

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа с. Салтыково

Рассмотрено на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 8  
от «31» мая 2018г.

«Утверждено»  
Директор МОУ СОШ с. Салтыково  
Шуртина Н.Г.  
Приказ № \_\_\_\_\_ от «  » \_\_\_\_\_ 2018



**Краткосрочная дополнительная общеразвивающая  
программа для реализации в летних лагерях  
«Вместе мы – сила!»**

*Цели программы:*

- формирование сплоченной команды волонтеров, пропагандирующих здоровый образ жизни среди людей 3-го поколения, находящихся в актере труда в лагере;
- формирование индивидуальной устойчивой личности, способной ставить цели и снимать стресс без помощи ПАВ;
- предупреждение первого употребления психоактивных веществ;
- ориентация детей на здоровый образ жизни.

*Задачи программы:*

Составитель: Балдина Т.А.  
начальник ЛТО «Спутник»

## Пояснительная записка

Проблемы профилактики наркомании, алкоголизма и табакокурения были, есть и остаются на данный момент приоритетными не только в образовательных учреждениях, но и в обществе в целом. По статистическим данным ОГУ «Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей» одной из самых главных проблем нашего общества является алкоголизм (наряду с безработицей). Так считают 58% опрошенных. Озабочены проблемой наркомании 30%. Среди прочего среди опрошенных 10% употребляли или употребляют в настоящее время наркотические вещества. Возраст первой пробы – до 15 лет (у 53 человек). Причины первой пробы – из интереса – 51,5 %, получить удовольствие – 25,8%, для снятия напряжения – 22,7%, испытать острые ощущения – 15,2%, за компанию – 15,2%.

Анализируя возраст первой пробы и причины, можно сделать вывод, что группу риска составляют учащиеся образовательных учреждений в возрасте до 15 лет, не способных противостоять стрессу, давлению со стороны окружающих, конформных, с несформированной мотивационной сферой, низкой ценности собственной жизни, склонных к риску.

Поскольку группу риска составляют подростки, то профилактическую работу надо строить, опираясь на возрастные особенности. Подросткам свойственны стремление к свободе и независимости от взрослых, с одной стороны, и стремлением к объединению в группы со сверстниками, с другой. Именно группа сверстников становится для них местом реализации основных потребностей этого периода: потребности в общении, самореализации и уважении. И часто именно авторитетный член группы становится сознательно или бессознательно кумиром для подражания. Очень важно, чтобы этим кумиром оказался человек, чьим жизненными ценностями являются здоровье, любовь, самосовершенствование, помощь и поддержка других людей. Таким человеком может стать подросток – волонтер. Организуя работу с позиции «на равных», подросток – волонтер помогает участнику занятий на себя ответственность за свои решения и выбор.

Таким образом, формированием негативного отношения к вредным привычкам наркотиков в подростковой среде могут заниматься специально подготовленные подростковые лидеры (волонтеры), пользующиеся авторитетом, освоившие установки и навыки безопасного поведения, и транслирующие их в ходе общения со своими сверстниками.

### ***Цели программы:***

- формирование сплоченной команды волонтеров, пропагандирующих здоровый образ жизни среди подростков, находящихся в лагере труда и отдыха;
- формирование морально устойчивой личности, способной ставить цели и снимать стресс без помощи ПАВ;
- предупреждение первого употребления наркотиков и других психоактивных веществ;
- ориентация детей на здоровый образ жизни.

### ***Задачи программы:***

- подбор и обучение волонтеров по специально подготовленной программе; внедрение программ и проектов волонтерской работы с подростками в лагере труда и отдыха;
- работа с учащимися «группы риска», привлечение их к деятельности движения силами молодежных лидеров;
- развитие у подростков таких ресурсов, как навыки уверенного поведения, навыки противостояния давлению;
- повышение представлений о собственной значимости, ценности, формирования положительной Я-концепции;
- формирование у подростков навыков определения позитивных жизненных ценностей;
- закрепление навыков конструктивного и позитивного общения между собой и взрослыми;
- формирование адекватных представлений о чувствах, эмоциях и настроении, их влияние на поведение, а также умение управлять ими;
- обучение противостояния стрессу и борьбе с ним.

Целевая группа: воспитанники 14-17 лет.

**Методы работы:**

1. Тренинг.
2. Ритуалы.
3. Дискуссии.
4. Разминки.
5. Тестирования.
6. Проектные методики.
7. Ролевые игры.
8. Беседа.
9. Арттерапия.

**Условия проведения**

Помещение, в котором проводятся тренинговые занятия, должно быть просторным. Необходимы стулья, свободно перемещаемые в пространстве, компьютер, проектор. Для проведения методик потребуются бланки с наглядным материалом, чистые листы, доска, ручки, карандаши, фломастеры. Занятия проводятся по 1 – 1,5 часа каждое. Количество участников 10-15 человек. Количество занятий – 6.

