

Министерство общего и профессионального образования Свердловской области  
Государственное бюджетное образовательное учреждение Свердловской области для детей,  
нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи,  
«Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции «Ладо»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВОПРОСАМ  
СОСТАВЛЕНИЯ ПРОГРАММ (ПРОЕКТОВ) ПО ФОРМИРОВАНИЮ  
ЗДОРОВОГО ЖИЗНЕННОГО СТИЛЯ УЧАСТНИКОВ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ**

Полевской, 2014

### **Авторы – составители:**

**Дыненкова Елена Николаевна**, заместитель директора государственного образовательного учреждения Свердловской области для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи «Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции «Ладо».

**Стенникова Ирина Андреевна**, руководитель реабилитационного отдела государственного образовательного учреждения Свердловской области для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи «Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции «Ладо».

Методические рекомендации подготовлены в рамках исполнения мероприятия 4. «Создание условий и организация проведения мероприятий по формированию здорового жизненного стиля обучающихся, законопослушного и безопасного поведения обучающихся» подпрограммы 5. «Патриотическое воспитание граждан и формирование основ безопасности жизнедеятельности обучающихся в Свердловской области» государственной программы Свердловской области «Развитие системы образования в Свердловской области до 2020 года» и содержат рекомендации для педагогических работников по составлению профилактических проектов и программ, направленных на формирование здорового жизненного стиля у несовершеннолетних.

## Содержание

<b>Введение</b> .....	4
<b>Культура здорового и безопасного образа жизни как одно из направлений воспитания и социализации обучающихся</b> .....	5
<b>Формированию здорового жизненного стиля у обучающихся через систему профилактического воздействия</b> .....	6
<b>Рекомендации по составлению профилактических программ</b> .....	11
Подходы к классификации профилактических программ .....	13
Требования к профилактическим программам .....	14
Общая характеристика программы .....	14
Примерная структура профилактической программы .....	15
Мониторинг и оценка эффективности профилактических программ .....	18
<b>Рекомендации по составлению профилактических проектов</b> .....	21
Этапы реализации проекта .....	21
Примерная структура проекта .....	39
<b>Формы и методы профилактической работы с детьми и подростками</b> .....	41
<b>Заключение</b> .....	46
<b>Литература</b> .....	47
<b>Приложение 1. Программа профилактики наркомании «Здоровое поколение»</b> .....	48
<b>Приложение 2. Программа профилактики наркомании, токсикомании и алкоголизма «Береги себя для жизни»</b> .....	107

## ВВЕДЕНИЕ

Процесс социального становления детей и подростков, выбора ими жизненного пути и стратегий развития, осуществляется через обучение и воспитание, усвоение и преобразование опыта старших поколений. Одним из показателей эффективности образовательного процесса в современной школе является уровень сформированности компонентов здоровья. основополагающим в развитии полноценного ребенка является духовно-нравственный компонент здоровья, определяющий умение строить отношения с близкими и друзьями, реализацию потребности в самопознании и самосовершенствовании. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья и интеллектуальное развитие несовершеннолетних должны быть взаимодополняющими компонентами в системе формирования целостной личности.

В условиях разразившегося мирового кризиса подрастающее поколение особенно остро нуждается в социокультурной идентификации, в определении четких жизненных ориентиров, являясь социальной и возрастной группой наиболее восприимчивой к трансформационным процессам, связанным с усвоением систем ценностей, норм, формирующих определенные образцы поведения. Отсутствие у несовершеннолетних установки на безопасное поведение, представлений о разном качестве жизни, стремления к самореализации и самопознанию влечет за собой ухудшение психофизического здоровья, формирование различных поведенческих отклонений: склонности к совершению правонарушений, наркозависимости, раннего детского алкоголизма, никотиновой зависимости.

С целью противодействия распространенности негативных явлений в детско-подростковой среде, в том числе потребления наркотиков, в настоящее время Правительством Российской Федерации реализуется целый ряд федеральных целевых программ, в которых большое внимание уделяется профилактической работе с несовершеннолетними.

Образовательное учреждение обладает рядом уникальных возможностей для проведения профилактической работы. В частности, имеет огромное влияние на формирование и развитие личности ребенка, доступ к его семье и механизмы воздействия на семейную ситуацию, располагает квалифицированными специалистами (педагогами, психологами, логопедами, дефектологами), способными обеспечить ведение в образовательном учреждении эффективной профилактической работы. Повышенного внимания со стороны образовательных учреждений требуют такие направления работы с обучающимися, как развитие самостоятельного мышления, формирование социально активной личности, способной к осознанному выбору на основании устойчивой системы ценностей, к сопротивлению вредным, асоциальным привычкам.

Разработка и внедрение профилактических проектов и программ, направленных на формирование культуры здорового образа жизни у несовершеннолетних, способствует укреплению личностных ресурсов детей и подростков, совершенствованию их поведенческих навыков, что значительно облегчает процесс их психосоциальной адаптации в условиях современной действительности. При этом достижение наилучшего результата обеспечивают правильно поставленные цели и задачи проекта или программы, четко выстроенный план профилактической работы, эффективная система мониторинга.

Анализ профилактической деятельности в образовательных учреждениях указывает на тот факт, что зачастую имеющиеся программы, направленные на формирование здорового образа жизни у несовершеннолетних, не соответствуют требованиям, предъявляемым к такого рода документам, что ведет к снижению эффективности профилактической работы в целом. Особую

трудность представляет определение целевых ориентиров, основных принципов реализации программ, разработка критериев и показателей эффективности и результативности профилактической деятельности.

В этой связи возникает необходимость оказания методической помощи специалистам, осуществляющим профилактическую деятельность в условиях образовательных учреждений. Данное пособие содержит рекомендации по составлению проектов и программ, направленных на формирование здорового жизненного стиля у детей и подростков, может быть полезно при планировании, организации и проведении профилактических мероприятий.

## **КУЛЬТУРА ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК ОДНО ИЗ НАПРАВЛЕНИЙ ВОСПИТАНИЯ И СОЦИАЛИЗАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Культура здоровья - это компонент социокультуры. У людей, ведущих здоровый образ жизни, изменяется мировоззрение, приоритетными становятся духовные ценности, обретается смысл жизни; исчезает физиологическая и психологическая зависимость от алкоголя, табака, наркотиков.

Здоровый образ жизни - это деятельность людей, которая направлена на укрепление, улучшение и сохранение своего здоровья, предупреждение возникновения и развития заболеваний. При этом здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья.

Как целостная система, здоровый образ жизни складывается из трех основных взаимосвязанных элементов, или трех культур: культуры питания, культуры движения и культуры эмоций. В целом структура здорового образа жизни включает в себя следующие компоненты:

- оптимальный двигательный режим,
- рациональное питание,
- рациональный режим дня,
- психофизиологическую регуляцию,
- тренировку иммунитета и закаливание,
- отсутствие вредных привычек.

В общем понятии здоровья имеются три неотделимые составляющие: здоровье духовное, физическое и психическое. Духовное здоровье человека зависит от системы его мышления, отношения к людям, событиям, ситуациям, своему положению в обществе. Оно достигается умением жить в согласии с окружающими людьми, способностью анализировать различные ситуации и прогнозировать их развитие, а также вести себя в различных условиях с учетом необходимости, возможности и желания. Физическое здоровье – данные, полученные человеком при рождении и закрепленными в результате работы над собственным здоровьем.

Психическое, физическое и духовное здоровье находятся в гармоничном единстве и постоянно взаимно влияют друг на друга.

Сохранение здоровья как значимый внутренний мотив возникает у человека чаще всего в период зрелости. В качестве побуждающих факторов выступает болезнь или «букет» болезней, жизненный кризис, другие экстремальные жизненные ситуации. В действительности, здоровый

образ жизни должен целенаправленно и постоянно формироваться с самого раннего возраста. Только при этом условии он будет реальным рычагом укрепления и формирования здоровья, будет совершенствовать резервные возможности организма, обеспечивать успешное выполнение социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций.

В связи с этим предотвращение заболеваний у детей и подростков, устранение факторов риска для здоровья являются одними из главных составляющих системы профилактики.

В образовательных учреждениях процесс воспитания и социализации обучающихся включают в себя следующие задачи:

- формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью и др.

Данные позиции необходимо учитывать при организации профилактической деятельности и определении методов работы с несовершеннолетними.

### **ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ЖИЗНЕННОГО СТИЛЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ЧЕРЕЗ СИСТЕМУ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ**

Профилактику можно рассматривать как комплексный, последовательный, систематический процесс, направленный на создание благоприятных условий для жизнедеятельности человека и формирование у него сознательного отношения к собственному здоровью. В широком смысле профилактика ставит своей целью повышение качества жизни и сохранение здоровья человека.

Профилактика - это активный поступательный процесс создания условий и формирования личных качеств, поддерживающих благополучие.

Профилактика состоит из различных действий, например:

- психологические действия, направленные на конкретных людей,
- правовые действия, направленные на отдельных людей и на группы,
- социальные, педагогические, обучающие, реабилитационные действия, направленные на группы.

Выделяют *три уровня профилактической работы*, которые определяют профилактические действия:

1. Первичная профилактика - предотвращение роста и распространения негативного явления во всем обществе.

Первичная профилактика включает в себя:

- информационные кампании в средствах массовой информации;
- обеспечение соответствующих средств защиты;
- предложение альтернативного поведения в данной общественной и культурной среде.

2. Вторичная профилактика - предотвращение распространения и роста явления в обществе, находящемся под угрозой.

Вторичная профилактика включает в себя:

- целенаправленные информационные кампании (на основе непосредственных отношений в обществе);

- предоставление средств защиты и объяснение их использования;
- использование фармакологических и прочих средств для воздействия на конкретного человека;
- внесение изменений в закон с целью позитивного преобразования общества, подверженного высокому уровню риска, а также с целью предотвращения распространения данного негативного явления;

- обучение педагогов и лиц, реализующих профилактические программы.

3. Третичная профилактика - действия, направленные на профилактику рецидивов.

Третичная профилактика (профилактика рецидивов) включает в себя:

- передача информации и обучение конкретных лиц;
- непосредственные лечебные и реабилитационные действия;
- создание конкретных структур и организаций (лечебно-реабилитационная база).

Профилактическая работа направлена на изменение поведения, предполагает системное воздействие на человека. В основе воздействия на человека лежат несколько **стратегий**: использование фактора страха, отвлечение внимания, повышение информированности, убеждение, формирование позитивных навыков. Независимо от того, в каком сочетании и последовательности применяются эти способы, результирующий вектор всех стратегий воздействия направлен на изменение отношения, мотивации и поведения.

Информационные стратегии. В основе информационных стратегий лежит предоставление целевой аудитории актуальной, достоверной и всеобъемлющей информации по проблеме. Информационное воздействие в большинстве случаев сочетается с другими стратегиями, что позволяет существенно расширить каналы донесения информации и повышает эффективность профилактической работы.

При разработке информационных стратегий необходимо учитывать специфику информационного воздействия.

1. Использование фактора страха должно быть минимальным и рационально обоснованным. Сознание человека довольно быстро адаптируется к часто повторяемым «страшилкам», переставая воспринимать их как реальную угрозу. Кроме того, человеческий мозг, защищаясь от агрессивного напора внешних раздражителей, включает защитные механизмы, которые позволяют абстрагироваться от нежелательной информации. Нельзя исключить, что некоторые представители целевой аудитории после получения устрашающей информации испытают панику, стресс; у них может начаться депрессия. Такая реакция помешает оценить передаваемые сообщения рационально. В результате и оставшиеся равнодушными, и воспринявшие информацию чересчур эмоционально перестанут адекватно реагировать на устрашающие факты и призывы и тем самым будут исключены из сферы информационного воздействия.

2. Информация должна быть адресной, рассчитанной на конкретного потребителя. Сообщения, рассчитанные на всех, никогда не достигнут желаемого эффекта. При передаче информации важно понимать, что говоришь, кому, зачем и почему именно сейчас.

3. Информация должна соответствовать возможностям ее восприятия целевой аудиторией. При превышении предела информационного запроса передаваемые сообщения могут вызвать неадекватный интерес, потребность проверить сказанное на практике или наоборот - обесценить и упростить проблему. В каждом из этих случаев желаемый результат информационного воздействия не достигается.

4. На основании предварительного исследования должна быть просчитана ожидаемая реакция целевой аудитории на информационное воздействие. Представление о том, что подумает и что захочет предпринять целевая аудитория под влиянием полученной информации, позволит разработать понятный для нее призыв к какому-либо действию, который должен быть обязательным компонентом информационных сообщений.

Стратегия развития жизненно необходимых навыков и ценностей. В основе этой стратегии лежат формирование ценностных установок, развитие жизненных навыков и повышение личной уверенности. Необходимость применения стратегии обусловлена недостаточным развитием у несовершеннолетних навыков общения, неагрессивного отстаивания своих позиций, мирного разрешения конфликтных ситуаций, отказа от рискованных предложений.

Стратегия жизненно необходимых навыков и ценностей может реализовываться в форме групповых тематических тренингов, ролевых игр и индивидуального медико-психологического консультирования.

Стратегия ценностной альтернативы предполагает демонстрацию несовершеннолетним новых моделей поведения взамен ранее практиковавшихся. В основе стратегии лежит формирование мотивации к изменению поведения на основе полученной аргументации в пользу новых моделей поведения.

Стратегия ценностной альтернативы может реализовываться во встречах с людьми, изменившими свое поведение, в групповых тренингах, в предоставлении информации о жизненных перспективах.

Стратегия включения социальных сетей. В основе данной стратегии лежит привлечение к системному воздействию на детей и подростков со стороны представителей значимого для них окружения: педагогов, родителей, сверстников, кумиров, других авторитетных для конкретной целевой группы лиц. Использование этих ресурсов дает возможность персонифицировать профилактическую работу и существенно расширить ее потенциал.

Стратегия включения социальных сетей может реализовываться в индивидуальных беседах, тематических мероприятиях, массовых акциях, вовлечении несовершеннолетних в профилактическую работу.

Стратегия (модель) изменения поведения. Эта стратегия является комбинацией элементов различных, в том числе и вышеперечисленных, стратегий. Стратегия основана на психологических закономерностях этапов изменения поведения человека. Подчас людям требуется длительное время, чтобы изменить свое поведение. Очень редко человек начинает вести себя по-новому, всего лишь раз получив информацию о проблеме или услышав призыв к каким-то действиям.

Стратегия изменения поведения может включать элементы различных эффективных стратегий - от информационного воздействия до общественного поощрения за практикуемое рациональное поведение. Выбор необходимого воздействия определяется тем, на каком этапе изменения поведения находится ребенок.

Социальная реклама, плакаты, видеоклипы эффективны в основном на первом этапе - они помогают обратить внимание на проблему. Для изменения поведения требуется значительно более комплексное воздействие: печатные материалы, телефон доверия, консультации специалистов. Для достижения стабильных результатов нужны группы поддержки, социально-психологические службы, целенаправленная работа с окружением.

Концепция профилактики в образовательном учреждении должна строиться с учетом трех основных сфер жизнедеятельности детей и подростков — семья, школа, досуг, включая

связанное с ними микросоциальное окружение, то есть в профилактический процесс должны быть включены все участники образовательных отношений.

Приоритетными *направлениями профилактической деятельности* в образовательном учреждении являются:

1. Формирование здорового образа жизни у детей через:

- разработку и внедрение программ по развитию у детей представлений о человеке, обществе и культуре, по экологическому воспитанию, по формированию здорового образа жизни через полезные привычки;

- создание условий для социально-педагогической профилактики злоупотребления психоактивными веществами среди обучающихся через введение и работу подготовленных по данному вопросу специалистов психологов и социальных педагогов, классных руководителей, школьных медицинских работников;

- реализацию положительных мотиваций детей и подростков через учебный процесс, внеклассную, внешкольную работу;

- внедрение программ по физическому оздоровлению детей и подростков в образовательных учреждениях с учетом их индивидуальных психофизиологических и возрастных особенностей, образовательных областей, практикумов, спецкурсов, интегрированных курсов, факультативов, тренингов, обеспечивающих теоретическое и практическое овладение информацией, касающейся основ здорового образа жизни, включающих аспекты антинаркотического просвещения;

- обеспечение реализации интересов, потребностей несовершеннолетних в области духовной, культурной жизни через расширение сети услуг учреждений дополнительного образования, кружков, клубов, секций, программ досуговой деятельности;

- создание условий для решения проблем материальных и бытовых сторон жизни несовершеннолетнего с помощью социальных служб, отделов социальной защиты, правоохранительных органов и других заинтересованных организаций;

- расширение компетентности родителей в области развития личности ребенка, в сфере межличностных отношений с целью уменьшения конфликтности взаимодействия в семейных отношениях.

2. Создание условий для социально-педагогической профилактики злоупотребления наркотиками и другими психоактивными веществами среди учащихся через:

- обеспечение интересов, потребностей несовершеннолетних в области духовной, культурной сторон жизни;

- решение проблем материальной и бытовых сторон жизни;

- реализацию прав несовершеннолетних в вопросах образования (в части гарантии его прав на получение образования соответствующего уровня, на получение образования в условиях, обеспечивающих возможность коррекции нарушений развития и социальной адаптации, адаптивность образования; снятия проблем неуспеваемости, «отсева», разрешения конфликтных ситуаций на уровне «ученик» - «учитель», ученик» - «родитель», «ученик» - «ученик», создания сформированной у школьников положительной устойчивой мотивации к учебной деятельности, определения конкретных путей воздействия на родителей, уклоняющихся от воспитания детей);

- участие в общественных объединениях (организациях), движениях;

- обеспечение организованного досуга несовершеннолетних;

- создание положительных жизненных альтернатив использованию несовершеннолетними наркотических веществ;

- создание условий для обеспечения и развития мотивации на отказ от попыток приема наркотиков;

- создание психолого-социальных и педагогических условий для разъединения асоциальных групп подростков, нормативно-правовое регулирование деятельности «ночных клубов», дискотек, педагогический контроль и контроль со стороны правоохранительных органов за проживанием несовершеннолетних вместе с семьями в общежитиях.

3. Информационно-когнитивное просвещение по проблемам профилактики злоупотребления наркотиками и другими психоактивными веществами среди учащихся.

- Принятие комплексных, единых целей и задач первичной профилактики и ранней диагностики школой, семьей, заинтересованными ведомствами (медицинскими, правоохранительными, социально активными общественными движениями и организациями).

- Создание системы информирования педагогов, родителей, школьных медицинских работников, внештатных инспекторов школьной милиции об основных симптомах выявления фактов употребления обучающимися токсических и наркотических веществ и выявления ранних признаков, которые могут свидетельствовать о формировании наркозависимости.

- Создание условий для снижения криминогенной обстановки в социуме, где проживают и проводят свободное время несовершеннолетние.

- Социальная поддержка формирования условий для принятия принципов и установок здорового образа жизни в семье, школе.

- Создание условий, обеспечивающих поддержку учащимся, состоящим на внутришкольном учете, с аддиктивным поведением, «группы риска наркотизации», в семье и любом образовательном учреждении, социуме.

- Разъяснение о путях широкого и доступного диагностирования с помощью медицинских тестов степени употребления несовершеннолетними психоактивных веществ.

4. Психолого-социально-медико-педагогическая профилактика наркомании через:

- создание условий для здорового образа жизни в образовательном учреждении и социуме;

- создание системы ранней превентивной защиты от вредных привычек;

- реализацию программ здорового образа жизни с помощью специальных учебных программ, факультативов, курсов, а также на уроках ОБЖ, биологии, химии, истории, литературы, физической культуры и др.;

- организацию внеклассной, внешкольной работы, создающей условия самореализации и самоактуализации личности учащегося;

- организацию индивидуальной работы с учащимися «группы риска» и отклонениями в поведении, детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации, учащимися, попробовавшими, употребляющими наркотики и др. психоактивные вещества;

- использование обязательных (в соответствии с действующими нормами и правилами) медицинских осмотров профилактического характера для выявления фактов раннего применения психоактивных веществ учащимися;

- медицинское, педагогическое, правовое образование несовершеннолетних и родителей.

Основными инструментами профилактики в образовательном учреждении являются программы и проекты, направленные на преодоление различных негативных явлений в детско-подростковой среде и на формирование необходимых качеств и навыков у обучающихся.

В связи с тем, что в профилактической деятельности принимают участие различные специалисты (социальные педагоги, психологи, учителя - предметники, классные руководители, медицинские работники и др.), при разработке профилактических программ и проектов у

каждого из них могут быть определены специфические задачи, направления, методы и формы работы с несовершеннолетними в зависимости от их возраста, сферы деятельности, специфики проблем, а также ресурсов образовательного учреждения и особенностей организации в нем профилактической деятельности в целом.

Прежде чем перейти к рекомендациям по составлению программ и проектов, направленных на формирование здорового жизненного стиля у детей и подростков, необходимо понять, чем отличается данные документы:

Вид документа	Содержание	Временные особенности	Смысловая нагрузка
Программа	<ul style="list-style-type: none"> <li>• аналитическая записка,</li> <li>• актуальность,</li> <li>• концептуальные основы,</li> <li>• цели и задачи,</li> <li>• кадры,</li> <li>• управление,</li> <li>• содержание,</li> <li>• механизм реализации,</li> <li>• материально-техническое обеспечение и финансирование</li> <li>• ожидаемые результаты</li> </ul>	Долгосрочное выполнение	Описание модели будущей деятельности в целом или по одному или нескольким направлениям
Проект	<ul style="list-style-type: none"> <li>• постановка проблемы,</li> <li>• цели и задачи,</li> <li>• управление и кадры,</li> <li>• содержание и методы</li> <li>• результативность</li> <li>• бюджет</li> </ul>	Краткосрочность (реализуется ради конкретного дела)	Описание конкретной ситуации, которая должна быть улучшена и конкретных методов по ее улучшению

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОСТАВЛЕНИЮ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ПРОГРАММ**

Как показывает практика, многие образовательные организации реализуют готовые программы или пытаются разрабатывать свои. В этой связи необходимо помнить, что профилактические программы должны быть составлены таким образом, чтобы усиливать «защитные факторы» и способствовать ликвидации или уменьшению известных «факторов риска». Реализация профилактических программ предполагает освоение и применение педагогами современных педагогических технологий в области профилактики, однако ожидаемый результат этих программ может быть гораздо значимее при соблюдении определенных условий и требований.

В первую очередь, для построения профилактических программ важно определить, на какую категорию направлено воздействие, каковы ее временные рамки, осуществляется ли воздействие на саму личность или на окружающую среду и в какой форме это происходит. С

учетом этих факторов и определяется стратегия, которая может предполагать решение следующих задач:

1) Формирование личностных ресурсов, обеспечивающих развитие жизненного стиля с доминированием ценностей здорового образа жизни, установки на отказ от приема психоактивных веществ.

Профилактические программы должны быть нацелены на все формы отклоняющегося поведения и включать:

- обучение навыкам отказа от табака, алкоголя, наркотиков в ситуациях, когда их предлагают;
- меры по усилению личных убеждений против употребления табака, алкоголя, наркотиков и т.п.;
- обучение социальным навыкам (коммуникабельности, уверенности в себе, самоуважению и эффективному взаимодействию с окружающими: как со сверстниками, так и со взрослыми).

2) Формирование ресурсов семьи, помогающих воспитанию законопослушного, успешного и ответственного поведения, а также обеспечивающих поддержку ребенку с низким уровнем социально-психологической адаптации.

3) Внедрение инновационных педагогических и психологических технологий, обеспечивающих развитие ценностей здорового образа жизни и мотивов отказа от приема наркотиков, а также технологий раннего обнаружения случаев употребления наркотиков обучающимися.

4) Развитие социально-поддерживающей инфраструктуры, включающей семью в микросоциальное окружение ребенка «группы риска».

Профилактические программы должны включать модули для родителей, педагогов, воспитателей. Профилактическая работа, направленная на семью, имеет больший эффект, чем стратегии, направленные только на родителей или только на детей.

В профилактических программах для подростков предпочтение необходимо отдавать интерактивным способам работы (например - моделированию ситуаций, ролевым играм, дискуссиям, обратной связи и т. д.), а не дидактическим информационно-образовательным методам.

Профилактические программы должны быть долгосрочными и не ограничиваться рамками подросткового возраста, но предусматривать повторяющееся воздействие для укрепления первоначального профилактического эффекта. Например, работа в начальной и средней школе должна продолжаться последовательно повторяющимися модулями, помогающими критическому периоду перехода от средних к старшим классам.

Образовательные организации располагают наилучшими возможностями, чтобы служить базой для проведения мероприятий по работе со специфическими группами, имеющими повышенный риск (таких как дети с отклоняющимся поведением; отстающие в учебе; или таких, у кого существует вероятность изоляции от социально-позитивной среды).

Профилактическим программам необходимо учитывать культурные и национальные особенности региона.

### *Подходы к классификации профилактических программ*

В современном мире специалисты, занимающиеся профилактической работой, не ограничиваются одним типом программ. Их классификация может быть основана на различных принципах и критериях.

Существующие в практике профилактические программы условно можно разделить на пять категорий (по выбору методов воздействия):

- программы, цель которых увеличить осведомленность (информационный и предупреждающий подход);
- программы, цель которых затронуть чувства и эмоции (эмоциональный подход);
- программы, при реализации которых используется психологический подход;
- комбинированные программы, использующие эмоциональный и информационный подходы;
- альтернативные (например, наркотикам) программы.

Формы реализации программ определяются с учетом целевой аудитории, на которую направлено воздействие.

Целевая аудитория	Формы реализации	Кто может вести	Кто может принимать участие
Профилактическая работа с детьми, подростками, молодежью в условиях ППМС-центра	Тренинги, реализуемые как самостоятельный курс	Психологи; психотерапевты; социальные работники	Для участников тренинговой группы
Профилактическая работа в условиях оздоровительного лагеря/общеобразовательной школы	Тренинговые занятия с использованием различных средств двигательной активности	Учителя (инструкторы) по физической культуре и спорту; практические	Для всех участников лагеря или обучающихся школы (с учетом физической подготовленности)
Профилактическая работа со школьниками в условиях общеобразовательной школы	Тренинговые занятия, реализуемые как самостоятельная дисциплина	Психологи; педагоги, прошедшие специальную	Для всех обучающихся
	Интеграция знаний в общеобразовательные дисциплины	Педагоги-предметники	Для всех обучающихся
Подготовка волонтеров: лидеров-сверстников, лидеров-учителей, лидеров-родителей (может осуществляться в условиях	Тренинги	Психологи; психотерапевты; социальные работники	Для участников тренинговой группы

Просветительская работа с родителями, педагогами	Лекции, семинары с элементами тренинга	Психологи, педагоги, психотерапевты, социальные	Педагогические коллективы, родительские группы
--	--	---	--

### *Требования к профилактическим программам*

1. Главным требованием выступает *комплексный подход* в разработке профилактических программ предполагающий интеграцию в единую программу как собственно педагогических, так и социальных мер. Результатом подобного подхода должно стать изменение среды образовательной организации в сторону большей дружелюбности по отношению к детям, реализации на практике основ здорового образа жизни — перевод знаний на поведенческий уровень. При применении, быть может и эффективных, но разовых оздоровительных методик не решается задача изменения и оздоровления образа жизни; при работе только с детьми — упускается из виду семейный стиль образа жизни.

2. *Адекватный информационный подход*. Традиционный подход, связанный с информированием детей и подростков о разного рода опасностях, связанных с образом жизни, правилах поведения недостаточно оправдывает себя. Дети относятся к этой информации как к еще одному предмету, за который, к тому же, не ставят оценки. Необходим поиск новых подходов и педагогических технологий, построенных на деятельностных принципах, позволяющих формировать ценности и поведение (а не только знания), соответствующее здоровому образу жизни.

3. Необходимость *непосредственного участия в образовательном процессе специалистов* (медиков, психологов, физиологов, пр.).

4. *Организованное участие родительской общественности*: Значительная часть детей больше всего доверяет в вопросах, связанных с факторами риска, своим родителям. А они часто не умеют разговаривать со своими детьми на эти темы и нуждаются в помощи. Необходимо активно включать родительскую общественность в проведение профилактических программ, проводить просветительские профилактические, в том числе психологические кампании, направленные на родителей подростков.

5. *Социально-психологические различия детей разных образовательных ступеней*: профилактические программы должны иметь разные формы и задачи в соответствии со спецификой возраста детей данной образовательной ступени:

- начальная школа — дети данной возрастной ступени более восприимчивы к информационно познавательному подходу,
- средняя и старшая школа — основной задачей становится включение ребенка в активную позицию в анализ, обсуждение и изменение (насколько это возможно) ситуации.

Таким образом, эффективные профилактические программы силами образования должны давать возможность как для влияния на осознание детьми и подростками ситуации, на выбор адекватных жизненных решений, так и для координации усилий всех, заинтересованных в решении проблемы детского здоровья.

## ***Общая характеристика программы***

При составлении программы необходимо соблюдать следующие требования:

1. Четкое формулирование целей профилактической работы.
2. Определение круга задач, конкретизирующих данные цели.
3. Определение стратегии и тактики работы.
4. Отбор конкретных методик и техник.
5. Подготовка необходимых материалов и оборудования.
6. Выбор формы профилактической работы (индивидуальная, групповая, смешанная).
7. Определение продолжительности проведения программы.
8. Определение частоты встреч (например, ежедневно, один или два раза в неделю, раз в две недели и т. д.).
9. Определение длительности каждой встречи или занятия
10. Разработка конкретного содержания программы в целом и каждого занятия отдельно.
11. Планирование форм участия других лиц в программе
12. Определение формы контроля реализации программы.
13. Проведение профилактической программы и внесение дополнений и изменений в нее по ходу работы.
14. Оценка эффективности реализованной программы.

## ***Примерная структура профилактической программы***

1. Пояснительная записка:

- Целесообразность введения данной программы;
- Место данной программы в системе других, действующих в образовательном учреждении; преемственность и согласованность;
- Основные ведущие идеи (научные, общепедагогические, социальные и другие, раскрывающие научную и методологическую позиции автора);
- Модель программы (медицинская, образовательная, психосоциальная, модель факторов риска и защиты и др.)
- Основные стратегии профилактической работы;
- Сферы профилактической деятельности;
- Характеристика целевой, возрастной группы, для которой предназначена программа, дифференциация профилактической деятельности;
- Психолого-педагогическая целесообразность (обоснование форм, методов и средств воспитывающей деятельности).

2. Цели и задачи (на все годы - если программа долгосрочная, задачи определяются на все годы процесса деятельности);

3. Основные принципы организации профилактической деятельности;

4. Основные направления и особенности профилактической работы в зависимости от сфер и целевых групп;

5. Обеспечение реализации программы, имеющиеся ресурсы (нормативно-правовая база, взаимодействие со специалистами данного образовательного учреждения, методическое и информационное обеспечение, взаимодействие с ведомствами и общественными организациями, материально-техническое обеспечение и т.д.);

6. Структура и содержание программы (перечень и описание программных мероприятий, функциональные модули, дидактические разделы, тематические планы, описание используемых методик и технологий, педагогического и психолого-педагогического инструментария с указанием источников, списки литературы и т.д. в зависимости от вида программы).

7. Мониторинг и оценка эффективности профилактической программы (критерии, показатели, методики и их авторы);

8. Ожидаемые результаты.

9. Литература (с учетом библиографических требований к оформлению источников).

Следует более подробно остановиться на содержании каждого элемента структуры.

В *пояснительной записке* разработчикам необходимо уделить внимание описанию общих и частных проблем, которые определяют актуальность реализации данной программы. При этом можно использовать результаты социологических, психолого - педагогических, медицинских исследований в детской среде. Представляя основные ведущие идеи (научные, общепедагогические, социальные и другие, раскрывающие научную и методологическую позиции автора) следует так же проанализировать действующие программы других образовательных организаций, опыт различных регионов.

Для построения профилактических программ, важно определить, на какую категорию направлено воздействие, каковы ее временные рамки, осуществляется ли воздействие на саму личность или на окружающую среду и в какой форме это происходит.

С учетом этих факторов и определяется стратегия программы, которая может включать следующие направления:

1) формирование личностных ресурсов, обеспечивающих развитие жизненного стиля с доминированием ценностей здорового образа жизни;

2) формирование ресурсов семьи, помогающих воспитанию законопослушного, успешного, безопасного и ответственного поведения;

3) внедрение инновационных педагогических и психологических технологий, обеспечивающих развитие ценностей здорового образа жизни;

4) развитие социально-поддерживающей инфраструктуры, включающей семью в микросоциальное окружение ребенка «группы риска».

Особое внимание необходимо уделить целеполаганию программы. Цели быть четкими и реалистичными и опираться на базовую концепцию. Цель - это ни что иное как результат, которого необходимо достичь, а задачи есть «маленькие цели», решая которые мы можем достичь результата. Тем самым, следует отметить, что цель, задачи, ожидаемый результат, критерии результативности, содержание программы должны быть неразрывно связаны между собой и представлять четко выстроенный алгоритм.

Целевой установкой программы в общем виде может быть «создание условий, препятствующих распространению различных негативных явлений в образовательном учреждении», «создание образовательной среды, обеспечивающей эффективность становления здорового образа жизни у обучающихся», «воспитание у обучающихся культуры здорового образа жизни», что подразумевает:

- Сохранение и укрепление здоровья обучающихся, повышение качества их жизни;
- Формирование потребности вести здоровый образ жизни;
- Развитие стратегий и навыков поведения, ведущего к здоровью и препятствующего злоупотреблению психоактивными веществами.

*Задачами профилактической программы* могут быть:

- создание условий для открытого доверительного общения, восприятия информации, творческой атмосферы работы;
- информирование детей о психоэмоциональных, физиологических, соматических и социальных последствиях употребления психоактивных веществ;
- формирование у обучающихся устойчивого отрицательного отношения к «первой пробе»;
- формирование морально-волевых качеств обучающихся;
- усвоение детьми основных человеческих ценностей;
- раскрытие имеющихся личных ресурсов, способствующих формированию здорового образа жизни обучающихся;
- развитие навыков распознавания и выражения эмоций, управления эмоциями;
- повышение самооценки у детей;
- формирование навыков принятия решений, эффективного общения, критического мышления, сопротивления негативному давлению сверстников;
- обучение методам решения жизненных проблем, преодоления стресса и снятия напряжения без применения психоактивных веществ.

Обеспечение реализации профилактической программы представляется в виде:

1. мониторинга правовых и нормативных актов по вопросам профилактики табакокурения, употребления алкогольных напитков, токсических и наркотических веществ;
2. взаимодействия специалистов образовательной организации и другими участниками образовательных отношений по отработке содержания, форм, методов, технологии профилактической работы;
3. взаимодействия с родителями, общественными организациями, правоохранительными органами, обеспечивающими несовершеннолетним антинаркотическую безопасность, формирующими основы знаний гражданских прав и ответственности;
4. организации групп «волонтеров» со стороны родителей, общественности, специалистов-медиков для организации профилактической и реабилитационной работы в образовательных учреждениях;
5. взаимодействие с медицинскими учреждениями, правоохранительными органами, др. ведомствами и общественными организациями;
6. наличия комплекса информационно - методического сопровождения;
7. описания имеющихся материально - технических ресурсов для реализации программы.

Тематический план мероприятий может быть представлен в двух вариантах:

- таблица;
- последовательное описание процедуры занятий.

Обязательно указывается тема каждого занятия, цель и время, отводимое на его проведение.

Описание содержания занятий предполагает не только подробное изложение упражнений, игр и процедур, но и указание используемого оборудования, четкую формулировку цели каждого занятия, его ожидаемых результатов и методов обратной связи, касающейся эффективности занятия. Если предлагаемые процедуры не являются авторскими, следует сообщить литературный источник, в котором есть их подробное описание и обоснование.

При описании работы необходимо указать форму, в которой она проводится:

- индивидуальная;
- групповая;
- смешанная.

Полезно сообщить, какая из них дает максимальный эффект и при каких условиях.

Методы, используемые при реализации программы, также включаются в ее описание:

1. Групповые развивающие занятия;
2. Тренинги;
3. Дискуссии;
4. Мозговые штурмы;
5. Беседы;
6. Лекции;
7. Ролевые игры;
8. Индивидуальные беседы;
9. Круглые столы;
10. Совещания;
11. Конференция;
12. Проведение психологических тренингов.
13. Тестирование
14. Анкетирование
15. Мероприятия и уроки профилактической направленности.

Каждое занятие программы включает несколько обязательных этапов:

1. Начало работы. Введение в тему занятия - объяснение и демонстрация навыка. Для создания рабочего настроения в группе и повышения интереса желательно использовать в начале работы интерактивные игры-разминки, арт-методы (5 мин).

2. Работа по теме занятия. Поведенческий тренинг определенного навыка в упражнении. Упражнения можно проводить в форме ролевой игры, дискуссии, мозгового штурма, предполагающих использование осваиваемого навыка (25 мин).

3. Обсуждение упражнения. Поддержка в виде конструктивной обратной связи, направленная на повышение стремления к самосовершенствованию. Индивидуальная оценка достигнутого подростком прогресса с целью позитивного подкрепления (10 мин).

4. Домашнее задание. Расширенная практика направлена на закрепление результатов работы и предполагает применение осваиваемого навыка вне занятий. По желанию участников проводится обсуждение предыдущего домашнего задания и дается задание на следующий раз (5 мин).

### ***Мониторинг и оценка эффективности профилактических программ***

Мониторинг - процесс, который имеет много общего с оценкой, но в то же время существенно от нее отличается.

Мониторинг - это постоянное отслеживание хода работ (проекта, программы) для сравнения текущего состояния дел с планом. Систематический сбор информации о ходе работ (в рамках мониторинга) - своего рода «сканирование» ситуации - производится как рутинная процедура. Ее главная задача - вовремя обнаруживать отклонения от намеченных планов. Хорошо работающая система мониторинга помогает специалистам, реализующим программу своевременно реагировать на отклонения.

Оценка предполагает более глубокое (по сравнению с мониторингом) проникновение в сущность происходящего. Оценка направлена на анализ результатов деятельности и/или произведенного эффекта и соотнесение этих результатов с определенными критериями. По

итогах оценки выносится суждение об эффективности программы, и формулируются рекомендации на будущее. В ходе оценки в числе других используются данные мониторинга.

Главное отличие мониторинга от оценки - глубина анализа. Мониторинг проводится для получения оперативной информации о состоянии дел.

Рассматривая общие принципы оценки эффективности профилактической деятельности образовательных организаций, специалисты отмечают, что при достаточно активном внедрении различных здоровьесберегающих технологий практически отсутствует система оценки целесообразности, необходимости и эффективности используемых подходов по сохранению и укреплению здоровья.

Большинство авторов считают, что в настоящее время не существует единой, принятой большинством, системы оценки эффективности профилактических программ. Прежде чем перейти к системе оценки, следует определиться: что такое оценка и для чего она нужна.

Оценкой здоровьесберегающей деятельности, и профилактической программы в частности, является определение того, адекватны ли ее цели, задачи и методы и каковы ее результаты. Определение этих параметров зависит от того, на какой стадии работы проводится оценивание. Оценивая программу на стадии планирования, можно увидеть соответствие поставленных целей, задач, методов и ожидаемых результатов; на стадии реализации - выявить особенности осуществления конкретных воздействий; на стадии завершения - определить, удалось ли добиться желаемых изменений, эффективна ли программа; по прошествии определенного промежутка времени - установить, насколько устойчивы результаты воздействия.

Определение эффективности профилактических программ предполагает необходимость, как минимум, трех видов оценки:

- соответствия поставленным целям (на стадии планирования);
- эффективности (непосредственно по окончании воздействия)
- действенности (долгосрочного и стойкого изменения поведения).

Для оценки соответствия профилактических программ, рассчитанных на детей, подростков и молодежь, рекомендует проанализировать ответы на следующие вопросы:

- рассчитана ли программа на детей всех возрастов;
- предполагает ли она длительное (на протяжении нескольких лет) воздействие;
- обучает ли программа жизненным навыкам при помощи интерактивных методов;
- воспитывает ли положительное отношение к обучению;
- обучает ли навыкам противостояния негативному давлению в соответствии с уровнем развития детей;
- способствует ли положительному влиянию детей друг на друга;
- прививает ли социально одобряемые нормы поведения;
- закрепляются ли полученные знания отработкой умений и навыков;
- предполагает ли программа периодическую оценку ее эффективности.

Для оценки эффективности программы необходимо сравнить:

- каким было состояние обучающихся до начала реализации программы и, каким оно стало после его окончания;
- что фактически изменилось в проблемной ситуации в результате реализации программы и что планировалось изменить;
- факторы эффективности – неэффективности программы (представить их в наглядном виде).

Для оценки действенности программы необходимо изучать поведенческие паттерны, так как главная цель профилактических программ - стойкое изменение поведения. Изучение поведения происходит в рамках социологических исследований, которые проводятся по прошествии некоторого времени по завершении программы.

Целесообразно оценивать профилактические программы на всех этапах. Смысл такой оценки не только в определении, работает программа или нет, но и в выяснении, какие ее компоненты наиболее значимы для успеха или неудачи. Не менее важна и оценка отдаленных эффектов программы.

Периодичность оценивания предполагает, что оценка должна производиться не только по завершении программы, но и во время ее реализации.

Способами оценки эффективности профилактических программ могут стать психологические интервью, анкетирование, наблюдение, контрольные вопросы, психологические игры, проективные методики и др.

Одним из наиболее доступных методов оценки эффективности профилактической работы является метод наблюдения. В этом случае наблюдатель, изучая особенности поведения обучающихся, ищет определенные его проявления, свидетельствующие о наличии у детей и подростков тех или иных социальных установок, а также выявляет уровень сформированности этих установок.

