуть, наоборот, бывает тяжело.

Упражнение. Дети перегруппируются. Задание такое же, с той разницей, что в первой части игры второй играющий не только слушает, но и отвечает, активно общается, но без применения слов-суррогатов. Во второй части задания общение происходит без слов-суррогатов.

Обсудить, можно ли отказаться от употребления таких слов, противостоять или лучше быть безразличным к навязываемому диалогу с наличием слов-паразитов.

Предложить кому-либо из участников выступить с заключительным словом.

Вниманию тренера

В данном занятии может использоваться любая игра (см. Приложения) по усмотрению тренера.

Домашнее задание

Обсудить с родителями приемы противостояния и отказа в общении с употреблением сквернословия.

Занятие № 6

УМЕНИЕ НАЧИНАТЬ, ПОДДЕРЖИВАТЬ И ПРЕКРАЩАТЬ РАЗГОВОР

Цель: формирование навыков ведения диалога.

Задачи:

1. Дать понятие диалога, разговора.
2. Объяснить, как начать разговор.
3. Объяснить, что такое продолжение и поддержка разговора.
4. Объяснить, как прекратить разговор.

Выявление знаний учащихся

Обсудить, что такое разговор, что известно детям о способах поддерживать разговор.

Ознакомление с новой информацией

Дать понятие «разговора», диалога, беседы. Объяснить, что такое комплимент (ласковое слово); как, кому и в каких случаях его делают. Отличительные черты комплиментов, которые делают мальчикам и девочкам.

Упражнение. Группа разбивается на пары. Задание: познакомиться и начать разговор. Затем обсудить, с чего можно начать разговаривать, как определить тему, которая будет интересна обоим.

□ Вспомнить, что такое умение слушать. Обсудить, как поступить, если разговор не получается (перейти на другую тему, пригласить к разговору третьего, прервать разговор или предложить собеседнику на время подумать о чем-либо своем). Подумать, как найти интересную тему для собеседника.

□ Познакомить со способами прекращения разговора, перечислить признаки того, что разговор закончен.

□ Обсудить, что можно сказать собеседнику в конце разговора, о чем можно промолчать, как попрощаться, что пожелать.

Отработка навыков

Упражнение. Начало, продолжение и окончание разговора дается (тема произвольная). По завершении обсудить актуальность разговора, распределение времени, наиболее удачные слова, фразы, поддерживающие разговор. Подумать, почему плохо, если разговор получился слишком короткий или, наоборот, слишком длинный. Что вы чувствовали, когда разговаривали (стали друг друга лучше знать, ушло чувство одиночества, стали хорошими знакомыми)?

Домашнее задание

- Поговорить с родителями о каком-либо своем намерении (заняться спортом или изучить иностранный язык) или просто о предстоящем дне.
- Попытаться поговорить о чем-либо с плохо знакомым тебе человеком — соседом, учеником из другого класса и т.д.

Примечание: в ходе данного занятия можно использовать игры «Рисование», «Экстрасенс», «Хлопки» (см. Приложения).

Занятие № 7

АГРЕССИВНОСТЬ, НЕУВЕРЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ И УВЕРЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Цель: обучение навыкам распознавания и преодоления собственной агрессивности.

Задачи:

1. Дать понятие причины и проявлений агрессивности.
2. Выяснить, почему появляется агрессивность, когда человек в себе неуверен.
3. Объяснить, как победить неуверенность.
4. Объяснить, как быть уверенным в себе.

Выявление знаний участников

Обсудить внешние признаки агрессивности, как она проявляется в поведении. Обдумать смысл понятий агрессивность — неуверенность — уверенность в себе.

Ознакомление с новой информацией

Рассказать о происхождении агрессивности, кому и когда нужна агрессивность. О миролюбивых и злых животных. Об особенностях поведения хищных животных, для чего животным нужна агрессивность.

Обсудить моменты появления неуверенности в себе, почему и как неуверенность может перейти в агрессивность; что такое доброта, доброжелательность, почему они характерны для человека; в чем и как можно выразить свои добрые чувства и намерения.

Упражнение. В малых группах разыгрываются ситуации выражения доброжелательности.

Показать приемы преодоления неуверенности в себе, как это делают спортсмены, артисты.

Упражнение. Составить план предстоящих действий или того, что предстоит сказать.

Упражнение. Кто-то задает тему короткого рассказа или выступления, другой выходит на импровизированную трибуну и высказывается.

Упражнение. Дать советы другу, как быть уверенным в себе.

Обсуждение упражнения:

а «Стал ли ты сам уверенней в себе, когда помог быть уверенным другу?»

Появились ли чувства доброты и уверенности у обоих?

Отработка навыков

Упражнение. Один из участников изображает что он сердит, обижен чем-то, а другой — его успокаивает и предлагает план последовательных совместных действий.

Домашнее задание

Попытаться ответить добрым словом, жестом, речью рассерженному на что-то человеку.

Примечание: в данной игре можно использовать игры «Драка», «Зоопарк» (см. Приложения).

Занятие № 8

СОПРОТИВЛЕНИЕ ДАВЛЕНИЮ СО СТОРОНЫ

Цель: обучение навыкам сопротивления давлению со стороны кого-либо.

Задачи:

1. Выяснить, что есть ситуации, когда трудно отстоять свое мнение.
2. Объяснить, какими способами окружающие могут подчинить и управлять (манипулировать) вами.
3. Дать навыки словесного и других методов отстаивания своего мнения.

Выявление знаний участников

Предложить детям привести примеры, когда человеку трудно отстоять свое мнение.

Упражнение. Разыгрывается ситуация, когда один участник противостоит двум другим во мнении, что поздно гулять по незнакомым улицам опасно (тема может быть предложена детьми).

Ознакомление с новой информацией

На примере 1 -й части занятия:

- рассказать о способах влияния кого-либо на ваше мнение (убеждение, лесть, соблазн, подкуп, угроза и т.д.).
- виды поведения (агрессивность, пассивность, неуверенность, робость, боязливость, уверенность, решительность).

Отработка навыков

Группа разбивается на подгруппы по 3-4 человека и отрабатываются различные виды поведения в предложенных ситуациях.

Пример — отказ одного учащегося согласиться в чем-то с другим учащимся с использованием вербальных и невербальных компонентов.

(Отрабатывается практическое применение формул, помогающих быстро и уверенно отказаться, например, покурить — скажи: не хочу, спасибо, приведи причину и оправдание отказа, измени тему разговора, избегай ситуаций, когда могут предложить что-то, убеги).

Домашнее задание

Вспомнить короткий эпизод из книги, кино, телепередачи, когда один человек отказался от предложения сразу многих уговаривающих наиболее удачным образом.

Примечание: в ходе данного занятия можно использовать игру «Сопrotивление» (см. Приложения).

Занятие № 9

УМЕНИЕ СКАЗАТЬ «НЕТ»

Цель: отработка навыка отказа.

Задачи:

1. Ознакомить с ситуациями, когда нужно сказать «нет».
2. Выработать способы, с помощью которых подтверждается решение сказать «нет».
3. Отработать навык не возвращаться к уже сказанному «нет».

Вниманию тренера

При обсуждении группой вариантов ответов и обыгрывании участниками сложных ситуаций внимание заостряется на ключевых поведенческих элементах отказа от навязывания чего-либо. Совместно решается, какие лучше выбрать движения туловища, головы, рук, глаз, а также слова, выражения, жесты, мимику.

Выявление знаний участников

Вспомнить ситуации, когда нужно категорически отказаться, сказать «нет» (предложить перечислить опасные жизненные ситуации, для преодоления последствий которых потребуется много сил и здоровья).

Вниманию тренера

В заключение обязательно следует оговорка, что существуют обстоятельства, когда об отказе не должны знать посторонние (провести короткий диспут о том, почему это необходимо: отказ может оказаться обидой или оскорблением; как сделать так, чтобы этого не случилось).

Ознакомление учащихся с новой информацией

Как проверить правильность принятого решения (посоветоваться с родителем, другом, со старшим товарищем, вспомнить прочитанную книгу, увиденный когда-то фильм — по последним двум способам провести диспут).

Отработка навыков

Упражнение. Группа разбивается на подгруппы по 3-4 человека. Один участник отказывает другому в просьбе или обращении (тема произвольная), третий оценивает эффективность отказа. Затем участники меняются ролями и отрабатывают навык, как не возвратиться к уже сказанному «нет».

Домашнее задание

Попытаться отказать товарищу в просьбе, которую ты считаешь не нужной или вредной для себя.

Примечание: в данном занятии можно использовать игры «Заколдованный человек», «Не увидишь себя» (см. Приложения).

Занятие № 10

СТРЕСС. СПОСОБЫ БОРЬБЫ С НИМ

Цель: выработка навыков поведения в критических ситуациях и выхода из них с наименьшими потерями.

Задачи:

1. Дать понятие стресса.
2. Дать представление о наиболее распространенных стрессовых ситуациях.
3. Дать навыки преодоления стресса.

Выявление знаний участников

Описать или разыграть ситуацию, связанную с воображаемым переживанием стресса. Далее проводится опрос (анкетирование, тестирование) о чувствах, мыслях и предполагаемых действиях участников.

Ознакомление с новой информацией

- физиология стресса, его последствия;
- наиболее распространенные стрессовые ситуации у детей и подростков, их неизбежность, оптимальное отношение к ним;
- пути преодоления (до возникновения стрессовой ситуации с целью ее предотвращения, во время и после нее);
- методики преодоления стресса (медитация, глубокое дыхание, физические упражнения, («проигрывание» в голове и т.п.).

Отработка навыков

- аутотренинг;
- репетиция в голове;
- глубокое дыхание;

- физические упражнения.

Домашнее задание

Попытаться преодолеть какую-либо неприятную ситуацию, используя то, чему научились на занятии.

Примечание: в данном занятии может быть использована игра «Дыхательное упражнение», «Мяч и насос» (см. Приложения).