**Тематический план**

№п/п	Основные темы	содержание	Кол-во часов
1.	Знакомство.	Приветствие. Вспышка. Знакомство с правилами работы в группе. Разминка упражнение «Связующая нить». Притча о мальчике и морских звездах. Упражнение «Ботинки». Беседа о волонтерах. Рефлексия.	1
2.	Вместе мы – сила!	Приветствие. Вспышка. Разминка «Что ты сейчас делаешь?». Упражнение «Вавилонская	1

		башня». Упражнение «Совместный счет». Упражнение «Кот и дом». Упражнение «Уменьшающаяся газета». Рефлексия.	
3.	Причины и последствия употребления наркотиков.	Приветствие. Вспышка. Разминка «Что ты сейчас делаешь?». Упражнение «Передача движений». Мозговой штурм «Причины и последствия употребления наркотиков». Тест «Путешествие по пустыне». Упражнение «Круг доверия» («Восковая палочка»). Рефлексия.	1
4.	Ценности жизни.	Приветствие. Вспышка. Упражнение «5 моих главных ценностей». Упражнение «Узкий мост». Игра «Спорные утверждения». Методика М.В. Асорина «Точка». Упражнение «Подарок». Рефлексия.	1
5.	Территория безопасности.	Приветствие. Вспышка. Разминка «Телеграф». Просмотр фильма. Упражнение «Японец и европеец». Упражнение «Сопротивление». Рефлексия.	1
6.	Волонтеры – это мы!	Приветствие. Вспышка. Упражнение «Хорошее в плохом». Упражнение «Аргументы». Составление коллажа. Упражнение «Поделись теплом». Рефлексия.	1

Содержание программы

### Занятие 1

*Цель занятия:* знакомство участников друг с другом, с правилами работы в группе. Введение в курс занятий. Повышение уровня взаимного доверия в группе.

*Стимульный материал:* цветные маркеры, флипчарт, клубок ниток.

*Ход занятия:*

1. Приветствие. Участники тренинга садятся в круг.
2. Вспышка. Ведущий рассказывает о программе, знакомит участников с её целями и задачами (познание себя и развитие личностных ресурсов, приобретение навыков эффективного преодоления проблемы и выхода из кризисной ситуации, формирование сплоченной команды волонтеров, пропагандирующих здоровый образ жизни среди подростков). Каждый участник высказывает свои ожидания от участия в данном проекте, которые будут зафиксированы для дальнейшей рефлексии при подведении итогов работы.

3. Совместное установление правил в группе (включая принцип «здесь и теперь», искренности и открытости высказываний, конфиденциальности происходящего в группе и т.д.). Ведущий выписывает все правила на флипчарт, и следит за их дальнейшим выполнением (см. Приложение 1).
4. Разминка упражнение «Связующая нить». Ведущий перекидывает одному из участников клубок ниток, оставляя себе конец клубка, и говорит, что он любит, о чём мечтает и что он желает тому участнику, которому передал клубок. Другой участник ловит клубок, наматывает нитку на палец и продолжает игру дальше. Когда все участники проделают это упражнение, всех членов группы связывают нити клубка. Спросить участников, что на их взгляд, напоминает эта связывающая нить, какие ассоциации вызывает. Затем предложить участникам закрыть глаза и удерживая свой конец нити, думать о том, что эта группа – единое целое, и каждый в группе ценен и важен. Рефлексия. Сравните своё состояние до начала занятия и после, что изменилось, что вы чувствуете?
5. Притча о мальчике и морских звездах. Ведущий читает притчу (см. Приложение 2). Рефлексия.

- Кого или что можно назвать «морской звездой», которую вы хотели бы спасти?
- Как много значит для того, кого Вы «пытаетесь спасти» то, что Вы делаете?
- К какой цели вы сейчас стремитесь?
- На какие небольшие задачи ее можно разбить?
- Что Вы намерены делать каждый день, чтобы достичь цели?
- Что случится, если Вы опустите руки хотя бы на день? Сколько «звёзд» вы не успеете за это время спасти?
- Как вы собираетесь поддерживать свою решимость, чтобы двинуться в путь — и завершить его?

Эпилог. Тот, кто ждет возможности сделать сразу много хорошего, никогда ничего не сделает. Жизнь состоит из мелочей. Очень редко появляется возможность сделать сразу очень многое. Истинное величие состоит в том, чтобы быть великим в мелочах (Сэмюэль Джонсон, 1709-1784, английский писатель и мыслитель).

6. Упражнение «Ботинки». Все садятся в круг, снимают обувь, складывают ее в центр. Ведущий перемещает ее и разбрасывает по всей комнате. Все встают, берутся за руки. Каждый должен обуться, не разнимая рук, если круг рвется – все заново (шнурки завязаны, замки застегнуты). Рефлексия. Довольны ли вы тем, как выполнили это упражнение, кто старался, кому помогали?
7. Беседа о волонтерах. В России волонтерское движение стало зарождаться в конце 80-х. Однако, если задуматься, оно существовало и в советские времена - в виде тимуровского движения, дружинников, сестер милосердия. Сейчас волонтеров стало больше из-за появления большого количества социальных проблем, в решении которых волонтеры незаменимы.