Таким образом, основная цель оценки эффективности профилактической программы заключается в том, чтобы установить:

- насколько результаты, достигнутые программой, соответствуют результатам запланированным;
- оправданы ли материальные и иные ресурсы, вложенные в программу;
- следует ли распространять полученный опыт; что надо изменить.

При этом оценка эффективности профилактических программ должна быть:

- полезной (оценивать только то, что необходимо);
- выполнимой (доступной для проведения);
- систематичной (осуществляться постоянно и иметь завершенный характер);
- этичной (объективной);
- точной (отвечать установленным требованиям).

Оценка эффективности отдельных этапов программы дает возможность улучшить программу путем своевременного обнаружения ее сильных и слабых сторон, отслеживания ресурсов, используемых в программе, принятия оперативного решения о целесообразности продолжения программы. Такая оценка предполагает систематический сбор и анализ информации о реализации, основных чертах и результатах программы.

Все сказанное подтверждает, что профилактическая программа является основным руководством превентивной работы в образовательной организации.

Список литературы должен содержать перечень публикаций и электронных источников, в которых содержится важная, полезная и интересная информация как для педагога, так и для детей и их родителей, участвующих в реализации данной профилактической программы.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОСТАВЛЕНИЮ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ПРОЕКТОВ

Понятие «проект» имеет несколько определений:

*Проект* - это последовательность действий, имеющих начало и конец, преследующих определенные цели и использующих соответствующие ресурсы.

*Проект* - деятельность, направленная на изменение какой-либо системы в соответствии с поставленными целями.

*Проект* - совокупность запланированных мероприятий, связанных общими кратко- и долгосрочными задачами и руководимых из одного ответственного центра.

Каждый проект имеет свою специфику и создается с учетом конкретных целей, задач и условий деятельности. В этом он уникален, а потому почти любой проект имеет свое название и в какой-то мере неповторим в других условиях и в другое время: «проект - это временное предприятие, предназначенное для создания уникальных продуктов или услуг». «Временное» означает, что у любого проекта есть начало и непременно наступает завершение, когда достигаются поставленные цели, либо возникает понимание, что эти цели не могут быть достигнуты. «Уникальность» означает, что создаваемые продукты или услуги существенно отличаются от других аналогичных продуктов и услуг. Уникальность его продуктов обуславливает необходимость последовательного уточнения их характеристик по мере выполнения проекта.

### *Этапы реализации проекта*

При разработке проекта обычно выделяют несколько фаз (этапов, шагов) для обеспечения лучшего управленческого контроля. Все фазы суммарно составляют жизненный цикл проекта.

Этапы проекта:

1. Анализ ситуации (выявление, уяснение проблемы).
2. Формулировка концепции (целеполагание)
3. Мобилизация ресурсов.
4. Реализация проекта (методы достижения цели)
5. Мониторинг проекта и оценка оказанного воздействия
6. Нарращивание потенциала проекта (перепланирование)

#### ***1 Этап - «Анализ ситуации: выявление, уяснение проблемы»***

Любой проект начинается с описания проблемной ситуации, идентификации той проблемы, на решение которой проект направлен.

Проблема - это осознание противоречия между знанием и незнанием, реальным состоянием дел и желаемым будущим. Проблема состоит в некоторых отклонениях от ожидаемого хода событий. Основная цель проекта - повлиять на ситуацию, изменить характер ее развития в желательном для себя направлении. Решение проблемы - это процесс, состоящий из ряда шагов.

Первый шаг - это диагностика, анализ проблемы. Он предполагает обоснование ее актуальности, осознание и установление симптомов и причин появления проблемы. Цель этого этапа работы над проектом - проанализировать скрытые от поверхностного взгляда причины появления проблемы. Чем основательнее проведен анализ причин, тем точнее и эффективнее будут меры по их устранению, ограничению, нейтрализации.

Первая фаза в диагностировании сложной проблемы - осознание и установление симптомов, то есть проявлений, связанных с трудностями. В контексте разработки

профилактических проектов симптомами можно считать рост массовости употребления несовершеннолетними алкогольных напитков и табачных изделий, наркотических средств и психоактивных веществ, резкое омоложение ранней алкоголизации, табакотизации среди детей и подростков, увеличение числа курящих девочек. Это проявляется и в таких симптомах, как быстрая утомляемость детей, снижение показателей физического здоровья, рост агрессивности их поведения, снижение уровня дисциплины.

Наряду с симптомами физического нездоровья несовершеннолетних, следует обратить внимание и на возможный рост психических расстройств.

В качестве симптомов «социального» нездоровья общества можно отметить определенную степень привыкания родителей, педагогов, сверстников к проблеме роста зависимости несовершеннолетних от психоактивных веществ, переходу ее в разряд привычных, повседневных, а потому не столь уж и страшных. Все чаще можно наблюдать терпимое, даже безразлично - нейтральное отношение к курящим подросткам со стороны взрослых, а зачастую, и со стороны педагогов.

После того, как определены симптомы, следует выявить действительные причины их появления и сформулировать проблему. Например, причины употребления несовершеннолетними психоактивных веществ во многом связаны с возрастными особенностями:

- неопределенность социального положения переходного возраста, что порождает желание поскорее стать взрослым, хотя бы внешне. Употребление пива и курение является для многих подростков символом взрослости, мужества;

- повышенный конформизм и зависимость от значимой для молодого человека группы, противоречивое желание быть как все и в то же самое время иметь возможность чем-то выделиться, самоутвердиться среди друзей;

- перестройка основных форм контроля, перехода от внешнего контроля со стороны взрослых к самоконтролю, и, одновременно, ослабление контроля со стороны взрослых, озабоченных решением социально - экономических проблем;

- отсутствие достаточного жизненного опыта, юношеский максимализм, любопытство, желание все испытать самому.

Помимо возрастных особенностей нужно учитывать и такие факторы как:

- агрессивное воздействие рекламы, средств массовой информации приводит к формированию своего рода молодежной моды на употребление психоактивных веществ;

- преобладание преимущественно репрессивно - запретительных форм профилактической работы с несовершеннолетними;

- неумение детей и подростков занять себя, организовать свой досуг. Коммерциализация досуговой сферы часто не позволяет им проводить свободное время с пользой для физического и духовного здоровья. Избыток свободного времени накладывается на отсутствие потребности в духовном развитии, приобщении к духовным ценностям. Сфера досуга становится сферой, провоцирующей формирование девиантных форм поведения. Социологи отмечают, что зачастую в качестве мотива первого употребления наркотика чаще всего называется «скука, нечем заняться, друзья предложили».

При анализе причин следует учитывать и специфику местных условий, локальной ситуации: социальные, социально-демографические, социально - культурные проблемы конкретной территориально - административной единицы (закрытый город, маленький поселок,

закрытие градообразующего предприятия, рост числа маргинальных слоев населения, мигрантов).

Следующий шаг - обоснование степени актуальности проблемы. Необходимо выявить степень и характер решения проблемы - как она решалась, кем, в каком направлении, какими средствами. Каковы возможные последствия?

Проблема формулируется в виде вопроса, предполагает четкую речевую формулировку проблемной ситуации, однозначность смысла. Чем полнее и глубже проведен анализ причин, тем вероятнее более адекватная проблемной ситуации постановка проблемы. Типичными ошибками являются подмена проблемы симптомами ее проявления, слишком общая, абстрактная формулировка.

Четвертая позиция – характеристика целевой группы. Целевая группа - это группа людей, на которые направлены действия проектировщика. Характеристика целевой группы включает ответы на следующие вопросы:

- Известна ли основная целевая группа?
- Достаточно ли информации о целевой группе?
- Каковы социальные и культурные особенности целевой группы?
- Известны ли взаимоотношения в целевой группе?
- Какое количество людей предполагается охватить профилактической программой?

## **2 Этап - «Формулировка концепции проекта, целеполагание»**

Этот этап связан с ответом на вопрос « Чего Вы хотите достичь?»

Социальное проектирование как специфический вид творческой предметно-преобразовательной деятельности подчиняется принципам оптимизации, рационализации, целесообразности. Эти принципы во многом связаны с тем, что они выражают соотношение стратегии и тактики достижения определенной цели. Стратегия представляет собой «план действий», включающий в себя понятие о том, когда, как, зачем и что необходимо предпринять. Определение и формулировка стратегии представляют поиск наиболее приемлемого варианта изменения ситуации. Разработка стратегии - процесс сложный, он должен опираться на исследование, анализ общей и локальной ситуации, сбор фактических данных. Стратегическое планирование не является мерой единовременной. Его нельзя применять однажды и навсегда, его приходится дополнять, изменять, учитывая изменения внешней среды.

Что может являться стратегическими целевыми установками в профилактической работе с детьми и подростками?

Существовавшую ранее стратегию профилактики наркомании можно назвать негативно-ориентированной стратегией, которая, традиционно акцентировала внимание на отрицательных последствиях употребления. Специфические проблемно - ориентированные воздействия, безусловно, необходимы, но недостаточны. Проблема предупреждения употребления психоактивных веществ не может быть решена таким способом, так как не устраняются причины, порождающие психическую и личностную дезадаптацию и побуждающие несовершеннолетних вновь и вновь обращаться к неконструктивным способам снятия напряжения.

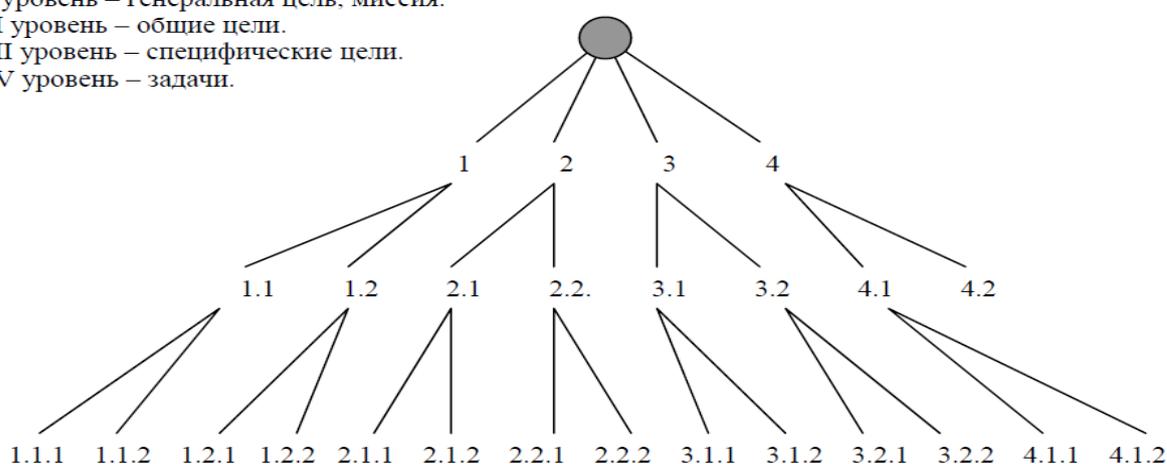
Социологические исследования фиксируют такое явление как постепенное осознание ограниченности жестких мер. Такие меры, как жесткое пресечение распространения наркотиков, безусловно, нужны, но не менее важным является организация досуга, спорта, адресная психотерапевтическая помощь, включая и телефон доверия. Антинаркотическая пропаганда сегодня оказывается безадресной: кого-то уже поздно информировать. Негативно сказывается и

эффект «информационной усталости», повторение уже известной информации, тем более с помощью традиционных приемов, заметно утрачивает свое воздействие.

Именно поэтому стратегическим приоритетом следует рассматривать систему позитивной профилактики, которая ориентируется не на патологию, а на защиту от возникновения подобных проблем, на укрепление потенциала здоровья, на освоение и раскрытие ресурсов личности, поддержку несовершеннолетнего, помощь ему в реализации своего жизненного предназначения. Главный принцип позитивной стратегии - объединение образовательных, медицинских и психосоциальных мер в рамках первичной, вторичной и третичной профилактики для достижения общего результата.

Таким образом, *стратегия* - это определение целей, конечного результата проекта и средств, обеспечивающих их достижение. После описания стратегических приоритетов проекта (его концепта, замысла, основной идеи) разрабатывается *целевая структура проекта*. Наиболее часто в практике проектирования при разработке целевой структуры используется графическая модель под названием «дерево целей». Посредством «дерева целей» описывается упорядоченная иерархия целей, включающая в себя 4 уровня:

- I уровень – генеральная цель, миссия.
- II уровень – общие цели.
- III уровень – специфические цели.
- IV уровень – задачи.



### **1-й уровень** – генеральная цель, миссия

Это краткое, четкое обоснование того, для чего существует проект, чем он полезен обществу, территории. Она (главная общая цель или миссия проекта) существует независимо от того сформулирована она или нет. Однако важно уметь кратко и убедительно формулировать миссию проекта. Это нужно для координации деятельности всех участников проекта, для формулирования прочих целей и выбора стратегий их достижения. Не менее важно это и для привлечения внебюджетных ресурсов, для фандрайзинга.

Генеральная цель проекта формируется в зависимости от уровня профилактической работы.

**2-й уровень** – уровень общих целей. Общие цели описывают основные направления деятельности (на что или на кого должны быть направлены усилия проекта). Целесообразней общие цели формировать по основным целевым группам.

Общие цели первичной профилактики в образовательных учреждениях среднего профессионального и высшего образования:

- профилактическая работа с родителями;
- воспитательно - педагогическая работа с детьми;
- организационно - методическая профилактическая работа в образовательном учреждении;
- профилактическая работа во внешкольных учреждениях и в сфере досуга;

- учебно - методическая профилактическая работа со специалистами.

**3-й уровень** - специфические цели, которые раскрывают основные формы работы, обеспечивающие основные направления деятельности.

Так например, по такому направлению деятельности как «воспитательно - педагогическая работа с детьми» (основная целевая группа - обучающиеся определенного возраста, разной степени вовлечения в наркоситуацию) могут быть предложены такие формы работы, как:

- разработка и модификация образовательных программ, ориентированных на формирование ценностей здорового образа жизни;
- разработка и внедрение обучающих программ-тренингов психологической защиты, асертивного поведения;
- разработка и внедрение общешкольных антинаркотических мероприятий;
- формирование волонтерских групп из подростков с лидерскими установками для оказания поддержки сверстникам с проблемами зависимости от психоактивных веществ.

**4-й уровень** - задачи или формулировка конкретных работ, которые могут быть выполнены определенным способом и в заранее установленные сроки.

Например, такая форма работ как «разработка общешкольных антинаркотических мероприятий» может быть реализована в самых разнообразных наборах конкретных по срокам, исполнителям, местам проведения мероприятий.

Это и тематические «круглые столы», дискуссии, ролевые игры, спектакли, школьные и межшкольные («путешествующие») газеты, конкурсы частушек, антиреклама табака и алкоголя.

От того, как поставлены цели, выделены главные и второстепенные цели, подобраны средства их реализации, зависит успех проекта. Постановка цели предполагает прогноз возможного результата, который может быть получен за определенное время при имеющихся средствах.

Для того, чтобы цели могли выполнять свою координирующую функцию, они должны удовлетворять определенным требованиям.

1. Ясность цели: это осмысленность цели, понимание ответов на следующие вопросы: «Какой ситуации нужно добиться?» «Что необходимо сделать для ее реализации?». Формулировка цели должна быть категоричной и однозначной, в ней не должно быть разговорных штампов, образных выражений, двусмысленностей.

2. Достижимость цели: обеспеченность ресурсами разного рода. Установление целей, превышающих возможности образовательной организации либо из-за недостаточности ресурсов, либо из-за внешних факторов, может привести к определенным рискам.

3. Обсуждение целей: по своей сути принятие целей - это введение ориентиров для сотрудничества и кооперации. Такой подход помогает избавиться от неправильно выбранных ориентиров, создает хорошие условия для согласованных действий по их реализации.

4. Выделение приоритетных целей: любой проект предполагает достижение определенного набора целей. Ресурсы же, как правило, ограничены. На каждом этапе деятельности важно выделять наиболее приоритетные, значимые цели, для достижения которых мобилизуются и концентрируются ресурсы и усилия.

5. Цели необходимо конкретизировать в мероприятиях. Должна быть продуманная технология воплощения цели. Вся эта схема раскладывается во времени и технологическая цепочка становится моделью деятельности по достижению цели.

6. Подцели каждого уровня должны быть независимыми и несводимыми друг к другу, подцели каждого последующего уровня являются необходимым и достаточным условием достижения цели предыдущего уровня.

### **3 этап - «Мобилизация ресурсов» (ресурсное обеспечение проекта)**

Реализация проекта и его дееспособность в значительной степени зависят от того, насколько полно используются имеющиеся ресурсы. Традиционно под термином «ресурсы» часто подразумевают только финансовые средства, деньги.

Вместе с тем, ресурсы (от французского *resource* – вспомогательное средство) – это совокупность самых разнообразных средств, возможностей и способностей, которые можно задействовать в достижении желаемых целей и задач. Любая организация характеризуется различными видами ресурсов: материальными (техничко-технологическими), экономическими (финансовыми), человеческими, информационными, организационными и другими.

Анализ ресурсного обеспечения проекта включает в себя несколько позиций (необходимых действий и процедур).

#### 1) Характеристика типов ресурсов:

- Интеллектуальные – необходимый уровень знаний основных субъектов проектной деятельности, наличие и качество методического обеспечения;
- Материальные – наличие помещений, оборудования, технических средств, канцелярских принадлежностей и т.п.;
- Финансовые - совокупность собственных и привлеченных (родительских, спонсорских, муниципальных и т.п.) денежных средств;
- Профессиональные - подразделяются на образовательные (профессионально-квалификационный уровень педагогического состава), медицинские (наличие в образовательном учреждении медицинских работников, способных оказать профессиональную медицинскую помощь), правоохранные (способность и возможность образовательного учреждения защитить права несовершеннолетних), психотерапевтические (наличие специалистов, способных оказать профессиональную психологическую помощь);
- Правовые – нормативно-правовое поле образовательного учреждения (наличие нормативно-правовых документов, обеспечивающих профилактическую работу в образовательном учреждении, а также сертификатов, лицензий на право проведения такой деятельности);
- Организационные – необходимые и соответствующие организационные единицы;
- Управленческие – наличие менеджеров команды, способных двигать проект;
- Нравственно - волевые (инновационная готовность педагогического состава, благоприятный социально-психологически климат, нравственно-волевой заряд);
- Информационные – система поиска регулярной информации, база данных и т.п.;
- Технологические – инновационные образовательные, педагогические, психологические технологии.

Таблица 1

Типы ресурсов	Комментарии
Интеллектуальные	
Материальные	
Финансовые	
Профессиональные: - образовательный	

- медицинский - правоохранительный - психотерапевтический	
Правовые	
Организационные	
Управленческие	
Нравственно - волевые	
Информационные	
Технологические	
Другие	

2) Анализ ресурсов с точки зрения их наличия в образовательной организации и способов перевода потенциальных (необходимых, но отсутствующих) ресурсов в актуальные.

Таблица 2

Типы ресурсов	Актуальные (наличные)	Потенциальны е	Способы перевода потенциальных ресурсов в актуальные
Интеллектуаль ные	1. 2.	1. 2.	
Материальные	1. 2.	1. 2.	
Финансовые	1. 2.	1. 2.	
Профессиональ ные	1. 2.	1. 2.	
Правовые	1. 2.	1. 2.	
Организационн ые	1. 2.	1. 2.	
Управленчески е	1. 2.	1. 2.	
Нравственно - волевые	1. 2.	1. 2.	
Информационн ые	1. 2.	1. 2.	
Технологическ ие	1. 2.	1. 2.	
Другие	1. 2.	1. 2.	

3) Третья позиция связана с анализом человеческих ресурсов. Реализуя эту позицию необходимо соотнести наличные и потенциальные ресурсы с основными субъектами кооперации, а также выявить сильные и слабые стороны субъектов-кооперантов, их интересы.

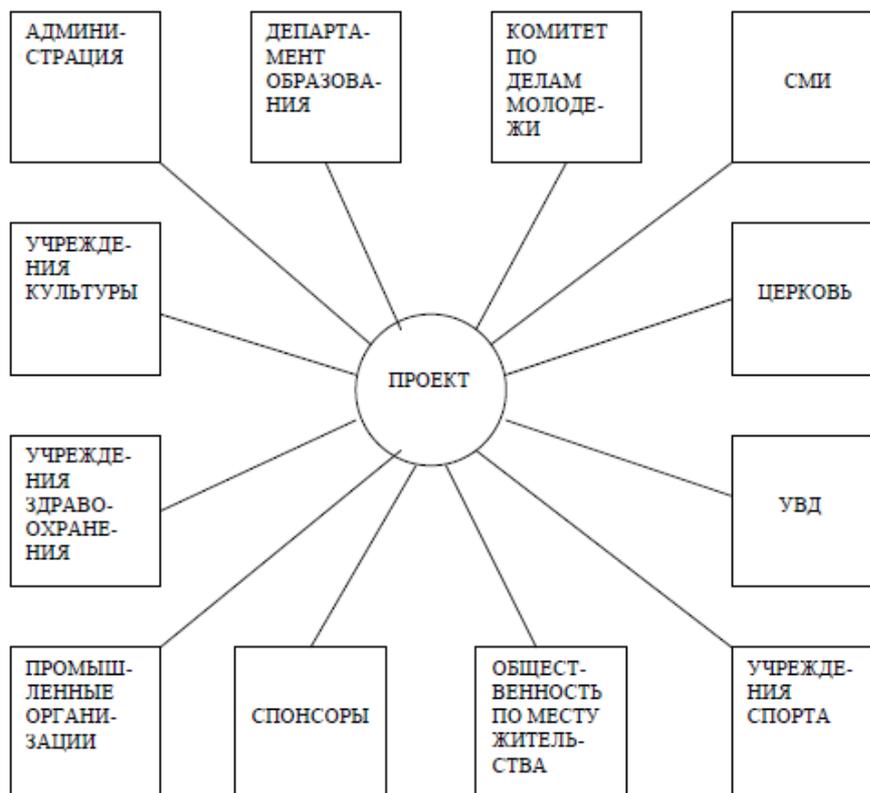
Таблица 3

Субъекты	Ресурсы	Сильные Стороны	Слабые стороны	Интересы
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				

В качестве основных субъектов кооперации могут быть:

- Региональная (муниципальная, местная) администрация
- Учреждения системы образования
- Учреждения здравоохранения
- Учреждения социальной защиты
- Учреждения культуры
- Учреждения спорта
- Правоохранительные органы
- Религиозные учреждения
- Комитет печати
- Средства массовой информации
- Предприятия
- Коммерческие структуры
- Общественные организации
- Детские и молодежные движения
- Активная часть общественности
- Общественность по месту жительства и др.

4) Разработка системы проектной кооперации – коммуникационной структуры проекта. В общем виде коммуникационная схема может быть представлена следующим образом:



#### **4 этап - «Реализация проекта» (управление проектами)**

Данный этап отвечает на вопрос: «Каким образом можно достичь поставленных целей и задач?».

Осуществление данного этапа также предполагает реализацию нескольких позиций.

##### Позиция 1. Формирование команды проекта.

Команда проекта – это группа сотрудников, непосредственно работающих над осуществлением проекта и подчиненных руководителю проекта. Именно команда обеспечивает реализацию замысла проекта. Эта группа создается на период реализации проекта и после его завершения распускается. Суть команды заключается в общем для всех членов обязательстве, определяемом наличием некоего назначения, в которое верят все члены команды, - ее миссии.

Для команды проекта необходимо наличие у ее членов комбинации взаимодополняющих навыков, составляющих три категории:

- технические и/или функциональные, т.е. профессиональные навыки;
- навыки межличностного общения (принятие риска, полезная критика, активное слушание и т.д.);

- навыки по решению проблем и принятию решений.

Она обладает такими существенными признаками, как:

- внутренняя организация, которая состоит из органов управления, контроля и санкций;
- групповые ценности, на основе которых формируется чувство общности в команде и создается общественное мнение;
- групповое давление, т.е. воздействие на поведение членов команды общими целями и задачами деятельности;
- стремление к устойчивости благодаря механизму отношений, возникающих между людьми в ходе решения общих задач;
- закрепление определенных традиций.

Основными характеристиками команды являются:

- состав;
- структура.

Состав – это совокупность характеристик членов команды, важных для анализа ее как единого целого. Например, численность, возрастной, половой, профессиональный состав. Формирование состава осуществляется в процессе кадрового планирования, которое основывается на знании ответов на следующие вопросы:

- сколько специалистов, какой квалификации, когда и где потребуется?
- каким образом можно привлечь нужный персонал?
- как лучше использовать персонал в соответствии с его способностями, умениями и внутренней мотивацией?
- каким образом обеспечить условия для развития персонала?

Оценка потребности проекта в персонале может носить количественный и качественный характер. Количественная оценка потребности в персонале, призванная ответить на вопрос «сколько?», основывается на анализе предполагаемой организационной структуры команды проекта - уровней управления, количества подразделений и должностных лиц, распределения ответственности.

Структура рассматривается также с точки зрения функций, выполняемых отдельными членами команды.

Качественная оценка потребностей в персонале – попытка ответить на вопрос «кого?». Это более сложный вид планирования, поскольку должны учитываться ценностные ориентации, уровень культуры и образования, профессиональные навыки и умения того персонала, который необходим команде проекта.

Команда проекта – управленческая структура, в состав которой входят специалисты, являющиеся по сути менеджерами по своим направлениям деятельности. Возглавляется команда менеджером проекта, отвечающим за его реализацию в целом.

Требования к менеджеру проекта (проект-менеджеру):

В самом общем виде менеджер – это руководитель или управляющий, занимающий постоянную должность в команде проекта и наделенный полномочиями в области принятия решений по конкретным видам деятельности. В ходе планирования деятельности команды проект-менеджер должен четко сформулировать целевые установки, обеспечить согласованность в работе всех функциональных секторов команды для эффективного использования выделенных на проект ресурсов. Для этого целесообразно привлекать членов команды к обсуждению любых трудностей и преград на пути к эффективной работе, анализировать и учитывать разные мнения. Источниками проблем, препятствующих процессам становления и работы команды, являются:

- нечеткость целей;
- нехватка открытости и конфронтация в команде;
- неконструктивные взаимоотношения с руководством организации;
- отсутствие необходимых ресурсов и финансирования;
- плохое техническое оснащение.

Менеджер проекта должен:

- быстро и эффективно организовать начало работ по проекту;
- организовывать, координировать и контролировать ход работ по проекту;
- целесообразно распределять работы по проекту между членами команды проекта;

- осуществлять взаимодействие с внешними субъектами-кооперантами для эффективной и своевременной реализации проекта;
- контролировать отклонения от запланированного хода работ и следить за изменениями по проекту;
- осуществлять коммуникации с членами команды проекта с целью мониторинга проекта, принятия решений по ведению работ, разрешения конфликтных ситуаций в ходе выполнения работ и взаимодействий.

Принципы формирования команды:

1) Специфика проекта определяет формальную структуру команды, ее ролевой состав; перечень знаний, умений и навыков, которыми должны владеть члены команды, сроки, этапы, виды работ по проекту;

2) Организационная культура, включающая такие характеристики, как принятые и разделенные всеми участниками нормы команды; способы распределения власти; сплоченность и связанность членов команды; характерные способы организации и протекания командного взаимодействия (координации, коммуникации, способов разрешения конфликтов и принятия решений, налаживанию внешних связей); организация ролевого распределения;

3) Особенности личного стиля взаимодействия руководителя команды с ее членами. Традиционно выделяют три стиля руководства – авторитарный, демократический и либеральный.

Эффективность команды проекта различают с позиций профессиональной деятельности по проекту и организационно-психологического климата.

В профессиональном отношении эффективность – это, прежде всего, нацеленность всей команды на конечный результат, инициатива и творческий подход к решению задач. Высокая производительность и ориентация на лучший вариант решения, активное и заинтересованное обсуждение возникающих проблем дополняют эту характеристику.

С позиций организационно-психологического климата эффективной можно назвать команду, в которой:

- неформальная атмосфера;
- задача хорошо понята и принимается;
- ее члены прислушиваются друг к другу;
- задачи обсуждаются коллективным образом;
- конфликты и разногласия присутствуют, но выражаются и концентрируются вокруг идей и методов, а не личностей;
- решение основывается на согласии, а не на голосовании большинства.

#### Позиция 2. Разработка организационной структуры проекта и модели управления.

Под организационной структурой обычно понимается совокупность элементов организации (должностей и структурных подразделений) и связей между ними.

Связи между должностями и структурными подразделениями могут быть вертикальными (административно-функциональными), по которым протекают административные процессы принятия решений, и горизонтальными (технологическими), по которым протекают процессы выполнения работ.

К общим принципам построения организационных структур управления проектами можно отнести следующие:

- соответствие организационной структуры содержанию проекта;
- соответствие организационной структуре системе взаимоотношений участников проекта.

Система взаимоотношений участников проекта определяет два основных подхода:

1. Проект реализуется в рамках отдельной организации. При этом имеются три возможности:

1.1. Работа над проектом как дополнительная задача в рамках повседневной деятельности. Это означает включение управления проектом в обычный ритм работы. Руководство организации определяет ответственного руководителя проекта (как правило, это один из заместителей первого руководителя), который одновременно в рамках организационной схемы выполняет свои обычные обязанности, но при этом дополнительно руководит проектной командой и имеет профессиональный доступ к значимым сотрудникам, вне зависимости от границ отделов, планирует ресурсы и координирует всю деятельность по проекту. Такая организационная структура называется функциональной.

Преимущества функциональных организационных структур:

- Стимулирует деловую и профессиональную специализацию;
- Уменьшает дублирование усилий и повышает эффективность использования ресурсов в функциональных областях;

- Улучшает координацию работ;

- Сотрудники имеют четкую перспективу карьерного роста и профессионального развития.

Недостатки функциональных организационных структур:

- Стимулирует функциональную изолированность;
- Повышает количество функциональных конфликтов и снижает эффективность достижения общих целей;

- Повышает количество взаимодействий между отдельными участниками сквозных, горизонтальных процессов, таким образом, снижая эффективность коммуникаций;

- При привлечении сотрудников для реализации проекта они существенно снижают мотивацию.

1.2. В рамках организационной структуры предприятия формируется отдельная организационная структура проекта. В такой модели особенно сильно подчеркнута значимость работы над проектом в общей организационной структуре. Работа в команде проекта имеет приоритет перед иерархическими и дисциплинарными отношениями подчинения функциональной структуры организации. Проект находится под патронажем непосредственно руководства. Руководитель проекта и отчасти отдельные члены команды проекта полностью или частично освобождаются от своей обычной деятельности. Такая организационная структура называется матричной (или проектной).

Преимущества матричных организационных структур:

- Проект и его цели находятся в центре внимания, так же как и потребности клиентов;
- Сохраняются все преимущества функциональных структур по оптимизации деятельности в функциональных областях и использованию ресурсов для нужд нескольких проектов;
- Появляется возможность гибко «настраивать» организационную структуру.

Недостатки матричных организационных структур:

- Возникают конфликты между проектной и функциональной структурами, которые создают большие проблемы при принятии решений по проекту;

- Возникает необходимость координировать деятельность нескольких проектов, например, по таким вопросам, как распределение ресурсов;

- Возникает серьезная проблема распределения полномочий между руководителями проектов и руководителями функциональных подразделений;

- Нарушается принцип единоначалия, что дезориентирует персонал и вызывает множество конфликтов.

1.3. Смешанная форма, когда назначается освобожденный от иных видов деятельности опытный менеджер проекта и в зависимости от проекта привлекаются сотрудники, которые одновременно занимаются своей обычной деятельностью. При этом вся ответственность лежит на менеджере проекта, который полностью может сконцентрироваться на реализации проекта и имеет больше свободы при назначении сотрудников проекта. На практике, чаще всего, преобладают смешанные формы.

2. Проект реализуется вне рамок одной организации, то есть команда формируется преимущественно из представителей различных организаций. В таких случаях под конкретный проект создаются специфические структурные образования, как правило, являющиеся матричными организационными структурами.

### Позиция 3. Планирование деятельности.

Планирование деятельности включает в себя процессы, необходимые для гарантии того, что проект будет завершен вовремя:

- определение работ – это идентификация и документальное оформление отдельных работ, которые должны быть осуществлены для достижения целей и подцелей проекта, определенных в его целевой структуре (декомпозиционных направлений деятельности). В данном процессе необходимо определять работы таким образом, чтобы цели проекта были достигнуты;

- последовательность работ – определение и документирование взаимодействий между работами;

- оценка продолжительности работ – оценка количества рабочего времени, необходимого для выполнения отдельных работ, с указанием их начала и окончания;

- разработка расписания – анализ последовательности работ, продолжительности работ и ресурсных требований для выполнения отдельных работ;

- назначение ответственных лиц.

В ряде проектов, последовательность работ, оценка продолжительности работ и разработка расписания настолько тесно переплетены, что их рассматривают как один процесс (они могут быть выполнены одним человеком за сравнительно небольшой промежуток времени). Следующая таблица может рассматриваться как инструмент, позволяющий реализовать эти процессы на практике.

Таблица 4

Инструментарий для планирования деятельности

Направ ления деятельности	Задачи	Основн ые виды работ (способы решения задач)	Ответств енные лица и исполнители	Ожидае мые результаты	Необходи мый объем финансирования

Результатом выполненных процессов является документ - поэтапный календарный план. Это план конкретных мероприятий (заданий) с указанием сроков их выполнения и ответственных лиц. Календарный план может составляться на год, квартал, месяц, неделю.

#### Позиция 4. Организация совместной деятельности команды проекта.

Тип совместной деятельности – это способ взаимодействия в рамках коллективного труда, способ организации коллективного труда. Типология совместной деятельности используется в определении последовательности работ и разработке организационной структуры. Выделяются следующие типы:

1) Совместно взаимодействующий тип характеризуется обязательностью каждого в решении общей задачи, интенсивность труда исполнителей примерно одинакова, особенности их деятельности определяются руководителем и, как правило, мало изменчивы. Эффективность общей деятельности людей в равной степени зависит от труда каждого из участников. Для людей, работающих в ситуации совместно взаимодействующей деятельности, характерны высокая ориентация на коллективные цели, приверженность авторитету лидера и группе.

2) Совместно-индивидуальный тип отличается тем, что взаимодействие между участниками труда минимизируется. Каждый из исполнителей выполняет свой объем работы, специфика деятельности задается индивидуальными особенностями и профессиональной позицией каждого. Каждый из участников процесса представляет результат труда в оговоренном виде и в определенное время. Для участников процесса совместно-индивидуальной деятельности характерны высокая инициативность, пассионарность, ориентация на результат и индивидуальные достижения.

3) Совместно-последовательный тип отличается от совместно - индивидуального временным распределением, а также порядком участия каждого в работе. Последовательность предполагает, что вначале в работу включается один участник, затем второй, третий и т.д. Для сотрудников организации с совместно-последовательным типом деятельности характерны высокая технологическая дисциплинированность, следование нормам и правилам, сформулированным в инструкциях, положениях и других нормативных документах.

4) Совместно-творческий характеризуется тем, что каждый участник процесса является равноправным создателем нового, ориентирован на инновации, повышение собственной профессиональной компетентности. Участники совместно-творческой деятельности обладают ярко выраженной ориентацией на сотрудничество со специалистами разных областей, гибкостью смены позиций. Для коллективов, принадлежащих к такому типу деятельности, основной целью становится получение нового знания, создание условий для индивидуального развития, уважение прав каждого.

Команда проекта не станет эффективно функционировать, если не будет разработана эффективная модель мотивации, так как мотивация побуждает конкретного индивида и коллектив в целом к достижению личных и коллективных целей.

Разработка системы мотиваторов применительно к специфике коллектива и сфере деятельности – один из главных факторов резервов повышения эффективности проекта. Позитивным подходом к мотивации проектной команды является:

- Установление набора индивидуальных факторов мотивации, в наибольшей степени влияющих на поведение работника;
- Положительный климат в команде;
- Возможность полной реализации сил, раскрытие творческого потенциала, профессионального роста каждого;

- Ясное определение целей в работе;
- Вознаграждение эффективного трудового вклада в общие результаты работы;
- Одинаковые возможности при приеме на работу и служебном продвижении;
- Условия для удовлетворения потребностей в контактах.

#### Позиция 5. Составление сметы затрат и бюджета проекта с определением собственного вклада и привлеченных средств.

Данная позиция связана с определением стоимости проекта.

Стоимость проекта определяется совокупностью стоимостей ресурсов проекта, стоимостями и временем выполнения работ проекта. Таким образом, оценка стоимости начинается с определения структуры ресурсов и работ проекта. Данные задачи решаются в рамках планирования проекта.

Стоимость проекта определяется ресурсами, необходимыми для выполнения работ, в том числе:

- оборудование (покупка, взятие в аренду);
- рабочий труд (штатные сотрудники, нанятые по контракту);
- расходные товары (канцелярские принадлежности и т.п.);
- материалы;
- обучение, семинары, конференции;
- командировочные расходы;
- субконтракты и т.д.

Основным документом, с помощью которого осуществляется управление стоимостью проекта, является бюджет. Бюджетом называется директивный документ, представляющий реестр планируемых расходов и доходов с распределением по статьям на соответствующий период времени. Бюджет может быть сформирован как в рамках традиционного бухгалтерского плана счетов, так и с использованием специально разработанного плана счетов управленческого учета. Как правило, в большинстве случаев бухгалтерского плана счетов бывает достаточно. Бюджет может составляться в виде календарных планов-графиков затрат.

В зависимости от стадии жизненного цикла проекта бюджеты могут быть:

- предварительные (оценочные);
- утвержденные (официальные);
- текущие (корректируемые);
- фактические.

Предварительные бюджеты носят в большей степени оценочный, нежели директивный характер. Такие бюджеты подвергаются согласованию со всеми заинтересованными лицами и в конечном итоге утверждаются руководителем проекта или другим лицом, принимающим решение. После того, как бюджет обрел официальный статус, он становится эталоном, по отношению к которому происходит сравнение фактических результатов. В ходе реализации проекта возникают отклонения ранее запланированных показателей, что должно своевременно отражаться в текущих бюджетах. И по завершению всех работ в качестве итогового документа создается фактический бюджет, в котором отражаются реальные, имевшие место быть цифры.

Особое внимание заслуживают сметы, представляющие собой бюджеты расходов. Затратную составляющую бюджета принято называть сметой проекта.

Смета проекта – документ, содержащий обоснование и расчет стоимости проекта, обычно на основе объемов работ проекта, требуемых ресурсов и цен. При составлении сметы и бюджета проекта можно воспользоваться следующей таблицей.

## Бюджетные категории

Категории бюджета	Цена единицы	Количество единиц	Сумма
1. Персонал			
		Всего	
2. Консультанты			
		Всего	
3. Командировки			
		Всего	
4. Почта, доставка			
5. Телефон, факс			
6. Печать, размножение			
7. Прямые расходы			
		Всего	
8. Оборудование			
		Всего	
Всего прямых расходов			
9. Непрямые расходы			
Общая стоимость			

***5 и 6 этапы жизненного цикла проекта - Технология экспертной оценки и наращивание потенциала проекта***

Мониторинг проекта – это непрерывная обратная связь о проводимой работе, оценка его эффективности. Оценка и мониторинг профилактической программы является важнейшим компонентом проекта. Оценочное исследование проводится как независимыми экспертами, так и самими исполнителями проекта. Механизм, инструменты, исполнители оценки должны быть отдельно и четко прописаны в программе.

Технология оценочной процедуры:

- выбор субъектов экспертной оценки;
- отбор критериев оценки;
- определение методов измерения эффективности проекта;
- проведение мониторинга;
- анализ полученных результатов;

- экспертные выводы и рекомендации.

Виды экспертной оценки (ее структура):

- оценка эффективности проекта на стадии планирования профилактической программы;
- оценка эффективности в ходе процесса реализации проекта (как минимум используются две точки для проведения оценки – формативная оценка в начале реализации программы и срединная оценка в середине программы с целью отслеживания промежуточных результатов);
- оценка результатов профилактической программы.

Основные этапы оценки:

1. Предварительная оценка программы (экспертиза проектов).

Субъектами оценки являются участники проектной деятельности, руководители программы, независимые эксперты (специалисты, представители государственных и административных структур).

Методы экспертизы проекта – групповое обсуждение или анкетный опрос.

Критерии оценки основных позиций проекта выделяются в соответствии с основными этапами жизненного цикла проектной деятельности:

- актуальность и обоснованность проблемы;
- правильность описания причин возникновения проблемы, характера ее решения, последствий;
- корректность формулировки проблемы;
- состав и структура (дифференцированность) целевых групп;
- охват проекта – количество людей, задействованных профилактическими мероприятиями;
- наличие основных ценностей и принципов концепции;
- логика построения целевой структуры;
- соответствие основных элементов целевой структуры;
- полнота представленных ресурсов;
- оптимальность способов актуализации ресурсов;
- соотнесенность ресурсов с основными субъектами-кооперантами;
- подкрепленность целевой структуры проекта планом конкретных мероприятий;
- наличие организационной структуры проекта и модели управления;
- оптимальность организационного обоснования проекта;
- оптимальность состава и структуры команды проектантов;
- наличие сметы и бюджета проекта;
- реалистичность сроков выполнения проекта;
- устойчивость и перспективы проекта;
- социальные последствия и ожидаемые результаты проекта.

2. Формативная оценка представляет собой исследование целевой группы в начальной фазе развития программы для сбора базовой информации. Суть исследования – формирование и отслеживание группы-когорты, у которой зависимость от психоактивных веществ отсутствует, но может появиться в дальнейшем. Когорту наблюдают в течение определенного времени, чтобы установить, у кого из участников возникнет заболевание. Методы исследования – фокус групповое интервью, интервью с взрослыми информаторами, анкетирование.