Занятие № 11

ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ. КАК СПРАВИТЬСЯ С ГНЕВОМ

Цель: выработка навыков совладания со своими отрицательными эмоциями.

Задачи:

1. Объяснить, что такое эмоции.
2. Научить управлять своими эмоциями.
3. Научить справляться с гневом.

Выявление знаний участников

Обсудить, что такое эмоции, когда они возникают, для чего нужны. Рисование по образцу «Я такой» (см. в Приложении IV).

Упражнение. Участники при помощи мимики, жестов показывают разнополюсные эмоции.

Ознакомление учащихся с новой информацией

- происхождение эмоций;
- разновидности эмоций;
- пути выражения эмоций;
- как можно управлять эмоциями.

Упражнение в парах. «Узнавание» эмоций. Обсуждение наиболее удачных примеров. Обсуждение, как управлять эмоциями (лучше всего ответная положительная эмоция).

Гнев — самая отрицательная эмоция. Обсуждение возможной опасности гнева. Привести примеры, как с гневом справляются спортсмены, люди, стоящие на страже порядка (кино- и видеofilмы, репортажи со спортивных соревнований).

Отработка навыков

- пауза, уход и уединение;
- глубокое дыхание;
- тщательное продумывание;
- план ликвидации психотравмирующей ситуации и невозвращения к ней.

Подчеркнуть, что, победив гнев, человек становится сильнее.

Домашнее задание

Попытаться победить свой гнев (если он появится) на уроке физкультуры; если покажется, что с тобой поступили несправедливо.

Примечание: в данном занятии можно использовать игры «Стиральная машина», «Расслабляющая маска» (см. Приложения).

Занятие № 12

КРИТИКА, НАВЫКИ КРИТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ

Цель: выработка навыков поведения при обращенной на вас критике, умение критиковать, навыки критического мышления.

Задачи:

1. Дать понятия критики, видов критики.
2. Сформировать навыки критического отношения к себе.
3. Сформировать навыки корректной критики других.
4. Объяснить, что такое критическое мышление.

Выявление знаний участников

Обсудить, что такое критика, для чего она нужна людям. Какие существуют виды критики (проводится методом диспута или мозгового штурма).

Ознакомление с новой информацией

Предложить участникам вспомнить, как люди чаще всего реагируют на критику в свой адрес (как правило, по принципу «сам такой»).

Упражнение в парах. Один из участников критикует другого, затем меняются ролями.

По завершении упражнения предложить участникам проанализировать свои ощущения (чувство неловкости, обиды); обсудить, как лучше всего отреагировать на критику в свой адрес (даже если это всего лишь отчасти правильно, выразить благодарность критикующему); что следует принять во внимание, прежде чем критиковать другого (обдумать: действительно ли необходимо высказывать критическое замечание, не будет ли оно похоже на оскорбление, не спешишь ли ты со своей критикой); с чего начать критическое высказывание (спросить, как настроение, предупредить, что собираешься сказать нечто не совсем приятное и это может не понравиться).

Предложить участникам попытаться объективно оценить предлагаемую информацию.

Упражнение. Участники вспоминают какие-либо образцы рекламы. По завершении упражнения, обратить внимание на то, что реклама предназначена для продажи как можно большего количества товара с целью получения максимальной прибыли; часто реклама не содержит правдивой информации, а преследует цель скрыть недостатки

товара. Подчеркнуть, что критически мыслящий человек может не только противостоять давлению рекламы и избегать использования некачественных товаров, но может дать объективную оценку любой получаемой информации.

Отработка навыков

Упражнение. Группа участников «рекламирует» какой-либо товар, другие высказывают сомнения в его качествах.

Домашнее задание

Подумать, по каким признакам определяется полезность товара, обратить внимание на возможный вред для здоровья.

Примечание: в данном занятии могут быть использованы игры «Варианты выражения мыслей» (см. Приложения).

Занятие № 13

УМЕНИЕ ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЯ

Цель: выработка навыка умения принимать правильные решения.

Задачи:

1. Показать, что после критического осмысления следует оценка последствий предполагаемых действий и принятие решения, как следует поступать.
2. Показать, как принимаются решения.
3. Показать, как правильно отстаивать принятое решение.

Выявление знаний участников

В форме диспута обсуждается Домашнее задание, дается положительная оценка наиболее удачных примеров.

Ознакомление с новой информацией

Как оценивать возможные последствия принимаемых решений (продумать, вспомнить примеры из книг, фильмов, жизненные случаи, убедиться в безопасности принимаемого решения для себя и окружающих). О В каких случаях о принятом решении нужно объявить и когда о нем не следует говорить вслух.

Как отстаивать принятое решение (лучший способ отстоять свое решение — приступить к действию — например, если ситуация опасна для тебя, лучше отойти или уйти, убежать).

Отработка навыков

Упражнение. Предлагается типовая жизненная ситуация (твои одноклассники хотят прогулять уроки — ты решаешь этого не делать; твой друг предлагает покурить, а ты не хочешь и т.п.). Участники по очереди (3-4 человека) рассказывают, как они предполагают принимать и отстаивать свои решения.

Вниманию тренера.

Данная игра занимает не менее двух третей времени занятия.

Домашнее задание

Подумать, как принимать коллективные решения.

Примечание: в данном занятии необходимо использовать игру «Воздушный шар» (см. Приложения).

Занятие № 14

ПОВЕДЕНИЕ В КОНФЛИКТНОЙ СИТУАЦИИ РАЗРЕШЕНИЕ КОНФЛИКТА ПУТЕМ СОВМЕСТНОГО ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЯ

Цель: установление признаков конфликтной ситуации, обучение совместному разрешению конфликта.

Задачи:

1. Показать, что такое конфликт между людьми.
2. Сформировать умение определять признаки конфликтной ситуации.
3. Выработать навыки разрешения конфликта путем совместного принятия решения.

Выявление знаний участников

Ситуация конфликта моделируется участниками. Предлагается выявить причину конфликта, проследить, как разворачивается конфликтная ситуация подумать, к чему она может привести конфликтующих.

Ознакомление с новой информацией

□ Показать признаки, по которым можно заключить, что ситуация конфликтная; напомнить о типичном поведении подростков в конфликтной ситуации; показать способы конструктивного поведения в конфликтной ситуации; обратить внимание на то, что в конфликте участвуют только две конфликтующих стороны.

□ Показать способы совместного принятия решения (что такое совместное решение); какие действия необходимо осуществить, чтобы приступить к совместному разрешению конфликта — выслушать и постараться понять другую сторону, продемонстрировать готовность пойти на некоторые уступки, затем высказать свои суждения и предложения по преодолению конфликта).

Отработка навыков

Упражнение в парах. Участники пытаются разрешить конфликтную ситуацию (тема может быть предложена участниками). Задача остальных участников — оценить положительные моменты (игру не затягивать, допускается демонстрация только одной пары добровольцев).

По завершении упражнения обсудить: что такое «безопасное поведение» при разрешении конфликта (не угрожать, не повышать голоса, не перебивать, не унижать).

Вниманию тренера

Данная игра занимает не менее двух третей времени занятия.

Домашнее задание

Понаблюдать за конфликтной ситуацией (в реальной жизни или на экране телевизора) и попробовать ответить на вопрос, как можно было избежать конфликта или решить его.

Примечание: в данном занятии необходимо использовать игру «Необитаемый остров» (см. Приложения).

Занятие № 15

Я ОСОБЕННЫЙ И СЕБЯ УВАЖАЮ

Цель: формирование устойчивой самооценки.

Задачи:

1. Показать неповторимость и индивидуальность каждого человека.
2. Сформировать ощущение собственной индивидуальности.
3. Помочь осознать собственные внутренние переживания.
4. Научить уважать и любить себя таким, какой ты есть.

Вниманию тренера

На этом занятии необходимо напомнить участникам о правилах поведения на занятиях.

Выявление знаний участников

- Предложить участникам вспомнить об известных личностях.
- Указать на их внешнюю непохожесть; показать различные типы их переживаний и ощущений.
- Предложить участникам попытаться похвалить человека, подчеркивая его индивидуальные особенности, положительные черты характера и их привлекательность. Обратит внимание на отличие похвалы от лести.

Отработка навыков

Упражнение. Рассказать о себе (отметить особенности внешности, неповторимость духовного мира, о своих увлечениях и переживаниях; подчеркнуть свою роль в семье и в классе). Ответить на вопрос: «За что я могу себя уважать». Найти положительные черты во внешности и поведении соседа, похвалить его.

Домашнее задание

Написать письмо Другу с рассказом о себе.

Примечание: в данном занятии должна быть использована игра «Интервью» (см. Приложения).

Занятие № 16

КАК ПОДРУЖИТЬСЯ

Цель: формирование умения завязывать дружеские отношения.

Задачи:

1. Выявить причины смущения и научиться его преодолевать.
2. Научить устанавливать контакты и вести беседу.
3. Научить делать и принимать комплименты.

Выявление знаний участников

Предложить участникам

назвать причины смущения; вспомнить, как они обычно ведут беседу с незнакомцами; какие попытки предпринимают, чтобы вызвать к себе расположение человека; как добиваются повторной встречи с приятным человеком.

Ознакомление с новой информацией

- Познакомить со способами преодоления смущения (вхождение в роль, приемы самовнушения, глубокое дыхание, репетиция ситуации в голове).
- Показать, как вести беседу, здороваться, проявлять сочувствие, симпатию, как выйти на общие темы, как завершить разговор.
- Показать, как делать и принимать комплименты, дать примеры удачных и неудачных комплиментов.
- Показать, по каким признакам можно узнать о человеке как можно больше (по внешности, жестам, интонациям, поведению, высказываниям).

Отработка навыков

Упражнения на отработку умения вживаться в роль.