Волонтерами становятся люди разных возрастов и профессий, готовые вложить себя, свои силы и время на благо кого-то или чего-то. Чаще всего это

школьники старших классов, студенты колледжей, ВУЗов, одним словом - молодежь.

Все начинается с идеи, желания помочь кому-то, вложить себя во что-то, изменить мир к лучшему. Причины же, по которым люди идут в добровольцы, могут быть самыми разными:

- психологическая потребность быть нужным,
- возможность найти себя, проявить свои таланты (часто работа психолога, педагога начинается именно с волонтерского движения),
- интерес (новые возможности, прикольная форма волонтеров),
- решение своих проблем («хочешь разобраться в своей проблеме - помоги другому»),
- возможность поделиться опытом (люди, прекратившие пить или употреблять наркотики часто становятся волонтерами, чтобы помочь этим самым алкоголикам и наркоманам, ибо знают, как найти к ним подход и как вытащить их из такой жизни),
- возможность с пользой провести время (трата времени впустую - большая проблема молодежи),
- подтверждение своей самостоятельности, зрелости в глазах родителей, друзей (подросток доказывает, что, если он помогает нуждающимся, значит, способен нести ответственность за себя, своих близких, принимать правильные решения),
- расширение кругозора (работа волонтера предполагает интересные поездки, новые знакомства),
- возможность «изменить мир к лучшему» (посадили деревья в парках, дворах, убрали мусор, значит, город станет чище, зеленее, изменится к лучшему).

8. Рефлексия. «Наш тренинг подошел к завершению. Хочу спросить у Вас, что нового вы сегодня узнали? Что полезного вынесли для себя, для группы? Ну вот, все подарки подарены, игры пройдены, слова сказаны. Вы все были активны, слаженно работали в команде. Не забывайте, что Вы – единое целое, каждый из Вас – важная и необходимая, уникальная часть этого целого! Вместе Вы – сила! Спасибо всем за участие!»

## **Занятие №2**

*Цель занятия:* развитие групповой сплоченности, умения координировать совместные действия, тренировка навыков совместной деятельности команды.

*Стимульный материал:* цветные маркеры, флипчарт, заготовленные заранее индивидуальные задания, листы бумаги, фломастеры, газетные листы.

*Ход занятия:*

1. Приветствие. Участники тренинга садятся в круг.
2. Разминка «Что ты сейчас делаешь?». Выбираются два добровольца. Ведущий объясняет задание. Первый участник показывает какую-то пантомиму. Второй задаёт вопрос: «Что ты сейчас делаешь?». Первый отвечает ему, но не то, что показывал. Затем второй показывает какую-то пантомиму, а первый задаёт вопрос: «Что ты сейчас делаешь?». Второй также отвечает не то, что показывал. Например, первый показывает, как переносит тяжёлые коробки, а второй задаёт вопрос, на что первый отвечает ему, что отдыхает, и т.д. по очереди. После выступления первой

- пары её могут сменить другие. После упражнения участники обсуждают трудности его выполнения, их причины и то, что помогло им справиться.
3. Упражнение «Вавилонская башня». Участникам необходимо совместно нарисовать Вавилонскую башню. Запрещено разговаривать и вообще как-нибудь использовать голос. Для азарта подключается секундомер. Индивидуальные задания: кратко прописаны на отдельных листах, каждый лист является строго конфиденциальным для одного участника. Например, «Башня должна иметь 10 этажей» – листок с такой надписью вручается одному участнику, он не имеет права никому его показывать, обязан сделать так, чтобы нарисованная совместно башня имела именно 10 этажей! Второе задание: «Вся башня имеет коричневый контур» – это задание для следующего участника. «Над башней развевается синий флаг», «В башне всего 6 окон» и т.д.
  4. Упражнение «Совместный счет». Участникам нужно совместно сосчитать до десяти, но договариваться о порядке счета нельзя, т.е. кто-то говорит «один», другой «два» и т.д. Если очередное число произносят одновременно два человека, счет начинается сначала.
  5. Упражнение «Кот и дом». Участники делятся на пары, договариваются, кто будет первым, кто вторым. Задание участникам № 1 в парах (слышат только они) – нарисовать дом, участникам № 2 – кота. Упражнение должно проходить в полной тишине, разговаривать нельзя. Каждая пара получает лист бумаги и один фломастер на двоих. Необходимо взять фломастер одновременно (!) обоим партнерам и выполнить полученное задание. Примечание: при обсуждении разных стратегий взаимодействия важно поговорить о том, какие чувства вызывает агрессия партнера, проговорить удачные варианты решения задания.
  6. Упражнение «Уменьшающаяся газета». Участники делятся на мини-группы размером от 3 до 6 человек. Каждой команде выдается газетный лист. Ведущий озвучивает следующую инструкцию: «Вам нужно всей командой встать на газетный лист и скандировать «Мы – одна команда!»» После того как это будет сделано, ведущий складывает газету пополам и повторяет задание. После того как это будет сделано, ведущий еще раз складывает газету пополам и снова повторяет задание. Задача группы – разместиться на наименьшем возможном кусочке бумаги на время, достаточное для того, чтобы крикнуть всем вместе «Мы – одна команда!»
  7. Рефлексия. Участники садятся в круг и обсуждают тренинг, обмениваются впечатлениями и пожеланиями.