3. Срединная оценка направлена на то, чтобы оценить содержание и выполнение программы с целью сделать деятельность наглядной и понять процесс изменений, которые могут быть вызваны мероприятиями. Посредством срединной оценки оцениваются промежуточные

результаты. Методы оценки – анализ документов, интервью с руководителями программы, специалистами, проектантами.

4. Итоговая оценка. В отличие от предыдущих оценочных процедур в итоговой оценке используются не только качественные, но и количественные методы.

Формы итоговой оценки:

- когортное исследование;
- экономическая оценка – экономический анализ «стоимость-эффективность» и «стоимость-выгода». Анализа «стоимость-эффективность» сравнивает общую стоимость проекта (или отдельных мероприятий) со степенью достижения поставленных целей. Анализ «стоимость-выгода» сравнивает стоимость с достигнутой выгодой, что может быть сделано в денежном выражении (например, сохранение затрат медицинских служб), или не денежном выражении (уменьшение опасности для здоровья);

- оценка эффективности проекта с точки зрения качества предоставляемых услуг. В этом случае целесообразно использовать гол-методику, при которой оценка производится «сверху, сбоку и снизу»: экспертами являются все участники проекта – дети, специалисты, родители, руководители проекта и образовательного учреждения, заинтересованные службы и органы. Оценка эффективности проекта производится балльным методом по двум параметрам – важность выполняемых задач и функций и их реальное исполнение. С применением несложных математических формул рассчитывается общий показатель эффективности проекта.

Проведение мониторинга проекта требует формирования эффективной системы контроля над проектом. Система контроля проекта представляет собой часть общей системы управления проектом, между элементами (подсистемами) которой имеются обратные связи и возможность изменения ранее заданных показателей.

Требования к системе контроля вырабатываются до начала реализации проекта с участием всех заинтересованных сторон и определяют состав анализируемой информации, структуру отчетов и ответственность за сбор данных, анализ информации и принятие решений. Для создания эффективной системы контроля необходимо:

- тщательное планирование всех работ, выполнение которых необходимо для завершения проекта;
- точная оценка времени, ресурсов и затрат;
- учет фактического выполнения и затрат во временном разрезе;
- периодическая переоценка времени и затрат, необходимых для выполнения оставшейся работы;
- многократное, периодическое сравнение фактического выполнения и затрат с графиком и бюджетом.

Процессы контроля подразделяются на:

- общий контроль изменений – координация изменения по проекту в целом;
- ведение отчетности по проекту – сбор и передача отчетной информации о ходе реализации проекта, включая отчеты о выполненных работах, о выполнении плановых показателей, прогноз с учетом имеющихся результатов;
- контроль изменения содержания – контроль за изменениями содержания проекта;
- контроль расписания – контроль и за изменениями в расписании проекта;
- контроль затрат – контроль затрат по работам и изменений бюджета проекта;

- контроль качества – отслеживание конкретных результатов проектов для определения их соответствия установленным стандартам и принятие необходимых мер по устранению причин, приводящих к нарушению качества;

- контроль риска – реагирование на изменение уровня риска (угроз проекту) в ходе реализации проекта.

Процессы контроля тесно взаимосвязаны и могут быть представлены при необходимости как один интегрированный процесс, состоящий из выбранных процессов:

- отслеживание – сбор и документирование фактических данных; определение в официальных и неофициальных отчетах степени соответствия фактического выполнения запланированным показателям; сбор данных осуществляется по таким показателям как время, стоимость, качество, организация проекта, содержание работ;

- анализ – оценка текущего состояния работ и сравнение достигнутых результатов с запланированными; определение причины и путей воздействия на отклонения от выполнения плана;

- корректировка – планирование и осуществление действий, направленных на выполнении работ в соответствии с планом, минимизацию неблагоприятных отклонений или получение преимуществ от возникновения благоприятных отклонений.

После анализа полученных результатов мониторинга, экспертных выводов и рекомендаций реализуется последний, шестой этап жизненного цикла проекта – наращивание потенциала проекта (его перепланирование). Данный этап является заключительным и отвечает на вопрос «Каким образом наращивать ресурсы и систему деятельности в рамках проекта?».

Реализация этапа предполагает следующие возможные действия:

- усиление мотивации субъектов к продолжению и развитию проекта;
- отбор наиболее эффективных технологий и их тиражирование;
- отказ от ошибочных результатов;
- укрепление структуры проекта и системы его управления;
- развитие информационных и коммуникационных сетей;
- проведение конкурсов социальных проектов;
- наращивание профессионального потенциала участников проекта (повышение квалификации и подготовка носителей и реализаторов проектных идей).

### *Примерная структура проекта*

Рассмотрим примерную структуру проекта:

- 1) сведения об организации;
- 2) резюме заявки;
- 3) постановка проблемы;
- 4) общий замысел и основные идеи проекта;
- 5) описание проекта;
- 6) ресурсы для выполнения проекта;
- 7) бюджет проекта;
- 8) контроль за осуществлением проекта;
- 9) судьба проекта после окончания финансирования;
- 10) приложения.

1. Сведения об организации:

А) Полное, официально зарегистрированное название.

Б) Адрес, контактные телефоны.

В) Ф.И.О., должность лица подписавшего заявку.

Г) Основные направления, развиваемые в организации.

Д) Имеется ли у организации достаточный опыт и квалифицированные сотрудники для выполнения данного проекта.

2. Резюме заявки.

Краткое содержание проекта и его стоимость в момент написания (не более 7-10 предложений). Резюме целесообразно составлять после написания проекта.

3. Постановка проблемы включает:

- Описание ситуации, которая сложилась в момент разработки проекта. Определяются целевые группы, приводится количественная (статистическая) и качественная информация;
- Описание последствий ситуации – ее развития без вмешательства.

Также раскрывается соответствие поставленной и сформулированной проблемы целям и возможностям организации. Объясняется, почему данная организация берется за решение проблемы.

4. Общий замысел и основные идеи проекта.

Этот раздел посвящен общему описанию замысла и стратегии его осуществления:

- Что Вы хотите изменить в ситуации?
- В каком направлении Вы хотите изменить описанную ситуацию?
- Какова будет ситуация после Ваших действий?
- Что Вы сделаете для изменения ситуации?
- Почему Вы считаете именно эти действия, эту стратегию и этот путь наиболее эффективным?

5. Описание проекта:

1) Цель проекта – генеральная цель проекта, сформулированная в наиболее общей форме.

2) Основные направления деятельности – общие цели в целевой структуре проекта.

3) Задачи проекта – специфические цели – формы работ, которые способствуют реализации основных направлений деятельности.

4) Рабочий план проекта – виды работ с указанием конкретных сроков их выполнения, ответственных лиц, необходимых ресурсов.

6. Ресурсы для выполнения проекта (имеющиеся и необходимые):

- Наличие у организации опыта реализации подобных проектов;
- Наличие квалифицированных специалистов;
- Наличие оборудования.
- Помещения.
- Финансы.
- Другие ресурсы.

7. Бюджет проекта (См. таблицу 5).

8. Контроль за осуществлением проекта:

- Выделение этапов проекта (они могут совпадать с задачами).
- Описание конкретных результатов каждого этапа, подлежащих измерению и контролю.
- Предложения по механизму контроля за ходом осуществления проекта и его результатов (технология экспертной оценки).

- Возможность и механизм корректировки проекта непосредственно в ходе осуществления (наращивание потенциала).

- Система документированной отчетности.

9. Судьба проекта после окончания его финансирования.

Найдутся ли местные коммерческие или государственные структуры, готовые финансировать новые проекты? Каким образом Вы собираетесь осуществлять поиск источников финансирования?

10. Приложения:

- История и достижения организации.

- Сведения о персонале организации.

- Письма поддержки и рекомендательные письма.

## **ФОРМЫ И МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ**

Многообразие форм, которые применяются в профилактической работе с несовершеннолетними, можно сгруппировать в индивидуальные и групповые, различающиеся, соответственно, по числу участников, взаимодействующих между собой в процессе профилактической работы.

К индивидуальным формам работы относятся индивидуальное консультирование и информационная телефонная линия (или ее модификация - телефон доверия).

**Индивидуальное консультирование** - конфиденциальная беседа со специалистом для получения медицинской, психологической, юридической или социально-реабилитационной поддержки. Консультирование дает возможность обратившемуся ребенку осознать свою проблему, обсудить ее со специалистом и совместно найти возможные пути решения или преодоления сложной ситуации, а также, если требуется, освоить и закрепить новые стили поведения. Индивидуальные консультации в большинстве случаев проводятся профильными специалистами. Однако иногда этим могут заниматься и специально подготовленные волонтеры. Работа волонтеров может включать проведение поддерживающих бесед, раздачу информационных материалов, информирование о деятельности помогающих организаций (кризисных центров или центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи), работу с письмами.

В сложных случаях волонтеры могут направлять своего собеседника к консультирующим специалистам (профильным врачам, психологам, юристам). Эта часть деятельности волонтеров называется посредничеством, или переадресацией.

В большинстве случаев подростки обращаются за консультированием по поводу:

- поведения в конфликтных ситуациях, неумения общаться с агрессивной психологической средой;
- адаптации в новом коллективе или в группе сверстников;
- преодоления возрастных и этапных психологических кризисов;
- устранения причин стеснительности, трудностей в общении;
- получения информации по вопросам физиологии и способов предупреждения заболеваний.

Индивидуальное консультирование помогает обратившемуся за помощью подростку:

- разобраться в своей жизненной ситуации;

- принять оптимальные решения по различным жизненным проблемам;
- изменить поведение, сделать его более продуктивным, приносящим большее удовлетворение;
- найти пути решения проблем;
- повысить самооценку.

**Информационные телефонные линии** затрагивают самые разные проблемы молодежи: здоровье, кризисные ситуации, ВИЧ/СПИД, контрацепция, насилие и пр. Основное предназначение таких линий - общение между людьми. Количество и разнообразие телефонных линий, организованных в последние годы в различных городах нашей страны, свидетельствуют о востребованности этого универсального средства общения. Телефонная линия позволяет людям, обеспокоенным каким-либо вопросом или же просто чувствующим себя одиноко, поговорить с доброжелательно настроенным человеком, который сможет удовлетворить их потребность в информации и общении.

Некоторые телефонные линии создаются для предоставления позвонившим только объективных фактических данных, без каких-либо личных комментариев сотрудника. В этом случае позвонивший человек на основании полученной информации сам принимает решение о том, что ему предпринять. Большинство телефонных линий, связанных с теми или иными аспектами здоровья человека, сочетают в себе информационный и консультативный компоненты. Это означает, что сотрудник линии в процессе разговора предлагает клиентам варианты тех или иных действий. Именно поэтому подготовка сотрудников горячей линии включает в себя не только предоставление новейших знаний по различным аспектам здоровья, но и обучение навыкам консультирования.

Однако далеко не каждый позвонивший или лично обратившийся за консультацией ребенок сможет легко говорить о проблемах, связанных с собственным здоровьем. Некоторые просто смущаются, других волнует, что по каким-то причинам они не смогут следовать рекомендациям врача, третьи стесняются идти на прием к врачу и поэтому рассчитывают на анонимность. Зачастую несовершеннолетние не совсем четко представляют, какая именно информация им необходима и в какой помощи они, собственно, нуждаются. У них могут возникнуть трудности и при формулировании проблемы. Каждый обратившийся за консультацией должен быть уверен в том, что на его вопрос ответит сведущий, небезразличный человек.

К групповым формам работы относятся: семинары, тренинги развития навыков, акции, группы поддержки.

Наиболее эффективными при работе с молодежью являются активные групповые формы работы - семинары и тренинги. Семинары призваны информировать и формировать отношение к проблеме, тренинги - развивать или отрабатывать навыки.

В групповых мероприятиях используют разные методы работы: лекции, работа в мини-группах, дискуссии, опросы, «мозговые штурмы», ролевые игры, анализ жизненных ситуаций, обсуждение видеофильмов, викторины, беседы со специалистами или с затронутыми проблемой людьми.

**Семинары** - это занятия в группах из 15-25 участников, на которых могут обсуждаться проблемы, информационные сообщения, дискуссии, беседы со специалистами. Семинары позволяют в активной форме передать информацию о проблеме, создать условия для того, чтобы участники задумались о проблеме и сформировали свое отношение к ней. Семинары позволяют создать атмосферу доверия, дают возможность обсудить волнующую тему со сверстниками, достичь психологического контакта с каждым из участников.

Иногда семинары для подростков проводятся по требованию взрослых людей - педагогов или родителей. В условиях принудительного участия сложно добиться доверия и личной заинтересованности подростков. Предотвратить такую ситуацию можно за счет предварительного пробуждения у обучающихся интереса к обсуждаемой проблеме, актуализации темы путем опроса, предварительной презентации или яркой молодежной акции. Активность подростков можно стимулировать чередованием информационных и игровых блоков, вовлечением в дискуссию, расширением актуальных для молодежи тем семинаров.

### ***Тренинги***

Предшествующий отечественный и зарубежный опыт свидетельствует, что в плане первичной профилактики наиболее предпочтительными являются программы, ориентированные на применение социально-психологического тренинга.

Слово «тренинг» происходит от английского «train» - обучать, тренировать, дрессировать. «Тренинг» - это психологический термин. В самом широком смысле под тренингом обычно понимают активные формы усвоения знаний, познания себя и окружающего мира, формирования отдельных умений и навыков. С точки зрения содержания, круг задач, решаемых средствами тренинга, широк и разнообразен, соответственно разнообразны и формы тренинга. Поэтому тренинг используется не только в решении психологических проблем, но и в обучении детей, подростков и взрослых людей.

Опыт показывает, что человек усваивает информацию быстрее, если обучение проходит активно, т.е. когда он имеет возможность одновременно с получением информации обсуждать неясные моменты, задавать вопросы и тут же отрабатывать полученные знания, формировать навыки поведения. Такой метод побуждает участников подойти к процессу обучения ответственно. Эмпирический путь познания предполагает, что теоретическому знанию предшествует опыт, знание практическое. Инициатива в познании на основе собственного опыта исходит от познающего. Никто не в состоянии указать кому-либо, какие знания приобретать и что выносить из работы на тренинге.

Также, такая форма обучения делает процесс познания более эмоциональным и творческим. Это активная форма обучения и получения знаний, поэтому тренинг не воспринимается как простое занятие в школе или лекция. Неформальную обстановку общения на тренинге обеспечивает ведущий. Он общается на равных с участниками, он - такой же, как и все участники, он - часть группы.

Следующей характеристикой, отличающей тренинг от традиционных занятий, является необычное расположение участников в аудитории - они рассаживаются по кругу. Круг, или как его еще называют - тренинговый круг, является необходимым условием таких занятий. Поэтому аудитория для проведения тренинга должна быть просторной и со свободно двигающимися стульями. Не должно быть никаких препятствий, защит, отгораживающих людей друг от друга (их роль могут играть столы, парты, лишние стулья...). Круг обеспечивает доверительную атмосферу, позволяет участникам видеть всех, свободно общаться друг с другом и с ведущим. И потом, положение в кругу ассоциируется в сознании человека с доверительностью, безопасностью, интересом и вниманием.

Тренинги развития навыков - это чаще всего серия групповых занятий, на которых используются разнообразные психологические методики. Цель тренингов - более глубокая проработка проблемы, формирование и отработка навыков уверенного поведения, общения, разрешения конфликтов, познания себя и пр. На тренингах в большей степени, чем на семинарах, используются ролевые игры, «мозговые штурмы», анализ реальных жизненных ситуаций.

Тренинги позволяют персонифицировать проблему, рассмотреть ее с различных точек зрения, отработать линию поведения в наиболее типичных ситуациях.

Проведение тренингов требует от ведущих высокой профессиональной подготовки и большой затраты сил. Поэтому их проводят специалисты - психологи, педагоги, квалифицированные тренеры.

Среди групповых форм работы особое место занимают **акции** - массовые, зрелищные, чаще всего единичные мероприятия, которые проводятся с целью привлечения внимания молодежи к какой-либо проблеме. В роли зрителей на акциях выступает целевая аудитория. Акции позволяют собрать большое количество участников, привлечь внимание широкой общественности, улучшить имидж организаторов, распространить среди зрителей тематические информационные материалы, иногда - провести сбор целевых финансовых средств.

Несмотря на свою привлекательность, акции по ряду причин не всегда достигают поставленных задач. Часто разовые акции оторваны от системной профилактической работы; нередко ведущие акций и приглашенные лица недостаточно информированы о проблеме; зрителей может в большей степени заинтересовать выступление артистов, а не сама проблема. Если акция не встроена в целостную профилактическую программу (от информационных кампаний до оказания услуг), оценить эффективность ее проведения достаточно сложно.

В **группах поддержки** люди, объединенные сопричастностью к одной проблеме, оказывают друг другу помощь в ее решении. Участники таких групп имеют как позитивный, так и негативный опыт решения жизненно важных для них вопросов, поэтому могут оказать существенную практическую помощь тем, кто обращается за помощью. Создавать группы поддержки могут самые разные люди: матери потребителей наркотиков; люди, живущие с ВИЧ/СПИДом (ЛЖВС); анонимные алкоголики; люди, прошедшие курс лечения от наркотической зависимости и пр. Группы поддержки сильны личной заинтересованностью участников в решении проблемы, выраженной мотивацией к оказанию помощи всем, кто с этой проблемой сталкивается впервые.

В зависимости от характера влияния на целевые аудитории выделяют следующие уровни профилактического воздействия: личностный уровень, уровень ближайшего окружения, общественно-социальный уровень. В контексте профилактических программ среди несовершеннолетних работа на каждом из трех уровней имеет большое значение и предполагает использование определенных методов работы.

Личностный уровень предполагает непосредственное общение лица, осуществляющего профилактическую деятельность, с одним подростком или с их группой. Формы работы, осуществляемой на личностном уровне, включают индивидуальное консультирование, групповые тренинги, обучение по принципу «равный – равному». Работа на личностном уровне позволяет наиболее эффективно содействовать формированию у подростка активной позиции по отношению к проблеме, отработке навыков оценки потенциального риска для здоровья и ответственного поведения в определенных жизненных ситуациях.

Уровень ближайшего окружения предполагает взаимодействие со значимыми для подростков людьми, т.е. с теми, кто может оказать на них существенное влияние, - родителями, учителями, сверстниками, социальными работниками, медиками и т.д. При этом цели профилактической работы на уровне ближайшего окружения совпадают с целями работы на личностном уровне: повлиять на отношение молодежи к своему здоровью, повысить мотивацию к безопасному поведению. Задачи ближайшего окружения - создать безопасное и, при необходимости, поддерживающее жизненное пространство для подростков (то есть одобряющее

и принимающее новое поведение человека, разделяющее его взгляды на безопасность и т.д.). Формы работы на уровне ближайшего окружения могут варьировать от индивидуальных бесед и семейного консультирования до групповых мероприятий или тематических акций.

Общественно-социальный уровень воздействия предполагает формирование широкой общественной поддержки программ по изменению поведения, стимулирование профилактической деятельности различных государственных и общественных организаций, активную информационно-пропагандистскую работу средств массовой информации, вовлечение в профилактическую деятельность молодежных кумиров. К формам работы на этом уровне могут быть отнесены массовые информационные кампании, крупные тематические акции, организационная и финансовая поддержка профилактических программ организаций, работающих с молодежью.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Распространение различных форм деструктивного поведения среди детей и подростков, вовлечение несовершеннолетних в процесс употребления психоактивных веществ остается одной из актуальнейших проблем современного общества. Средством предотвращения этих явлений в детско-подростковой среде является их первичная профилактика, то есть формирование комплекса социальных, образовательных, психологических и медицинских мер, ориентирующих ребенка в основных вопросах его личностного и социального развития, предупреждающих формирование асоциальных моделей поведения.

В каждом образовательном учреждении должны быть разработаны профилактические программы и проекты, направленные на формирование у обучающихся ответственного отношения к собственному здоровью и установки на ведение здорового образа жизни. Эффективность программ и проектов обеспечивается степенью соответствия данных документов требованиям и рекомендациям к их составлению.

Основная задача при проведении профилактической работы, направленной на формирование здорового жизненного стиля у детей и подростков – ориентировать их на самовоспитание. Также важным при этом является выработка системы нравственных ценностей, идеалов и навыков культуры здорового образа жизни, привитие стойкого иммунитета к негативным влияниям среды, обучение подрастающего поколения тому, как оказать сопротивление, как научиться говорить «нет» и как отказаться от нежелательной дружбы. Данные направления работы крайне важны, так как именно ценностные ориентации и установки во многом определяют характер деятельности, специфику интересов, модели поведения несовершеннолетних во взрослой жизни.

В Приложениях 1 и 2 данного методического пособия содержатся примерные программы профилактической направленности для работы с детьми и подростками:

- Программа профилактики наркомании «Здоровое поколение» (Приложение 1), разработанная специалистами ГБОУ СО «Центра психолого-педагогической реабилитации и коррекции «Ладо» (г. Полевской), занявшая 1-ое место в Областном конкурсе программ по профилактике наркомании УФСКН по Свердловской области в номинации «Лучшая программа по профилактике наркомании» (2014 г.)

Авторы – составители: Дыненко Е.Н., Стенникова И.А., Меринова Е.В., Халикова С.Р., Тотикиди Е.В.

- Программа профилактики наркомании, токсикомании и алкоголизма «Береги себя для жизни» (Приложение 2), разработанная специалистами ГКОУ СО «Нижнетагильского детского дома № 6», занявшая 1-ое место в Областном конкурсе программ педагогов, работающих с детьми из социально неблагополучных семей, по профилактике наркомании, алкоголизма и токсикомании, организованного МОиПО Свердловской области, в номинации «Профилактика наркомании, токсикомании и алкоголизма» (2013 г.)

Авторы – составители: Буднев В.П., Переверзева Н.И., Тихомирова И.В., Габдрахманова И.С., Рубцова Е.С.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Банникова Л.Н. Боронина Л.Н. «Технология проектной деятельности (на примере разработки проектов первичной профилактики зависимости от ПАВ)».
2. Буйлова Л.Н. Как разработать авторскую программу. – Москва: Просвещение, 2001.
3. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. - Москва: Ось-89, 1999.
4. Воробьева Т., Ялтонская А. Профилактика зависимости от психоактивных веществ. Руководство по разработке и внедрению программ формирования жизненных навыков у подростков группы риска. - Москва, 2008.
5. Кулинич, Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей. – Москва: ВАКО, 2009.
6. Лушина Т.И. Современные подходы к созданию программ воспитания.//Народная школа.- №2. – 2008.
7. Менеджмент в профилактике злоупотребления психоактивными веществами: Материалы для специалистов органов управления образованием, администраторов образовательных учреждений / Под общей редакцией С.А. Сенникова.
8. Модель подготовки специалиста по профилактике наркоманий в системе высшего профессионального образования: Учебные программы / Под ред. Л.М.Шипицыной. – СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 2001.
9. Рубчевский К.В. Статья «Проблема формирования здорового образа жизни в среде молодежи современной России».
10. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Эффективные программы профилактики зависимости от наркотиков и других форм зависимого поведения. – Москва, 2004.
11. Тебенькова О. Б. Методические рекомендации по разработке профилактических программ злоупотребления психоактивных веществ среди детей в образовательных учреждениях Читинской области.
12. Черкашина Л.А., Склянова Н.А., Рукавишников А.А., Мочалов А.И. Профилактика наркозависимости в школе. Методическое пособие. – Новосибирск, 2001.

Государственное бюджетное образовательное учреждение Свердловской области для детей,  
нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи,  
«Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции «Ладо»

**Программа профилактики наркомании  
«Здоровое поколение»**

Разработчики: руководитель РО ЦППРиК Дыненкова Е.Н.  
педагог-психолог Меринова Е.В.  
педагог-психолог Стенникова И.А.  
педагог-психолог Халикова С.Р.  
социальный педагог Тотикиди Е.В.

Полевской  
2013

### *Пояснительная записка*

Молодое поколение России переживает кризисную социально-психологическую ситуацию: меняются стереотипы поведения в обществе, нормативные и ценностные ориентации, непрерывно возрастает интенсивность стрессовых ситуаций, что вызывает состояние психоэмоционального напряжения, увеличение форм саморазрушающего поведения. Без определенных жизненных навыков подростки оказываются неподготовленными ко многим ситуациям социального риска, в том числе таким опасным для здоровья, как наркомания, незащищенный секс. В последнее десятилетие для России употребление несовершеннолетними и молодежью алкоголя, наркотических и других психоактивных веществ превратилось в проблему, представляющую угрозу здоровью населения, экономике страны, социальной сфере и правопорядку. Сегодня проблема наркомании затрагивает около 30 млн. человек, т.е. практически каждого пятого жителя страны. Постоянное ухудшение здоровья, рост заболеваемости ВИЧ-инфекцией, одним из путей передачи которой является инъекционное употребление наркотикой, распространение вредных привычек достигло критического уровня, и дальнейшее нарастание существующих тенденций может вызвать необратимые последствия. Известно, что каждый наркоман за год способен вовлечь от 4 до 17 человек. При таких темпах через 5 лет в стране более чем  $\frac{1}{4}$  населения попробует наркотики.

Происходит неуклонное «омоложение» наркомании. Возраст приобщения к наркотикам снижается до 8-10 лет. Отмечены и случаи употребления наркотиков детьми 6-7 лет. Подростки злоупотребляют наркотиками в 7,5 раза, а ненаркотическими психоактивными веществами – в 11,4 раза чаще, чем взрослые. Кроме роста числа лиц, злоупотребляющих наркотическими веществами и больных наркоманией, отмечается увеличение объема негативных медико-социальных последствий наркомании. Это возросшая в 7-11 раз смертность, увеличение в десятки раз числа суицидальных попыток, а так же сопутствующих наркомании болезней: в первую очередь СПИДа, инфекционных гепатитов, венерических болезней, туберкулеза и других заболеваний. За последние 10 лет число смертей от наркотиков среди детей увеличилось в 42 раза, причем в 65 % случаев причиной смерти является передозировка.

В Свердловской области по данным антинаркотической комиссии на 01 июня 2013 года общее количество больных наркоманией, находящихся под наблюдением наркологической службы, составило 9928 человек, в том числе несовершеннолетних – 29 (диагноз – «наркомания»). Количество несовершеннолетних, зарегистрированных с диагнозом «потребление наркотических средств и психотропных веществ с вредными последствиями», составляет 130 человек, но реальные цифры гораздо выше. Специалисты отмечают, что достоверная статистика по наркомании в стране отсутствует.

За последние годы ситуация в области профилактики наркомании изменилась. От декларативного признания необходимости профилактической активности общество переходит к позиции решительных действий (реализация разнообразных программ, акций и т.п.). Первичная профилактика зависимости от наркотиков и психоактивных веществ опирается в своей основе на долгосрочную общегосударственную политику, направленную на формирование в обществе непримиримого отношения к употреблению наркотиков и имеет целью предупредить начало употребления наркотиков лицами, ранее их не употреблявшими, усилить факторы защиты, препятствующие началу употребления, и уменьшить факторы риска употребления наркотиков. Главная отличительная черта профилактики наркотической зависимости - разъяснение подросткам не только медицинских последствий употребления ПАВ, но и последствий социальных. Кроме того, разработка нового специфического подхода к профилактике

злоупотребления ПАВ предполагает обучение подростков новым формам поведения, которые позволили бы сохранить свою индивидуальность и сформировать здоровый и эффективный жизненный стиль, и приобретение умения противостоять вовлечению в употребление наркотиков.

Профилактическое направление является приоритетным в деятельности педагогического коллектива Государственного бюджетного образовательного учреждения Свердловской области для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, «Центра психолого-педагогической реабилитации и коррекции «Ладо», который с 2003 года оказывает психолого-медико-педагогическую помощь различным категориям несовершеннолетних. В 2011 году была разработана программа профилактики наркомании «Здоровое поколение». Работа по данной программе направлена на сохранение и укрепление здоровья несовершеннолетних и предполагает использование интегративного подхода, который включает как информирование участников по проблеме наркомании, так и повышение уровня саморегуляции психоэмоционального состояния у подростков, формирование у них социальных навыков, организацию деятельности, альтернативной потреблению наркотиков и психоактивных веществ. Работа осуществляется при взаимодействии с образовательными учреждениями, в котором обучаются дети (классный руководитель), а также родителями/законными представителями несовершеннолетних.

Программа предполагает использование одного из наиболее эффективных методов профилактической работы с детьми подросткового возраста - тренинговых занятий, поскольку для подростков актуально мнение их возрастного окружения, являющегося референтной группой в этот период. Тренинг по профилактике злоупотребления психоактивными веществами представляет собой обучающую работу в активной (игровой) форме и имеет при этом черты консультационной группы, что обусловлено высокой значимостью проблемы для участников. Преимущества интерактивной, диалоговой работы очевидны для подросткового и юношеского возраста, так как «прямые», директивные обращения могут быть отвергнуты личностью или, наоборот, восприняты некритично, как «сверхценная» истина.

Наиболее оптимальными представляются такие пути психолого-педагогической работы с молодыми людьми, которые отличаются следующими характеристиками:

- недирективностью, ориентацией на возникновение у личности собственных смыслов, ресурсов, отношений относительно проблемной ситуации и на их основе — самостоятельных действий по преобразованию проблемной ситуации;
- «самоподдержкой» — обращением к таким средствам, которые в дальнейшем могли бы быть использованы личностью самостоятельно в критических ситуациях; возможностью обращения к символическим формам, в которые облекаются размышления и переживания;
- соответствием используемых психолого-педагогических технологий культурным традициям.

Использование интерактивной модели обучения предусматривают моделирование жизненных ситуаций, совместное решение проблем. Исключается доминирование какого-либо участника учебного процесса или какой-либо идеи. Учебный процесс, опирающийся на использование интерактивных методов обучения, организуется с учетом включенности в процесс познания всех участников группы без исключения. Совместная деятельность означает, что каждый вносит свой особый индивидуальный вклад, в ходе работы идет обмен знаниями, идеями, способами деятельности. Интерактивные методы основаны на принципах взаимодействия, активности обучаемых, опоре на групповой опыт, обязательной обратной связи.

Создается среда образовательного общения, которая характеризуется открытостью, взаимодействием участников, равенством их аргументов, накоплением совместного знания, возможность взаимной оценки и контроля.

Предполагаемые результаты использования интерактивных занятий:

- Повышение эффективности занятий, уровня мотивации к работе;
- Формирование и развитие у подростков коммуникативных навыков и умений, эмоциональных контактов между участниками (умение жить в диалоговой среде; понимание, что такое диалог и зачем он нужен);
- Формирование и развитие аналитических способностей, ответственного отношения к собственным поступкам (способность критически мыслить; умение делать обоснованные выводы; умение решить проблемы и разрешить конфликты; умение принимать решение и нести ответственность за них);
- Формирование и развитие навыков планирования (способность прогнозировать и проектировать свое будущее).

При организации образовательного процесса учитываются такие основополагающие принципы обучения, как:

1) принцип развивающего и воспитывающего обучения, который направлен на достижение цели всестороннего развития личности. Для этого необходимо обращать внимание на личность ребенка и учить его мыслить «причинно».

2) принцип сознательности и активности осуществляется при соблюдении следующих правил:

- понимание целей и задач предстоящей работы;
- опора на интересы детей;
- воспитание их активности;
- использование проблемного обучения.

3) принцип наглядности – обучение проводится на конкретных образцах (зрительных, моторных и др.).

4) принцип систематичности и последовательности (материал должен быть разбит на части, блоки)

5) принцип научности проходит при использовании следующих правил:

- обучение должно происходить на основе передового педагогического опыта;
- обучение должно быть направлено на формирование диалектического подхода к изучаемым вопросам;
- необходимо использование научных терминов;
- необходимо информирование детей о последних научных достижениях;
- необходимо поощрение стремления детей к исследовательской деятельности.

6) принцип доступности основан на учете возрастных и индивидуальных особенностей детей в процессе обучения.

7) принцип прочности предполагает использование логики в обучении и применение различных норм и методов контроля знаний.

8) принцип взаимосвязи теории и практики предполагает применение знаний и умений в жизни.

9) принцип завершенности процесса обучения основан на достижении максимального усвоения материала (проведение оценки эффективности работы на различных этапах).

Поскольку среди особенностей развития подростков выделяются интенсивное формирование чувства собственного «Я» и при этом недостаточный уровень социальной компетентности, то основой профилактической программы и ее первым этапом должна стать помощь по осознанию себя и своего жизненного пути. Стратегия первичной профилактики зависимостей, заболеваний, передаваемых половым путем, ВИЧ-инфекции, иными словами, асоциального, нездорового поведения основана на том, что в центре ее должна находиться личность несовершеннолетнего. Профилактические мероприятия должны быть направлены на формирование личностных ресурсов, обеспечивающих развитие у детей и молодежи социально-нормативного жизненного стиля с доминированием ценностей здорового образа жизни, действенной установки на отказ от приема психоактивных веществ, а также таких качеств, как самодостаточность, коммуникативность, стрессоустойчивость, твердость в сопротивлении. Соответственно, цель первичной профилактики состоит в воспитании психически здорового, личностно развитого человека, способного самостоятельно справляться с собственными психологическими затруднениями и жизненными проблемами, не нуждающегося в приеме ПАВ.

Таким образом, **целью программы** «Здоровое поколение» является сдерживание вовлечения подростков в прием наркотических средств за счет пропаганды здорового образа жизни, формирования антинаркотических установок, стимуляции личностного роста и творчества у несовершеннолетних.

#### **Задачи:**

1. Информирование подростков о действиях и последствиях злоупотребления наркотическими и психоактивными веществами, причинах и формах заболеваний, связанных с ними, путях к выздоровлению, связи злоупотребления наркотиками и других форм саморазрушающего поведения с особенностями личности, общения, социальными сетями, стрессом и путями его преодоления;
2. Стабилизация психоэмоционального состояния (обучение навыкам вербализации своих чувства, преодоления негативных эмоциональных состояний), обучение навыкам саморегуляции, изменение стереотипов эмоционального реагирования;
3. Развитие внутренних критериев самооценки, формирование позитивного самовосприятия и самоотношения (обретение уверенности в своей жизненной позиции и поступках);
4. Формирование здорового жизненного стиля, высокофункциональных стратегий поведения и личностных ресурсов, препятствующих злоупотреблению наркотическими и другими психоактивными веществами.

#### **Этапы реализации программы:**

##### **1. Мотивационно-диагностический этап (см. *Диагностический блок*)**

- Проведение мотивационно-организационных мероприятий с участниками программы, направленных на формирование интереса к рассмотрению проблемы наркомании среди молодежи через осознание важности решения актуальных для их возраста вопросов в условиях современной действительности;

- Определение исходного уровня информированности подростков по проблеме злоупотребления ПАВ и выявление особенностей эмоционально-личностной и поведенческой сферы подростков.

##### **2. Деятельностный этап (в соответствии с *учебно-тематическим планом*).**

- Предоставление несовершеннолетним достоверной информации о ПАВ;

- Проведение тренинговых занятий, направленных на формирование у подростков навыков поведения, исключая возникновение зависимости от ПАВ, актуализацию личностных

ресурсов, развитие творческого самовыражения и навыков саморефлексии, а также на формирование устойчивой системы ценностей с доминированием ценности здорового образа жизни.

### *3. Оценочный этап (контроль за реализацией программы).*

- Проверка уровня усвоения информации и закрепление навыков путем повторного диагностического обследования на завершающей встрече;
- Оценка результатов и определение уровня эффективности образовательной программы по итогам ее реализации, выявление трудностей и путей их преодоления;
- Определение направлений дальнейшей работы группы на психолого-медико-педагогическом консилиуме Центра: 1. продолжение работы с учетом выявленных трудностей, проработка отдельных тем в плане занятий; 2. завершение работы при достижении высокого уровня эффективности реализации программы.

#### ***Критерии эффективности программы:***

- Повышение уровня информированности участников о последствиях злоупотребления наркотическими и психоактивными веществами, причинах и формах заболеваний, связанных с ними, основах безопасного поведения;
- Достижение положительных изменений в показателях развития эмоционально-личностной и поведенческой сферы подростков по итогам проведения тренинговых занятий в соответствии с учебно-тематическим планом:
  - снижение уровня тревоги, усвоение навыков саморегуляции психоэмоционального состояния;
  - повышение уровня самооценки у подростков при адекватной оценке собственной личности;
  - расширение диапазона поведенческого репертуара (усвоение конструктивных стратегий поведения).

#### ***Предполагаемый результат реализации программы.***

Реализация данной программы будет способствовать расширению позитивно настроенной части молодежи, устойчивой к действию стрессогенных факторов, а также формированию ценности здорового образа жизни и оптимального стиля поведения у несовершеннолетних. Улучшение психического здоровья подростков, развитие у них перцептивных способностей (лучшее знание себя, другого человека и тех отношений, которые возникают), умений в сфере общения, адекватных к различным ситуациям установок поможет снизить риск возникновения ситуаций вовлечения несовершеннолетних в употребление ПАВ. Подростки могут применять навыки, приобретенные на занятиях, во многих различных жизненных ситуациях. Эти основные навыки включают в себя: принятие решений, решение проблем, творческое и критическое мышление, эффективное общение, навыки личных взаимоотношений, самоосознание, сопереживание, умение управлять эмоциями и справляться со стрессом.

***Участники программы:*** дети старшего подросткового возраста 14-18 лет (группа подростков в количестве не более 15 человек).

***Показания и противопоказания к работе по программе.*** Программа разработана для работы с широким кругом детей старшего подросткового возраста при отсутствии у них следующих противопоказаний:

1. Психические заболевания, протекающие с расстройством сознания, актуальными бредовыми идеями и резким возбуждением;

2. Припадки и пароксизмальные состояния различного генеза (эпилептические, эпилептиформные, диэнцефальные);
3. Состояние алкогольного или наркотического опьянения;
4. Выраженные нарушения двигательных функций, приводящие к невозможности самообслуживания и самостоятельного передвижения больных;
5. Грубые расстройства слуха, и зрения, препятствующие коррекционному процессу.

Включение в групповую работу подростка, имеющего вышеперечисленные нарушения в развитии и поведении (одно или несколько), может оказать негативное влияние на его собственное состояние, а также снизить эффективность работы группы в целом.

**Соблюдение прав участников программы.** Задача специалиста — познакомить участников (и их родителей/законных представителей) с целью программы, особенностями организации групповой работы, формах ее проведения, предполагаемыми результатами и процедурой завершения работы. Объяснение должно осуществляться в терминах, соответствующих уровню развития членов группы. Мотивационная встреча завершается проведением письменного опроса участников о степени готовности на работу. В последующем, участниками совместно принимаются правила работы группы для создания атмосферы взаимоуважения, психологического комфорта и безопасности.

Программа гарантирует качество научности, методической и материально-технической обеспеченности, которая достигается за счет:

- утверждения плана работы на психолого-медико-педагогическом консилиуме при директоре Центра;
- выделения необходимых денежных средств на необходимые материалы;
- постоянного обсуждения результативности программы внутри учреждения.

**Права и обязанности участников программы.** Соблюдение общих правил (внимательно слушать друг друга, не перебивать говорящего, уважать мнение другого и др.) является обязательным условием участия подростка в групповой работе.

При этом участники имеют право:

- на доброжелательное, уважительное, терпимое отношение к себе со стороны педагогов и сверстников;
- принимать активное участие в выполнении упражнений, при этом учитывать свои потребности и актуальное состояние;
- высказывать свое мнение, пожелания, вносить творческие предложения.

Специалист, реализующий программу, обязан обеспечить психологически комфортные условия для каждого ребенка, насыщенное, интересное для подростков содержание работы, разнообразие видов деятельности, то есть создать условия для реализации творческих желаний и возможностей участников. При этом педагог-психолог имеет право при необходимости вносить изменения в план работы в соответствии с изменяющимися условиями и с учетом групповой динамики, а также право на поддержку администрации образовательного учреждения в вопросах материально-технического и методического обеспечения программы.

Родители несовершеннолетних обязаны следить за посещением занятий их детьми; имеют право получать информацию о содержании работы по программе, ее целях и задачах, посещать занятия, вносить творческие и организационные предложения.

**Условия проведения тренинга:**

Программа включает в себя десять занятий продолжительностью 1,5 часа (всего 15 часов), реализуется в сроки от 1,5 до 2,5 месяцев в зависимости от частоты встреч. Частота встреч: 1-2 раза в неделю.

**Формы работы:**

- Беседа
- Мини - лекция
- Поведенческий и личностный тренинг
  - Тренинг резистентности (устойчивости) к негативному социальному влиянию
  - Тренинг асертивности или аффективно-ценностного обучения.
  - Тренинг формирования жизненных навыков

- Дискуссия

- Мозговой штурм – методика стимуляции творческой активности и продуктивности, исходящая из предположения, что при обычных приемах обсуждения и решения проблем возникновению новаторских идей препятствуют контрольные механизмы сознания, которые сковывают поток этих идей под давлением привычных, стереотипных форм принятия решений.

- Ролевая игра

Ролевые игры, небольшие сценки спланированного или произвольного характера, отражающие модели жизненных ситуаций, помогают формировать такие важные качества, как коммуникативные способности, толерантность, умение работать в малых группах, самостоятельность мышления и т. д.

- Элементы индивидуальной и групповой психотерапии

**Структура занятия:**

- Приветствие
- Определение темы и цели занятия
- Разминка
- Работа по теме
- Обсуждение и подведение итогов занятия
- Прощание

**Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы:**

1. Кадровые ресурсы. Программа может быть реализована педагогом-психологом, обладающим теоретическими и практическими знаниями по профилактике девиантных форм поведения несовершеннолетних, владеющий информацией по проблеме наркомании и имеющий опыт проведения групповых занятий с детьми подросткового возраста. Кроме того, при необходимости для участников группы проводятся индивидуальные консультации такими специалистами, как социальный педагог, врач-нарколог, невролог, психотерапевт, психиатр.