Варианты:

- Предложить написать сценарии поведения и отрепетировать его.
- Предложить понаблюдать за собой в зеркале (обратить внимание на различные выражения лица).
- Предложить прослушать свой голос, записанный на магнитофон (обратить внимание на различные интонации).
- Предложить Упражнение в парах на отработку умения делать комплименты.
- Предложить Упражнение на преодоление смущения (диалог, сопровождаемый бросками мяча).

Домашнее задание

Попробовать спросить у прохожего, который час; предложить помощь старушке, входящей в автобус; сделать комплимент малознакомому человеку; завязать знакомство в своей школе, в своем доме, вызвав к себе расположение (узнать, как можно больше о данном человеке и, если он вам симпатичен, попытаться назначить следующую встречу).

На следующем занятии попросить добровольца рассказать об этом.

Примечание: в данном занятии можно использовать игру «Слепой — поводырь» (см. Приложения).

Занятие № 17

КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ ДРУЖБУ

Цель: обучение навыкам поддержания дружеских отношений.

Задачи:

1. Показать особенности отношений между друзьями.
2. Сформировать навыки сохранения дружеских отношений.
3. Сформировать умения строить отношения с родителями и близкими друзьями.

Выявление знаний участников

В форме опросов, анкет или тестов на материале книг и фильмов, которые читали или смотрели все участники, обсуждаются особенности формирования и развития дружеских отношений.

Упражнение. Описание проблемных ситуаций (тема произвольная) от третьего лица.

Ознакомление с новой информацией

- Рассказать, почему чаще всего возникают ссоры между друзьями (несовпадение желаний в какой-то период развития дружбы). В форме диспута еще раз повторить то, что прорабатывалось на занятиях «Как справиться с эмоциями», «Умение принимать совместные решения».
- Показать необходимость формирования добрых отношений с родителями друга.

Отработка навыков

Упражнения.

- Какие доводы ты приведешь, если у тебя возникнет необходимость убедить родителей твоего друга пойти вместе на концерт, где будет шумно и много народу (предложить детям разыграть эту ситуацию в парах).
- В групповых играх.

Домашнее задание

Попытаться применить полученные знания и навыки в отношениях с друзьями, оценить их эффективность и рассказать об этом. Подумать, как изменились отношения между участниками в группе за время ее работы. Подумать и рассказать об отношениях между мальчиками и девочками.

Примечание: в этом занятии можно использовать игры «Скульптор», «Тень» (см. Приложения).

Занятие № 18

КАК ПЕРЕЖИТЬ ПОТЕРЮ ДРУГА

Цель: формирование умения переживать потерю друзей (разрыв дружеских отношений).

Задачи:

- Объяснить почему и при каких обстоятельствах приходится терять друзей.
- Показать, что может предшествовать потере друга.
- Научить сформировать навык совладания со стрессом при потере друга.

Выявление знаний участников

В форме диспута или «мозгового штурма» обсудить причины, по которым люди теряют друзей (разрыв дружеских отношений, переезд в другой город, переход в другую школу и т.д. и т.п.).

Ознакомление с новой информацией

- Рассказать об особенностях стрессовой ситуации, связанной с потерей друга, о том, что обычно предшествует потере друга, как лучше бороться с таким стрессом (на примере известных фильмов, книг).
- Показать варианты выходов из подобных ситуаций.

Отработка навыков

Упражнение в малых группах.

- Описать свои чувства при потере друга.

Упражнения для снятия напряженности

- Дыхательные упражнения,
- Элементы аутотренинга.

Упражнения в парах.

- «Ты неплохо жил до того, как у тебя появился этот друг».
- «Ты не навсегда остался один».

Домашнее задание

Попробовать провести целый день одному, без общения с друзьями.

Примечания: в этом занятии можно использовать «Дыхательное упражнение» и игру «Расслабляющая маска» (см. Приложения).

Занятие № 19

КАК ПРЕРВАТЬ НЕЖЕЛАТЕЛЬНУЮ ДРУЖБУ

Цель: формирование умения отличать дружбу от нежелательных взаимоотношений.

Задачи:

1. Научить видеть разницу между дружбой и товарищескими взаимоотношениями.
2. Научить видеть разницу между товарищескими взаимоотношениями и нежелательными отношениями.
3. Сформировать умение избегать нежелательных отношений.
4. Сформировать умение прерывать нежелательные отношения.

Выявление знаний участников

В форме мозгового штурма выяснить:

- Разницу между дружескими и товарищескими отношениями.
- Что такое нежелательные отношения, их признаки, кто может заметить их первым, роль авторитета семьи.
- Как избегать завязывания нежелательных отношений (способы сказать «нет», уверенное поведение, навыки критического мышления).
- Как прервать возникшие нежелательные отношения.
- Обобщить высказывания участников.

Отработка навыков

Упражнение в парах. Один участник объявляет о прекращении дружеских отношений, другой участник «пытается удержать друга», задача первого настоять на своем решении. По завершении обсудить наиболее удачный вариант.

Домашнее задание

Оценить обстановку за пределами школы с точки зрения возможности появления нежелательных отношений.

Составить план действий по прерыванию нежелательных отношений, если они вдруг возникнут.

Примечание: в этом занятии можно использовать игры «Сопrotивление», «Вежливый отказ» (см. Приложения).

Занятие № 20

ВЗАИМООТНОШЕНИЯ С РОДИТЕЛЯМИ И ВЗРОСЛЫМИ

Цель: формирование некоторых навыков установления добрых взаимоотношений с родителями и с другими взрослыми.

Задачи:

1. Объяснить, что есть сведения, которые необходимо обязательно сообщать родителям.
2. Научить определять, что могут (должны) знать родственники, соседи, родители друзей, другие взрослые.
3. Научить, какие формы взаимоотношений с родителями и другими взрослыми лучше всего устанавливать.
4. Сформировать умение убеждать родителей в чем-либо.

Вниманию тренера

Накануне урока №20 у родителей следует уточнить, нет ли у кого-либо из детей невроза страха, не был ли кто-то жертвой насилия со стороны взрослых. Таких детей активно в урок не включать!

Выявление знаний участников

В форме мозгового штурма обсудить, что обязательно должны знать родители о своем ребенке (для иллюстрации можно использовать ситуации из жизни, фрагменты фильмов, книг).

Ознакомление с новой информацией

Показать разницу между тем, что должны знать родители, и другие взрослые, родственники, родители друзей. Объяснить почему.

Отработка навыков

Упражнения в парах.

- Уговорить маму отпустить с другом на аттракционы.
- Уговорить маму друга разрешить пойти с ним на аттракционы.
- Убедить родителя выключить мешающий телевизор.
- Объяснить взрослому, что табачный дым неприятен, попросить его не курить.

По мере выполнения упражнений подчеркнуть наиболее удачные аргументы.

Групповая игра. Класс делится пополам, а доска две части. К доске выходят два добровольца. Один из них составляет «Список претензий родителей к детям», другой — «Список претензий детей к родителям». Дети, сидя за партами, составляют соответствующие своей половине «Списки». В завершение игры «Списки» комментируются и дополняются устными выступлениями с мест.

Домашнее задание

Представь, что тебе необходимо убедить родителей приобрести вещь, о которой ты давно мечтал (подбери аргументы).

Примечание: в этом занятии можно использовать игры «Ситуация» и «Хлопки» (см. Приложения).

Занятие № 21

ПЕРЕД ТОБОЙ НЕЗНАКОМЕЦ

Цель: развитие у ребенка навыков критического восприятия незнакомых взрослых.

Задачи:

1. Дать понятие «незнакомый человек».
2. Сформировать навык критической оценки ситуации, в которой неизбежно общение с незнакомым взрослым.
3. Показать ситуации, в которых незнакомец может быть опасен, и ситуации, когда помощь незнакомых взрослых необходима.
4. Особенности поведения недоброжелательно настроенного незнакомого взрослого человека.

Вниманию тренера

В данном занятии происходит повторная отработка на новом уровне таких навыков, как распознавание эмоций, умение прекращать разговор, навыки критического отношения к получаемой информации, противостояния давлению со стороны. К тому же, данное занятие — подготовка к занятию «Особенности поведения и черты личности тех, кто употребляет наркотики».

Выяснение знаний участников

В форме диспута обсуждается ситуация: ты оказался один рядом с незнакомым человеком, как определить, кто он и какие у него цели (обратить внимание на его внешность, одежду, на то, что у него в руках, что он говорит о себе; попробовать определить его возраст, подумать, каким образом и почему он оказался рядом с тобой). Предложить детям опираться в этой работе на примеры из книг, фильмов.

Ознакомление с новой информацией

Предложить участникам обсудить бывают ли в жизни случаи жестокого отношения к детям со стороны взрослых; кем могут быть такие взрослые (психически больные, садисты, извращенцы); в каких случаях можно ожидать и даже обращаться за помощью к незнакомым взрослым.

Отработка навыков

Игра. Ситуация подсказывается детьми или предлагается тренером. Например: пустынный сквер (остановка транспорта, перрон вокзала), твои родители или друзья задерживаются; рядом появляется незнакомый взрослый, он может иметь враждебные намерения или, наоборот, стремится оказать тебе помощь — твоя задача распознать это. (Участники, изображающие «злого» незнакомца, стараются не выдать своих намерений — наоборот, пытаются произвести на «ребенка» хорошее впечатление; участник, изображающий «ребенка», заранее не знает «добрый» или «злой» незнакомец перед ним. Упражнение демонстрируют 2-3 пары, в составе которых есть и «добрые» и «злые» незнакомцы. В случае навязывания кем-либо в паре «лидерования» отрицательного персонажа, ситуация в ролевой игре немедленно дезавуируется).

При обсуждении данного упражнения необходимо подчеркнуть положительные моменты в поведении детей, изображающих «уход» от общения с вероятно опасным человеком и разумную осторожность в позитивных контактах со взрослым, предлагающим помощь, когда она нужна. После обсуждения необходимо провести групповое упражнение на релаксацию (выбор — на усмотрение тренера).

Вниманию тренера.