### **Занятие №3**

*Цель занятия:* достичь понимания между участниками тренинга, показать всю пагубность влияния наркотиков на психическое и физическое здоровье человека, отрицательное влияние наркотиков на всю жизнь человека; развитие телесной чувствительности, сплочение группы, развитие эмпатии участников; стимулировать развитие взаимного доверия участников.

*Стимульный материал:* цветные маркеры, флипчарт, листы бумаги, фломастеры.

*Ход занятия:*

1. Приветствие. Участники тренинга садятся в круг.
2. Разминка «Что ты сейчас делаешь?». Выбираются два добровольца. Ведущий объясняет задание. Первый участник показывает какую-то пантомиму. Второй задаёт вопрос: «Что ты сейчас делаешь?». Первый отвечает ему, но не то, что показывал. Затем второй показывает какую-то пантомиму, а первый задаёт вопрос: «Что ты сейчас делаешь?». Второй также отвечает не то, что показывал. Например, первый показывает, как переносит тяжёлые коробки, а второй задаёт вопрос, на что первый отвечает ему, что отдыхает, и т.д. по очереди. После выступления первой пары её могут сменить другие. После упражнения участники обсуждают трудности его выполнения, их причины и то, что помогло им справиться.
3. Упражнение «Передача движений». Участники встают в круг в затылок друг другу, чтобы расстояние между ними было 30 – 40 сантиметров, закрывают глаза. Ведущий начинает совершать какое-либо движение, аккуратно касаясь при этом руками спины, плеч, головы или шеи стоящего впереди участника (массирует ему плечи, постукивает пальцами вокруг позвоночника и т.д.), тот делает такое же движение, касаясь следующего и т.д., пока движение не прошло полный круг. После этого ведущим становится следующий участник, пускающий по кругу очередное движение. Когда в роли ведущего побывала половина участников, ведущий даёт команду повернуться кругом, и оставшиеся ведущие передают движения в обратном направлении. Для выполнения упражнения лучше расставить участников таким образом, чтобы чередовались юноши и девушки.
4. Мозговой штурм. «Причины и последствия употребления наркотиков». Мозговой штурм (мозговая атака, брейнсторминг, brainstorming) включает в себя два этапа:
  - Группа выдвигает идеи по заданной теме. Все идеи фиксируются, в том числе на первый взгляд абсурдные. Критиковать нельзя.
  - Оценка и развитие идей. Отбор лучших идей.

### **Причины Последствия Способы профилактики**

*Возможные варианты:*

За компанию Смерть от передозировки Ужесточить наказание

Получить удовольствие Потеря уважения окружающих

Публичные наказания Назло родителям Гепатиты и СПИД

Уроки и семинары в образовательных заведениях

Чтобы испытать новые ощущения

Конфликты с родителями и друзьями и т.д.

Мероприятия От нечего делать Работа с молодежью

Из любопытства Для снятия напряжения Уйти от проблем

Рефлексия. Хотя критика уже не возбраняется, она должна быть конструктивной. Постарайтесь найти рациональное зерно в каждой идее. Если время позволяет, на этапе оценки лучше не спешить. Как минимум, каждую идею желательно протестировать по краткому вопроснику типа:

- Решение в рамках закона?
- Идея реализуема до 10 июня?



- Разумны ли предполагаемые затраты?
- Каким образом данная идея, если её реализовать, провалится?

Обобщая, важно сделать вывод: практически во всех случаях человек сам решает, употреблять ему наркотик или нет; тот, кто выбирает наркотики, косвенно выбирает и последствия их употребления.

5. Тест «Путешествие в пустыне». Наше путешествие сведет нас лицом к лицу с бесконечностью. Дайте себе минуту подготовиться и войдите в бескрайнюю пустыню...

1. Вы едете на верблюде через огромные и пустые просторы бесконечной, как вам кажется, пустыни. Вы уже практически на грани изнеможения. **Что вы скажете верблюду, который вез вас на себе все это время?**

2. Как раз, когда вам уже кажется, что вы умрете от жажды, возникает прекрасный оазис. Но кто-то уже приехал сюда раньше вас. **Кто этот другой путешественник? (Назовите имя человека, которого вы знаете.)**

3. Время в пустыне идет медленно, и, кажется, проходит вечность, прежде чем на горизонте показываются огни города. Наконец-то вы добрались до места назначения. **Что вы чувствуете, подойдя к концу своего путешествия?**

4. Пришло время расстаться с верблюдом, на котором вы ехали так долго. Как только вы спешиваетесь, другой всадник забирается в седло, чтобы занять ваше место. **Кто этот новый всадник? (Назовите другого человека из своей жизни.)**

Ключ к тесту (см. Приложение 3).