2. Материально-технические ресурсы. Необходимо просторное помещение для тренинговой работы, оснащенное мультимедийной аппаратурой, доской, а также материалы и оборудование для проведения творческих занятий, канцелярские товары: акварельная бумага, бумага формата А4, А3, лист обоев, гуашь, кисти, карандаши, ручки, маркеры.

3. Учебные и методические материалы, необходимые для реализации программы, представлены в списке литературы: Зубова Н.А., Тихомиров С.М. Методическое пособие по информационно – профилактической программе «Сталкер»; Кунигель Т.В. Тренинг «Активизация внутренних ресурсов подростка».

4. Методические материалы, необходимые для реализации программы, размещены в электронной библиотеке Центра. Кроме того, специалистам обеспечен свободный доступ к сети Интернет.

5. Финансовые ресурсы (приобретение канцелярских товаров).

### *Диагностический блок программы «Здоровое поколение»*

Оценка результативности программы будет определяться системой количественных и качественных показателей, которые могут быть замерены или отслежены с помощью диагностических процедур, в том числе наблюдения, анкетирования, опроса участников. К числу таких показателей будут относиться изменения в психоэмоциональном состоянии подростков, системе навыков и умений, индивидуально-психологических свойств личности, а также уровне информированности детей по вопросам, касающимся проблемы наркомании. Система оценки и анализ результатов диагностического обследования в начале работы и по ее завершению позволят определить степень выполнения поставленных задач, а значит уровень эффективности программы.

1. Информирование подростков о действиях и последствиях злоупотребления наркотическими и психоактивными веществами, причинах и формах заболеваний, связанных с ними, путях к выздоровлению, связи злоупотребления наркотиками и других форм саморазрушающего поведения с особенностями личности, общения, социальными сетями, стрессом и путями его преодоления.

- АНКЕТА участника программы «Здоровое поколение» (входная)

- АНКЕТА участника программы «Здоровое поколение» (итоговая)

- Беседа (выявление установок несовершеннолетних по отношению к употреблению ПАВ, наличия мотивации на сохранение здоровья)

2. Стабилизация психоэмоционального состояния (обучение навыкам вербализации своих чувства, преодоления негативных эмоциональных состояний), обучение навыкам саморегуляции, изменение стереотипов эмоционального реагирования.

- Тест Спилбергера на исследование тревожности

3. Развитие внутренних критериев самооценки, формирование позитивного самовосприятия и самоотношения (обретение уверенности в своей жизненной позиции и поступках).

- Исследование самооценки методом Дембо-Рубинштейн

4. Формирование здорового жизненного стиля, высокофункциональных стратегий поведения и личностных ресурсов, препятствующих злоупотреблению наркотическими и другими психоактивными веществами.

- Исследование ценностных ориентаций (модификация методики Рокича)

- Исследование индивидуальных коппинг-стратегий (Э. Хайм)

\*Диагностические методики представлены в ПРИЛОЖЕНИИ 1.

### *Учебно-тематический план программы «Здоровое поколение»*

№	Тема	Цель	Часы
1	«Проблема употребления наркотиков в	Способствовать установлению доверительных отношений между участниками, формированию устойчивой мотивации на участие в программе, установки на ведение здорового	1,5

	современном обществе»	образа жизни. Диагностическое обследование.	
2	«Представление о себе»	Познакомить с понятием «личность», способствовать формированию позитивного отношения к себе, к своим возможностям и недостаткам, а также развитию личностных качеств, способствующих самопознанию, саморазвитию, самовоспитанию.	1,5
3	«Воздействие наркотиков на организм и личность. Способы противостояния давлению»	Способствовать формированию у несовершеннолетних представлений о негативном влиянии ПАВ на психическое и эмоциональное состояние как угрозе внутренней стабильности; способствовать формированию навыков асертивного поведения, умения оказывать сопротивление давлению сверстников, отказывать в ситуациях вовлечения к употреблению ПАВ.	1,5
4	«Общения и его роль в жизни человека»	Способствовать формированию конструктивного стиля общения; групповое сплочение.	1,5
5	«Мир моих эмоций и чувств»	Способствовать стабилизации психоэмоционального состояния участников и развитию навыков саморегуляции; познакомить с конструктивными способами выражения чувств и эмоций.	1,5
6	«Стресс и способы его преодоления»	Познакомить с понятием «стресс», его видами, а также способами преодоления стресса, снятия эмоционального и физического напряжения.	1,5
7	«Возможность добиваться психического комфорта без использования ПАВ»	Познакомить с приемами и методами снятия нервно-психического напряжения в стадии возбуждения.	1,5
8	«Наркомания и ВИЧ-инфекция»	Способствовать повышению уровня информированности подростков по следующим вопросам: что такое ВИЧ/СПИД, пути передачи ВИЧ, основы безопасного поведения; формирование установки на сохранение здоровья.	1,5
9	«Цели и мечты»	Закрепить материал предыдущего занятия; способствовать укреплению ценности здоровья; формирование навыков целеполагания; актуализация ресурсов личности.	1,5
10	«Сделай правильный выбор!»	Способствовать активизации процесса саморазвития, самопознания участников, закрепление установки на здоровый образ жизни. Диагностическое обследование.	1,5

Программа профилактики наркомании «Здоровое поколение» была успешно апробирована на базе Государственного бюджетного образовательного учреждения Свердловской области для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, «Центра психолого-педагогической реабилитации и коррекции «Ладо». Программа реализована с пятью подростковыми группами (всего – 60 человек) в период с 20.08.2011 по 14.12.2012 года. Анализ результатов проведенной работы указывает на ее высокую эффективность.

## **Содержание занятий**

### **Занятие №1 «Проблема употребления наркотиков в современном обществе»**

Цель – способствовать установлению доверительных отношений между участниками, формированию устойчивой мотивации на участие в программе, установки на ведение здорового образа жизни. Диагностическое обследование.

#### ***Упражнение «Протеже» - 15 мин***

Цель: знакомство, выявление ожиданий группы от предстоящей работы.

Методика проведения. Участникам предлагается разбиться на пары (или рассчитаться на «первый-второй»). В течение 1 мин. один участник пары берет «интервью» у другого, затем они меняются ролями. Через 2 мин. все участники садятся в круг, и каждый из них представляет группе своего партнера.

#### ***Принятие правил работы группы (методом «мозгового штурма») – 10 мин***

Цель: настроить участников на эффективную работу.

Методика проведения. Задача данного упражнения – помочь «рождению» группы. Каждый подросток должен осознать важность собственного активного участия в тренинге для результативности общей работы. Тренер предлагает участникам обсудить и принять правила группы, побуждает их говорить, направляет, поддерживает группу и записывает все предложения на флип-чарте. Участники должны осознать, что соблюдение правил создаст на тренинге атмосферу комфорта, ясности и безопасности и положительно скажется на эффективности работы.

#### **Примерные правила работы в группе:**

- Быть активным
- Уважать мнение других участников
- Быть доброжелательным
- Быть пунктуальным, ответственным
- Не перебивать
- Быть открытым для взаимодействия
- Быть заинтересованным
- Стремится найти истину
- Придерживаться регламента

- Креативность
- Уважать правила работы в группе

**Анкетирование.** Выявление уровня информированности по проблеме наркомании, а также отношения к ней участников группы – **15 мин**

### **Игра "Спорные утверждения" – 15 мин**

Цель: эта игра, кроме информирования, дает возможность каждому участнику высказать свои взгляды на проблему наркомании.

Для проведения игры необходимо четыре листа бумаги с написанными на них утверждениями:

- ❖ "Совершенно согласен"
- ❖ "Согласен, но с оговорками"
- ❖ "Совершенно не согласен"
- ❖ "Не имею точного мнения"

Эти листы прикрепляются по четырём сторонам комнаты.

Ведущий зачитывает спорные утверждения, после чего участники должны разойтись и встать около тех листов, на которых отражена их точка зрения на данный вопрос.

#### Примеры спорных утверждений:

- «Легкие» 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.
  - Наркоманы - это не люди!
  - Лечение и реабилитация наркоманов должны быть абсолютно бесплатным, если государство хочет решить эту проблему.
  - После принятия решения каждый из участников должен его обосновать: "почему я считаю именно так".

Выслушав мнения каждого из участников, тренер излагает свое мнение. Выслушав все точки зрения, участники могут выбрать листы с утверждениями, наиболее подходящими для них теперь.

### **Ролевая игра «Назад в будущее» - 20 мин**

Цель: способствовать формированию установки на здоровый образ жизни через демонстрацию личной позиции по отношению к наркотикам.

Методика проведения. Группа делится на две команды и получает задание: «Представьте, что вы попали в будущее – на 100 лет. Каким стал мир – а) если в нем по-прежнему не решена проблема наркомании б) если данную проблему удалось решить (и каким образом). Разыграйте небольшую сценку, передающую ваше видение ситуации».

Обсуждение впечатлений детей по окончании игры.

**Рефлексия** (родовая способность человека, проявляющаяся в обращении сознания на самое себя, на внутренний мир человека и его место во взаимоотношениях с другими, на формы и способы познавательной и преобразующей деятельности). «Сегодня я узнал, понял...» «Самое важное для меня сегодня ...» - **15 мин**

Примерный перечень вопросов для проведения рефлексии:

- Что вы чувствовали и почему?
- Что произвело на вас наибольшее впечатление?
- Что вам помогало в процессе занятия для выполнения задания, а что мешало?
- Есть ли что-либо, что удивило вас в процессе занятия?
- Чем вы руководствовались в процессе принятия решения?
- Учитывалось ли при совершении собственных действий мнение участников группы?
- Как вы оцениваете свои действия и действия группы?
- Если бы вы играли в эту игру еще раз, чтобы вы изменили в модели своего поведения?

### **Занятие № 2 «Представление о себе»**

Цель – познакомить с понятием «личность», признаками уверенного поведения; способствовать формированию позитивного отношения к себе, к своим возможностям и недостаткам, а также развитию личностных качеств, способствующих самопознанию, саморазвитию, самовоспитанию.

#### **Упражнение «Поиск общего» - мин 5**

Группа делится на «двойки», и два человека находят определенное количество общих признаков друг у друга, затем «двойки» объединяются в «четверки» с той же целью и т.д. Упражнение направлено на сплочение, внимание к личности другого человека и осознание проявлений своей личности. Ведущий может остановить процесс по своему усмотрению.

#### **Мини-лекция «Понятие «личность» - 10 мин**

Цель - информирование о том, что такое личность, о необходимости признания своей автономности и уникальности.

Объяснение можно построить, опираясь на понятие о **компонентах**, составных частях личности. Первый компонент раскрывается в тех потребностях, которые есть у всех нас. Каждому человеку нужна еда, сон и т.п. Однако, все люди отличаются в своих отношениях к этим потребностям. Со сферой потребностей тесно связаны интересы людей. Интересы воплощаются в образе мыслей, в наших занятиях, в избранных профессиях или увлечениях. Интересы еще более разнообразны и в еще большей степени выявляют индивидуальные свойства личности.

Другой компонент – наши возможности и способности. Возможность говорить, писать, обучаться есть практически у всех. Однако, и здесь люди различаются своими способностями: кто-то говорит вяло или убедительно, кто-то схватывает на лету или учится медленно и

обстоятельно, один обладает безудержной фантазией, другой – способностью к неустанному и методичному труду.

Еще один компонент – характер и темперамент: кто-то постоянно весел и заражает своей энергией, кто-то серьезен и задумчив. Одни бурно выражают свои эмоции, другие сдержанны и спокойны.

Кроме того, людей объединяют и различают привычки, способы управления своим поведением, восприятие самих себя, склонности в построении своей деятельности. Одни люди стараются все продумать до мелочей, другие просто намечают свои действия в общих чертах, а подправляют их уже по ходу событий. Одни стараются «докопаться» до того, почему им хочется поступить именно тем или иным способом, а другие принимают свои желания как есть. Одни постоянно недовольны собой и своими поступками, а другие считают, что всегда все делают замечательно.

Конечно, это далеко не полный перечень составных частей личности. Личность – это гораздо более сложная структура. Мы говорим сейчас лишь о самых основных ее частях. Но как бы то ни было, каждая личность уникальна и отличается от других внешне, своими физическими особенностями, а также своими интересами, желаниями, талантами, отношением к людям и к себе самой, своими эмоциями, поведением, моральными ценностями и т.п. Мы должны ценить в каждом человеке уникальность его личности.

### ***Упражнение «Пять качеств» – 7 мин***

На отдельном листе обведите свою руку с растопыренными пальцами, а потом в контур каждого пальца впишите по одному вашему качеству, которое вам нравится, или поступку, за который вы можете себя уважать. В центре ладони напишите девиз, которым вы руководствуетесь в своей жизни. За пределами ладони напишите свои недостатки.

Педагог: «Я не сомневаюсь, что на самом деле у каждого из вас положительных качеств и поступков гораздо больше, чем пальцев на одной руке. Но есть и качества, которые вы написали за пределами ладони. Конечно, не всегда человеку все в себе нравится. Но часто те качества и свойства, которые человек считает отрицательными, на деле, при другом угле зрения, получаются совсем не такими уж плохими и бесполезными, как сначала казалось. Каждое нелюбимое качество может вдруг стать очень нужным, необходимым его владельцу, и его наличие будет способно вызывать самоуважение».

### ***Игра «Все наоборот» – 10 мин***

Педагог: «Сейчас по кругу мы будем называть те свои качества, которые нам не нравятся. Каждый называет одно свое качество. После того, как он это сделает, задача всех остальных – переоценить это качество и найти его позитивную сторону. Начинать нужно словами «Все наоборот, просто ты...». Например, если кто-нибудь скажет «я ленивый», можно возразить – «все наоборот, просто ты здорово умеешь расслабляться и отдыхать».

\*Если в качестве негативного качества учащийся называет вредную привычку, например, курение, необходимо обсудить этот пример, исходя из того, что теперь у высказывающегося есть замечательная возможность присоединиться к тем, кто заботится о своем здоровье.

### ***Дискуссия «Самоуважение и употребление психоактивных веществ» - 7 мин***

«Как вы считаете, что происходит с самоуважением тех, кто употребляет ПАВ?»

Пояснения для педагога. Безусловно, среди участников дискуссии будут те, кто выскажет мнение, что употребление алкоголя или наркотиков повышает самооценку, свидетельствует о «взрослости» и смелости употребляющего их. Ведущему следует наводящими вопросами обратить внимание на то, что у употребляющих ПАВ возможны две проблемы с самооценкой:

- пока действует психоактивное вещество, самомнение (не самоуважение) может у них быть неоправданно высоким;
- кроме того, в любой момент времени у них может возникнуть чувство, ведущее к снижению самооценки: страх перед возможностью быть уличенным, стыд перед близкими за поведение, не оправдывающее их ожиданий.

Такие люди понимают, что поступают не вполне разумно, не на пользу себе. Все это, безусловно, отрицательно влияет на чувство самоуважения и обычно приводит к формированию постоянно заниженной самооценки, несмотря на внешнюю бравату.

Истинное самоуважение складывается на основе реальных поступков и достижений. ***Уважающий себя человек дорожит своими убеждениями и принципами, способен отстаивать свою точку зрения.*** Самоуважение повышает твердая позиция относительно употребления наркотиков.

#### ***Упражнение «Рисунок одной ручкой» - 7 мин***

Цель: определение привычных стратегий поведения участников в ситуациях взаимодействия.

Методика проведения. Участники делятся на пары и получают задание: «Нарисуйте, пожалуйста, на общем листе любой рисунок, одновременно используя одну ручку (карандаш). Говорить во время выполнения задания запрещено!»

Обсуждение: Кто в паре являлся «ведущим», кто – «ведомым»? Что повлияло на выбор той или иной позиции? Кто испытывал дискомфорт? Хотелось ли изменить ситуацию, свое поведение?

Какие стратегии поведения (продуктивные и деструктивные) могут использовать люди? (*Важно подчеркнуть значимость умения действовать в собственных интересах, особенно когда от этого зависит здоровье и жизнь*)

#### ***Беседа на тему «Признаки уверенного поведения» - 7 мин***

Цель: ознакомление с признаками и способами поведения, характерными для уверенного человека, показать необходимость формирования определенных жизненных навыков.

Инструкция: «Давайте сейчас вместе подумаем, по каким признакам мы можем отличить уверенного в себе человека от неуверенного? Как он выглядит? Как и что он говорит?» Если участники затрудняются, необходимо подчеркнуть следующие *признаки уверенного в себе человека*:

- спокоен и доброжелателен,
- смотрит в глаза,
- вежлив, но настойчив,
- не спешит, когда принимает решение,
- в споре говорит о поступках других, а не оценивает их,
- легко говорит о себе, не боится раскрыть свои чувства и мотивы поступков
- не проявляет враждебности или агрессии,
- адекватно воспринимает критику, потому что для него главный судья он сам,
- называет истинные причины своего поведения или просьбы, так как считает их важными.

***Составление индивидуального списка:*** «Качества, которые помогают мне преодолевать трудности и добиваться целей» - 7 мин

### **Арт-терапия. Рисунок «Моя сила» - 15 мин**

Цель: формирование позитивного образа себя, актуализация личностных ресурсов.

Участники выполняют индивидуальный рисунок, отражающий их представление о личной силе.

### **Рефлексия. Какими качествами обладает здоровый, самореализующийся человек? – 15 мин**

### **Занятие №3 «Воздействие наркотиков на организм и личность. Способы противостояния давлению»**

Цель – способствовать формированию у несовершеннолетних представлений о негативном влиянии ПАВ на психическое и эмоциональное состояние как угрозе внутренней стабильности; способствовать формированию навыков асертивного поведения, умения оказывать сопротивление давлению сверстников, отказывать в ситуациях вовлечения к употреблению ПАВ.

### **Упражнение «Вы еще не знаете, что я люблю...» - 7 мин**

Цель: Сплочение группы, установление доверительных отношений.

Методика проведения. Каждый участник по кругу продолжает указанную фразу.

### **Упражнение «Зависимость от наркотиков» - 8 мин**

Педагог предлагает поработать с рабочим листом. Участникам раздаются листы бумаги с просьбой ответить на вопрос: «Почему наркопотребителю трудно или невозможно отказаться от приема наркотиков?»

- 1.
- 2.
- 3.

Это может быть одна причина или несколько.

По результатам заполнения листов проводится беседа с заключительным резюме педагога. В резюме делается акцент на явлениях зависимости от наркотиков.

### **Беседа на тему «Опасность зависимости от наркотиков» - 10 мин**

Педагог: «Мы часто говорим об опасности употребления наркотических веществ, но иногда до конца не понимаем, в чем эта опасность. Нам встречаются вещества, от прикосновения к которым может наступить смерть, но они не являются такой проблемой, как наркотики, т.к. не вызывают зависимость. Если бы не было зависимости, не было бы и наркомании.

Зависимость — это пристрастие к чему-либо, пагубная привычка. Зависимость может быть 2-х типов: психологическая и физическая. Самая опасная - психологическая зависимость.

Психологическая зависимость — это такое явление, при котором жизнь без наркотика — немыслима. Наркотики становятся смыслом жизни. Меняется поведение подростка, появляется раздражительность. Отличников не волнуют успехи в учебе. Подростки отказываются от прежних ценностей и целей. Все мысли сосредоточены исключительно на наркотике. Человек не останавливается даже при угрозе его жизни ради наркотического опьянения. Подавляется основной инстинкт - чувство самосохранения. Психологическая зависимость развивается уже

после первых проб психоактивных веществ, а в некоторых случаях сразу же после однократной пробы. В то же время, в этот период очень важно вмешательство взрослых (родителей, педагогов). Появление ярких интересов и увлечений ослабляют психологическую зависимость и могут свести ее на нет.

Физическая зависимость - это состояние, когда нарушается физическое самочувствие, наркотик становится частью обменных процессов организма. Без наркотиков организм не может нормально функционировать. Физическая зависимость свидетельствует о том, что заболевание достигло апогея. Внезапное прекращение введения наркотика сопровождается «ломкой», когда появляются боли в суставах, мышцах, расстройство со стороны сердечно - сосудистой системы и других органов. Периоду физической зависимости предшествует так называемый «глухой» период. «Глухим» он называется потому, что в этом периоде наркозависимый:

- не «слышит» поступающую информацию об опасностях, связанных с употреблением наркотиков (риск заражения ВИЧ, гепатитом, смерть от передозировки) и др.;
- считает, что в любое время он сумеет отказаться от наркотика и не попадет в полную зависимость от него;
- вовлекает новых членов в круг потребителей наркотиков».

**Беседа на тему «Какие качества человека могут помочь сопротивляться групповому давлению (в том числе в ситуации вовлечения в употребление наркотиков)?» - 5 мин**

Навыки отказа могут помочь сопротивляться групповому давлению; уверенный в себе человек способен не бездумно подчиняться групповому давлению, а сопоставлять его со своими желаниями и мнениями и поступать в соответствии с ними.

**Мини – лекция «Ассертивное поведение» - 10 мин**

Цель – познакомить с понятием «ассертивность».

\*Ассертивность — способность человека не зависеть от внешних влияний и оценок, самостоятельно регулировать собственное поведение и отвечать за него.

Принципы ассертивного поведения:

1. Принятие на себя ответственности за собственное поведение. По своей сути ассертивность — это философия личной ответственности. То есть речь идет о том, что мы ответственны за свое собственное поведение и не имеем права винить других людей за их реакцию на наше поведение.
2. Демонстрация самоуважения и уважения к другим людям. Основной составляющей ассертивности является наличие самоуважения и уважения к другим людям. Если вы не уважаете себя, то кто тогда будет уважать вас?
3. Эффективное общение. В данном случае главными являются три следующих качества — честность, открытость и прямота в разговоре, но не за счёт эмоционального состояния другого человека. Речь идет об умении сказать то, что вы думаете или чувствуете относительно какого-либо вопроса, не расстраивая при этом своего партнера по общению.
4. Демонстрация уверенности и позитивной установки. Ассертивное поведение предполагает развитие уверенности и позитивной установки. Уверенность в себе связана с двумя параметрами: самоуважением и знанием того, что мы профессионалы, хорошо владеющие своим ремеслом.

5. Умение внимательно слушать и понимать. Ассертивность требует умения внимательно слушать и стремления понять точку зрения другого человека. Все мы считаем себя хорошими слушателями, но возникает вопрос, как часто мы, слушая другого человека, переходим от фактов к предположениям, и как часто мы перебиваем других для того, чтобы побыстрее изложить свою точку зрения?

6. Переговоры и достижение рабочего компромисса. Стремление к достижению рабочего компромисса — очень полезное качество. Подчас возникает потребность найти такой выход из сложившейся ситуации, который бы устраивал все стороны, в ней задействованные.

### ***Ролевая игра «Откажись от наркотика» - 15 мин***

Учащимся дается задание придумать 10 вариантов отказа от приема наркотика и 10 вариантов предложений его попробовать. Варианты фиксируются на доске. Затем участники делятся на пары. Один из участников предлагает попробовать наркотик, рядом сидящий должен привести аргументы отказа от наркотиков. Отказ должен быть корректным, но твердым. После этого остальные пары делают то же самое.

#### Обсуждение:

- Легко ли было подбирать достойные отказы?
- Какие из приведенных вариантов были самыми эффективными отказами? Почему?
- Как себя чувствовали участники в роли уговаривающего и отказывающего?
- Какие еще формы отказа существуют?

Также можно рассмотреть вымышленные и реальные ситуации, в которых необходимо применить навыки отказа и противостояния давлению.

### ***Беседа на тему «Способы отказа, противостояния давлению» - 5 мин***

Цель: знакомство с понятием давления на личность, видами давления, показать взаимосвязь навыков сопротивления давлению с признаками уверенного человека.

Виды давления: лесть, шантаж, уговоры, угроза, запугивание, насмешка, похвала, подкуп, подчеркнутое внимание, призыв «делай как мы», обман.

#### Некоторые способы отказа:

- выбрать союзника
- сменить тему
- «как-нибудь в другой раз...»
- «задавить интеллектом»
- отвечать твердое «нет»
- обходить стороной людей и компанию, которая может оказать нежелательное давление, воздействие

Заключение: Вариантов отказа много, но они должны быть убедительными и твердыми.

### ***Ролевая игра «Выбор за мной!» - 15 мин***

Цель: отработка навыка отказа от нежелательного действия.

**Педагог:** Давайте попробуем потренироваться в умении применять навыки отказа и противостояния давлению. Пусть в круг выйдет доброволец, а все в группе по очереди будут стараться убедить его сделать то действие, которое я назову. Задача добровольца – прибегать к различным способам отказа и суметь противостоять групповому давлению».

Предложенных ситуаций может быть несколько, например:

- попытки уговорить прогулять урок;
- пойти на позднюю дискотеку, не заручившись согласием родителей;
- уехать с друзьями на дачу кого-то из них, не имея возможности позвонить оттуда домой;
- попробовать наркотик;
- принять участие в рискованном мероприятии (например, прыгнуть с моста в реку).

После разыгрывания ситуаций отказа каждым добровольцем необходимо провести обсуждение с группой по следующим вопросам:

- Какие способы сказать «нет» были использованы?
- Какие из них были наиболее эффективными в данном случае и почему?

**Рефлексия.** По кругу предлагается продолжить фразу «Я за здоровый образ жизни, потому что...» - *15 мин*

#### **Занятие №4 «Общения и его роль в жизни человека»**

Цель – способствовать формированию конструктивного стиля общения; групповое сплочение.

##### ***Упражнение «Мы объединились, потому что мы похожи» - 7 мин***

Цель: сплочение группы, создание атмосферы доверия и комфорта внутри группы.

Методика проведения: Для проведения упражнения тренер дает участникам следующую установку: «Встаньте, пожалуйста, в круг. Давайте сейчас вместе найдем, чем мы похожи, что нас объединяет. Каждый по очереди назовите своего соседа слева по имени и скажите ему/ей: «(Имя), мы объединились, потому что мы похожи: и у тебя, и у меня...» - и назовите предмет или что-то еще, что вас объединяет с соседом. Повторять слова, названные другими участниками, нельзя. Давайте я начну: Татьяна, мы с тобой объединились, потому что мы похожи. И у тебя, и у меня серые глаза». Вывод по завершении упражнения - работать над решением проблем лучше в команде единомышленников.

##### ***Упражнение «Встреча» - 7 мин***

Цель: Вовлечение всех участников в активное взаимодействие, освоение активного стиля общения обучение различным способам взаимодействия.

Инструкция: группа в достаточно быстром темпе движется по комнате, избегая столкновений, касаний, взглядов. Затем продолжаем движение встречаясь глазами с каждым кто проходит рядом с нами. Добавляем рукопожатие. Далее касаемся каждого встречного той частью тела, которую называет ведущий (Локоть! Плечо! Колено! Спина, колено, ладонь, лоб!)

*Обсуждение* – «Почему люди стремятся к общению друг с другом?», «Какими бывают человеческие взаимоотношения?»

### ***Упражнение «Карусель» - 15 мин***

Цель - формирование навыков быстрого реагирования при вступлении в контакты; развитие эмпатии и рефлексии в процессе общения.

В упражнении осуществляется серия встреч, причем каждый раз с новым человеком. Задание: легко войти в контакт, поддержать разговор и проститься.

Члены группы встают по принципу "карусели", т. е. лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный и внешний подвижный

#### Примеры ситуаций:

- Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой встрече...
- Перед вами незнакомый человек. Познакомьтесь с ним...
- Перед вами маленький ребенок, он чего-то испугался. Подойдите к нему и успокойте его.

Время на установление контакта и проведение беседы 2 минуты. Затем ведущий дает «сигнал» и участники сдвигаются к следующему собеседнику.

### ***Беседа на тему «Приемы слушания» - 12 мин***

#### Типичные приемы слушания:

1. Глухое молчание
2. Угу-поддакивание ("ага", "угу", "да-да", "ну", кивание головой и т.п.).
3. Эхо - повторение последних слов собеседника.
4. Зеркало - повторение последней фразы с изменением порядка слов.
5. Парафраз - передача содержания высказывания партнера другими словами.
6. Побуждение - междометия и другие выражения, побуждающие собеседника продолжить прерванную речь ("Ну и...", "Ну и что дальше?", "Давай-давай" и т.п.).
7. Уточняющие вопросы - вопросы типа "Что ты имел в виду, когда говорил "эсхатологический".
8. Наводящие вопросы - вопросы типа "Что-где-когда-почему-зачем", расширяющие сферу, затронутую говорящим, нередко такие вопросы являются по существу уводящими от линии, намеченной рассказчиком.
9. Оценки, советы
10. Продолжения - когда слушающий вклинивается в речь и пытается завершить фразу, начатую говорящим, "подсказывает слова".
11. Эмоции - "ух", "ах", "здорово", смех, "ну-и-ну", "скорбная мина" и пр.
12. Нерелевантные и псевдорелевантные высказывания - высказывания, не относящиеся к делу или относящиеся лишь формально ("а в Гималаях все иначе" и следует рассказ о Гималаях, "кстати о музыке..." и следует информация о гонорах известных музыкантов).

После ознакомления со списком ведущих предлагает участникам описать наблюдаемые ими реакции собеседников в процессе выполнения предыдущего упражнения. Выявляются наиболее часто используемые реакции и обсуждаются их положительные и отрицательные стороны в ситуациях общения. В контексте занятия уместно привести трехкратную схему выслушивания: "Поддержка - Уяснение - Комментирование" и обсудить уместность появления тех или иных реакций на разных тактах выслушивания. Так, на такте "Поддержки" наиболее уместным представляются такие реакции, угу-поддакивание, эхо, эмоциональное сопровождение, на такте "Уяснения" - уточняющие вопросы и парафраз, а оценки и советы приемлемы на такте "Комментирования".

### ***Графический рисунок «Круг моего общения» - 10 мин***

Цель – анализ – обсуждение возникающих у участников трудностей в общении; поиск средств разрешения конфликтных ситуаций.

Педагог рисует круг, последовательно делит его на секторы (сферы общения). После проведения вертикальной черты образуются два сектора: «школа» и «вне школы». Горизонтальная черта выделяет секторы « сверстников» и «взрослых». В центре круга (на пересечении линий) ребенок пишет свое имя.

Инструкция: «Вспомните людей, с которыми вам приходится общаться в течение дня. Каждому из них необходимо найти место («дом»). Перед вами 4 дома (сектора). Отметьте прямоугольниками людей, с которыми общаетесь – это могут быть как близкие, симпатичные вам люди, так и те, кто кажется неприятным. Подпишите имена людей. Закрасьте зеленым цветом прямоугольники, которые обозначают тех людей, с которыми сложились теплые, дружеские отношения. Соответственно, красным – конфликтные, напряженные. Синим – нейтральные».

Вопросы для обсуждения: - прямоугольники какого цвета преобладают в вашем «Круге общения»? Как вы думаете, почему между людьми возникают разногласия? Как часто конфликтные ситуации встречаются в вашей жизни? Что помогает вам выстраивать дружеские отношения?

***Беседа*** о различных способах реагирования на конфликтную ситуацию: продуктивных и непродуктивных (противоборство, сотрудничество, компромисс, избегание, уступка) – ***7 мин***

### ***Упражнение «Башни» (2 команды) – 17 мин***

Цель: определение стратегий поведения в конфликтной ситуации.

Инструкция: задача каждой команды построить башню из бумаги (газет) за определенное время - 10 минут. В процессе выполнения упражнения выявляются стратегии поведения каждого участника.

*Обсуждение* - анализ используемых участниками стратегий поведения

### ***Упражнение «Карандаши» - 5 мин***

Цель: групповое сплочение (укрепление чувства единства и взаимопонимания в группе).

Методика проведения. Участники встают в круг и получают задание: удерживать карандаши между своими указательными пальцами и пальцами соседей справа и слева. «Цепь» участников одновременно, удерживая карандаши, должны присесть, приподняться и т.п.

**Рефлексия** «Сегодня я понял/узнал, что...» - 10 мин

### **Занятие №5 «Мир моих эмоций и чувств»**

Цель – способствовать стабилизации психоэмоционального состояния участников и развитию навыков саморегуляции; познакомить с конструктивными способами выражения чувств и эмоций.

**«Чувства» - 5 мин**

Мяч перекидывается в круге (произвольно), и каждый участник, у кого в руках мяч, называет чувство. Тот, кому мяч достался заново, называет чувство, противоположное названному предыдущим участником.

**Дискуссия «Что значит владеть чувствами?» - 5 мин**

Пояснение для ведущего.

Необходимо: 1 - отслеживать эмоциональные состояния, давать себе отчет в их возникновении и признавать, какие чувства переживаются в настоящий момент; 2 – уметь достаточно безопасно для себя и для окружающих выражать возникающие чувства.

Последовательность действия при возникновении какой-либо эмоции: почувствовал – осознал – сумел безопасно выразить (*схему ведущий записывает на доске*).

**Беседа «Правила выражения эмоций» - 10 мин**

Чувства и эмоции, которые испытывает каждый человек, необходимо не держать в себе, а уметь выражать. Знание способов и правил их выражения может существенно облегчить человеку собственную жизнь и общение с другими людьми.

Педагог: «Между прочим, часть тех правил, которые мы приняли на первом занятии, также являются правилами безопасного и эффективного выражения эмоций. Давайте вспомним, какие из них относятся к выражению эмоций».

Все правила группы, относящиеся к непосредственному выражению своих мыслей, так или иначе, имеют отношение и к выражению чувств. В качестве основных можно назвать следующие:

- смотреть на того, к кому обращаешься;
- говорить искренне;
- шутить и улыбаться;
- не перебивать;
- не оценивать качества другого человека (например: «ты плохой», «ты лгун», «ты глупый»), а выражать свои чувства («Я тебе не верю», «Мне не нравится то, что ты делаешь»).

### ***Упражнение «Как правильно выразить гнев?» - 10 мин***

Педагог: «Среди чувств, которые испытывает человек, одним из самых сложных в выражении является чувство злости или гнева. Именно это чувство, если оно неправильно выражено, способно осложнить или даже испортить отношения человека с окружающими. Необходимо знать определенные правила, которым надо следовать, выражая чувство гнева.

Сейчас мы с вами разобьемся на несколько подгрупп по 4-5 человек и попытаемся сформулировать эти правила. После обсуждения каждая группа выберет представителя, который расскажет нам результат обсуждения».

Каждая группа формулирует те правила, которые считает необходимыми. Педагогу лучше обойти все группы и убедиться, что никто не испытывает затруднений. Затем представители групп читают свои правила, а ведущий записывает их на доске и на основании полученного материала формулирует общие правила, которые также выписывает на доске.

Следует проследить, чтобы среди названных учащимися правил обязательно были следующие:

1. Выражая свой гнев, не унижать и не оскорблять партнера.
2. Дать возможность собеседнику высказаться в ответ на выражение гнева.
3. Говорить только о себе и своих чувствах, не давать оценки личности партнера.
4. Сделать паузу, перед тем как что-либо начать говорить.
5. Использовать технику «Я - высказывание».

### ***Ролевая игра «Выражаю эмоции правильно» - 15 мин***

Цель – обучение навыкам свободного проявления эмоциональных переживаний.

Выбираются добровольцы из числа учащихся (4-6 человек). Команде предлагается придумать и разыграть мини-сценку, где эмоции будут проявлены в соответствии с выработанными группой правилами их выражения.

Необходимо подчеркнуть, что существование указанных правил не предполагает отсутствия свободы в выражении эмоций, а обеспечивает эмоциональную «безопасность» в процессе общения.

### ***Беседа на тему «Способы выражения чувств» – 10 мин***

Цель: формирование умения различать и описывать собственные эмоциональные состояния, выражать чувства социально приемлемым способом.

Педагог: «Какие способы выражения чувств вы знаете?»

Учащиеся называют известные им способы выражения таких эмоций как радость, веселье, удовлетворение, печаль, огорчение, обида, сожаление, грусть (все варианты записываются на доске).

Возможные способы выражения чувств:

- изобразить чувство красками, карандашами, нарисовать картину;

- послушать любимую музыку, потанцевать, спеть, сыграть на музыкальных инструментах,  
вспомнить что-то приятное;
- поделиться возникшим чувством с родителями, другом или подругой, близким человеком,  
а также выразить чувство в письме или дневнике, написать стихотворение или рассказ;
- попрыгать, поскакать, покувыркаться;
- поплакать или посмеяться;
- отдохнуть на природе;
- подвигаться, заняться физическим трудом.

Необходимо подчеркнуть, что жесткие, агрессивные чувства нужно выражать в соответствии с принятыми правилами, без вреда для окружающих и самого себя. Если это тяжелые чувства тоски, печали, страха – лучше выражать их в присутствии близких людей. Радостные чувства можно выражать как угодно – они никому не угрожают.

### ***Упражнение «Эмоция в цвете» - 13 мин***

Цель – способствовать развитию навыков саморефлексии эмоционального состояния. Участникам дается задание изобразить актуальное эмоциональное переживание в виде какой-либо формы, используя различные цвета.

*Галерея рисунков.* Рисунки «эмоций» выкладываются в ряд. Учащимся предлагается определить, какие эмоции испытывает большинство участников в группе – положительные или отрицательные?

### ***Упражнение «Танец эмоций» – 7 мин***

Цель – обучение способам свободного проявления эмоциональных переживаний.

Одним из методов выражения эмоциональных переживаний является танец. Участникам предлагается выразить через движение (предложите группе музыкальный фрагмент, если это возможно) ту эмоцию, которая преобладает в настоящий момент (или часто возникала в последнее время) и изображена в цвете во время выполнения предыдущего упражнения. Участники выполняют упражнение одновременно, равномерно распределившись по аудитории.

***Рефлексия*** – «Больше всего мне сегодня запомнилось/понравилось... Сейчас я чувствую себя...»  
- 15 мин

## **Занятие № 6 «Стресс и способы его преодоления»**

Цель: познакомить с понятием «стресс», его видами, а также способами преодоления стресса, снятия эмоционального и физического напряжения.

### ***Игра-разминка «Измерение» - 5 мин***

Цель: оценка готовности группы к работе, ее активности.

Методика проведения. Группа располагается вдоль стены, дается команда: "Вы - стрелка измерительного прибора. Эта стена - нулевая отметка, противоположная стена - максимальная. Сделайте столько шагов к противоположной стене, насколько вы оцениваете свою работоспособность (хорошее настроение, усталость, готовность сотрудничать, сонливость и т.д.)". Участники располагаются по комнате, тренер отмечает наиболее активных и наиболее пассивных участников. Упражнение повторяется несколько раз, измеряются различные параметры.

**Дискуссия** на тему: «По каким причинам люди начинают употреблять ПАВ? К чему приводит злоупотребление ПАВ?» - *7 мин*

Цель - стимулирование участников к активному обсуждению проблемы употребления ПАВ.

**Мини-лекция / беседа на тему «Стресс. Признаки и виды стресса»** - *20 мин*

Цель – познакомить с понятием «стресс», его видами и признаками для оценки стрессовой ситуации.

Педагог: «Мы живем в напряженное время, время чрезвычайно интенсивных политических, экономических и даже геофизических перемен. Все чаще нам приходится слышать слова о том, что колоссальное влияние на нас оказывают стрессовые ситуации. Поэтому сегодня мы и поговорим с вами о том, что означает понятие «стресс». Сейчас я попрошу вас рассказать о тех ситуациях, которые, как вы считаете, для вас лично являются стрессовыми».

Все названные учащимися ситуации записываются на доске. Необходимо обратить внимание детей на то, что есть такие ситуации, которые почти все считают стрессовыми, и те, которые только лично для кого-то могут являться стрессом.

Пояснение для ведущего. Следует направить обсуждение учащихся на то, чтобы они смогли сформулировать основную мысль: **стресс** есть ответ организма на чрезвычайное, экстремальное для него воздействие. Какой конкретно фактор является экстремальным, зависит от самого человека. Для кого-то обычная контрольная работа будет являться стрессом, а для другого - даже событие, выходящее за пределы обыденности, таковым не будет.

Педагог: «Человек реагирует не только на действительную опасность, но и на угрозу или напоминание о ней. Здесь важно также указание на то, что реакции организма на стресс проявляются как в психологических, так и в физиологических изменениях, происходящих с человеком».

*Признаки стрессового состояния:*

- тревога, страх, напряжение
- растерянность, неуверенность
- подавленность
- беззащитность
- паника
- бледность или краснота
- учащение пульса, дрожь, потливость
- сухость во рту

- затрудненное дыхание
- мышечная скованность
- желудочный спазм

**Задание для участников – выделить признаки проявления стресса** в ситуациях, перечисленных участниками в начале занятия.

Все предложенные учащимися варианты записываются на доске. Затем педагог комментирует ответы детей и переходит к рассмотрению видов стресса.

*Виды стресса:*

1. *Физиологический стресс* в организме возникает под влиянием длительных или сильных физических заболеваний или нагрузок, а также в результате получения какого-либо увечья.
2. *Информационный стресс*. Если человек не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе при высокой степени ответственности, у него может возникнуть информационная перегрузка.
3. *Эмоциональный стресс* проявляется в ситуации угрозы, опасности, обиды и т.п.

Необходимо отметить, что стресс может как истощить человеческие ресурсы, так и мобилизовать их (например, высокая работоспособность, всплеск умственной и физической энергии, мобилизация всех психических и физических функций организма).

Педагог: «Человек на протяжении своей жизни, так или иначе, встречается со стрессовыми ситуациями. Очень важно уметь их правильно оценить и найти здоровый и эффективный способ их преодоления».