В заключительной части детям необходимо дать возможность поделиться впечатлениями об уроке (от группы может выступить один из участников). Детей с неврозами страха или переживших насилие в данное занятие активно не включать.

Домашнее задание

Поделиться впечатлением об уроке с родителями.

Занятие № 22

УМЕНИЕ ОТВЕЧАТЬ ЗА СЕБЯ

Цель: формирование умения отвечать за свои поступки.

Задачи:

1. Показать, что значит отвечать за себя.
2. Сформировать навык анализа своих поступков.
3. Объяснить, что сделать, чтобы уменьшить возможность повторения плохого поступка.

Вниманию тренера

Это занятие желательно начать с рассказов детей об обсуждении с родителями темы предыдущего урока и тех дополнениях по этому поводу, которые сделали родители.

Выяснение знаний участников

В форме диспута обсудить смысл понятия «отвечать за себя», почему бывает трудно признать себя неправым в чем-либо, что мешает ответить за свою ошибку (страх последствий, опасения быть «униженным», опасение, что тебя не простят).

Ознакомление с новой информацией

- Показать детям, что не существует таких ошибок, которые нельзя было бы простить.
- Объяснить, что, осмыслив это, человек избавляется от страха и тревожного ожидания последствий неправильных действий («а что теперь будет»).

Отработка навыка

Подумать, что могло предшествовать нежелательному проступку много лет назад; что предшествовало этому за последний месяц, что происходило накануне проступка, в чем конкретно ошибка, почему надо было бы поступить по-другому, как надо было поступить.

Упражнения. Составить план рассказа родителям, затем постороннему взрослому, а затем близкому другу о каком-либо своем проступке (при подготовке к рассказу используется методика борьбы со стрессом). Далее один из участников («сын» или «дочь») повествует о каком-либо своем неправильном поступке, двое других («родители») внимательно выслушивают участника (вспомнить умение слушать).

В форме диспута обсудить, можно ли предсказать то или иное явление природы, стечение обстоятельств, поведение свое и окружающих. По каким признакам можно определить возможную ошибку в своем поведении.

Каждый участник записывает в две колонки положительные и отрицательные черты своего характера, в особенности те, которые часто приводят к неправильным поступкам. После этого дети отвечают на вопросы:

- не направлен ли твой неправильный проступок в первую очередь против тебя самого;
- как предотвратить повторение неправильного проступка.

Домашнее задание

Продумать план, а затем рассказать родителям о каком-либо своем неправильном проступке, произошедшем в прошлом. После этого рассказать о своих ощущениях близкому тебе другу или родителям.

Примечание: в этом занятии можно использовать игру «Паутинка» (см. Приложения).

Занятие № 23

ЧТО ТАКОЕ НАРКОТИКИ

Цель: формирование у подростка отрицательного отношения к первой пробе любого наркотика.

Задачи:

1. Познакомить с понятием «наркотик».
2. Сформировать убеждение в том, что любой эксперимент с наркотиками всегда опасен, а последствия страшны.
3. Помочь сделать вывод, что не употреблять наркотики — хорошо.

Вниманию тренера

На данное занятие можно пригласить специалиста — врача-нарколога. При желании можно использовать наглядную агитацию (плакаты, рисунки, слайды).

Выявление знаний участников

В ходе беседы с применением игровых моментов выявить и кратко записать на доске (листе ватмана) имеющиеся у детей сведения о наркотиках.

Ознакомление учащихся с новой информацией

Рассказ тренера или приглашенного специалиста:

- мифы о наркотиках и реальность;
- статистика употребления наркотиков;
- кто и почему начинает прибегать к наркотикам;
- в чем заключается опасность и каковы последствия употребления наркотиков.

Отработка навыков

Предложить детям вспомнить и рассказать сюжет фильма или краткое содержание книги о наркоманах.

Упражнения. Участники делятся на 3 группы: «адвокаты наркотиков», «обвинители наркотиков» и «судьи». Доска делится на две части (+ и – наркотиков). В ходе судебного процесса каждая группа в соответствии со своей ролью высказывается о наркотиках, судьи подводят итог (по ходу игры ведутся записи на доске «+» и «-»).

Предложить детям описать свои действия в следующих ситуациях: «Ты попал в компанию курящих ребят», «Ты оказался на дне рождения в незнакомой компании ребят, начинающих употреблять токсические вещества».

Домашнее задание

Попытаться убедить старших членов семьи (если к этому есть основания) в том, что курение и употребление алкоголя — тоже разновидность употребления наркотиков.

Примечания: в этом занятии можно использовать игру «Необыкновенный предмет» (см. Приложения).

Занятие № 24

ТВ, ВИДЕО, КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ

Цель: формирование критического отношения к информации, подаваемой с экрана телевизора, дисплея компьютера.

Задачи:

- Создать адекватное разнополюсное представление о происходящем на экране ТВ.
- Сформировать критическое отношение к сюжетам и содержанию видеопроодукции.
- Сформировать умение разумно подходить к компьютерным играм.
- Показать как люди применяют компьютер с пользой для себя.

Выявление знаний учащихся

В форме диспута (коротко) обсудить, когда и для чего появились письменность, книги, телевидение (на доске можно выписать исторические периоды, страны, годы); какие еще существуют средства массовой информации.

Ознакомление с новой информацией

Тренер обращает внимание участников на истинные цели, которые преследует издатель газеты (книги) или автор телепередачи (получение прибыли).

Отработка навыка

Ролевая игра (требует четкого изложения задачи). Символически игру можно назвать: «Судить или не судить». Группа делится на тройки.

Далее работа в малых группах. В каждой тройке дети выбирают «прокурора», «депутата Думы» и «адвоката». Задача «депутата Думы» вспомнить и изложить в течение минуты своим «коллегам» недавно увиденный по ТВ неприятный для него сюжет из фильма или хроники, сопряженный, по его мнению, с агрессивными или пагубными для здоровья проявлениями отношений между людьми. «Прокурор» выражает сомнения, следует ли подать судебный иск на ТВ за ложь, клевету, пропаганду насилия или пагубного для здоровья образа жизни. «Адвокат» и «прокурор» внимательно слушают. Затем (сначала прокурор, затем адвокат) делятся своими соображениями. В конце игры каждый «прокурор» высказывает свое мнение, основанное на доводах своих коллег («депутата» и «адвоката») и решает, станет ли он подавать в суд или, наоборот похвалит передачу. Задача тренера также отметить два или три наиболее удачных разнополюсных решения.

Вниманию тренера

Тему компьютера можно выделить в отдельный урок.
В форме диспута выясняется мнение участников о роли компьютера в жизни людей, о том может ли компьютер нанести вред здоровью человека.

Игра. От каждой группы выбирается жюри из двух человек. Докладчики от групп (напоминается время — около 7 минут) конспективно рассказывают содержание игр. «Члены жюри» должны выслушать каждого докладчика и после короткого обдумывания вынести критические замечания: способна ли эта игра нанести ущерб здоровью или наоборот, играя в нее, можно отдохнуть от уроков, отвлечься. Каждый член «жюри» высказывает свое мнение, в чем польза, а в чем возможен вред.

Домашнее задание

Описать несколько компьютерных игр и подумать, в чем их польза и могут ли они принести вред.

Занятие № 25

ПРАВИЛЬНОЕ И НЕПРАВИЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ /МЕДИКАМЕНТОВ

Цель: формирование умения правильно принимать лекарства.

Задачи:

1. Дать представление о свойствах лекарственных препаратов.
2. Раскрыть факторы, способствующие возникновению повышенного интереса к медикаментам, опасным для здоровья.
3. Выработать навыки правильного употребления лекарств.

Выявление знаний участников

В ходе беседы (тестирования, анкетирования) выясняются сведения детей о медикаментах, в том числе с наркотическим действием. По мере обсуждения обратить внимание участников, что часто у детей возникает интерес к тем лекарствам, которые могут быть опасны для жизни и здоровья, предложить подумать, почему (вспомнить навыки критического мышления).

Ознакомление с новой информацией

Рассказать о правилах приема лекарственных препаратов, свойствах лекарств, из чего делаются медикаменты.

На доске, разделенной пополам, два добровольца изображают в виде схемы или рисунка путь лекарства от того места, где оно произрастает или производится, до потребителя, включая: завод — склад — аптека — потребитель. По итогам проводится обсуждение. Показать, в каких случаях лекарство может превратиться в наркотик-яд и нанести непоправимый вред здоровью.

Далее под диктовку детей на доске выписываются лица, которые, как правило, дают лекарства. Врач выписывает рецепт, по рецепту, как рекомендовал врач, лекарство принимается. Обсуждается каждый вариант (мама, бабушка, другие близкие родственники, врач, медсестра).

Отработка навыков.

Упражнение. «Ты в доме один и очень разболелся живот» — твои действия?

Домашнее задание

Подумать, какие могут быть последствия при неправильном употреблении медикамента, обсудить это с родителями. Если ты принимаешь лекарства, су мей переспросить, уточнить, что это за лекарство и почему оно будет полезно.

Примечание: на этом занятии можно использовать игру «Не увидишь себя» или любая другая по усмотрению тренера (см. Примечания).

Занятие № 26

НАРКОТИКИ: УПОТРЕБЛЕНИЕ, ЗЛУОПОТРЕБЛЕНИЕ, БОЛЕЗНЬ

Цель: разъяснение опасности возможного приобщения к наркотикам.

Задачи:

- Дать представление о свойствах наркотиков, в том числе наркотических медикаментов.
- Объяснить, что такое употребление наркотика.
- Объяснить, что такое злоупотребление.
- Объяснить, что это за болезнь — наркомания.

Вниманию тренера

В ходе занятия используются слайды, рисунки, фотографии. На занятиях №№ 26 -30 желательно присутствие и активное участие врача-нарколога.

Выявление знаний участников

В форме беседы выяснить сведения, которые имеются у детей по вопросу о наркологических болезнях».