6. Упражнение «Круг доверия» («Восковая палочка»). Участники разбиваются на группы по 8–9 человек, желательно равное количество юношей и девушек. Группа встает в тесный, плотный круг, держа руки ладонями вперед на уровне груди. Диаметр круга около 1,5 метра. Водящий в центре круга расслабляется и начинает свободно падать вперед или назад на руки стоящих вокруг участников. Их задача - мягко ловить его на руки (с опорой на плечи) и легко отталкивать от себя, так, чтобы он начал падать в другую сторону. Желательно, чтобы в середине круга побывал каждый участник.

7. Рефлексия. Участники садятся в круг и обсуждают тренинг, обмениваются впечатлениями и пожеланиями.

#### **Занятие 4**

*Цель занятия:* поиск и осмысление ценностей в жизни, в т.ч. самых главных: психического и физического здоровья, обучение навыкам саморегуляции посредством диафрагмального дыхания, наиболее оптимального для организма; предоставление возможности каждому участнику выразить свои взгляды на проблему наркомании.

*Стимульный материал:* цветные маркеры, флипчарт, заготовленные заранее листы с надписями, листы бумаги, ручки.

*Ход занятия:*

1. Приветствие. Участники тренинга садятся в круг.
2. Упражнение «5 моих главных ценностей». Каждому участнику раздается по листку и ручке. Их задача – написать ценности в жизни в порядке убывания, проанализировать их, представить ситуацию лишения этих

ценностей, начиная с наименее ценной, и сделать вывод о том, какие ценности есть у каждого в жизни. Обсуждение упражнения. Поиск общих ценностей для каждого из присутствующих.

3. Упражнение «Спорные утверждения». *Материалы:* 4 листа бумаги, на каждом из которых написано одно из следующих утверждений: «Совершенно согласен», «Согласен, но с оговорками», «Совершенно не согласен», «Не знаю/не уверен».

Игра обычно проходит с большим эмоциональным подъемом, спорами. Это положительно влияет на групповую динамику. Ведущий должен контролировать процесс обсуждения. После того как группа придет к единому мнению, тренер вносит исправления и обосновывает степень опасности тех или иных действий. Подготовленные листы с утверждениями крепятся по стенам комнаты. Ведущий по одному зачитывает несколько спорных утверждений, связанных с проблемой наркомании. После того как утверждение произносится, участники сразу же должны разойтись и встать у тех листов, надписи на которых отражают их точку зрения. Участников просят объяснить, почему они выбрали именно это мнение. Выслушав разные точки зрения, участники могут выбрать листы с утверждениями, более подходящими для них теперь.

Иногда в ответственный момент подростки не могут подобрать подходящих слов для объяснения своих идей. Поэтому, задавая вопросы, точно выясните, что на самом деле они имели в виду. Еще одним сложным моментом этой игры является «стадное чувство» – когда участники ходят друг за другом, не стремясь задуматься и выработать свое собственное мнение. Чтобы преодолеть это, нужно оговорить такой вариант заранее.

Примеры спорных утверждений (см. Приложение 4).

Рефлексия:

- Какие чувства возникли у вас, когда вы размышляли над этими вопросами?
- Легко ли было высказывать свою точку зрения перед всеми участниками, особенно, когда вы оказались в меньшинстве?
- Легко ли было изменить свою точку зрения?

Упражнение «Узкий мост». Два участника идут с разных сторон моста (узкой полоски на полу). На середине они встречаются. Задачей каждого является пройти до конца моста. Каждый из участников пытается решить поставленную задачу – сможет ли вежливо убедить другого в необходимости уступить место или столкнет. Обсуждается эффективность действий каждого из участников.

Методика М.В. Асоруна «Точка». Инструкция:

1. На листе бумаги поставьте точку.
2. Выбрать прилагательное, которое могло бы охарактеризовать вашу точку (Какая она?)
3. Так как лист – это открытое пространство, то определите, как себя чувствует ваша точка.
4. Чего хочется добиться вашей точке.
5. Нарисуйте линию.
6. Нарисуйте добрую линию.
7. Нарисуйте злую линию.

8. Если есть желание, то можно дополнить рисунок любыми элементами.  
Интерпретация (см. Приложение 5).

6. Упражнение «Подарок». Ведущий говорит: «Давайте подумаем, что мы могли бы подарить Вашей группе, чтобы взаимодействие в ней стало еще эффективнее, а отношения в ней – более сплоченными? Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие». Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе. «Давайте наградим себя за успешное плавание аплодисментами!»

7. Рефлексия. Участники садятся в круг и обсуждают тренинг, обмениваются впечатлениями и пожеланиями.