**Мозговой штурм «Какими способами можно помочь себе преодолеть стресс?» - 8 мин**

Педагог: «Поведение человека в стрессовой ситуации зависит от многих условий, но прежде всего – от психологической подготовки человека, включающей умение быстро оценивать обстановку, навыки мгновенной ориентировки в неожиданных обстоятельствах, волевою собранность и решительность, опыт поведения в аналогичных ситуациях. Я уверен(а), что такой опыт наверняка есть у каждого из вас. Он обусловлен вашей жизненной практикой, и, попадая в напряженные ситуации, каждый из вас реализует его, пытаясь справиться со стрессом. Предлагаю провести мозговой штурм на тему «Какими способами можно помочь себе преодолеть стресс?»

Все варианты, предложенные детьми, записываются на доске.

Способы преодоления стресса, которые могут предложить учащиеся:

- поспать
- принять душ или ванну
- пойти погулять
- заняться любимым делом

- послушать спокойную приятную музыку
- поиграть в активные спортивные игры
- включиться в выполнение физической работы
- поплакать
- вспомнить что-нибудь приятное
- громко покричать, смять бумагу и т.п.
- найти возможность поговорить о сложившейся ситуации с близкими людьми или друзьями.
- переоценка ситуации (рассмотреть ее с разных сторон)

Если в качестве способов борьбы со стрессом учащиеся называют прием успокоительных лекарств, алкоголя, табака или наркотических веществ, следует отреагировать на эти заявления и обсудить предложенные варианты. Основная мысль такого обсуждения должна сводиться к следующему: для нахождения выхода из экстремальной ситуации и мобилизации всех сил организма необходимо трезво оценивать происходящее, уметь прогнозировать свои действия, быстро принимать решения. Все это невозможно, если у человека в результате приема ПАВ изменено состояние сознания (употребление ПАВ не является выходом из трудной ситуации).

### ***Работа в подгруппах «Стрессовая ситуация и ее преодоление» - 25 мин***

Цель – способствовать формированию навыков конструктивного преодоления стресса.

Участникам дается задание: «Придумайте героя, оказавшегося в сложной, экстремальной для него ситуации. Продумайте и опишите возможные варианты действия героя в данной ситуации и их результат».

После рассказа о своем герое каждой подгруппы необходимо дать возможность членам других подгрупп высказать свое мнение о данной ситуации и, возможно, предложить другие варианты ее решения. Обращать внимание следует на умение детей решать проблему множеством способов и способность оценить преимущества и недостатки каждого способа.

### ***Ролевая игра «Принимаю правильные решения!» - 10 мин***

Цель – закрепление полученных знаний и умений.

Участники каждой подгруппы разыгрывают свою ситуацию с учетом дополнений и замечаний педагога и членов других подгрупп, данных в процессе обсуждения.

### ***Рефлексия «Самое важное, что я отметил сегодня, это...» – 15 мин***

## **Занятие №7 «Возможность добиваться психического комфорта без использования ПАВ»**

Цель – познакомить с приемами и методами снятия нервно-психического напряжения в стадии возбуждения.

### ***Разминка «Цветонастроение» - 7 мин***

Цель: Подготовка группы к работе, активизация внимания к собственному состоянию.

Каждый участник определяет «цвет» своего настроения.

**Беседа** о дыхательных методах, методах мышечной релаксации и визуализации, эффектах полного расслабления, а также влиянии цвета и музыки на эмоциональное состояние – **15 мин**

**Релаксация - визуализация «Горная вершина» - 20 мин**

Цель: Снятие психоэмоционального напряжения, переоценки трудных ситуаций и принимаемых решений.

Сядьте (лягте) удобно. Глубоко вдохнули, выдохнули, закрыли глаза. Осмотрели себя спокойно изнутри: удобно ли положение головы? Удобна ли посадка? Опущены ли плечи? Насколько удобно положение рук и ног? Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Вообразите, что вы стоите у подножия огромной горы. Со всех сторон вас окружают каменные исполины. Может быть, это Памир, Тибет или Гималаи. Где-то в вышине, теряясь в облаках, плывут ледяные вершины гор. Как прекрасно должно быть там, наверху! Вам хотелось бы оказаться там. И вам не нужно добираться до вершин, карабкаясь по труднодоступной и опасной крутизне, потому что вы... можете летать. Посмотрите вверх: на фоне неба четко виден темный движущийся крестик. Это орел, парящий над скалами... Мгновение — и вы сами становитесь этим орлом. Расправив свои могучие крылья, вы легко ловите упругие потоки воздуха и свободно скользите в них... Вы видите рваные, клочковатые облака, плывущие под вами... Далеко внизу — игрушечные рощицы, крошечные дома в долинах, миниатюрные человечки... Ваш зоркий глаз способен различить самые мелкие детали развернувшейся перед вами картины.

Вглядитесь в нее. Рассмотрите подробнее...

Вы слышите негромкий свист ветра и резкие крики пролетающих мимо мелких птиц. Вы чувствуете прохладу и нежную упругость воздуха, который держит вас в вышине. Какое чудесное ощущение свободного полета, независимости и силы! Насладитесь им...

Вам не составляет труда достигнуть любой самой высокой и не доступной для других вершины. Выберите себе удобный участок и спуститесь на него, чтобы оттуда, с недостижимой высоты, посмотреть на то, что осталось там, далеко, у подножия гор... Какими мелкими и незначительными видятся отсюда волновавшие вас проблемы! Оцените, стоят ли они усилий и переживаний, испытанных вами! Спокойствие, даруемое высотой и силой, наделяет вас беспристрастностью и способностью вникать в суть вещей, понимать и замечать то, что было недоступно там, в суете. Отсюда, с высоты, вам легко увидеть способы решения мучавших вас вопросов... С поразительной ясностью осознаются нужные шаги и правильные поступки...

Взлетите снова и снова испытайте изумительное чувство полета. Пусть оно надолго запомнится вам... А теперь вновь перенеситесь в себя, стоящего у подножия горы... Помашите рукой на прощание парящему в небе орлу, который сделал доступным для вас новое восприятие мира... Поблагодарите его...

Вы снова здесь, в этой комнате. Вы вернулись сюда после своего удивительного путешествия...

(В процессе получения обратной связи ведущий просит обратить внимание учеников на чувства, которые они ощутили во время полета, о мыслях во время него и т.д.)

### ***Арт-терапия: выполнение социального рисунка «Наша жизнь» - 36 мин***

Цель: Закрепление положительных образов, ассоциирующихся с состоянием полного расслабления и гармонии, а также навыков эффективного группового взаимодействия.

Методика проведения. Каждый участник выбирает цвет, который на данный момент является наиболее привлекательным. На отрезке бумажных обоев группа совместно создает рисунок на заданную тему. Подростки получают свободу самовыражения, при этом учатся учитывать идеи и желания остальных.

*Обсуждение* – «Какие цвета преобладают в рисунке? Как можно связать выбор цвета с темой рисунка?»

### ***Упражнение «Цветонастроение» - 7 мин***

***Рефлексия*** «Сегодня меня заинтересовало/удивило/показалось важным...» – ***15 мин***

### **Занятие №8 «Наркомания и ВИЧ-инфекция»**

Цель – способствовать повышению уровня информированности подростков по следующим вопросам: что такое ВИЧ/СПИД, пути передачи ВИЧ, основы безопасного поведения; формирование установки на сохранение здоровья.

### ***Разминка «Пальма – Тостер – Слон» - 5 мин***

Цель: активизация внимания участников группы.

Игра проводится после разъяснения участникам правил: человек, на которого указывает ведущий из центра круга, а также его соседи с обеих сторон должны быстро и правильно выполнить одну из трех команд, т.е. изобразить «пальму», «тостер» или «слона». Участник, допустивший ошибку, встает в центр круга и становится ведущим.

Представление темы встречи и определение отношения участников к данному вопросу, предлагая им *дискуссию на тему «Существует ли проблема ВИЧ в современном обществе?»* - ***5 мин***

### ***Игра «Сюрприз» - 10 мин***

Цель: продемонстрировать наличие мотивов, ведущих к неконструктивному поведению.

Методика проведения. Ведущий кладет в непрозрачную коробку морковку. Участникам говорят, что то, что лежит в коробке, «нехорошо», «нельзя», «запрещено», не объясняя причин. При этом ведущий говорит, что сейчас каждый может как угодно проявить себя по отношению к этой коробке, сделать с ней все, что хочет. Если участники все же заглядывают внутрь, им напоминают, что находящееся в коробке «плохо», но, несмотря на это, некоторые нарушили запрет. А может быть важно иметь объяснение причин наложения того или иного запрета – тогда у человека появляется возможность сделать осознанный выбор.

**Мини-лекция на тему «ВИЧ-инфекция: что должен знать каждый?»** (возможно использование компьютерной презентации, разработанной ГУЗ ОЦ СПИД) – 20 мин

Цель: повышение уровня информированности подростков по следующим вопросам: что такое ВИЧ/СПИД, пути передачи ВИЧ, основы безопасного поведения (меры профилактики).

### **Слайд 1. Определения. ЧТО ТАКОЕ ВИЧ и СПИД?**

**ВИЧ** (вирус иммунодефицита человека) — это возбудитель, вирус, который поражает определенные клетки иммунной системы человека (*CD-4*), защищающие организм от различных инфекций, и приводит к полному разрушению иммунной системы и развитию СПИДа.

**СПИД** (синдром приобретенного иммунодефицита) - это комплекс заболеваний, которые развиваются в результате разрушения вирусом (ВИЧ) иммунной системы человека.

Вирус может жить в организме человека многие годы, не вызывая никаких симптомов, и передаваться другим людям до того, как появятся какие-либо признаки заболевания.

*Таким образом, ВИЧ - это вирус, а СПИД – это следствие действия вируса на иммунную систему организма.*

**Откуда взялся вирус?** Одной из возможных теорий появления ВИЧ можно считать его происхождение от родственных видов вследствие изменчивости.

ВИЧ-2 по своей структуре очень сходен с обезьяньим вирусом STLV-III, который присутствует у африканских зеленых мармышек и вызывает у них заболевание, похожее на СПИД.

По-видимому, впервые вирус начал широко распространяться среди людей в 60-х-70-х годах прошлого столетия. В Центральной Африке инфекция появилась намного раньше, ученые считают, что первое проникновение вируса в человеческую популяцию произошло в 30-40-х годах прошлого столетия. Другие ученые считают, что это произошло намного раньше. Попав в организм человека, вирусу иммунодефицита обезьян потребовалось время, чтобы изменить свои свойства и приспособиться к существованию в организме человека.

В 1981г. в центр по контролю за инфекционной заболеваемостью США поступил доклад о 5 случаях пневмоцистной пневмонии, которая развивалась на фоне иммунодефицита, не поддавалась обычным методам лечения и привела к смертельным исходам. Ученые США высказали предположение об инфекционной природе заболевания. Руководитель лаборатории Национального Института рака в США Роберт Галло высказал предположение, что возбудитель относится к ретровирусам. Первым выделил вирус иммунодефицита человека в 1983г. профессор Люк Монтанье из института Пастера – Франция.

Первооткрывателями по праву называют этих двух ученых.

**Свойства ВИЧ.** В настоящее время структура и свойства вируса хорошо изучены. ВИЧ неустоек во внешней среде - уничтожается при кипячении через 1-3 мин.

ВИЧ чувствителен к изменению pH среды и погибает под воздействием обычно используемых дезинфицирующих веществ. Может сохраняться в высушенном состоянии в каплях крови и спермы, но, как правило, количество вируса в высушенной крови недостаточно для заражения. Хорошо сохраняется при минусовых температурах.

### **Слайд 2. Основные стадии ВИЧ-инфекции**

**1. Стадия инкубации или период «окна»** (продолжительность - от 2-х недель до 6 мес. от момента заражения). Так называется период, когда человек уже инфицирован и способен заражать других, но *результат анализа на ВИЧ будет отрицательный*. Это

происходит в связи с медленной выработкой специфических антител к ВИЧ в организме человека. Такое незначительное количество специфических антител не может быть обнаружено лабораторными исследованиями.

**2. Острая ВИЧ-инфекция** (продолжительность - от 1-3 недели от момента заражения). Протекает как гриппоподобное состояние. ВИЧ-инфицированные люди часто её не отмечают.

**3. Бессимптомная стадия или латентная** (продолжительность - от 0 до 6-9 лет от момента заражения). В этот период у ВИЧ-инфицированного человека отсутствуют проявления болезни, и он может не знать о наличии у него ВИЧ-инфекции (если не проходил обследование на ВИЧ) и не умышленно распространять ВИЧ-инфекцию.

**4. Стадия вторичных заболеваний** (продолжительность - до 3-5 лет). Это период заболевания, когда происходит разрушение вирусом (ВИЧ) иммунной системы человека и теряется способность организма сопротивляться различным заболеваниям. В этот период человек может легко заболеть туберкулезом, пневмонией, менингитом, грибковыми заболеваниями, некоторым видам рака и др.

Когда количество клеток иммунной системы CD-4 начинает прогрессивно снижаться и становится меньше 250 в 1 мл, ВИЧ-инфицированному пациенту врачи назначают специфическую противовирусную (антиретровирусную) терапию (АРВТ).

**5. Стадия СПИДа** (продолжительность - до 1,5 лет). Это последняя стадия болезни, пациент находится в крайней стадии истощения, лежащий тяжелый больной. Без отсутствия АРВТ погибает.

#### ***Лечение ВИЧ-инфекции.***

Хотя на сегодняшний день не существует вакцины от ВИЧ и лекарств, способных излечить человека от этого заболевания полностью, разработана и применяется эффективная схема лечения, позволяющая снизить содержание ВИЧ в организме, поддержать иммунитет и значительно продлить период от ВИЧ-инфицирования до развития СПИДа, а значит на длительное время сохранить работоспособность человека и активный образ жизни. *Своевременное обращение за медицинской помощью повышает эффективность лечения.*

Излечить пациента от ВИЧ/СПИДа в настоящее время не представляется возможным, но противовирусная терапия может взять процесс размножения ВИЧ в организме под контроль и значительно продлить жизнь больного.

### **Слайд 3. Ситуация в мире и в России**

**Слайд 4. Распространенность ВИЧ-инфекции по регионам РФ** (в количественном отношении).

В Свердловской области ситуация по распространению ВИЧ-инфекции признана чрезвычайной. Из 89 субъектов РФ Свердловская область занимает 1 место!

### **Слайд 5. Особенности эпидемии ВИЧ-инфекции в Свердловской области на современном этапе**

1. Увеличение распространения ВИЧ-инфекции при реализации полового пути передачи (с 10-20% - в 2002г. до 50-70% в 2010г.) и вовлечение в эпидемию основного населения.

2. Высокая распространенность ВИЧ-инфекции в трудоспособном и детородном возрасте 18-29 лет (75% в структуре всех ВИЧ-инфицированных).

3. Увеличение доли ВИЧ-инфицированных женщин (с 23% - в 2000г. до 45%- за 2010г.) и рождение ими детей.

На 01.01.2011г. в области выявлено 47 988 ВИЧ-инфицированных, относительный показатель распространенности ВИЧ достиг 1088,2 на 100 тыс. населения (более 1% населения), что в 3 раза превышает среднероссийский уровень. Ежегодно выявляется до 5000 новых случаев ВИЧ-инфекции, ежедневно до 10-14 случаев. В возрасте от 18 до 29 лет с ВИЧ-инфекцией живет каждый 25.

Современной особенностью ВИЧ-инфекции в Свердловской области является то, что эпидемия носит генерализованный (всеобщий) характер и инфицироваться может любой житель нашей области, если не принимает соответствующих профилактических мер.

Наиболее часто ВИЧ-инфекция выявляется среди лиц молодого трудоспособного возраста. В основном, это молодые люди 18 - 29 лет, в возрастной структуре инфицированных они составляют 75%. Учитывая, что истинное количество ВИЧ-инфицированных выше в 2-3 раза, получается, что в этой возрастной группе инфицирован каждый **10 человек (!)**. ВИЧ-инфекция выявлена у 312 студентов ВУЗов и 123 студентов ССУЗов.

В связи с изменением характера эпидемии меняются и пути передачи ВИЧ-инфекции. Если раньше ВИЧ-инфекцию в основном регистрировали у молодых людей, употребляющих наркотики, и преобладал наркотический (через кровь) путь передачи ВИЧ, то в настоящее время на первое место выходит половой путь передачи, особенно среди женщин молодого детородного возраста, что приводит к реализации еще одного пути передачи вируса - от ВИЧ-инфицированной матери ребенку.

В последнее время увеличивается количество женщин среди ВИЧ-инфицированных (2000г. – 861 человек, 2009г. – 2095 человек, 2010г. – 2221 человек) и количество детей, рожденных от ВИЧ-инфицированных женщин (2007г. – 853 ребенка, 2008г. – 936 детей, 2009г. – 993 ребенка, 2010г. – 1062 ребенка).

На 01.01.2011г. диагноз «ВИЧ-инфекция» установлен 580 детям, рожденным от ВИЧ-инфицированных матерей. В области 90 ВИЧ-инфицированных детей учатся в школах.

40% всех случаев, зарегистрированных на территории Свердловской области, приходится на Екатеринбург. На 01.01.2011 года в городе зарегистрировано более 19 тысяч ВИЧ-инфицированных людей, ВИЧ поражено более 1,3% населения г.Екатеринбурга.

Таким образом, в настоящее время на территории Свердловской области активно реализуется половой путь передачи, при котором эпидемия развивается более медленными темпами, но именно этот путь определяет развитие эпидемии среди социально-благополучного населения. Прогноз остается неблагоприятный.

#### **Слайд 6. Три сценария развития эпидемии ВИЧ в России, 2000-2025 г.г.**

Этот прогноз составлен компетентными специалистами. Если общество не будет заниматься профилактикой передачи ВИЧ-инфекции среди населения, то эпидемия примет самое неблагоприятное течение (верхняя кривая) и к 2025г. в России населения со 143 млн. сократиться до 75млн.

Наша задача обучить население профилактическим мерам, уменьшить количество новых случаев заражения и стабилизировать ситуацию.

## **Разминка «Кенгуру» - 10 мин**

Цель: снятие усталости и психоэмоционального напряжения.

Методика проведения.

- Объединить участников в пары.
- Предложить парам прижаться друг к другу спиной и сцепиться, переплетая руки в локтях.
- Попросить участников в парах тихо назвать одновременно любое число от 1 до 10.
- Каждая пара должна суммировать названные числа.
- Участники должны подпрыгнуть не разъединяясь такое количество раз, какое число у них получилось при сложении

## **Информационный блок – 25 мин**

### **Слайд 7. Как передается ВИЧ?**

Источником ВИЧ-инфекции является человек и его биологические жидкости.

1. ВИЧ размножается только в крови человека, используя определенный вид клеток.
2. Необходимое условие заражения - попадание вируса в кровь через инъекции или через повреждения на коже и слизистых оболочках.
3. Необходимое условие инфицирования - попадание вируса из крови и других биологических жидкостей, инфицированного человека в кровь неинфицированного человека.
4. Вирус быстро погибает во внешней среде, поэтому передача возможна только через биологические жидкости человека, содержащие высокое количество вируса.

### **Слайд 8. Биологические жидкости с высоким содержанием ВИЧ, которые могут вызвать заражение:**

1. кровь
2. сперма
3. вагинальный секрет
4. грудное молоко

Наиболее опасной является **кровь**, даже в одной капле крови вируса достаточно для заражения, но необходимо, чтобы кровь инфицированного человека попала в кровь неинфицированного человека. Неповрежденная кожа является надежным защитным барьером.

### **Слайд 9. Биологические жидкости с низким содержанием ВИЧ\*** (случаи заражения не зафиксированы):

1. слезы
2. слюна
3. пот
4. моча
5. рвотные массы

\*Если в них нет **видимых** примесей крови. Обратите внимание на то, что если к этим жидкостям примешивается кровь, то опасность заражения появляется. Это необходимо всегда помнить!

Это значит, что практическую опасность с точки зрения инфицирования представляют только контакты с кровью, половыми жидкостями и грудным молоком ВИЧ-инфицированного человека.

Следовательно, в школе и в бытовых условиях нет риска инфицирования ВИЧ (риск инфицирования может возникнуть только в ходе оказания первой медицинской помощи при несчастных случаях, сопровождающихся кровотечением, поэтому далее будет показано, как безопасно оказывать помощь при травмах).

## **Слайд 10. Как можно заразиться ВИЧ?**

### **1. Кровь – кровь.**

- Повторное (без стерилизации) использование оборудования для инъекций, пирсинга, татуировок (например, игл или шприцев) или другой контакт с инструментами, загрязненными кровью ВИЧ-инфицированного человека.

- При совместном использовании игл и шприцев при инъекционном употреблении наркотиков. В Екатеринбурге по данным исследования 70% наркопотребителей инфицированы ВИЧ.

- При переливании крови и пересадке органов. Сегодня это возможно только в чрезвычайных ситуациях, связанных с периодом серонегативного окна, когда вирус в крови донора уже есть, но анализ на ВИЧ еще отрицательный. Все доноры обязательно тестируются на ВИЧ.

- При использовании необработанного медицинского инструментария. Инфицирование в медицинском учреждении в настоящее время исключается, так как максимально используется одноразовый инструментарий, а то, что подлежит повторному использованию - стерилизуется и строго контролируется.

- При косметических парентеральных процедурах: татуировка, пирсинг, маникюр, педикюр с использованием необработанного оборудования. Контроль за этими учреждениями осуществляет служба Роспотребнадзора и при наличии нарушений лишают салоны лицензии и права заниматься оказанием подобных услуг.

Клиенты, посещающие салоны, имеют право потребовать обработать инструменты в их присутствии. При использовании одноразового инструмента вскрытие упаковки должно происходить в присутствии пациента.

**2. Половые контакты.** Все виды незащищенных половых контактов (без презерватива). Любые половые контакты сопровождаются микроповреждениями слизистых оболочек. Более высока вероятность передачи вируса от мужчины к женщине. Воспалительные заболевания или нарушения целостности слизистых (эрозия шейки матки), а также заболевания, передающиеся половым путем, значительно повышают уровень передачи ВИЧ.

В течение года при незащищенных половых контактах с ВИЧ-инфицированным партнером заражаются в среднем 30-40% постоянных партнеров.

**3. Процесс беременности и родов у ВИЧ-инфицированной женщины, а также грудное вскармливание ребенка.** Вероятность рождения инфицированного ребенка (без проведения профилактической специфической терапии беременной женщине и новорожденному ребенку) составляет 25-50%. Чаще всего дети инфицируются в момент родов. Во время беременности вирус передается будущему ребенку при наличии какой-либо патологии или если женщина сама инфицировалась во время беременности. Все беременные женщины проверяются на наличие ВИЧ с целью предупреждения передачи ВИЧ ребенку. ВИЧ-инфицированным женщинам не

рекомендуют грудное вскармливание, так как через грудное молоко может произойти передача ВИЧ ребенку.

### **Слайды 11,12. Как невозможно заразиться ВИЧ?**

**ВИЧ не передается:**

- при рукопожатии, объятиях, при поцелуях и других прикосновениях;
- при пользовании бытовыми предметами: через посуду, одежду, телефон, сидение унитаза, другие бытовые предметы;
- при пользовании рабочими предметами и орудиями труда, которыми пользовался ВИЧ-инфицированный человек;
- при употреблении пищи, приготовленной ВИЧ-инфицированным человеком;
- при кашле и чихании;
- в бане или бассейне;
- при укусе комара, клопа, вшей, мух, или какого-либо иного кровососущего насекомого.

Вирус попадает в желудок этих кровососов и под воздействием ферментов и pH разрушается;

- при контакте с потом или слезами;
- от животных.

В этих ситуациях ВИЧ не передается, поэтому в быту ВИЧ-инфицированный человек не опасен. Все ВИЧ-инфицированные люди живут в семьях и заражения при бытовых контактах не происходит.

### **Слайд 13. Как снизить риск инфицирования ВИЧ?**

**Принципы профилактики, как снизить риск инфицирования себя и своих близких?**

**В настоящее время не существует вакцины от ВИЧ-инфекции**, способы предотвращения инфицирования ВИЧ основаны на знании путей передачи вируса и повышении уровня информированности всего населения в целом и, особенно, подростков и молодежи, которая еще не вовлечена в эпидемию. Пока нет вакцины, нет возможности излечить инфицированных и убрать источник инфекции, необходимо научиться жить в обществе, где существует ВИЧ-инфекция и знать, как избежать заражения ВИЧ.

**Необходимо четко знать, как передается ВИЧ-инфекция и принимать соответствующие меры профилактики:**

#### **1. Парентеральный путь передачи (кровь в кровь):**

1. Использование индивидуальных стерильных игл и шприцев для инъекций.

В лечебных учреждениях это регламентировано приказами Министерства здравоохранения.

2. Стерилизация оборудования для инъекций, пирсинга, татуировок.

Даже, если это производится в домашних условиях, необходимо использовать одноразовый инструмент или обрабатывать колющие инструменты спиртом и обжиганием. Всегда нужно контролировать в салонах, каким инструментом пользуется мастер.

3. Отказ от употребления наркотиков - это самый опасный вид заражения ВИЧ. Вероятность составляет до 95% - 100%.

#### **2. Половой путь передачи:**

1. Воздержание – необходимо отложить начало половой жизни до более зрелого возраста, когда человек готов защитить себя от инфекций, передающихся половым путем, отложить сексуальный контакт, если нет под рукой средств защиты или ты морально к этому не готов.

2. Постоянный здоровый партнер при взаимном сохранении верности. Это самый надежный способ избежать заражения.

3. Пропаганда безопасных половых отношений, уменьшение количества половых партнеров и использование презервативов во всех случаях, когда не известен ВИЧ-статус партнера (правильное использование презерватива гарантирует 100% защиту от ВИЧ-инфекции и других инфекций, передающихся половым путем).

### **3. Уменьшение риска заражения ребенка от матери во время беременности, родов и грудного вскармливания:**

1. В настоящее время всех беременных женщин обследуют на ВИЧ и при обнаружении ВИЧ-инфекции назначают специальное профилактическое противовирусное лечение во время беременности, родов и ребенку в первые 4 недели жизни.

2. Искусственное вскармливание, отказ от грудного вскармливания с первых часов рождения ребенка.

#### **Слайд 14. Уменьшение риска заражения**

Учитывая возможные пути передачи ВИЧ, в повседневной жизни риск инфицирования отсутствует, даже, если вы находитесь рядом с ВИЧ-инфицированным человеком. Однако, при этом контакт с кровью инфицированного человека, требует соблюдения особых мер предосторожности. Поскольку многие люди не обследовались на ВИЧ и не знают своего ВИЧ-статуса, необходимо считать опасным любой контакт с чужой кровью.

#### **Оказание первой помощи при травме и кровотечении:**

В случае возможного контакта с кровью при оказании помощи, инфицирован человек ВИЧ или нет, помощь необходимо оказывать в латексных перчатках. Если под рукой нет перчаток, в качестве барьера можно использовать полиэтиленовый мешок или просить пострадавшего самостоятельно прижать свою рану, пока не подойдет помощь. На любом предприятии, в школе и других учреждениях должны быть аптечки, где должны быть перчатки, перевязочный материал, йод. Аптечки должны находиться в доступном месте.

Медицинские работники постоянно оказывают помощь ВИЧ-инфицированным пациентам, не заражаясь, так как оказывают помощь в перчатках и используют другие средства защиты от попадания крови на кожу и слизистые.

#### **Слайд 15. Необходимо помнить: не в каждой ситуации риска происходит заражение, но даже единственная может привести к ВИЧ-инфицированию!**

#### **Слайд 16. Необходимо помнить, что единственный способ выяснить, присутствует ли ВИЧ в организме – специальный анализ крови на ВИЧ.**

#### **Слайд 17. Тестирование на ВИЧ.**

Не существует видимых признаков наличия ВИЧ в организме человека. Поэтому, человек может не знать о том, что он ВИЧ-инфицирован. Внешне ВИЧ-инфицированный человек выглядит так же, как и неинфицированный обычный человек. Вирус иммунодефицита человека может находиться в организме в течение нескольких лет (до 10 лет), без проявления каких-либо симптомов заболевания. *Единственная возможность определить инфицирован человек или нет – это сдать тест на ВИЧ. Анализ крови определяет не сам вирус, а антитела к нему, для выработки которых организму нужно около 3-6 месяцев.*

### **Слайд 18. Что необходимо помнить при сдаче анализа крови на ВИЧ.**

Период, когда вирус в организме уже есть, а достаточного количества антител ещё не выработано, называется “периодом окна” (длится от момента заражения до 3 - 6 месяцев). Тест на ВИЧ в этот период будет отрицательным, но человек в это время уже инфицирован и может передавать вирус другим людям. Чтобы быть уверенным в результате теста, необходимо сделать повторный анализ крови через 3-6 месяцев после последнего опасного контакта.

Информация о результате обследования на ВИЧ является строго конфиденциальной. Это значит, что о ВИЧ-статусе пациента не могут сообщить кому-то другому – друзьям, коллегам по работе (за исключением случаев, когда человек признан недееспособным и находится под опекой, а также в случае возбуждения уголовного дела).

Следовательно, если у человека была какая-то опасная ситуация в плане возможного заражения ВИЧ, то обследоваться на ВИЧ необходимо через 3 и повторно 6 месяцев после этой ситуации и только тогда можно узнать прошла ли она для человека бесследно (отрицательный результат) или человек инфицировался (результат положительный). Сдавать анализ сразу же после опасной ситуации можно, но этот результат будет свидетельствовать только о ВИЧ-статусе на момент исследования.

При сдаче анализа на ВИЧ проводится консультирование клиента, как до сдачи анализа, так и при получении результата. Это обязательное правило и оно оговорено Законом РФ №38ФЗ от 30 марта 1995г «О предупреждении распространения в РФ заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекции)» (статья 7, пункт 6). Консультирование необходимо для того, чтобы правильно оценить наличие риска заражения ВИЧ у человека, который пришел обследоваться, определить необходимость обследования и его сроки, а так же объяснить, как проводится анализ на ВИЧ. В случаях отсутствия риска заражения ВИЧ на момент обследования консультант проводит с клиентом профилактическую беседу о том, как можно избежать заражения в дальнейшем, обследование в данное время не показано.

Анализ крови на ВИЧ можно сдать в учреждении здравоохранения.

### **Слайд 19. Результаты анализа:**

**Отрицательные результаты** анализа в течение «периода окна» могут быть связаны с низким содержанием антител в этот период и не исключают инфицирование. Следовательно, в этот период времени отрицательный результат анализа не означает, что в организме человека отсутствует ВИЧ.

Чтобы получить достоверные результаты, тестирование на ВИЧ нужно проводить через 3 и 6 месяцев после возможного инфицирования. Но если опасное в плане заражения ВИЧ поведение продолжалось и продолжается, то необходимо снова сдавать тест на ВИЧ через 3-6 месяцев после последнего опасного контакта.

В этот период существует риск передачи вируса другому человеку, поэтому необходимо соблюдать меры предосторожности, чтобы предотвратить заражение партнеров.

**Положительный результат** свидетельствует о том, что человек инфицировался ВИЧ и этот результат сохраняется пожизненно.

**Сомнительный результат** анализа требует консультирования со специалистом и наблюдения с повторением анализа через 6 мес.

**Для чего следует знать свой ВИЧ-статус?**

- Для того, чтобы избавиться от тревоги и опасений;

- для планирования своих отношений;
- для того, чтобы защитить себя и своих близких;
- для своевременного начала лечения.

Тем, кто находился в ситуациях, связанных с возможным риском заражения ВИЧ:

- использование совместного оборудования для инъекционного введения наркотиков, прокалывания ушей, пирсинга или татуировки;
- половые контакты без презерватива с партнером, ВИЧ-статус которого неизвестен;
- наличие в прошлом или настоящем инфекций, передающихся половым путем;
- беременным женщинам для выяснения ВИЧ-статуса и принятия соответствующих мер по защите от заражения будущего ребенка.

### **КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?**

Вы можете обратиться в специализированное медицинское учреждение – Свердловский областной центр по профилактике и борьбе со СПИДом или к врачу-инфекционисту по месту жительства.

*Свердловский областной центр по профилактике и борьбе со СПИДом:*

г. Екатеринбург, ул. Ясная 46. Телефон доверия (343) 31-000-31.

Если у Вас есть дополнительные вопросы о ВИЧ/СПИДе, обратитесь к сайту Свердловского областного центра по профилактике и борьбе со СПИДом: [www.livehiv.ru](http://www.livehiv.ru)

### ***Упражнение «Молодец» - 5 мин***

Цель: получение обратной связи участниками группы, эмоциональная разрядка.

Методика проведения. Участники по кругу говорят соседу «Ты сегодня молодец, потому что...». Затем все участники по очереди заканчивают фразу: «Я сегодня молодец, потому что...»

### ***Рефлексия «Главный вывод, который я сделал(а)...» – 10 мин***

### **Занятие №9 «Цели и мечты»**

Цель – закрепить материал предыдущего занятия; способствовать укреплению ценности здоровья; формирование навыков целеполагания; актуализация ресурсов личности.

### ***Упражнение «Ретроспектива» - 10 мин***

Цель - повторить значимые моменты (содержательные) предыдущего занятия, выяснить, что участники усвоили, какие моменты требуют дополнительной проработки.

Участники делятся на 2 команды. Каждая команда получает задание придумать проверочные вопросы к теме предыдущего занятия для другой команды. Через 5 мин. каждая команда задает свои вопросы другой группе и выслушивает ответы.

\*Участникам будет легче работать, если предварительно напомнить им вопросы, рассмотренные на предыдущем занятии.

### ***Ролевые игры – 7 мин***

Цель: усвоение знаний о способах передачи ВИЧ, формирование толерантного отношения к больным.

Разыгрываются 2 ситуации.

*1 ситуация.* Двое подростков разговаривают об общем знакомом.

Один: «Видишь вон того парня? Держись от него подальше. Мне сказали, что он ВИЧ-инфицированный».

Второй участник выступает, исходя из следующих позиций:

- «Я теперь за километр буду его обходить»
- «ВИЧ бытовым путем не передается»
- «Его нужно немедленно изолировать от здоровых людей»

*2 ситуация.* Медицинский кабинет. Медсестра со шприцем приглашает на прививку.

Участник: «А почему вы используете не одноразовые шприцы?»

Медсестра: «Одноразовые закончились. Но у нас все инструменты простерилизованы»

Подросток выступает исходя из следующих позиций:

- «Тогда ладно, делайте»
- «Нет, я пойду и куплю одноразовый шприц»
- «Вы должны использовать только одноразовые шприцы. Я отказываюсь делать укол»

После проигрывания ситуаций проводится общее обсуждение, чья позиция была более аргументированной и почему.

### ***Беседа на тему «Успех в жизни для меня – это... Какую роль играет здоровье в жизни человека?» - 8 мин***

Цель – формирование у детей чувства ответственности за собственное здоровье и будущее.

Необходимо обсудить с учащимися, как влияет на жизнь человека та или иная болезнь, в чем ограничиваются его возможности, почему важно заботиться о сохранении своего здоровья.

### ***Составление коллажа «Мое будущее» - 45 мин***

Цель: понять различия между мечтой и целью; научиться трансформировать мечту в цель; сделать проекцию своей цели через образы на бумаге.

Выделяем отличительные черты цели:

- зависит только от меня;
- глагол пишется в настоящем времени;
- конкретная цель;
- достижимая;
- определена во времени (кратко-, средне-, долгосрочная);
- все слова и выражения использовать в позитивной форме;
- никому не приносит вреда.

\*Работа выполняется индивидуально каждым участником. Формат листа и материалы для составления коллажа выбираются произвольно.

*Обсуждение по завершении работы.*

Объясняем расположение листа: лист расположен горизонтально – человек ориентируется на процесс; лист расположен вертикально - человек ориентируется на результат.

Содержание центра листа раскрывает присутствие участника в настоящем времени, самую главную ценность на данный момент. Все образы, расположенные слева – знаки из прошлого; справа – из будущего. Картинки, находящиеся внизу указывают на ресурсы, являющиеся опорой и поддержкой в жизни участника. Верхняя часть коллажа говорит о наличии мечты, желаний и фантазий.

Пустые, незаполненные ничем места на коллаже говорят о личностных, неосознанных, нераскрытых способностях и возможностях.

***Упражнение «Телетайп» - 5 мин***

Цель: укрепление доверительных связей между участниками, создание атмосферы единства и понимания, что способствует улучшению физического и эмоционального состояния.

Методика проведения. Участники садятся в круг с закрытыми глазами, держась за руки. Ведущий мягким незаметным пожатием руки «посылает» соседу справа «телеграмму» (импульс), которая передается остальным участникам по кругу и должна вернуться к отправителю.

***Рефлексия «Сегодня я сделал открытие...узнал новое о себе и окружающих...» – 15 мин***

***Занятие №10 «Сделай правильный выбор!»***

Цель – способствовать активизации процесса саморазвития, самопознания участников, закрепление установки на здоровый образ жизни. Диагностическое обследование.

***Разминка «Три слова» - 7 мин***

Два участника называют любые 2 слова, 3-й участник – слово, связанное с предыдущими, 4-й – предложение со всеми словами.

Обсуждение. Какое умение мы тренируем в этом упражнении? Умение быстро ориентироваться в новой ситуации, анализировать ее, выдвигать идеи.

### **Упражнение «Безопасное поведение – это...» - 15 мин**

Цель: интеграция информации, полученной в ходе занятий по программе, выявление личного отношения к ней участников.

Методика проведения. Каждый участник получает лист бумаги и записывает все мысли, дополняя их рисунками (по желанию), на указанную тему. В минигруппах по 3-4 человека участники делятся мнениями. Выводы мини-групп обсуждаются совместно всеми участниками.

### **Итоговое анкетирование – 15 мин**

Цель - выявление уровня информированности по проблеме наркомании, а также отношения к ней участников группы.

### **Беседа на тему «Что человеку нужно, чтобы быть счастливым?» - 5 мин**

### **Упражнение «Мост желаний» - 10 мин**

Участники совместно выстраивают «мост» и загадывают желания, сохраняя общую скульптуру.

### **Рефлексия (подведение итогов работы группы) - 30 мин**

Завершение работы: *обсуждение* - как повлияло участие в программе на жизнь каждого, какие изменения произошли в установках по отношению к собственному здоровью и выбору жизненного пути? («За время работы по программе главным открытием для меня стало...»)

### **Упражнение «Я дарю тебе...» - 8 мин**

Цель: закрепление положительного опыта взаимодействия, завершение процесса работы.

Методика проведения. Участник поворачивается к соседу справа и продолжает указанную фразу. В качестве «подарка» может выступать то, что порадует другого (улыбку, хорошее настроение, тепло и т.п.)

## **Литература**

1. Белогуров С.Б., Климович В.Ю. Профилактика подростковой наркомании. Навыки противостояния и сопротивления распространению наркотиков. – М.: Центр ПЛАНЕТАРИУМ, 2003.
2. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Психотерапия зависимостей. Метод сказкотерапии. – СПб.: Речь, 2002.
3. Зубова Н.А., Тихомиров С.М. Методическое пособие по информационно – профилактической программе «Сталкер». – СПб.: «Амалтея», 2003
4. Кунигель Т.В. Тренинг «Активизация внутренних ресурсов подростка». – СПб.: Издательство «Речь», 2006. – 101 с.
5. Панфилова М.А. Игротерапия общения – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2000.

6. Профилактика злоупотребления психоактивными веществами несовершеннолетними и молодежью под редакцией Шипициной Л.М., Шпилени Л.С. – М., 2003

7. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога – М.: ВЛАДОС, 1999.

8. Хасан Б.И., Дюндик Н.Н. Образование в области профилактики наркозависимости и других аддикций – М., 2003

**Приложение 1** программы  
«Здоровое поколение»

***АНКЕТА участника программы «Здоровое поколение» (входная)***

ФИО \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_ Школа \_\_\_\_\_ класс \_\_\_\_\_

Дата заполнения \_\_\_\_\_

В общем и целом, какие оценки ты получил в прошлом году?

- в основном отлично
- в основном хорошо
- в основном удовлетворительно
- в основном неудовлетворительно

Чем тебе нравится заниматься в свободное время?

- ходить в музыкальный или художественный кружок
- ходить в спортивную секцию
- читать, изучать учебный материал
- гулять с друзьями
- слушать музыку
- смотреть телевизор, играть в компьютерные игры
- \_\_\_\_\_

Мои годы – это лучшее время для того, чтобы:

- развлекаться и приятно проводить время
- учиться, получать образование
- найти хороших и верных друзей
- испытать «острые» ощущения
- заработать «большие» деньги
- найти хорошую работу
- любить, вести сексуальную жизнь
- достигнуть самостоятельности от взрослых
- сохранить свое здоровье
- заниматься спортом, физическим развитием
- развивать свои таланты и способности

▪

---

Как ты оцениваешь состояние своего здоровья?

- полностью здоров
- обычно чувствую себя хорошо
- иногда болею обычными болезнями (простуда, грипп)
- иногда чувствую тоску и грусть, вялость
- болею часто, имею хронические заболевания
- имею группу инвалидности

Как ты считаешь, почему современные подростки начинают курить, пробовать алкоголь?

- считают, что это не причиняет вреда их здоровью
- поддаются влиянию своих друзей, не могут отказаться от предложения попробовать
- не хотят выделяться из компании, где это принято
- считают, что это модно и престижно

▪

---

Считаешь ли ты, что необходимо информировать подростков о вреде любых видов наркотических веществ (табак, алкоголь, наркотик) и привлекать к ведению здорового образа жизни?

- да, это очень важно
- мне это кажется необязательным
- это необходимо только тем, кто болен или уже пробовал наркотические вещества
- нет, совсем не нужно

Что такое «наркотики» для тебя и твоих сверстников?

- способ проведения свободного времени
- серьезная болезнь
- бегство от проблем реальной жизни
- способ улучшить настроение, избежать скуки
- модное и престижное занятие
- потеря здоровья, беда
- способ «найти себя»

▪

---

Что такое «здоровье»? (твой ответ)

---

Спасибо за участие!