Ознакомление с новой информацией

Рассказать, что такое зависимость, о факторах, способствующих возникновению зависимости, о том, что лежит в основе злоупотребления наркотиками. Особо обратить внимание детей на то, что при повторном употреблении лекарства (а если это наркотическое вещество, то с первого раза), возникает устойчивое привыкание, быстро переходящее в зависимость.

Показать признаки злоупотребления наркотиком (портится фигура, становятся некрасивыми ногти, ломкими волосы, внешность непривлекательной и тд).

Объяснить, что это за болезнь, внезапность ее возникновения: «от употребления до болезни один миг».

Отработка навыков

Упражнение. «Врач» и «больной-наркоман»: в форме беседы врача и больного (больной жалуется на недомогание, а врач уточняет симптомы), перечисляются все известные признаки заболевания — внешние, и поражения внутренних органов (по ходу беседы ведется запись на доске)

Домашнее задание

Подумать и обсудить с родителями, какие могут быть отдаленные последствия наркотизации.

Примечание: в данном занятии можно использовать игру «Трясина» (см. Приложения).

Занятие № 27

УПОТРЕБЛЕНИЕ ТАБАКА, ТАБАКИЗМ

Цель: формирование осознанного негативного отношения к курению.

Задачи:

1. Выявить причины употребления табака, определить, что может и чего не может дать человеку курение.
2. Выявить этапы приобщения к курению и его последствия.
3. Обсудить права некурящих людей.

Выявление знаний участников

В форме дискуссии выяснить, что известно о соотношении курящих и некурящих людей в обществе, о немедленных и отдаленных последствиях курения, о том, как становятся курильщиками. На доске выписать в 2 колонки причины, по которым одни люди курят, а другие не курят.

Ознакомление с новой информацией

Рассказать о появившейся в мире тенденции к сокращению числа курящих.

Ознакомить с последствиями курения: сердечно-сосудистые заболевания, болезни дыхательных путей, рак.

Показать, как проявляются последствия курения: проявляются сразу (сердцебиение, неровное дыхание) и каковы отдаленные последствия курения (трудность запоминания), в чем непривлекательность внешности курильщика.

Рассказать об этапах привыкания к курению. Обратить внимание детей на опасность пассивного курения (вдыхание дыма окружающими).

Отработка навыков

Класс делится на 2 половины, в форме дискуссионных качелей обсуждается «Почему не курить — хорошо» и «Почему курить — плохо».

Можно провести игры:

- кто назовет больше марок сигарет. Побеждает и получает приз тот, кто назовет меньше число марок сигарет (для подсчета нужны помощники);
- подсчитать, что можно купить на деньги, расходуемые курильщиком на сигареты.

Упражнения. «Первая сигарета»: один участник «предлагает» сигарету, другой отказывается, находя убедительные доводы.

«Младший» просит у «старшего» закурить; «старший» должен найти удачный ответ (убедить не курить и в то же время не обидеть).

Домашнее задание

Расспросить кого-либо из некурящих взрослых о том, какие преимущества дает этому человеку то, что он не курит. Записать это и представить к следующему занятию.

Написать список вредных веществ, содержащихся в табаке.

Примечание: в этом занятии можно использовать игру «Мяч и насос» (см. Приложения).

Занятие № 28

АЛКОГОЛЬ

Цель: выработка негативного отношения к употреблению алкоголя.

Задача — присвоение информации:

1. Объяснить, что такое алкоголь.
2. Показать причины употребления алкоголя.
3. Показать разницу между правильным и неправильным употреблением алкоголя.
4. Показать влияние алкоголя на организм человека.
5. Показать последствия употребления и злоупотребления алкоголем.

Выявление знаний участников

Работа в группах по 4 человека обсуждаются вопросы:

- положительное и отрицательное воздействие алкоголя на организм;
- причины пьянства.

Ознакомление с новой информацией

Причины употребления (ритуальное, медицинское, стрессовые ситуации,) социальные обычаи).

Причины неупотребления (не нравится вкус, стыдно покупать, семейные традиции, спорт).

В форме дискуссии обсудить, действительно ли алкоголь помогает человеку выйти из трудной ситуации — бороться со стрессом, расслабиться, — или совсем наоборот.

Отработка навыков

Обсуждение проблемной ситуации: родители накрыли на стол и куда-то ушли. Кто-то принес бутылку вина. Вы знаете, что родители ничего не узнают. Двое ребят уже пробовали алкоголь, и им понравилось. Двое еще не

употребляли, но один из них очень хочет попробовать, другой относится к этому отрицательно. По итогам обсуждения решить вопрос, почему согласился один и отказался другой.

Упражнение. Ситуация: твой друг влюбился в девочку из соседнего класса. Она очень красивая, хорошо танцует, со вкусом одевается. Друзья посоветовали ему выпить для смелости и подойти познакомиться на дискотеке. Что бы ты ему посоветовал.

Домашнее задание

Подумать, как познакомиться с приятным тебе человеком, не употребляя вина.

Примечание: в этом занятии можно использовать игры «Сопротивление», «Электрический ток» (см. Приложения).

Занятие № 29

НАРКОТИКИ

Цель: Формирование навыка отказа от первой пробы предлагаемого наркотика.

Задачи:

1. Дать информацию о наркотиках.
2. Объяснить причины и последствия применения наркотиков.
3. Обучить навыкам противостояния наркотикам.

Выявление знаний участников

Исходя из имеющихся возможностей с помощью наглядных пособий (зарисовки, иллюстрации, диапозитивы, фильмы), выяснить, что ребята знают о наркотиках.

Спросить: знают ли дети людей, употребляющих наркотики, и каковы их впечатления от этих людей.

Вниманию тренера

Не допускать моментов привлекательности, сенсационности и излишней эмоциональности на занятии!

Ознакомление с новой информацией

Дать словарь новых терминов (названия наркотиков, психоактивность, эйфория, легальное, криминальное).

□ Информация о наркотиках с акцентом на медицинском применении, порочных региональных традициях, негативных эффектах — немедленная реакция и отдаленные последствия (на примере литературных произведений, фильмов, плакатов).

Отработка навыков

Назвать отрицательные последствия употребления наркотиков — проводится в форме аукциона идей. Обсуждение вопроса об опасности первой пробы наркотика.

Ролевая игра (по усмотрению тренера) на умение отказаться от наркотика — подробное обсуждение игры.

Домашнее задание

Обсудить полученную информацию с родителями.

Подготовить рекламу на телевидении (антипропаганду) в виде рисунка, сценария, сюжета или стихотворения

Примечание: на этом занятии можно использовать наглядные материалы, слайды, плакаты и игры «Трясина», «Ритм» (см. Приложения).

Занятие № 30

ТОКСИЧЕСКИЕ ВЕЩЕСТВА

Цель: формирование умения распознавать токсические вещества, сказать «нет» на предложение «что-то» попробовать.

1. **Задачи:** Дать информацию о токсических веществах, понятие «ядовитость».
2. Объяснить причины и последствия применения ядовитых веществ.
3. Обучить навыкам осторожного - обращения с ядовитыми веществами и противостоянию к употреблению токсических веществ.

Выявление знаний участников

Обсудить, почему токсические вещества можно назвать ядовитыми; виды токсических веществ; известны ли вам случаи употребления токсических веществ.

Ознакомление с новой информацией

Вниманию тренера

Данное занятие необходимо начать с обсуждения домашнего задания по предыдущему занятию. По усмотрению тренера можно провести также выставку или конкурс рисунков и плакатов.

Не освещать способы употребления токсинов!

В форме беседы (при помощи вопросов-ответов) разъяснить: что такое ядохимикаты; средства бытовой химии; что такое профессиональные заболевания, почему ими болеют; последствия случайного употребления токсического вещества.

Отработка навыков

Назвать вещества бытовой химии, которые в то же время опасны для здоровья — проводится в форме аукциона идей.

Ролевая игра (по усмотрению тренера) на умение отказаться путем избегания или ухода от неправильного и неосторожного применения ядовитого вещества, на умение отказаться попробовать токсическое вещество.

Домашнее задание

Обсудить полученную информацию с родителями, в том числе, где и как должны храниться ядовитые вещества, почему; что на них можно нарисовать. К следующему занятию принести такие рисунки.

Примечание: в этом занятии можно использовать игры «Необыкновенный предмет, «Электрический ток» (см. Приложения).

Занятие № 31

ОСОБЕННОСТИ ПОВЕДЕНИЯ И ЧЕРТЫ ЛИЧНОСТИ ТЕХ, КТО УПОТРЕБЛЯЕТ НАРКОТИКИ

Цель: формирование навыка безопасного поведения (противостояния контактам с употребляющими наркотики).

Задачи:

1. Показать особенности одежды и внешности лиц, употребляющих наркотики.
2. Показать особенности поведения людей, употребляющих наркотики.
3. Ознакомить с приемами, к которым прибегают наркоманы для вовлечения в наркотизацию, объяснить, для чего им это нужно.
4. Обучить навыкам поведения, исключающим предложение попробовать наркотическое вещество.

Выявление знаний участников

Методом «мозгового штурма» учащиеся создают портрет наркомана (называют признаки человека, больного наркоманией). Тренер записывает эти признаки в три колонки: наркоман — потребитель наркотиков опийной группы; наркоман — потребитель марихуаны; наркоман — потребитель галлюциногенов.

Обсудить особенности поведения больного наркоманией во дворе, в подъезде, в транспорте.

Ознакомление с новой информацией

Рассказать или предложить детям вспомнить, что они знают о том, как ищут знакомства наркоманы: через «третьих лиц», как стараются быть интересными, как привлекают к себе внимание, о чем любят расспрашивать (о родителях, об интересах).

Обсудить, для чего нужны наркоману новые знакомства.

Отработка навыков

Упражнения.