### **Занятие №5**

*Цель занятия:* обучение навыкам сопротивления, критического осмысления информации, получаемой в неформальных группах, формирование навыков уверенного поведения, преодоление конформного поведения, овладение умением отстаивать свою позицию в ситуациях манипулирования; дать информацию об отрицательном действии и негативных последствиях злоупотребления наркотическими и психотропными веществами, учить позитивному общению с окружающими людьми: уметь разрешать конфликтные ситуации, не прибегая к наркотикам; ознакомить со статьями УК РФ, касающихся приобретения, употребления, хранения и сбыта наркотиков.

*Стимульный материал:* монетка, палочка, проектор, компьютер,

*Ход занятия:*

1. Приветствие. Участники тренинга садятся в круг.
2. Разминка «Телеграф». Участники рассчитываются на «первый - второй» и делятся на две команды. Команды выстраиваются в шеренгу друг напротив друга, держась за руки. Возле первых участников команды стоит ведущий, у него в руках монетка. Около последних стоит стул с палочкой (или любым другим предметом, главное, чтобы его удобно было хватать). Участники стоят с закрытыми глазами, кроме первых. Ведущий подбрасывает монету и смотрит, какой стороной она упала, вместе с ним смотрят и первые участники обеих команд. Если выпадает «орёл», первый игрок должен сжать руку соседа, он сжимает руку своего и т.д., пока не дойдет сигнал до последнего. Он, получив сигнал, хватается палку. Задача команда – как можно быстрее провести сигнал через всю команду и схватить палку. Тот игрок, который схватил палку, переходит в начало и становится первым, т.е. смотрит на монету. Побеждает та команда, в которой все участники быстрее пройдут весь круг и станут на свои прежние места. В том случае, если выпадает «решка», сигнал не подается. А команда, давшая сигнал, штрафуетя одним очком. Когда очков набирает три – игрок, стоящий на тот момент первым, уходит в конец. После игры проходит обсуждение трудностей, связанных с выполнением задания.
3. Просмотр фильма «Территория безопасности». Рефлексия. Обсуждение статей УК РФ, касающихся приобретения, употребления, хранения и сбыта наркотиков.

4. Упражнение «Сопrotивление». Участники встают друг напротив друга на дистанции вытянутой руки, поднимают руки на уровне груди, прикасаются друг к другу ладонями. Один надавливает, другой сопротивляется, затем наоборот.
5. Упражнение «Японец и европеец». Ведущий объясняет, что в японском языке нет слова «нет». Если японец не хочет выполнять чью – либо просьбу, он будет говорить о чем угодно, но не даст прямого отказа. Хотите узнать какого это? Разбейтесь на пары. Один в паре – «японец», другой – «европеец». «Европеец» просит «японца» о чем-то важном. Задача «японца» – отказать, не говоря об этом прямо. В завершение «европеец» должен поблагодарить «японца». После упражнения участники делятся своими впечатлениями, каково было благодарить «европейцам» собеседника и что услышали в этой благодарности «японцы».
6. Рефлексия. Участники садятся в круг и обсуждают тренинг, обмениваются впечатлениями и пожеланиями.

### **Занятие №6**

*Цель занятия:* подведение итогов, постановка ближайших целей и направлений работы волонтеров, формирование оптимального поведения в состоянии стресса и при переживании сильных негативных эмоций, тренировка навыков совместной деятельности команды,

*Стимульный материал:* цветные маркеры, флипчарт, ватман, листы бумаги, ручки, фломастеры, фотографии, журналы, газеты и т.д.

*Ход занятия:*

1. Приветствие. Участники тренинга садятся в круг.
2. Упражнение «Хорошее в плохом». Все сидят в кругу. Ведущий говорит какую-то фразу, которая начинается со слов «Плохо, что..». Рядом сидящий человек ищет во фразе ведущего положительную сторону, и отвечает, начиная фразу со слов «Хорошо, что...». А сам говорит своему соседу фразу, которая беспокоит его т.д. Например, ведущий говорит: «Плохо, что я рано встал», а его сосед отвечает: «Хорошо, что ты сможешь сегодня многое успеть».
3. Упражнение «Аргументы». Командам предлагается придумать в течение 1 – 2 минуты и обсудить между собой максимальное количество доводов в пользу отказа от употребления алкоголя, наркотиков, курения. Команды располагаются друг напротив друга, договариваются об очередности – кто начнёт первым. Далее задание выполняется следующим образом: первый участник одной команды называет, один из доводов, после этого свой довод приводит участник противоположной команды. Доводы не должны повторяться, желательно, чтобы высказалось как можно больше участников. Победившей считается команда, которая привела последний довод.
4. Составление коллажа. Участники получают задание создать плакат, фотоколлаж (или просто – коллаж), или – даже - карикатуру на тему здоровья и нездоровья, здорового и нездорового образа жизни. Это могут быть высказывания мудрецов древности или наших современников,

юмористические картинки соответствующей тематики, классическая карикатура, нарисованная от руки и т.д.