***АНКЕТА участника программы «Здоровое поколение» (итоговая)***

ФИО \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_ Школа \_\_\_\_\_ класс \_\_\_\_\_

Дата заполнения \_\_\_\_\_

***Как Ты чувствуешь себя в современной жизни?***

- Уверенно
- Скорее уверенно
- Иногда уверенно иногда тревожно (50 на 50)
- Скорее тревожно
- Тревожно

***Каким Ты представляешь свое будущее после окончания школы?***

- Уверен, что у меня все будет хорошо, я смогу добиться поставленных целей
- Могут возникнуть неожиданные сложности и препятствия, но я надеюсь их успешно преодолеть.
- Трудно сказать определенно, возможно все будет хорошо, а может нет.
- Полагаю, что в жизни мне придется нелегко, возникнет много проблем и трудностей
- Ничего хорошего от будущего я не жду, представляю его себе достаточно безрадостным.
- Я не думаю о будущем, живу сегодняшним днем.

***Что по Твоему мнению наиболее ценно в жизни для достижения комфорта и успеха?  
(Распредели по местам, поставь цифру от 1 до 15 в графе №, где №1 будет***

соответствовать наиболее значимая для Тебя ценность, а №15 - наименее значимая).

	№
Материальный достаток	
Крепкое здоровье	
Интересная и творческая работа	
Отличный внешний вид	
Наличие хороших и верных друзей	
Профессиональное мастерство, достижения по работе	
Теплые, гармоничные отношения с близким, любимым человеком	
Душевное равновесие, вера	
Широкие возможности для удовольствий, развлечений, отдыха	
Наличие дружной семьи, домашнего уюта	
Целеустремленность	
Высокий интеллект, эрудированность	
Умение творчески подходить к решению жизненных задач	
Уверенность в себе, сильная воля	
Наличие власти, возможность руководить людьми	

**У тебя есть друзья. «За компанию» Ты вполне можешь** (отметь, пожалуйста, не более 2-х подходящих для Тебя ответа):

- согласиться с общим мнением, чтобы не спровоцировать ссору
- принять участие в чем-то, с чем на самом деле не совсем согласен
- поддержать общее веселье, даже если сам не в лучшем настроении
- совершить поступок, за который заведомо известно, ждет наказание дома или в школе
- Ты считаешь, что нельзя отказываться от задуманного, даже если Твоим друзьям кажется, что Ты идешь против их мнения
- Ты не хочешь быть «белой вороной», поэтому поступаешь «как все»
- Ты согласен с пословицей «Лучше быть одному, чем в дурном обществе»

**На сколько полно и объективно по Твоему мнению Ты осведомлен о действии алкоголя и**

### ***наркотических веществ на организм человека?***

Достаточно (я читал специальную литературу, слушал лекции специалистов, присутствовал на уроках по этим темам)

Хотел бы иметь более полную информацию (мои знания по этому вопросу получены из разговоров с друзьями, случайно увиденных телепередач, попавшихся статей в газетах или журналах)

Мне не интересны эти вопросы (мне надоело говорить и слышать об этом)

### ***Как Ты думаешь, можешь ли Ты сейчас влиять на то, что происходит в обществе, Твоем городе, школе своей личной активностью?***

Да, я лично хочу помогать обществу в решении проблемы наркомании, от каждого человека зависит общее положение дел;

Нет, я не считаю это такой уж большой проблемой для общества;

В жизни надо заботиться только о себе, проблемы общества дело правительства и начальников;

Не задумывался об этом

### ***Если в Твоей жизни возникают проблемы, то Ты предпочитаешь (Выбери, пожалуйста, не более 5, наиболее соответствующих тебе вариантов ответов):***

обсудить проблему с друзьями, любимым человеком

посоветоваться с родителями или другими взрослыми

забыть проблему с помощью алкоголя или наркотиков

подумать и проиграть в уме возможные решения

отвлечься (музыка, танцы, мотоцикл, спорт и т.д.)

обсудить проблему с теми, кого она касается

отступить, признавая, что ничего нельзя изменить

не думать о проблеме, вытеснить ее из своих мыслей

разрядится на футболе криком, воплями, на массовых мероприятиях и др.

поискать решение в книгах, журналах

обратиться к специалистам (телефон доверия, психологи)

обратиться за поддержкой в религиозную общину

напомнить себе, что в жизни всегда будут какие-либо проблемы и надо стараться рассчитывать только на себя и самостоятельно искать выход

- стараюсь жить так, чтобы у меня было меньше проблем
- другое \_\_\_\_\_

**Согласен ли Ты со следующими утверждениями (поставь галочку в нужной графе):**

	Согла сен	Не знаю	Не согласен
По настоящему сильному и талантливому человеку наркотики не нужны			
Сильные наркотики можно употреблять время от времени			
С наркотиками можно легко завязать и вылечиться			
Наркомания – это болезнь: хроническая, прогрессирующая, смертельная			
Жизненные проблемы стоит решать, а не убегать в наркотическую иллюзию			
Первая проба наркотика не опасна			
Глупо позволять зарабатывать на себе и своем здоровье распространителям наркотиков			

**Если Тебе скучно, то Ты (выбери, пожалуйста, не более 3-х, наиболее соответствующих тебе ответов):**

- «маешься», не знаешь чем заняться
- ждешь, когда Тебя развлекут
- пытаешься придумать какое-то развлечение для себя и друзей
- предпочитаешь творчески самовыражаться (рисовать, играть на гитаре и др.)
- считаешь, что скучно бывает от лени, и всегда можешь найти себе интересное занятие
- предпочитаешь развлечения, где не надо творчески участвовать самому
- употребляешь алкоголь или наркотики
- считаешь, что кроме развлечений скуку можно развеять каким-то полезным для других делом (помочь родителям по хозяйству, устроится подработать, позаботиться о ком-то и пр.)
- очень редко испытываешь скуку

Другое \_\_\_\_\_

***Есть ли у Тебя хобби, увлечения (пожалуйста, подчеркни подходящие)***

- У меня нет времени на увлечения
- Ни чем особенно я не увлекаюсь
- Компьютер (компьютерные игры, программирование, работа в компьютерных программах, что-то еще \_\_\_\_\_)
- Техника (ремонт электроники, автомобилей, конструирование и моделирование макетов и техники, что-то еще \_\_\_\_\_)
- Коллекционирование (что именно? \_\_\_\_\_)
- Чтение различной литературы (какого жанра? \_\_\_\_\_)
- Спорт (какой вид? \_\_\_\_\_)
- Хобби, связанное с творчеством (рисование, занятие музыкой, танцами, лепка, пение, изучение языков, участие в театральных кружках, студиях, игра в команде КВН, что-то еще \_\_\_\_\_)
- Природа (походы, прогулки по паркам и лесу, выезды за город, рыбалка, сбор ягод и грибов что-то еще \_\_\_\_\_)
- Другое \_\_\_\_\_

***Представь, что Ты стоишь у ларька, собираясь что-то купить. К Тебе подходит ребенок, на вид третьеклассник, протягивает Тебе деньги и просит купить ему пива (сигареты). Как Ты поступишь: (пожалуйста, выбери один ответ)***

- Выполнишь его просьбу
- Откажешься
- Откажешься и постарайся «воспитать» его, поговорить с ним о том, что есть много других интересных занятий в жизни для его возраста
- Что-то другое \_\_\_\_\_

***Что такое на Твой взгляд «здоровый стиль жизни»? (выбери, пожалуйста, не более 3-х самых подходящих вариантов ответов)***

- Не пить
- Вести осмысленную, целенаправленную жизнь
- Не курить

- Заниматься спортом
- Работать над собой, заниматься самосовершенствованием
- Правильно питаться
- Не употреблять наркотики
- Уметь радоваться жизни, получать удовольствие от обычных событий и дел
- Не вести беспорядочную половую жизнь (избегать случайных контактов)
- Другое \_\_\_\_\_

***Есть ли в Твоем окружении авторитетный для Тебя человек (возможно старший по возрасту) стиль жизни которого можно назвать здоровым. (Если нет, то хотел бы?)***

- Да
- Нет, но хотел бы
- Нет и не надо
- 

Главное, чему я научилась (научился)... \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Больше всего мне запомнилось (было важно)... \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Мне не очень понравилось, что на занятиях... \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Думаю, что после участия в программе в моей жизни произойдут изменения.... \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Пожелания и замечания \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Спасибо за сотрудничество!**



При этом подсчитывают:

1. высоту самооценки – расстояние от 0 до «←»
  2. уровень притязаний – расстояние от 0 до «х»
  3. значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой – расстояние от «←» до «х».
- Если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.

Параметр	Количественная характеристика (баллы)			
	Норма			Очень высокий
	Низкий	Средний	Высокий	
Уровень самооценки	Менее 45	45-59	60-74	75-100
Уровень притязаний	Менее 60	60-74	75-89	90-100

### Высота самооценки:

Реалистичная самооценка (45 – 74 балла).

Завышенная самооценка (75 – 100 баллов) указывает на определенные отклонения в формировании личности:

- личностная незрелость,
- неумение правильно оценивать результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими,
- «закрытость» для нового опыта,
- нечувствительность к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих.

Заниженная самооценка (ниже 45 баллов) указывает на 2 противоположных психологических явления:

- подлинную неуверенность в себе,
- «защитное» декларирование собственного неумения, неспособности и т.п., позволяющее не прилагать никаких усилий.

### Уровень притязаний:

Реалистичный уровень (60 – 89 баллов).

Наиболее оптимальный уровень (75 – 89 баллов) – важный фактор личностного развития.

Завышенный уровень (90 – 100) – нереалистическое, некритичное отношение к собственным возможностям.

Заниженный уровень (менее 60 баллов) – индикатор неблагополучного развития личности.

### ***Тест на исследование тревожности (Опросник Спилбергера)***

Под тревожностью понимается особое эмоциональное состояние, часто возникающее у человека и выражающееся в повышенной эмоциональной напряженности, сопровождающейся страхами, беспокойством, опасениями, препятствующими нормальной деятельности или общению с людьми. Тревожность — важное персональное качество человека, довольно устойчивое. Доказано существование двух качественно различных разновидностей тревожности: личностной и ситуационной.

Под личностной тревожностью понимается индивидуальная черта личности человека, отражающая его предрасположенность к эмоционально отрицательным реакциям на различные жизненные ситуации, несущие в себе угрозу для его Я (самооценки, уровня притязаний, отношения к себе и т.п.). Личностная тревожность — это стабильная склонность человека реагировать на подобные социальные ситуации повышением тревоги и беспокойства.

Ситуационная тревожность определяется как временное, устойчивое только в определенных жизненных ситуациях состояние тревожности, порождаемое такими ситуациями и, как правило, не возникающее в иных ситуациях. Это состояние возникает как привычная эмоциональная и поведенческая реакция на подобного рода ситуации. Ими, например, могут быть переговоры с официальными лицами, разговоры по телефону, экзаменационные испытания, общение с незнакомыми людьми противоположного пола или иного, чем данный человек, возраста.

У каждого конкретного человека личностная и ситуационная тревожность развиты в различной степени, так что каждого,

имея в виду его тревожность, можно охарактеризовать по двум показателям: личностной и ситуационной тревожности.

Представленная далее методика, разработанная Спилбергером, предназначена для одновременной оценки двух названных видов тревожности. Она включает в себя две шкалы, каждая из которых отдельно оценивает личностную или ситуационную тревожность. Ниже, в таблице 20, даются описания этих шкал.

Перед началом исследования испытуемые получают следующую инструкцию:

«Прочтите внимательно каждое из приведенных ниже суждений и зачеркните в соответствующей графе справа ту или иную цифру в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над ответами на предложенные суждения не нужно долго думать, поскольку правильных или неправильных ответов нет».

#### **Шкала ситуационной тревожности**

№	Суждения шкалы	Выбираемые ответы
---	----------------	-------------------

		нет, это не так	пожалуй, так	верно	совершенно верно
1.	Я спокоен	1	2	3	4
2.	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3.	Я нахожусь в состоянии напряжения	1	2	3	4
4.	Я внутренне скован	1	2	3	4
5.	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6.	Я расстроен	1	2	3	4
7.	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8.	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9.	Я встревожен	1	2	3	4
10.	Я испытываю чувство внут- реннего удовлетворения	1	2	3	4
11.	Я уверен в себе	1	2	3	4
12.	Я нервничаю	1	2	3	4
13.	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14.	Я взвинчен	1	2	3	4
15.	Я не чувствую скованности и напряжения	1	2	3	4
16.	Я доволен	1	2	3	4
17.	Я озабочен	1	2	3	4
18.	Я слишком возбуждён и мне не по себе	1	2	3	4
19.	Мне радостно	1	2	3	4
20.	Мне приятно	1	2	3	4

### Шкала личностной тревожности

№	Суждения шкалы	Выбираемые ответы			
		никогда	почти никогда	часто	почти всегда
1	2	3	4	5	6
21.	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22.	Я бываю раздражительным	1	2	3	4

23.	Я легко могу расстроиться	1	2	3	4
24.	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
25.	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
26.	Я чувствую прилив сил, желание работать	1	2	3	4
27.	Я спокоен, хладнокровен, собран	1	2	3	4
28.	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29.	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30.	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
31.	Я всё принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
32.	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33.	Я чувствую себя незащищенным	1	2	3	4
34.	Я стараюсь избегать критических ситуаций	1	2	3	4
35.	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36.	Я бываю доволен	1	2	3	4
37.	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38.	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
39.	Я — уравновешенный человек	1	2	3	4

40.	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4
-----	---	---	---	---	---

**Примечание:** Справа в таблице в соответствующих тем или иным ответам столбцах указано количество баллов, которое получает испытуемый за избранный им ответ.

### Оценка результатов

При помощи ключа к данной методике, представленного в таблице 21, определяется количество баллов, полученных испытуемым за избранные им ответы на суждения приведенных выше шкал. Общее количество баллов, набранных по всем вопросам шкалы, делится на 20, и итоговый показатель рассматривается как индекс уровня развития соответствующего вида тревожности у данного испытуемого.

### Ключ к методике оценки ситуационной и личностной тревожности

Номер суждения	Ситуационная тревожность (ответы)	Номер суждения	Личностная тревожность (ответы)
1.	4321	21.	4321
2.	4321	22.	1234
3.	1234	23.	1234
4.	1234	24.	1234
5.	4321	25.	1234
6.	1234	26.	4321
7.	1234	27.	4321
8.	4321	28.	1234
9.	1234	29.	1234
10.	4321	30.	4321
И.	4321	31.	1234
12.	1234	32.	1234
13.	1234	33.	1234
14.	1234	34.	1234
15.	4321	35.	1234
16.	4321	36.	4321
17.	1234	37.	1234
18.	1234	38.	1234
19.	4321	39.	4321
20.	4321	40.	1234

### Выводы об уровне развития

**3,5-4,0 балла** - очень высокая тревожность. **3,0-3,4 балла** - высокая тревожность.

**2,0-2,9 балла** - средняя тревожность. **1,5-1,9 балла** - низкая тревожность.

**0,0-1,4 балла** - очень низкая тревожность.

## ***Исследование индивидуальных копинг-стратегий (Э. Хайм)***

*Инструкция: Вам будет предложен ряд утверждений, касающихся особенностей вашего поведения. Постарайтесь вспомнить, каким образом вы чаще всего разрешаете трудные и стрессовые ситуации высокого эмоционального напряжения. Обведите кружком тот номер, который вам подходит. В каждом разделе утверждений необходимо выбрать только один вариант, при помощи которого вы разрешаете свои трудности.*

*Отвечайте в соответствии с тем, как вы справляетесь с трудными ситуациями в последнее время. Не раздумывайте долго — важна ваша первая реакция. Будьте внимательны!*

### **Утверждения**

#### **А**

1. Говорю себе: «В данный момент есть что-то важнее, чем трудности».
2. Говорю себе: «Это судьба, нужно с этим смириться».
3. «Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо».
4. «Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего состояния».
5. «Я стараюсь все проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что же случилось».
6. «Я говорю себе: по сравнению с проблемами других людей — это пустяк».
7. «Если что-то случилось, то так угодно Богу».
8. «Я не знаю что делать, и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей».
9. «Я придаю своим трудностям особый смысл, преодолевая их, я совершенствуюсь сам».
10. «В данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться и с более сложными».

#### **Б**

1. «Я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую».
2. «Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу».
3. «Я подавляю эмоции в себе».
4. «Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации».
5. «Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне».
6. «Я впадаю в состояние безнадежности».

7. «Я считаю, себя виноватым и получаю по заслугам».

8. «Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным».

## В

1. «Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях».

2. «Я стараюсь помочь людям, и в заботах о них забываю о своих горестях».

3. «Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредоточиваться на своих неприятностях».

4. «Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т.п.)»

5. «Чтобы пережить трудности, я берусь за осуществление давней мечты (еду путешествовать, поступаю на курсы иностранного языка и т. п.)»

6. «Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой».

7. «Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей».

8. «Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом».

## Анализ результатов

Используется преимущественно качественно-содержательный анализ ответов. В ключе каждое утверждение связано с определенной копинг-стратегией. Если опрашиваемый выбирает конкретное утверждение как наиболее привычное для себя, предполагается, что соответствующая копинг-стратегия будет для него типичной. Стратегии совладения со стрессом могут быть: продуктивными, относительно продуктивными и непродуктивными. Копинг-стратегии делятся на три подгруппы:

— Когнитивные,

— Эмоциональные,

— поведенческие.

В ключе копинг-стратегии приведены в соответствии с утверждениями. В скобках даны обозначения: П — продуктивная копинг-стратегия (помогает быстро и успешно совладать со стрессом), О — относительно продуктивная копинг-стратегия (помогающая в некоторых ситуациях, например не очень значимых или при небольшом стрессе); Н — непродуктивная стратегия (не устраняет стрессовое состояние, напротив, способствует его усилению).

## Ключ

### А. Когнитивные копинг-стратегии

1. Игнорирование — «Говорю себе: в данный момент есть что-то важнее, чем трудности) (О).

2. Смирение — «Говорю себе: это судьба, нужно с этим смириться»(Н).

3. Диссимиляция — «Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо» (О).

4. Сохранение самообладания — «Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего состояния» (О).

5. Проблемный анализ — «Я стараюсь проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что же случилось» (П).

6. Относительность — «Я говорю себе: по сравнению с проблемами других людей, мои — это пустяк» (О).

7. Религиозность — «Если что-то случилось, то так угодно Богу» (О).

8. Растерянность — «Я не знаю, что делать и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей» (Н).

9. Придача смысла — «Я придаю своим трудностям особый смысл, преодолевая их, я совершенствуюсь сам» (О).

10. Установка собственной ценности — «В данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться и с ними, и с более сложными» (О).

#### *Б. Эмоциональные копинг-стратегии*

1. Протест — «Я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую» (О).

2. Эмоциональная разрядка — «Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу» (Н).

3. Подавление эмоций — «Я подавляю эмоции в себе» (Н).

4. Оптимизм — «Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации» (П).

5. Пассивная кооперация — «Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне» (О).

6. Покорность — «Я впадаю в состояние безнадежности» (Н).

7. Самообвинение — «Я считаю, себя виноватым и получаю по заслугам» (Н).

8. Агрессивность — «Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным» (Н).

#### *В. Поведенческие копинг-стратегии*

1. Отвлечение — «Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях» (О).

2. Альтруизм — «Я стараюсь помочь людям, и в заботах о них забываю о своих горестях» (О).

3. Активное избегание — «Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредоточиваться на своих неприятностях» (Н).

4. Компенсация — «Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т.п.)» (О).

5. Конструктивная активность — «Чтобы пережить трудности, я берусь за осуществление давней мечты (еду путешествовать, поступаю на курсы иностранного языка и т.п.)» (О).

6. Отступление — «Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой» (Н).

7. Сотрудничество — «Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей» (П).

8. Обращение — «Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом» (О).

9.

#### ***Исследование ценностных ориентаций (модификация методики Рокича)***

Перед тобой список, включающий цели, к которым могут стремиться люди. Выбери из них наиболее значимую цель с твоей точки зрения и поставь напротив нее цифру 1.

Затем выбери следующую по значимости цель и обозначь её цифрой 2, и так далее. Наименее важная цель получит номер 18.

Затем оцени, насколько каждая из них уже реализована в твоей жизни, и поставь в скобках справа от неё соответствующую цифру в процентах.

[     ]

[ % ]

**АКТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНАЯ ЖИЗНЬ**

(полнота и эмоциональная насыщенность жизни)

**ЖИЗНЕННАЯ МУДРОСТЬ**

(зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом)

**ЗДОРОВЬЕ**

(физическое и психическое)

**ИНТЕРЕСНАЯ РАБОТА**

**КРАСОТА ПРИРОДЫ И ИСКУССТВА**

(переживание прекрасного в природе и искусстве)

**ЛЮБОВЬ**

(духовная и физическая близость с любимым человеком)

**МАТЕРИАЛЬНО ОБЕСПЕЧЕННАЯ ЖИЗНЬ**

(отсутствие материальных затруднений)

**НАЛИЧИЕ ХОРОШИХ И ВЕРНЫХ ДРУЗЕЙ**

**ОБЩЕСТВЕННОЕ ПРИЗНАНИЕ**

(уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе)

**ПОЗНАНИЕ**

(возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие)

**ПРОДУКТИВНАЯ ЖИЗНЬ**

(максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей)

**РАЗВИТИЕ**

(работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование)

**РАЗВЛЕЧЕНИЯ**

(приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей)

**СВОБОДА**

(самостоятельность, независимость в суждениях и поступках)

**СЧАСТЛИВАЯ СЕМЕЙНАЯ ЖИЗНЬ**

**СЧАСТЬЕ ДРУГИХ**

(благополучие, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом)

**ТВОРЧЕСТВО**

(возможность творческой деятельности)

**УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ**

(внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений)

МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ И ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ, «НИЖНЕТАГИЛЬСКИЙ  
ДЕТСКИЙ ДОМ № 6»

г. Н.Тагил, ул. Матросова, 8а

тел. 32-68-40; 32-91-68; e-mail: [mtr8dd6@mail.ru](mailto:mtr8dd6@mail.ru)

## Программа профилактики наркомании, токсикомании и алкоголизма «Береги себя для жизни»

### **Члены авторского коллектива:**

педагог-психолог - Буднев Виталий Павлович;

социальный педагог - Переверзева Наталья Игоревна;

воспитатель - Тихомирова Ирина Витальевна;

воспитатель - Габдрахманова Ирина Сергеевна;

воспитатель - Рубцова Елена Сергеевна

г. Нижний Тагил

2012 год

## Содержание

Пояснительная записка .....	3
I. Теоретический блок.....	7
1.1. Методы и средства .....	8
1.2. Организация работы .....	9
1.3. Описание возрастных групп .....	10
1.3.1. Младший школьный возраст .....	10
1.3.2. Подростковый возраст .....	12
1.3.3. Младший подростковый возраст .....	13
1.3.4. Старший подростковый возраст .....	14
II. Содержание программы .....	16
2.1. Структура программы .....	16
2.2. Специфика программы .....	18
2.3. Учебно-тематическое планирование.....	20
III. Методический блок.....	25
3.1. Описание занятий для младшего школьного возраста .....	26
3.2. Описание занятий для подросткового возраста.....	50
Список литературы .....	73
Приложение 1.....	74
Приложение 2.....	75
Приложение 3.....	76
Приложение 4.....	78
Приложение 5.....	80
Приложение 6.....	82
Приложение 7.....	83
Приложение 8.....	84
Приложение 9.....	86

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Профилактика зависимостей уже долгие годы является одной из самых важных проблем воспитания и образования подрастающего поколения. Особенно вызывает опасение тот факт, что в настоящее время негативные зависимости распространились и на детей. Во многих учебных заведениях нашей страны уже выявлены лица, употреблявшие или употребляющие вредные для здоровья вещества в раннем возрасте. Причиной такой негативной ситуации является множество факторов, которые подталкивают детей и взрослых к употреблению вредных веществ. Проводимые профилактические мероприятия в данном направлении показывают недостаточную эффективность, в связи с чем, многие решаются попробовать запрещенное вещество и в дальнейшем приобретают зависимость. Пока еще не разработана такая программа, которая могла бы со 100% вероятностью гарантировать положительный результат в данном направлении, да и скорее всего ее невозможно составить при наличии такого огромного количества негативных факторов и в таком нездоровом обществе, где значимая часть людей имеет отрицательную направленность, но все же не стоит останавливаться на достигнутом, ведь любая спасенная судьба стоит самых невероятных усилий. Профилактика зависимостей эта проблема всемирного масштаба и она гораздо шире педагогики или любой другой отрасли, вероятно, решить эту проблему можно только комплексными мерами, которые будут затрагивать все направления жизни людей. Только целостное представление этой проблемы может гарантировать положительный результат, но для этого необходима единая государственная, а возможно и межгосударственная программа по борьбе с зависимостями, в которой холистический подход будет касаться всех и каждого, работая на общее благо.

В нашем образовательном учреждении мы попытались разработать программу, которая на своем уровне должна обеспечить профилактику зависимостей в условиях государственного воспитания. Данная программа представляет собой целостное видение проблемы, в которой все компоненты связаны друг с другом в единую систему профилактических мероприятий. В ней учитываются психологические особенности детей и возможности образовательного учреждения, которое всеми силами будет направлено на профилактику потребления вредных веществ и возникновение зависимостей.

Положительную роль в системе государственного воспитания играет тот факт, что у детей отсутствуют финансовые возможности для приобретения негативных веществ, а также их постоянная занятость в системе образовательных, воспитательных, спортивных, трудовых и творческих мероприятий. Дети в данных организациях находятся под круглосуточным контролем сотрудников учреждения, имеют четкий распорядок и режим дня, что также способствует профилактике зависимостей. Факт употребления запрещенных веществ будет обязательно выявлен в течение непродолжительного времени и пресечен. Но главное в профилактике зависимостей это сформировать устойчивое отрицательное отношение к алкоголю, наркотикам и токсическим веществам, которое в дальнейшем не допустит негативного исхода. Тут надо учесть и тот факт, что многие мероприятия первичной профилактики имеют двойкий смысл в восприятии детей и могут наоборот возбудить их интерес к запрещенным веществам. В связи с этим профилактические занятия должны быть построены очень грамотно, информация, которая предлагается детям, должна быть тщательно подобрана и структурирована, а ее отражение в сознании детей должно иметь единый смысл, совпадающий с целью мероприятия.

Все вышеуказанные обстоятельства мы попытались учесть и использовать в положительных целях в своей программе по профилактике наркомании, токсикомании и алкоголизма в учреждениях государственного воспитания.

**Основная цель нашей программы** – формирование устойчивых механизмов противостояния ребенка соблазну употребления запрещенных веществ. Другими словами, мы должны найти адекватные средства нейтрализации факторов риска, которые могут подтолкнуть ребенка к первой пробе.

**Задачи:**

1. Грамотное информирование детей об опасностях, с которыми они могут столкнуться, в том числе о наркотиках, алкоголе и токсических веществах.

2. Стимулирование и поддержка обращения детей к своим чувствам желаниям. Формирование навыков самонаблюдения, осознания своих внутренних состояний.

3. Формирование навыков саморегуляции, улучшения своего состояния естественным путем, развитие творчества.

4. Осознание собственного опыта зависимого поведения (одно из ценных приобретений такого опыта – переживание опасности, возможности стать зависимым, ощущение границы, контроля над ней).

5. Отработка навыков конструктивного взаимодействия с людьми, умения устанавливать доверительный контакт.

6. Формирование активной установки по отношению к собственному жизненному пространству – организация своей жизни.

7. Закрепление установок здорового образа жизни, интересов у воспитанников на позитивное влияние окружающего социума.

Результатом такой работы может считаться эффект развития, взросления ребенка (подростка) – расширение зоны осознания себя, своих особенностей, готовность самостоятельно принять ответственное решение, способность видеть и находить выход в сложной ситуации.

Данная программа рассчитана на детей младшего и подросткового возраста. Профилактические мероприятия для детей младшего школьного возраста в основном направлены на их личностное развитие, которое в подростковом возрасте будет являться хорошим фундаментом для активного здорового образа жизни.

Продолжительность занятий по программе профилактики употребления запрещенных веществ составляет один учебный год.

Программа профилактики употребления запрещенных веществ реализуется с учетом:

- Образовательной программы детского дома;
- Перспективного плана работы с воспитанниками (по возрастам);
- Программы профилактики девиантного поведения воспитанников детского дома;
- Перспективного плана работы социально-правовой службы;
- Ежегодного календарно-тематического планирования профориентационной работы;
- Перспективного плана работы медико-валеологической службы;
- Ежегодного календарно-тематического планирования досуговой деятельности;
- Перспективного плана работы педагога-психолога.

Для успешной реализации содержания программы осуществляется активное взаимодействие с учреждениями дополнительного образования, спортивно-оздоровительными комплексами, шефскими организациями, общественными, некоммерческими организациями по вопросам профилактики употребления запрещенных веществ.

Для разработки занятий использовались психологические методы и приемы. К ним относятся:

- Элементы проживания и погружения в определенную ситуацию.
- Арт-терапевтические приемы, сказкотерапия.
- Приемы для проведения самоанализа и рефлексии.
- Психологические разминки, игры, упражнения.
- Методы релаксации.
- Методика диагностики склонности к 13 видам зависимостей (Лозовая Г.В.)

Наряду с этим применялись и педагогические методы и приемы:

- групповая и индивидуальная работа,
- творческие задания.

В ходе проведения развивающих занятий были использованы такие формы развивающей работы, как психологическая игра и тренинговые занятия.

В ходе проведения занятий необходимо соблюдать права участников.

В начале проведения занятий участники знакомятся с правилами работы в группе, основанными на принципах: "здесь и сейчас", взаимоуважения, добровольности, конфиденциальности высказываний и др. Помимо этого психолог, проводящий занятия, действует, руководствуясь "Этическим кодексом психолога".

Программа «Береги себя для жизни» не имеет ограничений и противопоказаний для участников.

Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы:

- данная программа может быть реализована при наличии следующих специалистов: педагог-психолог, социальный педагог, медицинский работник, воспитатель, инструктор по физической культуре.

- реализации программы по материально-технической оснащенности требует наличие помещения на 10-15 человек с партами и стульями для каждого участника, а также свободной зоны для подвижных упражнений, возможности выезда с группой на природу.

Количественно оценивается планируемый результат при помощи теста на определение предрасположенности подростка к употреблению наркотических и психоактивных веществ (приложение 9). Количественную оценку лучше проводить перед началом курса занятий и после окончания программы.

Качественным результатом реализации программы может считаться эффект развития, взросления ребенка (подростка) – расширение зоны осознания себя, своих особенностей, готовность самостоятельно принять ответственное решение, способность видеть и находить выход в сложной ситуации.

В процессе реализации вышеуказанной программы будут широко использоваться такие формы подведения итогов как выставки, акции, соревнования. Это позволит детям увидеть и осознать результат своей деятельности в рамках программы профилактики «Береги себя для жизни».

Контроль за реализацией программы осуществляют: директор образовательного учреждения и заместитель директора по учебно-воспитательной работе. Программа

утверждается директором образовательного учреждения. По завершении занятий составляется итоговый отчет, в котором отражаются качественные и количественные результаты реализации программы.

Программа профилактики наркомании, токсикомании и алкоголизма «Береги себя для жизни» была апробирована на базе ГКОУ СО «Нижнетагильский детский дом № 6» в 2012-2013 учебном году. Всего принимало участие в программе 14 человек. Среди всех участников программы фактов употребления запрещенных веществ до настоящего времени не выявлено.

### **Теоретический блок.**

Предметом данной программы является первичная профилактика зависимостей. В отличие от вторичной и третичной профилактики зависимостей первичная профилактика ориентируется на самый широкий круг людей, как правило, без аддиктивного опыта, нацелена на борьбу с предпосылками зависимого поведения.

Первичная профилактика - это предупреждение опасности. Чтобы человек смог избежать опасность, он, во-первых, должен знать о ней как можно больше, во-вторых, должен уметь с ней справиться.

Рост употребления вредных веществ в подростково-молодежной среде в последние годы сделали актуальным исследованием проблемы человеческой зависимости. В настоящее время зависимость понимается, прежде всего, как болезнь личности, следовательно, имеющая психологическую природу.

Зависимость буквально означает пристрастие, несвободу от чего-то, то есть предполагает наличие этого «нечто», однако как болезнь зависимость начинается задолго до факта употребления вредных веществ. Формирование зависимости непосредственно связано с историей развития личности человека.

Каждый человек имеет свою историю формирования зависимости, свои, очень личные отношения с «объектом» страсти (причиной несвободы – избавителем от свободы и т.д.). Например, подросток может сутками пропадать за компьютером, чтобы избежать общения со сверстниками (с девочками). «Объектом» может стать вещь, человек, занятие, действие. С его помощью человек изменяет свое состояние: от плохого к хорошему. В массе своей люди предпочитают грубый продукт – средство с гарантированным действием на уровне физиологии – пища, лекарства, токсические вещества, алкоголь, наркотики.

В системе мер борьбы с зависимостью профилактика играет ведущую роль. Если *реабилитация* ставшего зависимым предполагает ломку структуры, очень устойчивой и в некотором смысле выгодной, то *профилактика* имеет возможность естественно войти в процесс развития личности, скорректировать его.

Поэтому такая работа определяется как психологическая: психологическая профилактика – это совокупность психологических способов и приемов формирования отрицательного отношения к антисоциальным явлениям и отклоняющемуся поведению.

Целью профилактики зависимости является устранение «факторов риска», другими словами, формирование личности, устойчивой к воздействию этих факторов. Человек, устойчивый к возникновению зависимости, это человек, развитый навстречу возможному влиянию «факторов риска», подготовленный к ним. Он здоров и убежден в необходимости своего здоровья. Ему доступны его собственные чувства и желания, он осознает свои проблемы,

слабые места, а также присущие ему элементы зависимого поведения. Он достаточно компетентен, успешен в социальной сфере.

«Факторы риска»:

1. Индивидуальные особенности человека - потенциал человека, ресурсы.

а) наследственность, физиологическая предрасположенность

б) физические и умственные способности

в) пол

г) умение справляться с проблемами, переживать конфликты, кризисы

2. Актуальная ситуация человека.

Она может быть разной - благоприятной, или вполне сносной, или невыносимой. Например, людей, которые ощущают себя в окружающем мире вольготно и безопасно, даже попадая в стрессовые, кризисные ситуации, не так-то просто выбить из равновесия.

3. Токсическое вещество, алкоголь, наркотик.

Наличие вредных веществ, вид вещества, доза, сила воздействия вещества на организм человека, длительность и частота приема вещества.

4. Общественные условия, нормы и ценности.

Статус, место в группе, умение находить свое место в группе, реализовывать свои права, защищать их.

### **1.1. Методы и средства.**

Базовым методическим принципом любой психолого-педагогической профилактической программы является обучение. Формирование умений, навыков, установок, заявленное в задачах этой программы подразумевает ситуацию преподавания, обучения новому. Однако, говоря о профилактике зависимого поведения личности, мы имеем в виду пробуждение, коррекцию мотивационной сферы человека.

Поэтому в нашей программе акцент делается на когнитивно-поведенческих методах воздействия. Работа с детьми подразумевает не интеллектуальное осознание, а эмоциональное переживание важных тем. Механизмы влияния связаны не столько с сообразительностью, понятливостью и послушностью детей, но и скорее с их способностью и стремлением к подражанию, игре, с их эмоциональностью, спонтанностью, непосредственностью.

Так, обучение в программе профилактики зависимостей имеет два аспекта - моделирование и социальное подкрепление.

Моделирование - это универсальная процедура, которая применяется для формирования определенных ценностей, установок, взглядов, образа мыслей и поведения. Моделирование означает процесс научения в результате наблюдения и подражания, при которых наблюдатели пытаются воспроизводить определенные мысли и поведение ролевых моделей.

**Группа.** Все занятия проходят в виде тренингов. Эта форма является наиболее адекватной задачам программы, так как, группа несет в себе смысл и ощущение модели общества. В ней действуют все силы, реально существующие в окружении детей: агрессия, социальное подкрепление, фрустрация, заражение и др. Именно в групповом климате могут сформироваться те навыки и установки, которые будут помогать ребенку в реальной жизни.

Идеи, которые вносит ведущий, посредством моделирования, «разыгрывания» начинают реально «жить» в группе. Они проверяются и принимаются или отвергаются участниками. Моделирование способствует усвоению информации на когнитивном уровне. Социальное

подкрепление, будучи мощным мотивирующим фактором, стимулирует к реальным изменениям в поведении.

Моделирование и социальное подкрепление как базовые принципы реализуются в следующих методах:

- Групповая дискуссия, лекция;
- Игры (ролевые, сюжетные, социализирующие);
- Занятия с элементами тренинга, аутотренинга, арттерапии, театрализации;
- Акция, ток-шоу, выезд на природу.

## **1.2. Организация работы.**

Данная программа предполагает работу с группой детей и может быть включена в деятельность различных учреждений, работающих с детьми.

### **Принципы организации:**

• Чрезвычайно важно, чтобы реализация программы профилактики зависимостей проходила последовательно и имела статус- политики учреждения.

• Осведомленность участников реализации программы относительно проблемы зависимости.

• Обмен информацией между учреждениями системы профилактики зависимостей - должна быть доступна информация о распространенности в данной местности вредных веществ, которые с наибольшей долей вероятности могут приниматься молодыми людьми впервые (табак, алкоголь, марихуана и т.д.) - для этого следует обратиться за консультацией в местное наркологическое учреждение, а также к юристам.

• Комплексный характер работы: занятия, тематические мероприятия, и др.

### **Ведущие.**

Требования к ведущему имеют два момента.

Человек, непосредственно рассказывающий детям о зависимостях должен располагать достоверной информацией о распространенных в данной местности веществах, а также о психологических аспектах формирования зависимости от психоактивных веществ. Кроме того, чтобы дети стали слушать, он должен выглядеть авторитетно в их глазах. Это человек, который приходит и рассказывает о серьезной опасности, он одновременно и герой и враг и, соответственно, будет вызывать сложные чувства в аудитории. Чтобы важный разговор состоялся необходимо серьезно отнестись к подготовке лекции. Некоторые рекомендации к ее составлению даны в Программе.

## **1.3. Описание возрастных групп.**

Профилактика зависимостей начинается с детского сада и заканчивается выпускным классом средней школы. Такое раннее приобщение детей к профилактике оправдано по нескольким причинам. Во-первых, по данным статистики, начало курения школьников в среднем приходится на V класс, алкогольные деюты проходят в VI, а первые употребления марихуаны наблюдаются в VII классе. Во-вторых, профилактика зависимостей имеет целью не только предотвращение возможного факта употребления наркотика или алкоголя. Важным является развитие здоровой личности, сопровождение этого развития, отслеживание и коррекция любых форм аддиктивного поведения. А именно в этот период - от конца латентной фазы развития и до подросткового возраста человек наиболее уязвим для всевозможных «факторов риска».

Попав в школу, ребенок сталкивается с первым серьезным социальным институтом, здесь он буквально учится жить. За школьные годы он вырастает, развивается физически и психически, и на каждом возрастном этапе он сталкивается со специфическими проблемами. Занятия Программы дифференцированы для трех возрастных групп.

Задаваясь проблемой повышения эффективности профилактики мы должны представлять себе специфику каждой очерченной нами возрастной группы, а именно следующие моменты:

- задачи возраста
- особенности личности, особенности взаимодействия с окружающими
- возможности познавательной сферы

### **1.3.1. Младший школьный возраст.**

Первая группа включает детей I-IV классов (7-10 лет).

*Задачи возраста:*

1. Дистанцирование от взрослых, вхождение в новые социальные связи.
2. Достижение успеха в деятельности: приобретение знаний и умений (в том числе умения учиться).
3. Получение положительной оценки своей деятельности со стороны значимых взрослых.

В этом возрасте, согласно Эльконину, ведущим является развитие познавательной сферы. Новообразование этого периода – произвольность психических процессов, формирование внутреннего плана действий. Общая направленность на учение подразумевает также обогащение и перестройку личности ребенка, однако, эти внутренние процессы более отчетливо проявятся позднее, в подростковом возрасте.

Личность ребенка в этот период больше, чем когда-либо *ориентирована на внешнюю действительность*, на то, что он видит, ощущает. Это время, когда снимаются все внутренние противоречия (за счет эго-защит), и ребенок максимально открыт для всевозможной информации. Основная дилемма этого возраста: компетентность или несостоятельность, неполноценность. Самооценка напрямую зависит от успешности в деятельности (одобрение учителя - чувство самоценности, компетентности, признание сверстников).

В этот период очень важно наличие *авторитета*. У ребенка еще не сформирована собственная система ценностей и запретов, на которую он мог бы опираться самостоятельно, другими словами его Суперэго еще не полностью интериоризовано, и поэтому нуждается во внешних, реальных объектах. Функцию Суперэго исполняют воспитатели, учителя, другие значимые взрослые, а также группа сверстников, причем по мере вхождения ребенка в новые социальные связи значимость взрослых стремительно падает, в то время как роль группы сверстников возрастает. Это очень важный шаг в социализации ребенка. Идеалы группы более приближены к реальной жизни, к потребностям детей (начало половой идентификации: «мужественность» у мальчиков, «принцесство» у девочек). Кроме системы ценностей группа сверстников несет в себе модели реального общества - здесь зарождается собственная субкультура (детский фольклор, ритуалы, правила, приметы). Здесь ребенок впервые получает опыт социальных переживаний - чувства дружбы, сопереживания, долга. Здесь у него появляется потребность в достижении, признании. Здесь он учится выполнять правила.