- Компания ребят, где, скорее всего, находится наркоман, приглашает тебя к совместному времяпрепровождению. Твои действия?
- Ты случайно оказался на дне рождения у друга, где, по твоим сведениям, в числе приглашенных, находится наркоман. Как себя вести? (Способы противостояния давлению, правильное принятие решений — уйти домой).
- Предложи несколько поводов для ухода из компании, где возможно предложение «присоединится» к употреблению наркотика.

Домашнее задание

Разработать с родителями план, как быть отозванным со дня рождения, вечеринки — по телефону или как-то еще.

Примечание: в этом занятии можно использовать игру «Драка» (см. Приложения).

Занятие № 32

НИКОГДА НЕ ПРОБОВАТЬ И НЕ УПОТРЕБЛЯТЬ НАРКОТИКИ — ХОРОШО

Цель: формирование устойчивого убеждения, что не употреблять наркотические вещества — хорошо.

Задачи:

1. Показать все то хорошее, что имеет человек, не употребляющий наркотики.
2. Научить сопротивляться давлению группы (не делай то, что не хочешь).
3. Показать, что находится в меньшинстве, тоже хорошо.

Выявление знаний участников

Методом «мозгового штурма» ответить на вопрос, что хорошего дает неупотребление наркотиков (что плохого).

Ролевая игра: один отказывается от курения, вся группа уговаривает. Обсудить, какие существуют методы группового давления и что чувствует человек, который сопротивляется давлению.

Ознакомление с новой информацией

Показать виды и методы группового давления (угрозы, уговоры и т.д.). Развенчать миф о том, что все курят, пьют и т.д.

Обобщить и дополнить имеющуюся у учащихся информацию о том, почему хорошо не употреблять наркотики.

Упражнение. Невербальное упражнение на групповое давление, чтобы показать, что негативные эмоции может вызвать само давление, а не сопротивление ему.

Домашнее задание

Представить себя отказывающимся от предложения впервые употребить наркотическое вещество, вспомнить навыки отказа, навыки принятия решения, навыки критического мышления.

Подготовка к викторине. Напомнить правила взаимоотношений в группе, выбрать капитанов команд, их помощников. Рассказать о викторине, как она проходит: соревнования в виде диспута, в паре, в группах, выступление одного добровольца. Обязательно пригласить родителей.

Внимание тренера

Разъяснение к викторине занимает от трети до половины урока.

Примечание: в этом занятии (можно использовать игру «Дума (2)» (см. Приложения).

Занятие № 33

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ: «ВИКТОРИНА ВЕСЕЛЫХ И НАХОДЧИВЫХ»

Вступление: приветствие и пожелание победы со стороны родителей, учителей, руководства школы. Представление жюри викторины (родителей, учителей, руководства школы).

Поздравления участников викторины друг другу (из домашнего задания), пожелания успешной игры (желательно в коротких стихах, в виде коллективного рисунка на листе ватмана).

Конкурс капитанов команд (по теме первого занятия — знакомство).

- Соревнование в парах добровольцев — заданная тема: общение — случайная встреча через год после окончания школы (оценка приветствия друг друга, продуктивности и проявления взаимного интереса, умения начинать, поддерживать и прекращать разговор).
- Соревнование в паре по теме восьмого занятия — умение сказать «нет».
- Соревнование в группе — трое подговаривают к рискованному действию четвертого, по теме седьмого занятия — «давление со стороны».
- Соревнование «Стресс». Одному добровольцу (предварительно предупрежденному) сообщают якобы случившуюся с ним очень неприятную новость; учащийся показывает, затем рассказывает, как он боролся со стрессом, о всех своих ощущениях.
- Соревнование-игра «Паутинка» (группы небольшие, по 5 учащихся): кто быстрее распутается.
- Соревнование в паре по теме четырнадцатого занятия — «Я особенный»: деликатно, как бы вскользь, напоминает, что рассказывают учащиеся о себе без хвастовства, отражая свои реальные возможности.
- Диспут: правильное и неправильное использование химических веществ, возможные последствия (из наиболее удачных примеров, высказанных учащимися).
- Игра групп в мяч «Съедобное — несъедобное».
- Соревнование в паре — предложение закурить (желательно от старшеклассника), кто лучше сможет отказаться.
- Соревнование «Повстречался опасный человек». Учащийся описывает его внешние признаки, одежду, речь, излагает предложения (съесть что-то вкусное, выпить нигде не продающийся напиток и т.д.). Оценивается, как учащийся отказался, кто быстрее прекратил контакт и ушел или убежал.
- Аукцион идей, почему хорошо не употреблять химические наркотические вещества.
- Заключительное пожелание друг другу капитанов, передача писем «другу».

Подсчет баллов жюри, объявление победителей — группы учащихся, капитанов команд, специальных призов за наиболее удачные примеры. Раздача призов всем учащимся.

Общий стол: торты, конфеты, фрукты, чай.

Примечание: подготовка к викторине длится неделю, в том числе отводится отдельный урок подготовке и репетиции в группах. В помощь привлекаются родители, положительные и авторитетные старшеклассники, дирекция учебного заведения.

ПРИЛОЖЕНИЕ I ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ

- **«Беседа через стекло».** Участникам предлагается передать друг другу важную, неотложную новость мимикой, жестами, представив, что они отделены друг от друга звуконепропускаемым стеклом.
- **«Варианты выражения мыслей».** Участники садятся в круг. У одного есть мяч. Задается несложная фраза, которая затем последовательно дополняется логичными по содержанию предложениями. С каждой переброской мяча новое предложение. Мяч перебрасывается не по кругу, а случайно, при этом указывается имя партнера. В какой-то момент, получивший мяч попадает в трудную ситуацию, игра начинается с другой фразы. Пример: «Я боюсь темноты и не выхожу вечером гулять, а если выхожу, то с собакой. А мне, наоборот, больше нравятся вечера, особенно летом на даче...»
- **«Вежливый отказ».** Группа разбивается на две части. В каждой подгруппе один участник отказывает другим в дружбе, при этом на прощание говорит о них только хорошее.
- **«Времена года».** Ребята выстраиваются в линию по месяцам рождения, при этом не говоря и не подавая друг другу каких-либо знаков.
- **«Воздушный шар».** Все участники садятся в круг. Тренер описывает ситуацию: вы все летите домой после успешной научной экспедиции, сделана видеосъемка для телевидения. Но случилось непредвиденное: в оболочке шара образовалось отверстие, шар стал медленно падать. Пришлось выбросить из корзины все мешки с песком. Падение замедлилось, но затем возобновилось с большей скоростью. Появилась крайняя необходимость выбрасывать другие предметы и вещи. Дается перечень вещей с указанием их веса: аптечка — 5 кг, компас гидравлический — 5 кг, консервы — 25 кг, подзорная труба — 1 кг, охотничье ружье с запасом патронов — 25 кг, конфеты — 20 кг, спальные мешки — 30 кг, ракетница с запасом ракет — 10 кг, брезентовая палатка — 20 кг, баллон с кислородом — 50 кг, комплект географических карт — 25 кг, баллон с питьевой водой — 20 кг, надувная резиновая лодка — 25 кг, видеокассеты — 3 кг, видеокамера — 3 кг, магнитофон — 3 кг. Ваша задача решить, что и в какой последовательности выбросить. Сначала каждый подумает сам, затем всем вместе нужно найти единое решение и записать его. Время, когда упадет шар, неизвестно, но падает он все быстрее и быстрее. Участникам необходимо напомнить условия: высказаться должен каждый, решение принимается, когда за него проголосуют все члены экипажа без исключения, воздержавшихся нет. Если один возражает, предложение отменяется, и участники ищут другой выход. Решения должны быть приняты по всему перечню предметов и вещей. С каждым выброшенным предметом падение замедляется. Если вы не сможете договориться, то разобьетесь и погибнете. Помните об этом.

□ **«Дом доброты».** На листе бумаги учащиеся рисуют многоэтажный дом. Чем выше этаж, тем больше там живет умных и сильных людей (что, по возможности, отражается рисунками в окнах). После завершения рисунка, дается задание дорисовать себя со своим другом (друзьями). На каком этаже и с кем ты поселил себя?

' Групповые игры, равно как и техника проведения 33-го урока не являются авторскими, не подлежат заявлению, цитированию и размножению от имени автора. Они собраны из необозримого количества литературных источников, включая отечественные, и могут заменяться, редактироваться, исключаться по усмотрению тренера.

□ **«Драка».** С самого начала учащиеся предупреждаются не только о невозможности, но и недопустимости болевых ощущений. При проведении игры прямой телесный контакт отсутствует. Игра проводится в парах, друг другу наносятся и отражаются удары, все движения в замедленном темпе (замедленная съемка в кинофильме).

□ **«Дума (1)».** Все учащиеся — депутаты. Аудитории задается произвольная тема выступлений, например, о количестве или продолжительности уроков. Каждый высказывает свое мнение, при этом неизбежны другие высказывания с мест. После игры задаются вопросы: что «почувствовали», что мешало каждому высказаться — чувство, что тебя не слушают? Что нужно, чтобы тебя услышали? Когда говорит один, остальные не только молчат, но и слушают.

□ **«Дума (2)».** Впереди у депутатов отпуск, который можно провести по-разному, если всем вместе: а) поплыть на теплоходе в туре по Средиземному морю; б) полететь в Южную Америку на экскурсию в пустыню Наска и на остров Пасхи; в) полететь в Египет на отдых и совершить экскурсию к пирамидам; г) остаться в городе и подработать в Макдональдсе, чтобы в другой раз совершить сразу два путешествия; д) сидеть дома и ничего не делать. Каждый депутат высказывает свое мнение. После чего всем необходимо принять всех устраивающее решение.

□ **«Дыхательное упражнение».** На счет один, два, три, четыре с интервалом не менее 4 секунд делается глубокий вдох. На тот же счет дыхание задерживается, выдох делается также постепенно в том же ритме, но до счета три, в интервале 3-4 длится не более 1 секунды, т.е. делается сильный выдох остаточного воздуха, при этом туловище чуть наклоняется, руки забрасываются, как бы обнимая себя.