Рефлексия:

- Увлекло участие или нет,
- Удалось придумать самому или воспользовались готовым изображением или текстом,
- Как работалось в группе?
- Какой плакат понравился? Почему?
- Какой плакат помог вам понять, зачем необходимо придерживаться здорового образа жизни?
- Какой плакат вы захотели бы повесить на улицах города?
- Какой можно подарить ученикам 1-3 классов?
- Какие плакаты можно сделать девизом школы?
- Какой плакат можно считать самым веселым?

Полученный коллаж можно разместить на информационном стенде школы.

5. Упражнение «Поделись теплом». Ведущий: «Все беремся за руки и легким нажатием руки передаем свое тепло и энергию своим соседям слева по цепочке».
6. Рефлексия. Участники садятся в круг и обсуждают тренинг, обмениваются впечатлениями и пожеланиями. Подводится итог всех тренингов, ребята обсуждают проделанную работу, делают выводы о пользе здорового образа жизни, пагубном влиянии ПАВ на здоровье и т.д.

**Список литературы.**

1. Психолого-педагогическая профилактика наркомании среди учащихся. Учебно-методическое пособие часть 3, под ред. Крапивиной В.Ф., Дубровской Н.В., Михайловой Н.А. – Воронеж: ОГУ «Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей и подростков», 2011.
2. [http://www.topcareer.ru/db/tc/239615A5438BF558C32571B6003904F7/sem\\_material.html](http://www.topcareer.ru/db/tc/239615A5438BF558C32571B6003904F7/sem_material.html)
3. <http://www.vashpsixolog.ru/work-with-teaching-staff-school-psychologist/57-training-with-teachers/1287-trening-vzaimodejstviya-v-gruppe>
4. <http://rudocs.exdat.com/docs/index-20508.html?page=4>
5. <http://psyche.biznet.ru/topic12401.html>
6. <http://www.trepsy.net/world/?stat=255>
7. <http://www.superstyle.ru/16oct2012/miloserdie>
8. <http://vashpsixolog.ru>
9. <http://dp.17ya.ru/?p=5424>

## ***Приложение***

### Приложение 1.

#### Правила тренинговых групп.

Ведущий тренинга должен знать правила групп и передавать их участникам. Зачастую механический перенос в тренинговую группу норм, принятых в жизни, является непродуктивным и вредным. Так же, как и попытки участников тренинга перенести в реальную жизнь те правила и нормы, которые были установлены в группе. Это необходимо понимать тренеру и передавать участникам.

Правило "здесь и теперь". Важно, чтобы разбирались процессы, мысли и чувства, возникающие в группе в данный момент. Таким образом, участников приучают сосредотачивать внимание на себе и на происходящем вокруг них в настоящее время. То, как проявляет себя человек "здесь и сейчас", показывает, как он ведет себя "по жизни". И на это стоит обращать внимание участников тренинга.

Правило искренности и открытости. Необходимо добиваться того, чтобы члены группы не лицемерили и не лгали. Признак сильной и здоровой личности - это определенная открытость окружающим своим чувствам по поводу происходящего. Это основа эффективного межличностного взаимодействия. Естественно, в начале работы группы, этого добиться невозможно. Не всегда нужно добиваться полного самораскрытия в группе сотрудников предприятия, которым предстоит продолжать работать вместе. Но каждый участник группы должен чувствовать себя защищенным и иметь право раскрыться в той мере, в какой он считает нужным для данного момента.

Правило "Я". В группе запрещается использовать рассуждения типа: "У всех такое мнение...", "Мы считаем..." и т.п. Эти высказывания перекладывают ответственность за чувства и мысли конкретного человека на несуществующее "мы". Все высказывания должны строиться с использованием "я". Тем самым, мы учим человека брать ответственность на себя и принимать себя таким, каков он есть.

Правило активности. В группе не должно быть пассивных наблюдателей. Упражнения включают всех участников в их отработку. Если участники группы отказываются принимать участие в отработке навыков и форм поведения, но стоит уделить внимание обсуждению их мотивации целей присутствия на тренинге.

Правило конфиденциальности. Все, что говорится в группе относительно участников, должно оставаться внутри группы. Это естественное этическое требование, которое является условием создания атмосферы психологической безопасности и самораскрытия. Но конкретные приемы, знания, техники могут и должны использоваться вне группы в профессиональной деятельности, в повседневной жизни.

Право говорящего. Редко можно встретить человека, который испытывает радость, когда его перебивают. Мир лишился многих гениальных идей, прерванных в зародыше. Чтобы это не случилось на нашем тренинге, давайте договоримся, что любой говорящий имеет право быть выслушанным до конца.

И только после того, как он выразит свою мысль, можно начинать прения и дискуссии.