Очень большую роль для ребенка в этом возрасте играют *фантазии*. Основное их назначение - защита (проигрывание неосознаваемых страхов и желаний, снятие напряжения), а также средство присоединения группе. Сюда же можно отнести фольклор страшилки, считалки, истории. Здесь отыгрываются страхи смерти, расставания, секса, агрессии, соперничества.

Вмешательства во внутренний мир ребенка этого возраста встречают закономерное сопротивление. Эта сфера сейчас малодоступна самому ребенку, ему трудно осознать и проговорить свои чувства. Единственный путь - в процессе игры взрослый сам останавливается на каких-то моментах и привлекает внимание ребенка к его состоянию. Очень важное условие эффективности такой процедуры - доверительный контакт между взрослым и ребенком.

Качества: подчиненность старшим, конформизм, внушаемость, восприимчивость, некритичное стремление к яркому, новому, склонность к подражанию, общительность, отзывчивость, способность к сопереживанию, требовательность к сверстникам.

#### *Познавательная сфера.*

Учение, познание нового, приобретение практических умений - основной мотив деятельности этих детей. Именно в это время появляются собственные интересы, увлечения (как правило, они имеют свойство повторения действий - коллекционирование, копирование моделей, переписывание песенников и т.д., что несет двойной смысл — снятие бессознательной тревоги, напряжения и заучивание социально полезных действий).

В этом возрасте происходит *созревание* соответствующих мозговых структур, что расширяет познавательные возможности ребенка. Главные приобретения этого возраста - это *способность к синтезу и анализу*, а также *произвольность* в регуляции психической деятельности (произвольная память, внимание, способность руководствоваться правилами, а также собственными решениями).

Кроме того, в этот период оформляется тип нервной деятельности, тип темперамента, который характеризует динамику психики ребенка. Здесь уже имеет смысл говорить *об индивидуальной организации деятельности* - о сильных и слабых сторонах ребенка, о его задатках и способностях. Одни те же задачи достигаются в одном случае благодаря усидчивости, вдумчивости (интровертированности, может быть), в другом - за счет эмоциональности восприятия, гибкости. В этих индивидуальных различиях лежит основа *творчества*, самобытности ребенка.

Качества: глобальность интересов, острота и свежесть восприятия, легкая возбудимость, эмоциональность, любознательность, увлекаемость, яркость воображения, хорошая работоспособность, запечатляемость, склонность к подражанию (повторению).

### **1.3.2. Подростковый возраст.**

Общие задачи подросткового возраста:

Уникальность ситуации подростка заключается в том, что он вдруг оказывается в новых для себя условиях. Во-первых, это связано с изменениями в инстинктивной сфере, с половым созреванием. Во-вторых, он начинает испытывать на себе давление социальных ожиданий. Общей и главной проблемой становится проблема самоопределения. В трех сферах;

- сексуальной
- психологической (интеллектуальной, личностной, эмоциональной)
- социальной

*Задачи* подросткового возраста напрямую связаны с его потребностями:

1. реализация сексуальных влечений.
2. принадлежность к группе, достижение успеха и признания.
3. принятие самостоятельности и ответственности.
4. умение устанавливать доверительный контакт с ровесниками, с лицами противоположного пола, со взрослыми людьми.

## 5. самореализация, развитие собственного Я.

В подростковом возрасте человек должен многого достичь, определиться. Это серьезное испытание, и для большинства представляет трудность. Отсюда становятся понятными некоторые особенности подросткового поведения (так называемые «подростковые реакции») - их смысл состоит в снятии тревоги, отсрочке окончательного решения, пробе своих возможностей. Например, *оппозиция* взрослым - это самоутверждение, попытка найти себя от обратного («я не могу сказать кто я, но я знаю, что я - это не вы»), реакция *группирования* связана с желанием найти поддержку, а также необходимое условие приобретение социального опыта (социальные чувства, социальные навыки), реакция *имитации* - это примеривание на себя различных ролей, поиск собственного пути. Особенно следует отметить *реакция увлечения*, которые напрямую связаны с аддиктивным поведением, так как в подростковом возрасте одна из функций увлечения - отвлечение, снятие естественного напряжения посредством каких-либо действий. Если эти действия носят отчетливый стереотипный характер, если они становятся ценны сами по себе, тот есть утрачивают связь с исходной потребностью, если подросток не осознает мотив такого действия, его смысл (кроме «хочу и все»), тогда можно говорить о зависимом (аддиктивном) поведении. Диапазон очень широкий - от коллекционирования и увлечения компьютерными играми — до наркомании.

### 1.3.3. Младший подростковый возраст

V-VIII классы (9-13 лет).

Особенности личности младшего подростка связаны с половым созреванием. В социальном плане статус ребенка в этом возрасте не меняется. Однако на уровне физиологии происходят значительные изменения.

Пробуждение сексуальных влечений изменяет внутреннюю ситуацию ребенка - его самоощущение, самовосприятие. К тому же бессознательные желания требуют удовлетворения, буквально - объекта удовлетворения. Эти обстоятельства определяют основные проблемы младшего подросткового возраста.

Сообразно своим инстинктам ребенок стремится отделиться, сепарироваться от взрослых. Его внимание теперь полностью занимают сверстники. В 10-13 лет в стремлении к сверстникам не усматривается сексуального подтекста - даже обсуждение сексуальных тем вызывает немедленное сопротивление (в виде смеха, например) - однако **желание «общаться»** становится тотальным: учеба и другая общественно полезная деятельность отходит на второй план, даже в школу ребенок ходит для того, чтобы общаться. Активное общение в этом возрасте является этапом обучения способам достижения удовлетворения своих желаний без помощи взрослых. Такая школа не менее важна, чем общеобразовательная: в экологичном окружении своих сверстников ребенок учится добиваться успеха, признания, справляться с неудачами и т.д., здесь он узнает, каким должен быть настоящий мужчина, настоящая женщина. Младшего подростка можно сравнить с начинающим актером или шахматистом - он примеряет на себя различные роли, разучивает партии, которые ему могут пригодиться в игре.

Внутренне ребенок этого возраста очень нестабилен. С половым созреванием разрушаются старые модели самовосприятия и отношения к окружающим. Например, если раньше его самооценка определялась авторитетной оценкой взрослых, то теперь она не может служить ориентиром, а собственных критериев оценки у ребенка еще нет. Эта неопределенность проявляется и в отношениях с окружающими: амбивалентность отношения к взрослым (детскость и оппозиция), к группе сверстников («я как все» и стремление выделиться), к

близкому другу («все готов отдать» и ссоры «навсегда»). Эти колебания связаны со страхом новых отношений и стремлением вернуться к более привычным формам. Именно в такие острые моменты актуализируются защитные механизмы - регрессия — которые проявляются в так называемых подростковых реакциях.

Наиболее адекватный канал влияния на ребенка в этом возрасте - через группу: во-первых, ему важно только то, что ценно для группы, во-вторых, в группе ребенок чувствует себя в безопасности, ему легче справиться с новой информацией. Индивидуальная работа с целью личностных изменений затруднена из-за слабо развитой способности осознания и вербализации внутренних процессов. Это период, когда ребенку открывается новый мир переживаний, желаний, но в самом начале он кажется непонятным и страшным.

Качества: импульсивность, перепады настроений, негативизм, максимализм, чувствительность к высказываниям о собственной внешности.

#### *Познавательная сфера.*

Расширение познавательных возможностей ребенка в этом возрасте обусловлено развитием произвольности психической деятельности и развитием мышления.

Однако, несмотря на увеличение интеллектуального потенциала ребенка, в этот период может отмечаться снижение успеваемости в школе. Это связано с изменениями в мотивационной сфере - снижается ценность учебы, положительной оценки со стороны взрослых, важным становится положение в группе сверстников.

Качества: избирательность внимания, устойчивость внимания, большой объем внимания, логическая память, абстрактное мышление, активность, самостоятельность мышления, творчество, моделирование, чувство юмора.

### **1.3.4. Старший подростковый возраст.**

#### **IX-XI классы (14-16 лет)**

Старший подростковый возраст - это переходный возраст, прежде всего, в социальном плане. В последних классах школы подросток сталкивается с проблемой выбора профессии, возникает необходимость определиться, чем он будет заниматься в жизни, кем он хочет быть. Так, если младший подросток разучивает чужие слова и роли, то старший подросток должен найти свой собственный путь.

Физиологические изменения в период полового созревания и изменение социальных условий неизбежно вызывают изменения личности, которая должна быть адекватной новым обстоятельствам. Характерными чертами старших подростков является склонность к самопознанию и стремление к самореализации.

Самопознание. Страх и тревога перед внутренними силами в младшем подростковом возрасте делали невозможным обращение к ним. Со временем ребенок бессознательно приобретает умение справляться с этим внутренним напряжением и достигать своих целей. Страх уходит и подростку открывается мир его собственных переживаний. Именно в этом возрасте очень характерно возникновение интереса к психологии. Подросток начинает анализировать свои чувства, чувства и поступки других людей, появляется склонность сравнивать себя с другими, чувствительность к мнению окружающих о своей личности. В этом возрасте постепенно складываются собственные критерии оценки - себя, окружающих людей и явлений.

Особое значение приобретают переживания своей уникальности, непохожести на других. Возникновение чувства уникальности и связанного с ним чувства одиночества, заброшенности

свидетельствуют о кризисе личности: подросток разрушает старые структуры (детские идентификации со значимыми людьми) и остается в полной неопределенности. В это время характерны негативизм, максимализм, стремление к нереальному идеалу. В этот период подростки ощущают потребность в духовной близости с другим человеком.

Внешняя деятельность подростка - реальная возможность прояснить внутреннюю неопределенность. Это время, когда он максимально заинтересован в проявлении своих способностей, он ищет признания, хочет увидеть, что он может. Возникают серьезные увлечения, профессиональные интересы, планы на будущее.

Качества: самостоятельность, ответственность, желание выразить, проверить себя, интерес к испытаниям, рискованным ситуациям.

#### *Познавательная сфера.*

Для старших подростков характерно приписывание своему мышлению безграничных возможностей. Абстрагирование дает ему возможность отвлечься от действительности, посмотреть со стороны. Развивается способность анализировать свои внутренние переживания и переживания других людей.

Поиск индивидуальности подстегивает развитие творчества - подросток по всем вопросам стремится составить свое собственное мнение и доказать свою правоту окружающим.

## **II. Содержание программы.**

Данная программа профилактики ориентирована на школьников, предназначена для реализации в учреждениях государственного воспитания и других учреждениях, работающих с детьми. Следовательно, она может служить руководством для психологов, педагогов, преподавателей валеологии, специалистов по социальной работе с детьми и подростками.

### **2.1. Структура программы.**

Программа профилактики зависимостей имеет три аспекта.

#### **I. Информирование.**

Разговор о зависимостях в детской или подростковой аудитории имеет целью сообщение реальной информации о том, с чем ребенок или подросток уже может столкнуться в своей жизни. Как правило, это оправдано начиная с 3-4-5 классов средней школы. В этом возрасте (переход из начальной школы в среднюю) дети обладают большей самостоятельностью и, соответственно, должны научиться принимать на себя большую ответственность. Естественное любопытство 10-12-летних детей, не сдерживаемое строгими рамками контроля взрослых, может стать причиной первой пробы, а может быть удовлетворено в процессе корректно построенного разговора с компетентным взрослым.

Необходимо чтобы человек, информирующий детей о зависимостях, располагал реальной информацией о предмете. Кроме того, очень важно то, как будет подаваться эта информация. Осведомленность - это хорошее приобретение, но знания могут быть использованы в различных целях. Известно, например, что антинаркотическая пропаганда в среде подростков приводит к парадоксальным результатам - то, о чем так много говорят, привлекает исследовательский интерес. Кроме того, прямой запрет, запугивание может подстегнуть мотив самоутверждения, сепарации от взрослого. В своем окружении дети имеют множество источников информации о наркотиках, алкоголе, токсических веществах, в том числе реальные подтверждения сказанному.

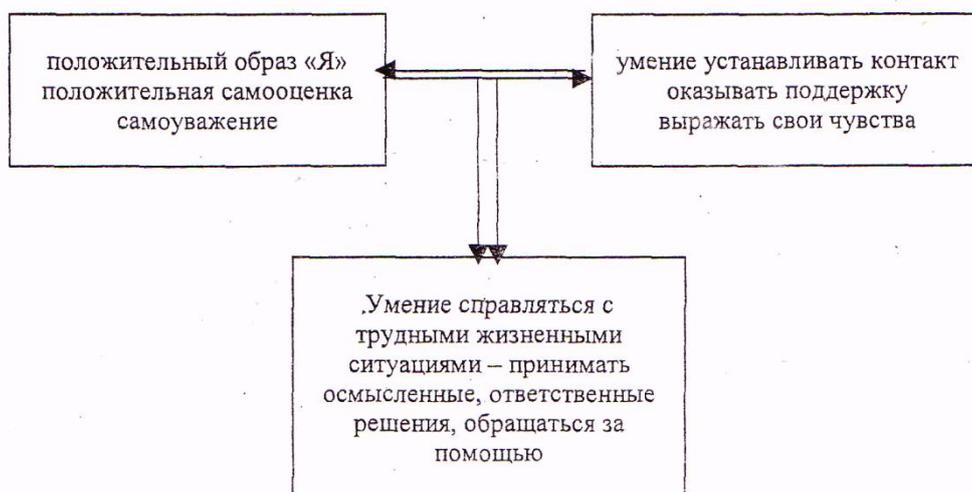
Поэтому неточности, или явные искажения в рассказе лектора могут привести к тому, что ребенок просто перестанет его слушать.

Информация должна быть адекватной возрасту детей - она должна быть понятной и интересной. Особое внимание следует уделить наглядному материалу — особенно материалу для занятий с младшими школьниками. Это могут быть красочно оформленные конспекты уроков, видеоролики (оптимальная длительность 10 минут).

## **II. Формирование навыков конструктивного общения.**

Это двоякий процесс, во-первых, тренинг навыков общения; во-вторых, формирование у каждого ребенка положительной самооценки, чувства собственного достоинства.

Эти два процесса непосредственно связаны между собой: социальная компетентность – необходимый элемент ощущения самоценности, а позитивное отношение к себе – важнейшее условие успешности в социальной сфере.



Комплексное воспитание, возвращение положительного чувства самоценности, самоуважения - с одной стороны. Выработка у детей таких качеств как умение общаться, самостоятельность, разнообразие интересов, креативность, устойчивость к стрессам, конфликтам и способность справиться с ними - с другой. Все это относится к качествам, которые препятствуют проявлению зависимостей у человека.

## **III. Укрепление уз, связывающих ребенка с социумом.**

Ребенок формируется как партнер, друг, коллега, союзник, самостоятельный и умеющий легко вступать во все виды человеческих взаимоотношений.

Доказано, что люди, живущие в прочной сети эмоциональных связей, меньше предрасположены к зависимостям. Поэтому-то так важно, чтобы ребенок заблаговременно учился находить свое место в группе, чтобы он вновь и вновь испытывал серьезное отношение к нему значимых для него людей, например, преподавателей, соучеников, воспитателей, - это дает ребенку, подростку чувство безопасности, уверенности в себе. Это дает ему постоянную возможность признавать себя, открыто и честно относиться к своим чувствам и потребностям. Тогда он сможет выносить свои личные стремления и чаяния в круг обсуждения, без страха выражать себя.

Очень важно, чтобы уже с младшей ступени дети получали содействие своему праву голоса и опыт активного участия в жизни детского дома (совет воспитанников, взаимопомощь, активное участие в групповых делах), в жизни школы (участие в совместных обсуждениях, в оформлении помещения школы и школьной площадки), в широком общественном жизненном пространстве (кружки, секции, соревнования, конкурсы, места для игр, встреч молодежи, общественные объединения).

Вышеназванные аспекты - информирование, формирование навыков эффективного общения (и связанное с ним приобретение опыта позитивного самовосприятия) и укрепление уз, связывающих ребенка с социумом - составляют концептуальную основу каждого занятия по программе.

## **2.2. Специфика программы.**

### **I-IV классы.**

Информирование. Программа нацелена на то, чтобы осведомленность детей о свойствах, видах, эффектах запрещенных веществ была достаточной, чтобы одурманивающие вещества заблаговременно лишались в глазах детей своего очарования как символы мужественности, неповиновения, веселья, независимости. Информация дается с учетом познавательных возможностей данной возрастной группы - предлагаются довольно обобщенные научные понятия («наркотическое вещество - любая субстанция, кроме пищи, влияющая на способ функционирования психики и тела», «антибиотик - вещество, уничтожающее инфекцию в организме»). Методы обучения (или средства) скорее аффективные, чем традиционно-дидактические - эмоциональное влияние, воздействие на воображение, на всю личность, а не только на интеллект. Используются куклы, видеофильмы, наглядные модели. Акцент делается на переживаниях ребенка - воздействие на его потребности, стремления, желания, намерения, формирование его мотивационной сферы. Пьянство, наркомания и сопутствующие им эрзац-переживания появляются в более зрелые годы, но мотивы и социальные установки к пагубным пристрастиям начинают выкристаллизовываться уже в детстве, когда ребенок максимально любознателен. Именно I-IV классы - наиболее сенситивный период формирования антизависимых установок.

Развитие эмоциональной сферы. Три аспекта: *распознавание* эмоций и *контроль* за своим эмоциональным состоянием, плюс навыки, необходимые для того, чтобы *обратиться за помощью*. Согласно задачам программы профилактики зависимостей, здесь нас интересует развитие навыков «узнавания» своего состояния, навыков контроля за своими эмоциями.

### **V-VIII классы.**

#### **Младший подростковый возраст**

Информирование. Этот блок включает доступный анализ причин употребления вредных веществ детьми их возраста, обсуждение влияния употребления данных веществ на организм, общение с людьми. Информирование о службах психологической помощи подросткам, в том числе зависимым.

#### **Формирование навыков эффективного общения.**

Переживания чувства общности, принадлежности к группе. Здесь имеется в виду осознание чувств симпатии, поддержки на модель тренинговой группы. Формирование умения сформулировать свою проблему, обратиться за помощью. Опыт совместной организации праздников.

### **IX-XI классы.**

Старший подростковый возраст.

Информирование. Основной упор делается на осознании внутренних мотивов аддиктивного поведения, схеме формирования аддикции. Мотивация на заботу, вмешательство в проблемы близких людей, информирование о способах оказания помощи зависимым, а также осознание границ своих возможностей в этом деле.

Формирование навыков эффективного общения. Акцент на самоактуализации, поиске индивидуального стиля. Тренинг навыков оказания помощи людям.

Самореализация в группе, опыт достижения и группового признания.

### 2.3. Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы «Береги себя для жизни»

#### Младший школьный возраст

№	Тема	Срок	Ответственные
1.	Создание информационного стенда «Береги себя для жизни».	Июнь	Социальный педагог.
2.	Наблюдение и анализ реакции детей на информацию увиденную стенде.	Июль - август	Педагог-психолог.
1.	Беседа «Представление программы».	Сентябрь	Социальный педагог, педагог-психолог
2.	Акция «Здоровье в наших руках».	Сентябрь	Медицинские работники, воспитатели.
3.	Беседа с элементами игры на тему: «Организм».	Октябрь	Медицинский работник
4.	Занятие с элементами театрализации «У меня есть чувства».	Ноябрь	Педагог-психолог
5.	Занятие с элементами арттерапии «Победи свой страх»	Декабрь	Социальный педагог
6.	Социализирующая игра «Повышение уверенности в себе, формирование адекватной самооценки»	Январь	Педагог-психолог
7.	Групповой тренинг «Снижение агрессивности и ослабление негативных эмоций»	Февраль	Педагог-психолог.

8.	Занятие с элементами аутотренинга «Саморегуляция и снятие психоэмоционального напряжения»	Март	Педагог-психолог.
9.	Сюжетно-ролевая игра «Развитие умения чувствовать и сопереживать окружающим»	Март	Педагог-психолог
10.	Беседа элементами сказкотерапии «Навыки общения»	Апрель	Педагог-психолог.
11.	Занятие с элементами аутотренинга «Взаимопонимание»	Май	Педагог-психолог
12.	Выезд на природу «Самое дорогое, что у меня есть – это жизнь».	Май	Социальный педагог, педагог-психолог, педагоги дополнительного образования, инструктор по физической культуре.
13.	Участие в социально-значимых акциях.	В течение года	Воспитатели, педагоги дополнительного образования.
14.	Индивидуальные консультации с детьми.	В течение года	Педагог-психолог, социальный педагог.
15.	Участие в образовательных, трудовых, спортивных, творческих мероприятиях проводимых в образовательном учреждении.	В течение года	Все субъекты воспитания.

**Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы «Береги себя для жизни»**

**Подростковый возраст**

№	Тема	Срок	Ответственные
<b>І ЭТАП: ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ</b>			
1.	Создание информационного стенда «Береги себя для жизни».	Июнь	Социальный педагог.
2.	Наблюдение и анализ реакции детей на информацию увиденную стенде.	Июль - август	Педагог-психолог.

## II ЭТАП: ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ

1.	Проведение тестирования детей с целью выявления их отношения к ПАВ.	Сентябрь	Педагог-психолог.
2.	Проведение анкетирования с целью выявления знаний и отношения детей к здоровому образу жизни.	Сентябрь	Медицинский работник.
3.	Анализ и обработка результатов проведенных диагностических исследований.	Сентябрь	Педагог-психолог.

## III ЭТАП: ОРГАНИЗАЦИОННО-ПРАКТИЧЕСКИЙ

1.	Беседа «Представление программы».	Сентябрь	Социальный педагог, педагог-психолог
2.	Дискуссия «Что такое «Я»? Где мои границы? Опасность и запрет».	Октябрь	Социальный педагог.
3.	Лекционное занятие «Зависимость: знания и отношения».	Октябрь	Социальный педагог.
4.	Занятие с элементами группового тренинга «Зависимость и Я: выбор и ответственность»	Ноябрь	Социальный педагог, педагог-психолог, медицинский работник.
5.	Ток-шоу «Я говорю: «НЕТ»»	Ноябрь	Сотрудник ПДН, сотрудник ФСКН, врач-нарколог, педагоги дополнительного образования.
6.	Занятие с элементами арттерапии «Осознание внутренних состояний»	Декабрь	Социальный педагог, педагог-психолог.
7.	Занятие с элементами театрализации «Как мы общаемся»	Декабрь	Педагог-психолог.
8.	Спортивное мероприятие «Спорт против зависимостей».	Январь	Инструктор по физической культуре, педагоги дополнительного образования.
9.	Занятие с элементами сюжетно-ролевой игры «Общение с противоположным полом»	Январь	Педагог-психолог.

10.	Военно-патриотическое мероприятие «Будущее за нами».	Февраль	Педагоги дополнительного образования, сотрудники вооруженных сил.
11.	Занятие с элементами тренинга «Групповое давление. Защита себя».	Февраль	Педагог-психолог.
12.	Занятие с элементами прогрессивной релаксации «Мне плохо. Саморегуляция».	Март	Педагог-психолог.
13.	Просмотр и обсуждение видеофильма «Жизнь после...».	Март	Социальный педагог, педагог-психолог.
14.	Занятие с элементами сюжетной игры «Мне плохо. Навыки решения проблем».	Апрель	Социальный педагог
15.	Занятие-практикум «Просьба о помощи. Оказание помощи».	Апрель	Педагог-психолог, социальный педагог.
16.	Выезд на природу «Самое дорогое, что у меня есть – это жизнь».	Май	Социальный педагог, педагог-психолог, педагоги дополнительного образования, инструктор по физической культуре.
17.	Занятие с элементами рисования «Я и зависимость: мои альтернативы».	Май	Педагог-психолог, социальный педагог.
18.	Участие в социально-значимых акциях.	В течение года	Воспитатели, педагоги дополнительного образования.
19.	Индивидуальные консультации с детьми.	В течение года	Педагог-психолог, социальный педагог.
20.	Участие в образовательных, трудовых, спортивных, творческих мероприятиях проводимых в образовательном учреждении.	В течение года	Все субъекты воспитания.
<b>IV ЭТАП: ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ</b>			
1.	Проведения итогового тестирования по результатам реализации программы.	Май	Социальный педагог, педагог-психолог.
2.	Анализ и обработка полученных результатов.	Май	Социальный педагог, педагог-психолог.

3.	Оценка эффективности проделанной работы. Составление плана на следующий учебный год.	Май	Все субъекты воспитания.
----	---	-----	--------------------------

### III. Методический блок.

Занятия строятся согласно правилам ведения тренинга по следующей схеме:

Этап занятия	Задачи этапа	Средства
I. Начало работы	<i>Создание общей атмосферы, настрой на работу, вхождение в тему занятия</i>	<i>Ритуалы приветствия, обмен чувствами, ожиданиями, мнениями.</i>
II. Разминка	<i>Сплочение группы, снижение личного напряжения</i>	<i>Подвижные, эмоционально вовлекающие игры</i>
III. Работа по теме	<b><i>Осознание и переживание проблемы, формирование отношения</i></b>	<i>Различные когнитивно-поведенческие приемы из практики тренинга</i>
IV. Разминка	<i>Разрядка напряжения, мобилизация группы</i>	<i>Подвижные, эмоционально вовлекающие игры</i>
V. Работа по теме	<b><i>Осознание и переживание проблемы, актуализация личного опыта, формирование навыков поведения</i></b>	<b><i>Различные когнитивно-поведенческие приемы из практики тренинга</i></b>
VI. Завершение работы	<i>Подведение итогов занятия, анализ и структурирование приобретенного опыта</i>	<i>Завершающий шеринг, возможно индивидуальное домашнее задание</i>

#### 3.1. Описание занятий для младших школьников.

##### Беседа «Представление программы».

**Цель:** Установление контакта с детьми. Создание доверительной атмосферы.

**Достижение взаимопонимания в целях Программы.**

Этап	Содержание	Задача	Материал	Примечания
Начало работы	Ведущий представляет себя и Программу	Создать атмосферу безопасности и дружелюбия, продемонстрировать		Ведущий говорит о своих реальных чувствах по поводу начала

		ь открытый стиль общения		работы в группе
Разминка	«РАНЖИРОВАН ИЕ» «ВОЛНА» «МЕНЯЮТСЯ МЕСТАМИ ТЕ, КТО...»	Сплочение группы		Обязательное участие ведущего
Работа по теме	Дискуссия «ПРАВИЛА ГРУППЫ»	Осознание необходимости принять правила взаимодействия в группе, демонстрация демократического и безопасного стиля общения	Карточки (Приложение 2) Ватман, маркеры	Ведущий может сам предложить правила (Приложение 3)
Разминка	«ПОШЛИ ПИСЬМО ДРУГУ»	Разрядка Опыт совместного активного отдыха		
Работа по теме	Общий рисунок «Я-ТЫ-МЫ»	Опыт совместной деятельности Материал для анализа группы	Ватман, фломастеры (карандаши, краски)	Все должны принять участие
Завершение	Обмен впечатлениями	Овладение навыками открытого стиля общения, навыками разговора о чувствах		Желательно, чтобы ведущий начал сам и показал, как говорить о чувствах

«РАНЖИРОВАНИЕ». На полу чертятся две линии. Вся группа детей становится за одной из линий. Ведущий задает любые простые вопросы из повседневной жизни, на которые можно ответить «ДА» или «НЕТ». Каждый раз, когда ребенок дает положительный ответ, он переходит через линии и встает за другой чертой лицом к оставшимся. Вопросы должны быть юмористического плана.

«ВОЛНА». Дети встают в круг взявшись за руки. Сначала ведущий, а затем и кто-то из детей, запускают волну, поднимая сцепленную с соседом руку вверх. Можно варьировать скорость и направление движения волны и следить за тем, чтобы не расцеплялись.

«МЕНЯЮТСЯ МЕСТАМИ ТЕ, КТО ...». Дети сидят на стульях по кругу. Ведущий стоит в центре. По своему желанию он выбирает признак, имеющийся у некоторого числа участников (Пр.: светлые волосы, черные ботинки) и продолжает фразу называя этот признак. Те, кто обладает таким признаком встают и меняются местами друг с другом. Цель ведущего - занять освободившееся место. Тот, кому не хватило места становится ведущим и придумывает, признак.

«ПОШЛИ ПИСЬМО ДРУГУ». Играющие дети стоят в кругу, крепко держась за руки. Водящий - почтальон - в центре круга. Он говорит «Я посылаю письмо от Сережи к Лене». Сережа начинает передавать «письмо». Он пожимает руку своему соседу справа или слева, тот пожимает руку следующему и так дальше по кругу, пока «письмо» не дойдет до Лены. Цель почтальона «перехватить» письмо: т.е. увидеть, у кого из детей оно сейчас находится. Ребенок водит до тех пор пока «письмо» не будет «перехвачено». Желательно, чтобы каждый ребенок побывал в роли почтальона.

Рисунок «Я-ТЫ-МЫ». Большой лист бумаги делится на несколько секторов. Каждый участник выбирает себе сектор, не имеющий границ с другими и рисует там свой рисунок. В соседних секторах рисунок делается вместе с соседом. Центральное пространство листа оформляется всеми участниками.

### Беседа с элементами игры на тему: «Организм».

**Цель: Информировать детей об опасности употребления различных веществ.**

Этапы	Содержание	Задача	Материал	Примечание
Начало работы	Вступительная беседа	Создать атмосферу доверия и взаимопонимания, установить эмоциональный контакт с детьми.		
Разминка	«МЯЧИК» «АССОЦИАЦИИ»	Создать рабочую атмосферу, наладить эмоциональный контакт с детьми.	Небольшой резиновый мячик (или любой другой небольшой предмет, который можно передавать по кругу)	
Работа по теме	«КАЖУЩЕЕСЯ ПОДОБИЕ»	Показать сходство опасных и безопасных веществ. Объяснить ребенку, что нельзя ничего брать в рот без разрешения взрослого.	Набор из лекарств, конфет, витаминов	

Работа по теме	Лекция «ОРГАНИЗМ»	Рассказать, как действуют на организм различные препараты и вещества и показать их опасность		Знакомство с реакциями организма на одурманивающие вещества: алкоголь, вдыхаемые вещества (никотин, наркотики), депрессанты, должно быть осторожным, отталкивать.
Завершение	Заключительная беседа	Ответить на вопросы, подвести итоги занятия, еще раз повторить об опасности употребления неизвестных веществ		

«МЯЧИК». Участники сидят в круг. Ведущий говорит любую приветственную фразу и передает мяч в произвольном порядке другому участнику. Передавая мяч, каждый говорит что-либо приятное кому-нибудь из членов группы.

«АССОЦИАЦИИ». Работа происходит в кругу. Ведущий произносит на ухо рядом сидящему задуманное слово. Задача следующего участника - придумать ассоциацию к этому слову и передать ее следующему и так далее. Затем, когда пройден весь круг, все по очереди произносят свое слово.

«КАЖУЩЕЕСЯ ПОДОБИЕ» Занятие проводится в игровой форме ( на пример, от имени куклы). Предлагается набор: различные виды таблеток, «M&M'S», витаминки, конфетки. Детям демонстрируется схожесть опасных и безопасных веществ и объясняется, что некоторые яды и лекарства внешне похожи на сладости и поэтому нельзя брать в рот неопознанные вещества, предварительно не посоветовавшись со взрослым.

Лекция «ОРГАНИЗМ» Театрализованный рассказ о действии одурманивающих веществ на органы тела и их функции (образно: сердце -«насос», легкие - «надувные меха», печень - удары молотка, разбивающего яды, почки - «подметающая метла»), краткосрочных и длительных последствиях наркозависимости человека для его семьи, детей.

#### **Занятие с элементами театрализации «У меня есть чувства».**

***Цель: помочь ребенку осознать различные способы адекватного проявления своих эмоций***

Этапы	Содержание	Задача	Материал	Примечание
Начало работы	Рассказ о целях занятия	Создание доверительной обстановки и контакта с детьми		

Разминка	«КТО В ЧЕМ ОДЕТ» «ПУТАНИЦА»	Проявление интереса к каждому участнику занятия, тренировка памяти и внимания Тренировка навыков общения и сотрудничества		Важно, чтобы выбранный ведущим ребенок мог слышать то, как его описывают. Но нельзя выбирать тех детей, которые плохо принимаются коллективом. Следить, чтобы дети не нанесли друг другу травмы
Работа по теме	«АЗБУКА НАСТРОЕНИЙ» ЭТЮДЫ НА ВЫРАЖЕНИЕ ЭМОЦИЙ (внимания, интереса, сосредоточенности; удивления; удовольствия, радости)	Сформировать у ребенка представление об эмоциях. Научить правильно определять и называть эмоции Научить ребенка выражать свои эмоции. Снизить уровень импульсивных эмоциональных реакций ребенка.	Карточки «Азбука эмоций» (Приложение II)	Содержание этюдов не читается детям, а предложенная в этюде ситуация эмоционально пересказывается. Ситуация - лишь закуска для создания множества вариантов на заданную тему, в которых будут учитываться эмоциональные особенности и проблемы каждого ребенка.
Разминка	«ЧУВСТВА И ЖИВОТНЫЕ»	Снять эмоциональное напряжение, расслабиться, возможность высказать свое мнение	Наборы карточек с названиями эмоций и животных	
Работа по теме	ЭТЮДЫ НА ВЫРАЖЕНИЕ ЭМОЦИЙ (страдания и печали; отвращения и презрения; гнева; вины)	Аналогично уже изложенному		Аналогично уже изложенному
Завершение	Обмен впечатлениями	Устранить непонятые детьми		

		моменты, ответить на вопросы		
--	--	------------------------------------	--	--

«АЗБУКА НАСТРОЕНИЯ». Детям, сидящим за столами, раздается набор из шести карточек, на каждой из которых изображен персонаж с различным эмоциональным состоянием. Детей просят по сигналу ведущего поднять карточку, на которой персонаж удивлен, обижен, радуется и т.д. Можно также попросить детей рассказать, почему они так считают

**ЭТЮДЫ НА ВЫРАЖЕНИЕ ЭМОЦИЙ.** Содержание этюдов не читается детям, а предложенная в этюде ситуация эмоционально пересказывается. Ситуация - лишь «закваска» для создания множества вариантов на заданную тему, в которой будут учитываться эмоциональные особенности и проблемы каждого ребенка.

«ЧТО ТАМ ПРОИСХОДИТ». Дети стоят в тесном кружке и что-то делают, наклонив головы вниз. В нескольких шагах от них остановилась еще одна девочка (мальчик). «Что там происходит?» - подумала она, но ближе подойти не решилась. Выразительные движения: голова поворачивается в сторону происходящего действия, пристальный взгляд. Поза: выдвинуть одну ногу вперед, перенести на неё вес тела, одна рука на бедре, другая опущена вдоль тела

«ЛЮБОПЫТНЫЙ». По улице шел мужчина и нес в руке спортивную сумку, из которой что-то выпирало. Мальчик это заметил, ему захотелось узнать, что лежит в сумке. Мужчина шел большими шагами и не замечал мальчика. А мальчик все-таки вился около прохожего: то с одной стороны подбежит к нему, то с другой и, вытягивая шею, заглядывая в полуоткрытую сумку. Вдруг мужчина остановился, положил сумку на землю, а сам зашёл в телефонную будку. Мальчик присел на корточки около будки, слегка потянул за молнию и заглянул внутрь сумки. Там лежали всего-навсего две обыкновенные теннисные ракетки. Мальчик разочарованно махнул рукой, встал и не спеша пошел к своему дому.

«СОСРЕДОТОЧЕННОСТЬ». Командир сидит за столом и внимательно изучает карту. Он обдумывает план наступления на врага.

Выразительные движения: левая рука упирается локтем в стол и поддерживает голову, наклоненную и указательный палец правой руки движется по воображаемой карте. Мимика: слегка сощуренные глаза, нижняя губа закусена.

«ЦВЕТОК». Теплый луч упал на землю и согрел в ней семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок.

Нежится цветок на солнце, подставляется теплу и свету каждый свой лепесток, поворачивая свою голову вслед за солнцем.

Выразительные движения: сесть на корточки, голову и руки опустить; поднимается голова, распрямляется корпус, руки поднимаются в стороны - цветок расцвел; голова слегка откидывается назад, медленно поворачивается вслед за солнцем.

Мимика: глаза полузакрыты, улыбка, мышцы лица расслаблены.

«ВСТРЕЧА С ДРУГОМ». У мальчика был друг. Но вот настало лето, и им пришлось расстаться. Мальчик остался в городе, а его друг уехал с родителями на юг. Скучно в городе без друга. Прошел месяц. Однажды идет мальчик по улице и вдруг видит, как

на остановке из троллейбуса выходит его товарищ. Как же обрадовались они друг другу!

Выразительные движения: объятия, улыбки.

жалуются:

«Я ТАК УСТАЛ». Маленький гномик несет на спине большую еловую шишку. Вот он остановился, положил шишку у своих ног и

говорит: «Я так устал, я очень устал ...»

Выразительные движения: стоит, руки висят вдоль тела, плечи опущены.

«ОСТРОВ ПЛАКС». Путешественник попал на волшебный остров, где живут одни плаксы. Он старается утешить то одного, то другого, но

все дети-плаксы отталкивают его и продолжают реветь.

Мимика: брови приподняты и сдвинуты, рот полуоткрыт.

«ЗОЛУШКА». Девочка изображает Золушку, которая пришла домой печальная: она потеряла туфельку.

Выразительные движения: поникшая голова, сведенные брови, опущенные уголки губ, замедленная походка.

«ГРЯЗЬ». Мальчик обул новые ботинки и пошел в гости к своему другу. Ему надо было перейти дорогу, где шли ремонтные работы и было все раскопано. Недавно шел дождь, и на дороге было грязно и скользко. Мальчик шел осторожно, стараясь не пачкать ботинки.

Выразительные движения: походка должна производить впечатление, что ребенок идет по грязи, ступая на кончики пальцев, как бы нехотя, и делая вид, что он выбирает более чистое место.

«ГАДКИЙ УТЕНОК». Дети вспоминают сказку Г.Х.Андерсена «Гадкий утенок», затем разыгрывают эпизод на птичьем дворе. В нем

птицы и человек демонстрируют презрительное и брезгливое отношение к утенку, который не был похож на других утят. Они считали его безобразным и гадким.

«Все гнали гадкого утенка, даже братья и сестры. Серdito говорили ему: «Хоть бы кошка утатила тебя, несносный урод!». А мать прибавляла: «Глаза бы не смотрели на тебя!» Утки щипали его, куры клевали, а девушка, которая давала птицам корм, толкала ногой».

Утенок не выдержал враждебного и пренебрежительного отношения к себе. Он убежал через изгородь с птичьего двора.

Выразительные движения отвращение - голова откинута назад, брови нахмурены, глаза прищурены, ноздри раздуты, нос сморщен, уголки губ опущены или, наоборот, верхняя губа поднята вверх. Униженность - опущена вниз, плечи сведены вперед.

«КОРОЛЬ БОРОВИК». Взрослый читает стихотворение, а ребенок действует согласно тексту;

Шел король Боровик

Через лес напрямик.

Он грозил кулаком

И стучал каблуком.

Был король Боровик не в духе:

Короля покусали мухи.

«ДВА СЕРДИТЫХ МАЛЬЧИКА». Мальчики поссорились. Они очень сердиты, сдвинули брови, размахивают губами, наступают друг друга, вот-вот подерутся.

«ВАСЬКЕ СТЫДНО». Жила-была девочка Таня. Была у нее кукла Галя. Таня играла с куклой, кормила ее, укладывала спать. Однажды положила куклу спать на кроватку, забрался туда кот Васька и уронил куклу на пол. Пришла Таня домой, увидела, что кукла лежит на полу, подняла ее и стала ругать Ваську: «Зачем ты, Васька, мою куклу уронил?» А Васька стоит,

голову опустил, стыдно ему. (Прослушав рассказ, дети по очереди показывают, как стыдно было коту Ваське.)

«ЧУВСТВА И ЖИВОТНЫЕ». Детям в произвольном порядке раздается по одной карточке из двух наборов таким образом, что у каждого будет карточка с названием какого-либо животного и название эмоции. Задача игрока - пройти по комнате, так как ходит животное, переживающее это чувство. Другие игроки должны отгадать, что это за зверь и какую эмоцию испытывает.

### Занятие с элементами арттерапии «Победи свой страх»

**Цель:** Приобретение опыта поведения в сложных ситуациях и овладение методами саморегуляции.

Этапы	Содержание	Задача	Материал	Примечание
Начало работы	Вступительная беседа	Установить контакт с группой, информировать о цели занятия		
Работа по теме	«РАССКАЖИ СВОЙ СТРАХ» «НАРИСУЙ СВОЙ СТРАХ, ПОБЕДИ ЕГО»	Помочь ребенку вербализовать свой страх Выявить наиболее часто встречающиеся страхи. Трансформировать детские страхи с помощью техники рисования.	Листы писчей бумаги, цветные карандаши, ножницы, магнитофон и кассета с двумя музыкальными сюжетами.	Следите, чтобы сюжеты рассказов были непохожими, обговорите все возможные детские страхи: темноты, одиночества, смерти, чужих людей, животных, злых сказочных героев и т.д.
Разминка	«МЫШЬ И МЫШЕЛОВКА» «КАЧЕЛИ»	Накопление опыта и знаний о том, как действовать в критических ситуациях, умение справляться со своими страхами, повышение уверенности в себе.	Магнитофон, кассета с двумя музыкальными сюжетами	Ведущий должен обеспечить безопасность участников

Работа по теме	ЭТЮДЫ НА ВЫРАЖЕНИЕ СТРАХА	Способствовать повышению устойчивости детей к страхам		
Завершение	Подведение итогов и обсуждение результатов занятия			Обязательно сказать о своих ощущениях от занятия

«РАССКАЖИ СВОЙ СТРАХ». В тесном доверительном кругу взрослый рассказывает о детских страхах: «А вот когда я был таким как ты, то ...» А затем задает вопрос: «А у вас было такое?», «Кто чего боится, расскажите!» Дети по желанию, рассказывают о ситуациях, когда им было страшно. *Ведущий каждый раз просит поднять руку тех, у кого было похожее.*

«НАРИСУЙ СВОЙ СТРАХ, ПОБЕДИ ЕГО». Ребенку предлагается нарисовать то, чего он боится. Необходим большой лист бумаги, карандаши и краски. После рисования еще раз проговорите, чего же он конкретно боится. Затем возьмите ножницы и попросите ребенка разрезать «страх» на мелкие кусочки, а мелкие - еще на более мелкие, помогите ребенку в этом. Когда «страх» рассыплется на крошечные кусочки, покажите ребенку, что теперь его собрать невозможно. Заверните эти кусочки в большую бумагу, подойдите к мусорному ведру и выкиньте туда - он вам не нужен, его увезут и сожгут, а вместе с мусором сожгут и «страх» и больше его никогда не будет. Замечание: Повторите упражнение через 1-2 недели. Посмотрите, что изменилось в изображении страха (цвет, сюжет, композиция), и делайте это до того момента, пока не увидите недоуменное выражение лица ребенка в ответ на просьбу: «Нарисуй свой страх».