□ **«Зоопарк».** Каждому необходимо найти место в помещении, удобное для него. Теперь нужно представить себя зверем наиболее для себя страшным, изобразить его повадки, мимику, движения, придать своему телу положение наиболее характерное для него (на четвереньки вставать нельзя). Как будто открылись клетки, звери из них вышли и разгуливают по зоопарку, приглядываются, принимают, проявляют бесконтактную агрессию. Выберите себе «пару», постарайтесь выразить друг другу доверие (слова исключаются). Обсудите с партнером происшедшее, свои ощущения, переживания.

□ **«Заколдованный человек».** Один участник — «заколдован» и не может говорить, другой делает опасное предложение, уговаривает. «Заколдованный» отказывается с помощью мимики, жестов.

□ **«Зеркало».** Участники становятся в парах друг против друга. Один — зеркало — в точности повторяет мимику другого. Затем они меняются ролями.

□ **«Иностранец».** К тебе приехал гость, который не знает русского языка, а он (она) не знает его языка. Нужно показать свой дом, город, используя только мимику и жесты.

□ **«Интервью».** Дается представление о том, что такое интервью, кто, у кого и зачем его берет. Участники разбиваются на пары: один журналист, который задает вопросы, партнер отвечает (затем меняются). Интервью будет опубликовано в газете. Количество вопросов не менее 5.

□ **«Исправленный телефон».** Все усаживаются в круг. Доброволец располагается посередине. Ведущий говорит «на ухо» слово, которое передается по кругу с обязательным условием не исказить его. Когда стоящий посередине, услышит передаваемое слово, то меняется с тем, от кого оно было услышано.

□ **«Изумление».** Фокусник посадил в пустой чемодан кошку, закрыл его, а когда открыл, из чемодана выпрыгнула собака. Все по-разному изображают изумление (мимика, жесты).

□ **«Кто интересней».** Учащимся предлагается ряд фотографий неизвестных людей (из газет, журналов). Задание: взглянуть в лица, постараться обратить внимание на все детали. Попробовать определить их характер, настроение, род занятий, увлечения. Кто придумает биографию этого человека.

□ **«Междугородным разговор по телефону».** Двум добровольцам дается задание встать в разных, наиболее отдаленных местах помещения, представить себе, что находятся в разных городах (на выбор учащихся) и затем поговорить друг с другом с условием, что слышимость недостаточная. То же задание потом дается всем учащимся, разбитым на пары и также вставшим подальше друг от друга. Обязательно детально обсуждаются результаты: как удавалось слышать товарища, почему получился диалог.

□ **«Необычные приветствия».** Поприветствовать друг друга: тыльной стороной ладоней, стопами ног, плечами, локтями, лбами (обязательно предупредить, что бы дети старались не сделать друг другу больно). Поощряется также собственная выдумка ребят.

□ **«Не увидишь себя».** Одному из группы подарили красивое зеркальце, причем двустороннее. Участники обступили ребенка и просят показать, какое оно. Но мальчик (девочка), прижав его к груди и расставив локти, вертится из стороны в сторону: «Не покажу!».

□ **«Необыкновенный предмет».** Участники бросают друг другу мяч. Тренер дает задание: мяч это «горячая картошка», «ледышка», «красивая бабочка».

□ **«Необитаемый остров».** Участники садятся в круг. Объясняются правила. В результате кораблекрушения вы все оказались на необитаемом острове. На нем богатый живой и растительный мир, но много опасностей: ядовитые растения, звери-людоеды, хищные животные. Подмога — родители — придут только через несколько месяцев. Сделать паузу, уточнить, насколько учащиеся поняли серьезность положения. Нужно выжить, для шуток и болтовни места нет. Вам нужно освоить остров, организовать на нем хозяйство.

Игра начинается с распределения ролей: кто чем будет заниматься, за что отвечать, кто будет главный? Как будут приниматься решения? Всеми единогласно или большинством? Когда решение доверяется лидеру? Как будет распределяться пища? Поровну, или по трудовому вкладу? Большая часть будет отдаваться сильным, чтобы лучше работали, или слабым, чтобы выжили? Имеет ли право на вашем острове появиться человек, живущий сам по себе, а

что, если он заболит и станет для всех обузой? Какие будут праздники и как часто, по поводу чего? Разрабатывается нравственный кодекс из 10 пунктов. Правила должны быть четкими и обеспечивающими выживание, сотрудничество и предотвращение конфликтов. Предусматриваются и санкции за нарушения этих правил. Выбирается секретарь, который все это записывает. После игры проводится ее обсуждение, обращается внимание на положительные стороны стиля и манер общения между участниками, на удачные способы согласования и принятия решений, на умение слушать и подчиняться лидеру, учитывать мнение остальных, отвечать за себя.

□ **«Путешествие на газете»** Группа делится поровну на несколько подгрупп по 6-7 человек. На полу на некотором расстоянии положить газеты (в разворот) по количеству групп. Задание для каждой группы: это (газета) ваш звездолет, на котором вы эвакуируетесь с космической станции, терпящей бедствие. Ваша задача разместиться на газете так, чтобы вся группа поместилась. Побеждает та команда, которая быстрее и лучше выполнит задание. Если группы окажутся малочисленными, можно постепенно усложнить задание, складывая газету после каждого удачного выполнения.

□ **«Паутинка».** Участники в группах по 5-6 человек становятся в круг, протягивают друг другу руки, каждый кистью зажимает кисть стоящего напротив или рядом товарища. Нельзя образовывать пары, все должны сцепиться вместе. Затем дается задание «распутаться», при этом не отпуская и не перехватывая кисти рук. Должен образоваться круг играющих, которые, как в хороводе, стоят и держат друг друга за руки.

□ **«Передача пожеланий».** Дети в парах прикасаются друг с другом ладонями, при этом глаза закрыты. После чего каждый высказывает, что он почувствовал.

□ **«Поменяться местами».** Пусть поменяются местами те, на ком кроссовки, спортивный костюм и т.д. и т.п.

□ **«Расслабляющая маска».** Участники разбиваются на пары, становятся друг против друга, у одного произошла какая-то неприятность. Установка: следить только за своими ощущениями. Даются последовательно задания: расслабить мышцы лба и бровей, верхние веки глаз спокойно опустить, глазные яблоки слегка повернуть кверху так, чтобы внутренний взор оказался сосредоточенным в бесконечность в области переносицы. Язык должен стать мягким, его кончик находится у корней верхних зубов. Губы полуоткрыты, не соприкасаются друг с другом. После «надевания маски» дети начинают диалог о возможных дальнейших действиях по решению возникшей проблемы

□ **«Рисование».** Участники разбиваются на пары, один пишет или рисует на спине своего напарника, другой отгадывает, и наоборот.

□ **«Ритм».** По очереди, друг за другом, каждый вступающий в игру задает свой звуковой ритм с помощью ударов ладонями по стулу, столу или какому-либо другому предмету

□ **«Стиральная машина».** Участники разбиваются на пары. Тесно соприкасаясь руками друг с другом, дети производят манипуляции (один — ведущий, другой — ведомый), схожие со стиранием белья, потом они меняются ролями. Учащиеся обязательно предупреждаются о недопустимости болевых ощущений.

□ **«Сопrotивление».** Учащимся нужно встать друг против друга на дистанции вытянутой руки. Поднять руки на уровне груди, прикоснуться друг к другу ладонями. Договориться, кто будет ведущим. Один надавливает, другой сопротивляется, затем наоборот. В задачи входит: а) оказать сопротивление и ощутить давление напарника, сталкивать нельзя; б) столкнуть напарника с места, сумев противостоять давлению и при этом устоять на месте.

□ **«Слепой — поводырь».** Игра в парах, со сменой ролей. Один — слепой, другой — поводырь. Задача поводыря познакомить слепого с окружающим его пространством (миром), возможными опасностями. Необходимо учитывать характер «слепого», его интересы. Обсуждение игры подробное.

□ **«Скульптор».** Игра в парах. Один изображает скульптора, другой глину. Скульптор сначала выбирает, что вылепить, затем начинает работу. Показывает партнеру, как встать, как держать руки, пальцы, какое надо сделать лицо, например, если задумано вылепить злого волка или смешного человечка.

□ **«Ситуация».** Задается определенная ситуация, участники игры должны придумать причины ее возникновения, развить ее дальше, показать последствия. Примеры: а) «Когда Таня вышла на поляну, то увидела яркий свет — на поляне приземлилась летающая тарелка, в которой можно было различить окна. Таня обошла ее с другой стороны и ...» (В нашем случае задается тема на активное развитие мышления ребят). Пример б) «Игорь прогулял урок, перед этим он не выучил Домашнее задание по математике. Когда он шел в школу утром, то был растерян — теперь ему будет еще труднее догнать программу и ...» И еще примеры ситуаций: «Саша не выучил все уроки, Володя взял магнитофон своего друга без разрешения, Сима пришла домой в 12 часов ночи». Причины, выявленные ребятами, помогут им самим понять собственные ошибки, проанализировать последствия заданных ситуаций. Делается акцент на том, как реагируют окружающие люди на те или иные поступки. Становится более понятной причина, по которой сердится взрослый.

□ **«Совместное послание».** У каждого лист бумаги. На нем рисуется что-либо приятное для товарища, затем передается соседу. Так, листы идут по кругу, пока первый лист не вернется к первому учащемуся.

□ **«Тень».** Игра в парах. Ведущий двигается, выражая в движениях чувства. Его партнер следует за ним как тень, пытаясь повторять его движения, наблюдая при этом за своими чувствами. Разбор: что чувствовали партнеры, понимали ли, сопереживали друг другу?

□ **«Трясина».** Один доброволец встает в середину круга образованного учащимися. Необходимое условие: учащиеся могут перемещаться по кругу, по площади образованного круга, нельзя отбегать в сторону. Находящийся в центре должен поймать кого-нибудь, поймав, они уже ловят вдвоем. Поймав третьего, начинают ловить четвертого и так далее, пока все не окажутся в центре круга.