Правило поднятой руки. Это правило является продолжением предыдущего. Оно преследует две цели: первая - чтобы не перебивали говорящего, вторая - чтобы не пропали умные мысли, пришедшие в голову в процессе работы. Участник поднимает руку и, когда появляется возможность, ведущий дает ему слово.

Право ведущего. Я как ведущий могу прервать упражнение или другую деятельность группы, если это мешает групповому процессу. Я также буду следить за соблюдением принятых группой правил.

Группа может предложить и другие правила (не курить в помещении, не пропускать занятий и т.д.). Обычно эти правила ситуационны. После предъявления правил необходимо попросить участников их обдумать. Если они не вызывают у группы внутреннего протеста, то предлагается принять все правила.

Участники тренинга, осознавая, что, благодаря принятым правилам, в группе начинает складываться особый психологический климат, сами начинают следить за их соблюдением.

## Приложение 2.

Притча о мальчике и морских звездах.

Человек шел по берегу и вдруг увидел мальчика, который поднимал что-то с песка и бросал в море. Человек подошел ближе и увидел, что мальчик поднимает с песка морские звезды. Они окружали его со всех сторон. Казалось, на песке — миллионы морских звезд, берег был буквально усеян ими на много километров.

— Зачем ты бросаешь эти морские звезды в воду? — спросил человек, подходя ближе.

— Если они останутся на берегу до завтрашнего утра, когда начнется отлив, то погибнут, — ответил мальчик, не прекращая своего занятия.

— Но это просто глупо! — закричал человек. — Оглянись! Здесь миллионы морских звезд, берег просто усеян ими. Твои попытки ничего не изменят!

Мальчик поднял следующую морскую звезду, на мгновение задумался, бросил ее в море и сказал:

— Нет, мои попытки изменят очень много... для этой звезды.

## Приложение 3.

### Ключ к тесту

Пустыня и верблюд символизируют путешествие к личной независимости. В частности, этот сценарий раскрывает ваши чувства по поводу расставания с любимым. Ваши ответы демонстрируют, какой может быть ваша реакция, когда придет время каждому пойти своим путем.

1. Слова, которые вы говорите верблюду, раскрывают, что вы можете сказать себе, когда поймете, что любовь утрачена. Пытались ли вы говорить слова ободрения: «Мы как-нибудь справимся с этим!» или «Не беспокойся, это не может длиться вечно»? Или появился намек на отчаяние - «мы заблудились... это безнадежно... мы здесь умрем»?

2. На языке психологии оазис означает ключ к решению проблем. Человек, которого вы там встретили, мог быть тем, кто помог вам или поддержал вас в прошлом, или тем, к кому вы можете обратиться в трудные времена.

3. Город в конце путешествия означает порядок, восстановленный в ваших эмоциях после того, как вы залечили свое разбитое сердце. Чувства, которые вы испытываете, достигнув города, - это ваши истинные чувства, возникающие у вас после того, как вы, наконец-то, приходив в себя после утраты любви.

4. Новый всадник - это человек, по отношению к которому вы испытываете тайное чувство соперничества, ревности или обиды. Может быть, человек, которого вы назвали, - это ваш соперник в любви или тот, кто когда-то разбил ваше сердце?

#### Приложение 4.

Примеры спорных утверждений.

- Наркомания - это преступление.
- Лёгкие наркотики безвредны.
- Наркотики повышают творческий потенциал.
- Наркомания это болезнь.
- У многих молодых людей возникают проблемы из-за наркотиков.
- Прекратить употреблять наркотики можно в любой момент.
- Наркомания излечима.
- Многие подростки начинают употребление наркотиков "за компанию".
- Люди, употребляющие наркотики, очень часто не осознают, что зависят от них.
- Наркоман может умереть от СПИДа.
- Зависимость от наркотиков формируется только после их многократного употребления.
- По внешнему виду человека можно определить, употребляет он наркотики или нет.
- Наркоман может умереть от передозировки.
- Продажа наркотиков не преследуется законом.
- Наркомания не излечима.
- Программы обмена шприцами стимулируют распространение наркомании.
- Лечение и реабилитация наркоманов должны быть абсолютно бесплатным, если государство хочет решить эту проблему.
- Наркоманы - это не люди.
- Чтобы решить проблему употребления опиатов, нужно разрешить лёгкие.

#### Приложение 5.

Методика М.В. Асорина «Точка».

Интерпретация:

Точка – это вы. Важно место расположения точки:

Оптимизм

Высокая самооценка



Реалистичное восприятие

Адекватная самооценка

Пессимизм

Завышенная самооценка

прошлое настоящее будущее

- Первая линия – линия развития (обратить внимание к чему она движется). Нитью можно измерить длину линии, поделить на количество прожитых лет и получится расстояние одного года.
- Хорошая линия – алгоритм приемлемой для вас доброты. Если она слишком мягкая, завитая, то вам хочется быть очень добреньким.
- Злая линия – приемлемая возможность проявить агрессию. Чем больше амплитуда, тем выше агрессия.