□ **«Узнать друг друга».** Участники образуют два круга — один (поменьше) внутри другого. Ребята ходят по кругу (во внешнем — по часовой, во внутреннем — против часовой стрелке) с закрытыми глазами. По команде останавливаются и стараются друг друга узнать по прикосновениям.

□ **«Хлопки».** Участники садятся в круг. а) каждый может передавать хлопок в ладоши налево или направо. При этом удар ладонью о ладонь производится наискосок, так, чтобы сосед почувствовал, что хлопок «передан» ему; б) каждый учащийся кладет кисть руки на колено соседа. Легкий удар ладонью передается по или против часовой стрелки. Засекается время. Одобрительно оценивается минимальное время передачи «импульса».

□ **«Экстрасенс».** Участники разбиваются на пары, один о чем-либо думает, а другой отгадывает.

□ «**Электрический ток**». Все садятся в круг, берутся за руки. По часовой стрелке каждый передает рукопожатие, посланное тренером. Считается по секундам, за сколько «ток» вернется к тренеру.

Количество («ассортимент»), содержание, название игр могут меняться, дополняться по усмотрению тренера. Главное, не забывать — игры должны быть только приложением, помогающим тренеру решать основные задачи.

ПРИЛОЖЕНИЕ II

ТЕХНИКА ОБУЧЕНИЯ

1. Особенности развития группы на первых (2-4) занятиях

Любая группа в данной работе проходит пять фаз развития. Ввиду ряда особенностей нашей методики на первых занятиях происходит непродолжительная фаза установления норм (второе занятие, например, полностью посвящено нормам поведения в группе). Эта фаза должна прослеживаться особенно отчетливо на протяжении трех занятий, но по мере необходимости к ней можно возвращаться и в дальнейшей работе.

Фаза №1. Ориентировка

Если участники не знакомы или плохо знакомы, необходимо познакомиться, представить себя. Навыку знакомства, впрочем, посвящено первое занятие, однако в процессе учебы участники периодически будут «знакомиться», но уже в новых ролевых функциях.

Фразами, комплиментами, с помощью мимики, жестов, доброжелательного тона достигается комфортная обстановка. Детально конкретизируется, что ожидается стучащихся. Именно в этой первой фазе каждый должен почувствовать себя в безопасной обстановке. Если этого не удастся достигнуть, то вводится дополнительно какое-либо специальное упражнение, например, на завязывание знакомств, построение дружеских отношений.

Фаза №2. Установление норм и разрешение конфликтов

Так или иначе, но в начале занятия прослеживаются конфликтные ситуации между отдельными учащимися. Это нормальное явление, обусловленное утверждением собственного «Я» в группе подчеркиванием своих «собственных границ». Пути разрешения конфликтных ситуаций разнообразны, в первую очередь привлечение участников конфликта к участию в ролевых играх.

При преодолении конфликта задача тренера не оставить кого-то с чувством неопределенности и неразрешенности ситуации.

В этой же фазе обозначаются или напоминаются нормы взаимоотношений: как достигать согласия друг с другом и разрешать возникшие проблемы.

Фаза №3. Продуктивная деятельность

Все решают поставленную задачу занятия.

Фаза № 4. Анализ игры и занятия

Установив обратную связь с классом, тренер определяет степень усвоения материала, закрепляет необходимые навыки.

Фаза № 5. Заключительная часть

Включает в себя ряд действий, направленных на логическое завершение занятия. Оценку дают и учащиеся, и тренер. Подводится итог, делается акцент на положительных моментах работы. Дается Домашнее задание.

2. Распределение ролей в группе

Выделение основных ролей в группе обязательно. Выбор лидера проходит под направляющим влиянием тренера. Обычно лидер начинает выделяться уже на первом занятии по высказываниям, поведению и, в особенности, при игре в «паутинку». Затем выбирается помощник лидера. Его основная функция — помогать в привлечении к участию всех без исключения учащихся. Выбирается докладчик, выступающий от имени группы, например, при подведении итогов занятия.

3. Основные принципы работы ведущего группы

- Активно наблюдать за работой группы, при необходимости вмешиваться.
- Привлекать к работе группы всех учащихся.
- На обдумывание вопроса давать не менее 7 секунд, но не более 10.
- Задавать только те вопросы, которые требуют развернутого ответа, ответами «да» или «нет» не ограничиваться.
- Необходимо постоянно осуществлять обратную связь. На ответы и реплики участников тренер благодарностью, перефразированием ответа, кивками, улыбками.
- Язык жестов тренера должен с пользой влиять на учащихся.
- Тренеру недопустимо принимать угрожающую позу, делать сердитое лицо.
- Тренер не должен стоять на одном месте, как и бегать по аудитории. Передвижения его равномерны, постоянны и должны не отвлекать, а помогать ведению занятия.
- При необходимости дополнительной поддержки допускается прикосновение руки тренера к плечу, пожатие руки учащегося.
- Всегда выразительно и положительно выделять удачные «находки» детей, причем оцениваются не учащиеся, а их действия.

4. Технические приемы тренера

Инструкции «как себя вести» должны быть подробны и понятны учащимся.

- Постоянно на собственном примере показывать как «это» правильно выполнять.
- Повторять инструкции поэтапно, перефразируя их.
- Отрабатывать практические навыки в парах, маленьких группах, индивидуально.
- Постоянно осуществлять вербальную обратную связь с учащимися.
- Стимулировать и поддерживать эффективное поведение учащихся.
- В заключение тренер еще раз возвращается к началу упражнения.

5. Ролевая игра (состоит из трех частей)

Первая часть. Устанавливаются цели и задачи игры.

Отбираются добровольцы. В случае стеснения и отказа учащихся допускается активные действия тренера в виде вежливых просьб к конкретным учащимся.

Участникам игры рассказывается сценарий, определяются роли участников и дается инструкция о ходе игры.

Определяется время игры (1-3 минуты).

Вторая часть. Управление игрой.

Тренер становится на некотором удалении от играющих, так чтобы диалог их был слышен и аудитория оставалась в поле зрения. В случае заминки играющим дополнительно дается команда: «Начали!», принуждение исключается, только приемы, помогающие начать игру.

В идеальной форме игра не нуждается в активном управлении, однако этого не всегда удается достичь, поэтому, как правило, применяют приемы наводящих вопросов или ответов.

Если достижение конечной цели игры затягивается, тренер помогает учащимся, разыгрывая близкую к заданной теме ситуацию.

Третья часть. Анализ игры.

Участникам игры задается вопрос: «Что вы чувствовали до и после игры?».

Аудитории задаются вопросы: «Как вам понравилась игра?», «Кто и что почувствовал во время игры? (Тренер переживает за участников, думает, чем и как помочь, как бы он сам ответил на тот или иной вопрос).

Попросить выделить основные положительные моменты игры, что особенно запомнилось на будущее.

Спросить учащихся, какие другие пути проведения ролевой игры они могли бы предложить.

Заключительное слово тренера: еще раз напомнить о целях игры 6. Энергетические упражнения

Энергетические упражнения необходимы для открытия детьми собственных психологических границ, для улучшения взаимодействия между всеми членами группы, поднятия уровня их активности. Упражнения позволяют повернуть в нужное русло ход тренинга, ввести иную стратегию деятельности. Проводятся в ходе занятия, как правило, перед ролевой игрой и по завершении ее. В случае установки активной деятельности до второй части занятия допускается проведение лишь одной игры.

Однако развитие группы может быть по ряду причин неожиданным, скажем, в стадии разрешения конфликта. В этих случаях энергетическое упражнение может быть введено внепланово. Далеко не исключение, когда приходится начинать тренинг с упражнения, это чаще бывает, когда группа изначально утомлена предшествующим уроком или короткой переменой. Ряд занятий, например № 2, 22, 28, предполагает проведение упражнений, обусловленных психологическим состоянием участников.

7. Заключительная часть

Аудитории задаются следующие вопросы:

Коротко рассказать, о чем было занятие.

Что больше всего запомнилось?

Кто и какие чувства испытывает по завершении занятия?

Что из всего услышанного может пригодиться в жизни?

Выступает докладчик от имени группы.

Дается домашнее задание.

8. Планирование занятия во времени

Внимание тренера

Никогда не «уходите» от вопросов учащихся и не осуждайте их!

Фазы:

Ориентировки — 2-3 мин.

Установление норм и преодоление конфликтов — 5 мин (включая энергетическое упражнение).

Продуктивная деятельность — 15 мин.

Анализ занятия — не менее 15 мин (включая энергетическое упражнение).

Заключительная часть — 5-7 мин.

ПРИЛОЖЕНИЕ III

КТО Я? (к занятию №15)

Мое имя _____

Где мне нравится больше всего проводить каникулы _____

Мой любимый цвет _____

Три моих любимых блюда _____

Моя самая любимая телепередача _____

Музыка, которую мне нравится слушать _____

Мой любимый цветок _____

Мой любимый фильм _____

Мой любимый праздник _____, потому что _____

Мое любимое увлечение (хобби) _____

Люблю читать (какие книги) _____

Мои любимые журнал, газета _____

Как я высказываю участие при неприятностях, случившихся у друга _____

Мой любимый вид спорта _____

Мои любимые сладости _____

Мой день рождения _____

Моя сокровенная мечта _____

Мои любимые животные _____

Мое представление о развлечениях _____

Мой любимый артист _____, артистка _____

Кому из друзей я отдал бы это письмо _____

Приложение V

«ОЦЕНКА СОБСТВЕННОЙ РАБОТЫ»

(заполняется тренером по мере проведения занятия)

№ урока Дата:	Положительные моменты	Отрицательные стороны	Ресурсы

Приложение IV

«Я ТАКОЙ» (к занятию № 14)

(см. рисунок 4)