### ЭТЮДЫ НА ВЫРАЖЕНИЕ СТРАХА

«СТРАХ». Мальчик боится быть один. Он неподвижно сидит на стуле и со страхом смотрит на дверь... Вдруг в комнате кто-то притаился, что тогда?

Выразительные движения: голова откинута назад и втянута в плечи

Мимика: брови идут вверх, глаза расширены, рот раскрыт, как для восклицания.

«НОЧНЫЕ ЗВУКИ» Утенок убежал с птичьего двора. Ночь застает его в лесу. К тому же испортилась погода. Пошел дождь, поднялся ветер. Деревья громко скрипели и утенку казалось, что его хватают большие темные и мокрые лапы. Перекликались филины, а утенок думал, что это кто-то кричит от боли. Долго метался утенок по лесу пока нашел себе местечко, где можно было спрятаться.

В комнате приглушается свет, все дети, кроме ребенка-утенка, изображают деревья, коряги и пеньки, они принимают угрожающие позы и издают громкие, путающие звуки: завывают, ухают и т.п. Утенок прячется в маленькой пещерке (под столом). Он сжимается в комочек и дрожит. Когда перестает звучать музыка, включается свет.

«МЫШЬ И МЫШЕЛОВКА». Все встают в круг, плотно прижимаются друг к другу ногами, бедрами, плечами и обнимаются за пояс - это мышеловка. Водящий - в кругу. Его задача - всеми возможными способами вылезти из мышеловки: отыскать «дыру», уговорить кого-то, раздвинуть играющих, найти другие способы действий, но выбраться из создавшейся ситуации.

**Социализирующая игра «Повышение уверенности в себе, формирование адекватной самооценки»**

**Цель: Помощь ребенку в осознании самого себя и формировании положительного отношения к самому себе.**

Этапы	Содержание	Задача	Материал	Примечание
Начало работы	Вступительная беседа	Информирование о теме занятия		
Разминка	«ИМЯ» «ПОШЛИ ПИСЬМО ДРУГУ» «ЗЕРКАЛО»	Определить уровень самооценки детей в коллективе и выявить детей с неадекватной самооценкой	Булавки и листочки бумаги по числу участников	Часто отказ от своего имени означает, что ребенок недоволен собой или хочет быть лучше (в своем сознании), чем он есть сейчас.
Работа по теме	«ПРОИГРЫВАНИЕ СИТУАЦИЙ»	Корректировать самооценку Помочь ребенку освоить эффективные способы поведения и использовать их в реальной жизни		
Разминка	«СОРВИ ШАПКУ» «ЧЕЙ ШАР БОЛЬШЕ»	Психологическая разгрузка Корректировка самооценки	Шуточные или настоящие шапки. Воздушные шары по числу участников	Следить за тем, чтобы игра не переросла в потасовку. Лучше приготовить чуть большее количество воздушных шаров. Эта игра хороша тем, что оі ставит всех в равные условия, здесь мало что зависит от умений и способностей.

Работа по теме	«ОКАЖИ ВНИМАНИЕ ДРУГОМУ»	Научить выражать свое положительное отношение к другим людям, оказывать и принимать знаки внимания		
Завершение	Заключительная беседа	Подвести итог занятию, ответить на вопросы		

«ИМЯ». Можно предложить ребенку придумать себе имя, которое бы он хотел иметь, или оставить свое. Спросите ребенка, нравится или не нравится свое имя, почему бы он хотел, чтобы его называли по-другому.

«ПОШЛИ ПИСЬМО». Играющие дети стоят в кругу, крепко держась за руки. Водящий - почтальон - в центре круга. Он говорит посылаю письмо от Сережи к Лене», Сережа начинает передавать «письмо». Он пожимает руку своему справа или слева, тот пожимает руку следующему и так дальше по кругу, пока «письмо» не дойдет до Лены почтальона «перехватить» письмо: т.е. увидеть, у кого из детей оно сейчас находится. Ребенок водит до того пока «письмо» не будет «перехвачено». Желательно, чтобы каждый ребенок побывал в роли почтальона.

«ЗЕРКАЛО». а) Ребенок смотрится в «зеркало», которое повторяет все его движения и жесты. б) Принцип игры остается тем же, но ребенок должен изобразить кого-то из общих знакомых или участников группы. «Зеркало» указывает, кого изобразил ребенок.

«ПРОИГРЫВАНИЕ СИТУАЦИЙ» Ребенку предлагается ситуация, в которой он должен изобразить самого себя. Ситуации могут быть самыми разнообразными. Прочие роли при разыгрывании ситуаций выполняют другие дети. Иногда разыгрывания бывает полезно для играющего ребенка поменяться ролями с партнером и «оказаться на месте с тем с кем он общался».

- Ты участвовал в соревновании и занял первое место, а твой друг был почти последним. Он очень расстроился. Помоги ему успокоиться.

- Твой друг попросил у тебя поиграть твою любимую игрушку, а отдал ее сломанной.

- Мама принесла три апельсина: тебе и твоему брату (сестре). Как ты поделишь эти апельсины? Почему?

- Ребята из твоего класса играют в интересную игру. А ты опоздал, и игра уже началась. Попроси, чтобы ребята тебя приняли в игру. Что ты будешь делать, если они не захотят принять тебя?

«СОРВИ ШАПКУ». В игру играют два игрока, примерно одного роста. Левая рука у каждого из них привязана к туловищу, а другая свободна. На головах детей шапки (шуточные или настоящие). Задача играющих – снять шапку со своего противника и не позволить снять свою.

«ЧЕЙ ШАР БОЛЬШЕ» Участники получают воздушные шарики и начинают надувать их. Тот, у кого шар лопнет, выбывает и из игры. Побеждает тот, кто надует самый большой по объему шарик.

Если у нескольких участников шары примерно одинаковые, им можно предложить одной рукой кинуть шарик как можно дальше. Сделать это не так-то просто, как кажется на первый взгляд!

«ОКАЖИ ВНИМАНИЕ ДРУГОМУ» Дети становятся в круг и по очереди говорят что-нибудь положительное одному из участников игры.

Знаками внимания могут отмечаться личностные качества, внешность, умения, манера поведения и т.п. ребенок говорит: «Спасибо, я тоже думаю, что я ...» (повторяет сказанное ему, а затем подкрепляет сказанное: одной похвалой в свой адрес: «А еще я думаю, что я ...»)

Игра учит выражать свое положительное отношение к другим людям, учет оказывать и принимать знаки внимания.

### Групповой тренинг «Снижение агрессивности и ослабление негативных эмоций»

**Цель: Снижение агрессивности и ослабление негативных эмоций**

Этапы	Содержание	Задача	Материал	Примечание
Начало работы	Вступительная беседа	Объявление темы занятия Актуальность темы		
Разминка	«ДВА БАРАНА» «КЛЕЕВОЙ ДОЖДИК»	Развитие сплоченности группы		Следите, чтобы «бараны» не расшибли себе лбы
Работа по теме	«РАЗЫГРЫВАНИЕ СИТУАЦИЙ»	Формирование ценности других людей и самооценности		
Разминка	«ЖУЖА» «РУГАЕМСЯ ОВОЦАМИ»	Научить ребенка управлять своими негативными эмоциями	Полотенце или шарф	Взрослый следит за формой выражения «дразнилок». Они не должны быть обидными и болезненными.
Завершение	«СВЯЗУЮЩАЯ НИТЬ»	Это упражнение формирует чувство близости с другими людьми, способствует принятию детьми друг друга, формирует чувства ценности других и самого себя.	Клубок ниток	

«ДВА БАРАНА» «Рано-рано два барана повстречались на мосту». Игроки разбиваются на пары. Широко расставив ноги, склонив вперед туловища, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача - противостоять друг другу, не сдвигаясь с места. Кто сдвинулся - проиграл. Можно издавать звуки «Бе-е-е».

«КЛЕЕВОЙ ДОЖДИК» Дети встают друг за другом и держатся за плечи впереди стоящего. В таком положении они преодолевают различные препятствия.

- Подняться и сойти со стула
- Проползти под столами
- Обогнуть «дикое озеро»
- «Пробраться через «дремучий лес»
- Прятаться от «диких животных»

На протяжении всего упражнения дети не должны отцепляться от своего партнера.

«РАЗЫГРЫВАНИЕ СИТУАЦИЙ». Ребенку предлагается ситуация, в которой он должен изобразить самого себя. Ситуации могут быть самыми разнообразными. Прочие роли выполняют другие дети. Иногда после разыгрывания бывает полезно для играющего ребенка поменяться ролями с партнером и «оказаться на его месте». Примеры ситуаций:

- Ты вышел во двор и увидел, что там дерутся два незнакомых мальчика. Разними их.
- Тебе очень хочется поиграть такой же игрушкой, как у одного из ребят в твоём классе. Попроси ее.
- Ты очень обидел своего друга. Попробуй помириться с ним.
- Ты нашел на улице слабого замерзшего котенка - пожалей его.

«ЖУЖА» «Жужа» сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг нее, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до нее, щекочут. «Жужа» терпит, но когда ей это все надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за «обидчиками» вокруг стула, стараясь отхлестать их полотенцем по спинам.

«РУГАЕМСЯ ОВОЩАМИ» Предложите детям поругаться, но не плохими словами, а ... овощами: «Ты - огурец», «А ты - редиска», «Ты - морковка», «А ты - тыква» и т.д.

«СВЯЗУЮЩАЯ НИТЬ» Дети сидят по кругу, передавая друг другу клубок ниток так, чтобы все, кто уже держал клубок, взяли за нить. Передача клубка сопровождается высказываниями о том, что он сейчас чувствует, что хотят для себя и что могут пожелать другим. Начинает взрослый, показывая тем самым пример. Затем он обращается к детям, спрашивая, хотят ли они что-нибудь сказать. Когда клубок вернется к ведущему, дети натягивают нить и закрывают глаза, представляя по просьбе ведущего, что они составляют одно целое, что каждый из них важен и значим в этом целом.

### **Занятие с элементами аутотренинга «Саморегуляция и снятие психо-эмоционального напряжения»**

**Цель: Обучение навыкам саморегуляции и снятия психоэмоционального напряжения.**

Этапы	Содержание	Задача	Материал	Примечание
Начало работы	Вступительная беседа	Ознакомить с темой занятия. Наладить эмоциональный контакт с группой		

Разминка	«НАСОС И МЯЧ» «СЛОМАННАЯ КУКЛА»	Игра направлена на осознание чувств напряжения и расслабления. Обучить ребенка контролировать и снимать мышечное напряжение.	Магнитофон с музыкальным сюжетом	
Работа по теме	«ПОХОДКИ»	Провести эмоциональное раскрепощение детей		
Разминка	«ПУТАНИЦА»	Выработка навыков коллективной работы и сплоченности группы		Следить, чтобы дети причинили себе трав
Работа по теме	«СТОЙКИЙ СОЛДАТИК» «ВРАСТИ В ЗЕМЛЮ» «СПАСИ ПТЕНЦА»	Игра направлена на осознание чувства напряжения и расслабления. Снятие психо-эмоционального напряжения. Помогает чувствовать других, поддерживать и сопереживать	Магнитофон, кассета с двумя музыкальными сюжетами	Ведущий может поделиться тем, как снимает эмоциональное напряжение
Завершение	Заключительная беседа	Подвести итог занятия, ответить на вопросы		

«НАСОС И МЯЧ». Один из участников становится насосом, другие - мячами. Сначала «мячи» стоят, обмякнув всем телом на полусогнутых ногах. Корпус наклонен вперед, голова опущена. Когда «насос» начинает надувать мяч, сопровождая свои действия звуком, дети начинают распрямляться, надувают щеки и поднимают руки. Ведущий вытягивает шланг насоса из мячей. Дети издают с силой звук «Ш-ш-ш-ш», возвращаясь в исходное положение. Детей можно разбить на пары, в которых один будет насосом, другой - мячом, затем они меняются ролями.

«ПОХОДКИ». а) Ребенку предлагается изобразить походки различных людей и животных, например, походить как глубокий старик или маленький ребенок, как клоун в цирке, как лев, как котенок, как медведь и т.п. Варианты походок ребенок должен придумывать сам. б) Возможен другой вариант этой игры, когда другие дети по походке стараются угадать, кого хотели изобразить.

«ПУТАНИЦА». Дети встают в круг, закрывают глаза и, вытянув вперед руки, сходятся в центре. Правой рукой каждый берет любого другого ребенка, левая оставлена для того, чтобы за нее кто-то взялся. После этого все открывают глаза. Взрослый помогает детям в том, чтобы за одну руку взялся только один ребенок. Таким образом получается путаница. Задача детей - распутаться, не отпуская рук.

«ВРАСТИ В ЗЕМЛЮ». Попробуй сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сожми в кулачки, крепко сцеди зубы. Ты - могучее дерево, у тебя сильные корни, и никакие ветры тебе не страшны. Это поза уверенного человека.

«СТОЙКИЙ СОЛДАТИК» Когда ты сильно возбужден и не можешь остановиться, взять себя в руки, встань на одну ногу, а вторую подогни в колене, руки опусти по швам. Ты - стойкий солдатик на посту, ты честно несешь свою службу оглядываясь по сторонам, заметь, что вокруг тебя делается, кто чем занят, кому надо помочь. А теперь поменяй позу и посмотри еще пристальней. Молодец! Ты настоящий защитник!

«СПАСИ ПТЕНЦА». Представь, что у тебя в руках маленький беспомощный птенец. Вытяни руки ладонями вверх. А теперь согни медленно, по одному пальчику сложи ладони, спрячь в них птенца, подыши на него, согревая ровным спокойным дыханием, приложи ладони к своей груди, отдай птенцу доброту своего сердца и дыхания. А теперь отпусти ладони и ты увидишь, что птенец радостно взлетел, улыбнись ему и не грусти, он еще прилетит к тебе!

### Сюжетно-ролевая игра «Развитие умения чувствовать и сопереживать окружающим»

**Цель:** научить ребенка глубже понимать чувства и настроения людей.

Этапы	Содержание	Задача	Материал	Примечание
Начало работы	Вступительная беседа	Установление эмоционального контакта с группой Информирование о теме занятия		
Разминка	«АССОЦИАЦИИ» «КОЛЕЧКО»	Создать рабочую атмосферу, наладить эмоциональный контакт с детьми	Колечко или другой маленький предмет	
Работа по теме	«ТРЕНИРУЕМ ЭМОЦИИ» «КАК ТЫ СЕБЯ СЕГОДНЯ ЧУВСТВУЕШЬ?» «КЛАССИФИКАЦИЯ ЧУВСТВ» «ВСТРЕЧА ЭМОЦИЙ»	Научить ребенка различать свои чувства и эмоции. Научить определять чувства и эмоции других людей	6 наборов карточек с изображениями эмоций (см. Приложение 3)	
Разминка	«ДРАКОН»	Эмоциональная разрядка	Магнитофон, кассета с музыкальным фрагментом	

Работа по теме	«РОЛЕВАЯ ГИМНАСТИКА»	Эта игра направлена на снятие напряжения, эмоциональное оживление, она способствует расширению поведенческого репертуара ребенка.		
Завершение	Заключительная беседа	Обсудить результаты занятия, ответить на вопросы		

«АССОЦИАЦИИ» Работа происходит в кругу. Ведущий произносит на ухо рядом сидящему задуманное слово. Задача следующего участника - придумать ассоциацию к этому слову и передать ее следующему и так далее. Затем, когда пройден весь круг, все по очереди произносят свое слово.

«КОЛЕЧКО» Дети садятся в круг. Ведущий прячет в ладонях колечко. Ребенку предлагается посмотреть внимательно на лица соседей и постараться угадать, кто из них получил в свои ладошки колечко от ведущего. Угадавший становится ведущим.

«ТРЕНИРУЕМ ЭМОЦИИ» Ведущий по кругу предлагает детям выполнить следующие задания:

- Нахмуриться как: осенняя туча, рассерженный человек, злая волшебница.
- Улыбнуться, как: кот на солнце, само солнце, как Буратино, как хитрая лиса, как радостный ребенок, как будто ты увидел чудо.
- Позлись, как: ребенок, у которого отняли мороженное, два барана на мосту, как человек, которого ударили.
- Испугайся, как: ребенок, потерявшийся в лесу, заяц, увидевший волка, котенок, на которого лает собака.
- Устань, как: папа после работы, человек, поднявший тяжелый груз, муравей, притащивший большую муху.
- Отдохни, как: турист, снявший тяжелый рюкзак, ребенок, который много потрудился, но помог маме, как уставший воин после победы.

«КАК ТЫ СЕБЯ СЕГОДНЯ ЧУВСТВУЕШЬ» Детям в группе показываются карточки с изображением различных оттенков настроения и предлагается назвать их. Карточки расклеиваются по стенам кабинета. Ребята должны выбрать ту карточку, которая в наибольшей степени похожа на их настроение (на настроение учителя, кого-то из одноклассников и т.д.) и подойти к ней.

«КЛАССИФИКАЦИЯ ЧУВСТВ» Класс делится по желанию детей на шесть микрогрупп. Дети в группах рассматривают те же карточки и раскладывают их по следующим признакам: какие нравятся, какие не нравятся. Затем необходимо назвать эмоции, изображенные на карточках, поговорить, почему они так их разложили.

«ВСТРЕЧА ЭМОЦИЙ» Использовать разложенные в предыдущем упражнении на 2 группы карточки и попросить детей представить, как встречаются разные эмоции: та, которая нравится и

та, которая неприятна. Ведущий просит добровольца из одной группы изобразить любую «плохую» эмоцию из карточек, а добровольца из второй группы - изобразить любую «хорошую» эмоцию. И так все группы по очереди. Интересно наблюдать изменение выражений лица при «встрече эмоций» - это может быть удивление, смех, отвращение и т.д. и обсудить, как можно «помирить» эмоции.

**«РОЛЕВАЯ ГИМНАСТИКА»**

а) рассказать известное стихотворение следующим образом: шепотом, с пулеметной скоростью, со скоростью улитки, как робот, как иностранец

б) походить как: младенец, глубокий старик, лев

в) улыбнуться как: кот на солнышке, само солнышко

г) посидеть как: пчела на цветке, наездник на лошади, Карабас-Барабас

д) попрыгать как: кузнечик, козлик, кенгуру

е) нахмуриться как: осенняя туча, рассерженная мама, разъяренный лев

**«ДРАКОН»** Играющие становятся в линию, держась за плечи. Первый участник - «голова», последний - «хвост» дракона. «Голова» должна дотянуться до «хвоста» и дотронуться до него. «Тело» дракона неразрывно. Как только «голова» схватила «хвост», она становится «хвостом». Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.

**Беседа элементами сказкотерапии «Навыки общения»**

**Цель: Расширение диапазона способов межличностного общения.**

Этапы	Содержание	Задача	Материал	Примечание
Начало работы	Вступительная беседа	Рассказать о теме занятия, о важности умения правильно общаться с окружающими людьми		
Разминка	«МЯЧИК»	Создать рабочую атмосферу, наладить эмоциональный контакт с детьми.	Небольшой резиновый мячик (или любой другой небольшой предмет, который можно передавать по кругу)	
Работа по теме	«ИНТОНАЦИЯ»	Расширение диапазона интонационной выразительности. Показывает, насколько выразительно воспринимается их		

		интонация большинством.		
Разминка	«КОМАНДИР» «ЗЕРКАЛО»	Тренировка навыков взаимодействия в группе Тренировка внимания, умения выдерживать прямой взгляд		По окончании упражнения обсудить, кому из участников комфортнее, легче было в роли командира, а кому - в роли исполнителя. Обсудить, кто как чувствовал себя при выполнении этого упражнения, кому было легко, а кто испытывал затруднения.
Работа по теме	«ДВА ЛАГЕРЯ»	Осознание собственных установок и ожиданий. Актуализация конфликта в группе между мальчиками и девочками. Попытка понять друг друга.		
Завершение	Заключительная беседа	Обмен чувствами Ответы на вопросы		

«МЯЧИК». Участники сидят в круг. Ведущий говорит любую приветственную фразу и передает мяч в произвольном порядке другому участнику. Передавая мяч, каждый говорит что-либо приятное кому-нибудь из членов группы.

«ИНТОНАЦИЯ». На маленьких листах бумаги ведущий со слов группы пишет названия любого чувства, эмоции, первым пришедшим на ум. Затем листки перемешиваются и раздаются всем участникам. Теперь группа решает, какую фразу, строчку стиха или обычное предложение будем использовать. После этого все участники игры по очереди, произносят фразу с той интонацией, соответствующей тому чувству, что написано у него на листе бумаги. Все должны догадаться, какое чувство написано у игрока на бумаге.

«КОМАНДИР». Участники распределяются по парам. В каждой паре договариваются, кто первым будет исполнять роль командира и подчиненного. Состязаются две пары участников. Непосредственно состязаются подчиненные. Командиры руководят ими. Подчиненные сидят или стоят друг перед другом с закрытыми глазами. Каждый из них вытягивает вперед на встречу друг другу правую руку. Задача подчиненного - шлепнуть своей ладонью по протянутой руке соперника как можно большее количество раз, а самому увернуться от встречных попаданий. Убирать нельзя. Можно перемещать ладонь вверх-вниз, влево-вправо, кругами, по диагонали, зигзагами. Командир позади своих подчиненных и руководит движениями их ладоней. Он должен быстро реагировать, команды у него звучат резко: «Влево!», «Вправо!», «Вверх!», «Бей!». Пары меняются местами.

«ЗЕРКАЛО». Участники делятся на две группы и образуют внутренний и внешний круги. Дети во внутреннем круге становятся зеркалом», отражающим того, кто в него смотрится. те, кто стоят во внешнем круге , проигрывают о предложенные ведущим. Они могут быть примерно следующими:

- вы проснулись утром и пошли в ванную умываться
- чистите зубы
- причесываетесь
- переодеваетесь в выходную одежду
- у вас попала в глаз соринка, посмотрите внимательно в свой правый глаз, оттянув нижнее веко» вы наносите на лицо косметику
- у вас болит горло, и вы пытаетесь увидеть в зеркало нет ли у вас воспаления
- вы проверяете свой язык
- вы гримасничаете перед зеркалом, так как у вас игривое настроение.

«ДВА ЛАГЕРЯ» Группа делится на два «лагеря» - девочки, и мальчики. Каждый лагерь составляет портрет своего «противника» - мальчика и портрет девочки (качества личности, особенности поведения). Участники сочиняют его, отвечают на вопросы предлагаемой анкеты. Затем на другом листе каждый лагерь составляет портрет себя, какой он, по их мнению, видится противнику. Презентация, обсуждение.

### Занятие с элементами аутотренинга «Взаимопонимание»

**Цель: Формирование и развитие новых связей в межличностном общении**

Этапы	Содержание	Задача	Материал	Примечание
Начало работы	Вступительная беседа	Рассказать о теме занятия. Наладить эмоциональный контакт с группой		
Разминка	«УНИСОН» «КАКАЯ РУКА ГОРЯЧЕЕ»	Развитие тактильной чувствительности и тренировка навыков саморегуляции.		

Работа по теме	«СЛЕПОЙ И ПОВОДЫРЬ»	Способствует развитию доверия друг к другу и развитию чувства безопасности по отношению к другим людям.		После игры желательно обсудить с детьми ее ход, спросить, что они чувствовали будучи «слепым» и «поводырем».
Разминка	«НЕ ДЫШИ В ЗАТЫЛОК» «ГВАЛТ»	Создание и развитие новых каналов обратных связей между участниками. Улучшение взаимоотношений в коллективе Тренировка быстро ориентироваться в ситуации и находить взаимопонимание.		Обсудить, за счет чего становится успешным или неуспешным тот или иной центральный игрок.
Работа по теме	«ПОЙМИ ФРАЗУ»	Тренировка навыков образного, выразительного сообщения, Тренировка задавать вопросы, расспрашивать, выстраивать логические цепочки.		
Завершение	Заключительная беседа.	Подвести итоги занятия.		

«УНИСОН». Участники разбиваются по парам. Задача заключается в том, чтобы научиться одновременно выбрасывать одинаковое количество пальцев, не сговариваясь предварительно. Парой, достигшей наибольшего взаимопонимания, считается та, которая при демонстрации показала наибольшее число совпадений подряд. Остальные участники при этом играют роль экспертов, стремящихся определить, нет ли у выступающей пары каких-либо скрытых средств общения, помогающих достигать согласия.

«КАКАЯ РУКА ГОРЯЧЕЕ». Игра продолжается в парах. Один из детей в каждой паре внутренними усилиями, самовнушением, пытается слегка поднять температуру одной из своих

ладоней или охладить другую. Когда это, по его мнению, получилось, он дает знак партнеру, который, ощупывая его ладони, должен определить, какая из ладоней горячее. После этого партнеры меняются ролями.

«СЛЕПОЙ И ПОВОДЫРЬ» Упражнение в парах. Один из участников - «слепой», второй - «поводырь», который должен провести «слепого» через различные препятствия, которые созданы заранее (мебель, столы, стулья, также, препятствием могут быть другие люди). У «слепого» завязаны глаза. Цель «поводыря» - провести его так, чтобы он не споткнулся, не упал, не ушибся. После прохождения маршрута участники меняются ролями. Для повышения интереса можно иногда менять маршрут.

«НЕ ДЫШИ В ЗАТЫЛОК». Один игрок выходит в центр комнаты. Двое-трое располагаются перед ним на расстоянии около 2-3 метров (это «живое зеркало»). Они могут сидеть на стульях, стоять, лежать на полу по своему желанию. Остальная группа уходит за спину игрока, находящегося в центре. Игра состоит в том, что центральный игрок стремится угадать, кто в данный момент приблизился к нему сзади. В этом ему помогает «живое зеркало», те 2-3 участника, что находятся перед ним. Они пантомимически и мимически стараются изобразить члена группы, подошедшего к центральному игроку сзади. Объяснять что-либо друг другу словами запрещено. В случае ошибки центральный игрок меняет кого-то в «живом зеркале». На его место встает тот, кто был у центрального игрока за спиной, а освободившийся участник «живого зеркала» переходит в основную часть группы.

«ГВАЛТ». Два основных игрока расходятся в диагональные углы комнаты. Остальная группа делится пополам, и каждая половина следует за своим игроком в его угол. Задача, стоящая перед основными игроками - поговорить между собой, а точнее, обменяться какими-либо сведениями на любую тему. Задача остальных - всячески мешать общению основных игроков. Для этого можно производить любой шум, рассказывать что-то свое, петь, шептать на ухо основным игрокам и т.д. Запрещаются только телесные контакты. Через небольшой промежуток времени гвалт прекращается и основные игроки выясняют, как им удалось понять друг друга.

«ПОЙМИ ФРАЗУ». Группа разделяется на две команды. Каждая команда загадывает фразу, вызывает одного игрока из другой команды. Ему на ушко сообщается фраза, загаданная противоположной командой. Этот участник теперь должен показать сообщенную фразу пантомимически, чтобы его команда сумела правильно отгадать изображенную фразу. При этом допускаются уточняющие вопросы, которые необходимо задавать так, чтобы на них можно было ответить «Да», «Нет» или «Не знаю». Игрок, изображающий фразу, не должен ничего говорить словами. Даже ответы на уточняющие вопросы он дает кивком головы или плечами.

### **3.2. Описание занятий для подростков.**

Здесь мы предлагаем один из вариантов построения занятий по Программе. Отдельно даны занятия для младших школьников и для подростков. Занятия для подростков дополнены примечаниями относительно специфики проведения занятий для младших подростков.

*План занятий для подростков.*

Занятие 1. Представление Программы,

Занятие 2. Что такое «Я»? Где мои границы? Опасность и запрет.

Занятие 3. Зависимость: знание и отношение.

- Занятие 4. Зависимость и Я: выбор и ответственность.
- Занятие 5. Осознание внутренних состояний.
- Занятие 6. Как мы общаемся.
- Занятие 7. Общение с противоположным полом.
- Занятие 8. Групповое давление. Защита себя.
- Занятие 9. Мне плохо. Навыки саморегуляции.
- Занятие 10. Мне плохо. Навыки решения проблем.
- Занятие 11. Просьба о помощи. Оказание помощи.
- Занятие 12. Я и зависимость: мои альтернативы.

*Логика плана.*

*Я один из вас.*

*У нас есть много общего, мы отличаемся друг от друга. Есть пространство, где я нахожусь в безопасности. Я чувствую свои границы, защищаюсь. В окружающем мире есть нечто, что может быть опасно для меня. Есть что-то, чего нельзя.*

*Зависимость — это опасно, я знаю. Это нельзя. Интересно, что это.*

*Я знаю, что значит зависимость, и знаю, как люди становятся зависимыми. Это выбор, шаг. Мой шаг будет сознательным.*

***Как быть неуязвимым для вредных зависимостей?***

*Я учусь понимать, что со мной происходит.*

*Я учусь общаться. Я узнаю зачем и как люди общаются.*

*Я учусь общаться. Особенно сложно бывает общаться с мальчиками/девочками.*

*Я учусь общаться. Как вести себя, если на меня давят, используют.*

*Я учусь контролировать свои эмоции.*

*Я учусь решать свои проблемы.*

*Иногда трудно в одиночку. Я учусь помогать и просить о помощи.*

*Я независим от наркотиков, алкоголя и других вредных веществ. У меня есть многое другое. Я многое умею.*

Занятия органично вписываются в учебно-воспитательный процесс как программа развития способностей и личностного роста подростков.

Перед запуском программы можно провести анкетирование ребят на предмет отношения к зависимостям, а также особенностей самовосприятия. Вариант такой анкеты представлен в Приложении 1.

**Беседа «Представление Программы».**

***Цель: Установление контакта с подростками. Создание доверительной атмосферы.***

***Достижение взаимопонимания в целях Программы.***

Этап	Содержание	Задача	Материал	Примечания
Начало работы	Представление ведущего — о себе и о программе.	Создать атмосферу безопасности и дружелюбия, продемонстрировать открытый стиль общения		Неплохо ведущему сказать о своих реальных, чувствах по поводу начала работы в группе

Разминка	«ПОИСК ОБЩЕГО» «ВАСЯ-ВАСЯ»	Знакомство и сплочение группы		Ведущий тоже участвует
Работа по теме	«ЧТО БЫЛО БЫ, ЕСЛИ» Дискуссия «ПРАВИЛА ГРУППЫ»	Осознание необходимости принять правила взаимодействия в группе, демонстрация демократического и безопасного стиля общения	Карточки (Приложение 2) Ватман, маркеры	*** В группе младших подростков возможно лучше будет ведущему самому предложить Правила группы. Затем их можно обыграть. «ЗАКОНОДАТЕЛЬНОЕ СОБРАНИЕ»
Разминка	«ДРАКОН» «ТЕЛЕТАЙП»	Разрядка. Опыт совместного активного отдыха		
Работа по теме	Общий рисунок «Я-ТЫ-МЫ»	Опыт совместной деятельности Материал для анализа группы	Ватман, фломастеры (карандаши, краски)	Все должны принять участие
Завершение	Обмен впечатлениями	Овладение навыками открытого стиля общения, навыками разговора о чувствах		Желательно, чтобы ведущий начал сам и показал, как говорить о чувствах

«ПОИСК ОБЩЕГО». Группа делится на двойки, и два человека находят определенное количество общих признаков, затем двойки объединяются в четверки с той же целью и т.д.

«ВАСЯ-ВАСЯ». Вся группа задает определенный ритм с помощью хлопков по коленям. Во время первого хлопка называют свое имя, во время второго — имя другого человека, на которого смотрит, не сбиваясь с ритма.

«ЧТО БЫЛО БЫ, ЕСЛИ...». На отдельных карточках описывают различные проблемные ситуации (это могут быть сложные ситуации связанные с общением в группе). Участники вытягивают карточки как жребий и говорят в круг - что они чувствуют и что делают в такой ситуации.

«ЗАКОНОДАТЕЛЬНОЕ СОБРАНИЕ». Участники делятся на «палаты» (каждая группа придумывает себе имя). «Палаты» в порядке жребия получают «закон» (из списка правил группы) и задание выступить с ним на собрании. В выступлении «палата» должна объяснить присутствующим смысл закона, преимущества, которые он дает группе. Другие палаты могут выступить оппонентами, то есть сформулировать недостатки законопроекта и предложить

изменения. Можно ввести фигуру секретаря, его задача – контролировать очередность и регламент выступлений, а также следить за выполнением правил группы.

«ДРАКОН». Все участники встают в цепочку. Первый - «голова дракона», последний - «хвост». Голова должна поймать хвост. Голова после этого становится хвостом, а головой - участник, следующий в цепочке за головой.

«ТЕЛЕТАЙП». Участники встают в круг, держась за руки. Один из участников посылает телеграмму, называя имя адресата. Телеграмма передается по кругу незаметными пожатиями рук. Задача ведущего, стоящего в центре - заметить пожатия рук. Тот, кого заметили, становится ведущим.

Рисунок «Я-ТЫ-МЫ». Большой лист бумаги делится на несколько секторов. Каждый участник выбирает себе сектор, не имеющий общих границ с другими и рисует там свой рисунок. В соседних секторах рисунок делается вместе с соседом. Центральное пространство листа оформляется всеми участниками.

### Дискуссия «Что такое «Я»? Где мои границы? Опасность и запрет».

**Цель:** Фокусировка внимания на собственной личности. Осознание своих границ (ограничение меня и защита меня). Осознание своего отношения к запретам.

Этап	Содержание	Задача	Материал	Примечания
Начало работы	Обмен чувствами 10 определений «КТО Я» (или «Я-ИГРА»)	Вхождение, в атмосферу группы, фокусировка внимания на собственной личности	Бумага, ручки (карточки «Я-ИГРЫ» (Приложение 3), кубик, фишки для участников)	Можно задать тему для начального обмена чувствами. Например, «как я себя чувствовал сегодня утром».
Разминка	«АТОМЫ-МОЛЕКУЛЫ»	Разрядка, сплочение, концентрация внимания		
Работа по теме	* «СТОП-ГРАНИЦА» Дискуссия «ЗАЧЕМ НУЖНЫ ГРАНИЦЫ» «ВОЗДУШНЫЙ ШАРИК» Скульптура «МОЙ ДОМ В НАШЕЙ ДЕРЕВНЕ»	Внимательное отношение к границам, ощущение своих физических границ.		Ведущий должен знать правила ведения дискуссии (каждое мнение ценно) *** В группе младших подростков вместо дискуссии можно предложить интерпретацию

				упражнения ведущим
Разминка	«ЖМУРКИ»	Разрядка	Шарф	
Работа по теме	Дискуссия «ЗАПРЕТЫ» «ТАБУ», обсуждение (можно в тройках)	Осознание своей позиции по отношению к запретам		
Завершение	Обмен впечатлениями	Навык разговора о чувствах		

«Я-ИГРА». Карточки с описаниями ситуаций раскладываются на ковре «рубашками» вверх так, чтобы составила дорожка, по которой могут «ходить» фишки. Участники по очереди бросают кубик и переставляют свою фишку на выпавшее количество «шагов», открывают соответствующую карточку и выражают свое мнение о ситуации, которая там описана.

«АТОМЫ-МОЛЕКУЛЫ». Вся группа хаотично и быстро движется по комнате. По сигналу ведущего они должны составить пары – атомы и превратиться в молекулы. Затем они снова движутся хаотично, уже в парах. По сигналу ведущего образуются тройки. Вариант: после каждого соединения группа снова распадается на «атомы», то есть движутся только одиночки.

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

«ВОЗДУШНЫЙ ШАРИК». Участники стоят. Каждому предлагается прочувствовать, какое пространство ему нужно, если он: воздушный шарик, костер, метатель диска перед броском, балерина, костер, муравей, снежный барс, таракан, опасный вирус, орел и т.д. Участник должен изобразить предлагаемое существо или вещь и обозначить вокруг себя необходимое ему пространство - руками, дистанцией по отношению к другим ребятам.

«МОЙ ДОМ В НАШЕЙ ДЕРЕВНЕ». Групповая скульптура. Условно ограничивается некое пространство в комнате. Участники по очереди входят в это пространство - останавливаются в определенном месте (на определенном расстоянии от других участников) и занимают определенную позу - так чтобы чувствовать себя максимально комфортно.

«ЖМУРКИ». Водящий с завязанными глазами должен поймать кого-нибудь из участников. Пойманный становится водящим.

«ТАБУ». Ведущий ставит в центре небольшую коробку, в которой что-то лежит. «Там лежит то, чего нельзя». Каждому предлагается проявить себя в отношении предмета. Участники могут вставать, оставаться на месте, выражать отношение мимикой или жестами, подходить к коробке, брать в руки, заглядывать каждый как считает нужным. Если кто-то ничего не предпримет - это тоже будет его способом реагирования на ситуацию.

**Лекционное занятие «Зависимость: знание и отношение».**

**Цель: Информирование об опасности зависимостей, о мотивах употребления вредных веществ. Осознание мифов относительно зависимости, формирование личного отношения к вредным веществам.**

Этап	Содержание	Задача	Материал	Примечания
Начало работы	Обмен опытом «ЧТО МНЕ УГРОЖАЛО в последнее время»	Вхождение в атмосферу группы, вхождение в тему.		Ведущему имеет смысл: здать тон серьезного и открытого разговора своим примером.
Разминка	«ДА-НЕТ»	Разминка, сплочение, актуализация личного опыта		
Работа по теме	«КАРТОЧКИ-ПРОВОКАЦИИ» Дискуссия «ЗАЧЕМ людям алкоголь, наркотики» Лекция «Что такое Алкоголь, наркотики и токсические вещества»	Актуализация мифов вокруг наркомании, алкоголизма, токсикомании, вербализация собственного отношения к наркомании, алкоголизму, токсикомании, информирование о факторах наркотизации, алкоголизации и механизме формирования зависимости	Карточки (Приложение 4) Ватман, маркеры для плаката (Приложение 5)	Очень важно, чтобы лекция о зависимостях имела вид ответа на вопросы, которые реально могут возникнуть у ребят. Только в этом случае удастся сохранить необходимый уровень заинтересованности, и лекция будет эффективна. «КАРТОЧКИ ПРОВОКАЦИИ» и дискуссия могут быть использованы в группе старших школьников в качестве стимула разговора о зависимостях
Разминка	«САЛКИ-ОБНИМАЛКИ»	Разминка, сплочение, ОПЫТ ВЗАИМОПОМОЩИ		

Работа по теме	«ЛИЧНОСТЬ ЗАВИСИМОГО», обсуждение «НЕОКОНЧЕННЫ Й РАССКАЗ»	Осознание своей незастрахованности от зависимости, опыт переживания ситуации угрозы - осознание своей роли и ответственности	Бланки с качествами (Приложение 6)	
Завершение	Обмен впечатлениями Д/з: рассказ «Когда в своей жизни я мог бы склониться к употреблению вредных веществ»	Навык разговора о чувствах, личное осознание полученной информации		

«ДА-НЕТ». Ведущий произносит утверждение (например, «Я люблю смотреть футбол»). Все вытягивают руку и, если согласны то поднимают большой палец вверх, если не согласны - вниз. Желательна тенденция к более серьезным утверждениям («Мне иногда бывает одиноко»). Утверждения могут произноситься по очереди по кругу участниками.

«САЛКИ-ОБНИМАЛКИ». Ведущий может заляпать того, у кого нет пары (за пару надо крепко держаться). Если образовалась ТРОЙКА ТО ОТСОЕДИНИТЬ можно того, кто присоединился последним. Количество игроков должно быть четным.

«ЛИЧНОСТЬ ЗАВИСИМОГО». Каждому участнику предлагается список личностных качеств. Задание 1: отметить качества, отличающие зависимого от вредных веществ. Задание второе: отметить качества, характеризующие тебя. Задание 3: отметить качества, которые помогают человеку справиться с жизненными трудностями.

«НЕОКОНЧЕННЫЙ РАССКАЗ». Группе предлагается начало истории (например, история о том, как подростку предлагали попробовать наркотик, алкоголь, другое запрещенное вещество). Затем каждый предлагает свой вариант окончания.

### **Занятие с элементами группового тренинга «Зависимость и Я: выбор и ответственность».**

***Цель: Осознание своей уязвимости перед зависимостями. Осознание последствий употребления вредных веществ. Актуализация опыта личной ответственности. Осознание своего выбора относительно употребления запрещенных веществ.***

Этап	Содержание	Задача	Материал	Примечания
------	------------	--------	----------	------------

Начало работы	Обмен чувствами «МЕШОК НАРКОМАНА, АЛКОЛИКА, ТОКСИКОМАНА».	Вхождение в атмосферу группы, настрой на работу по теме.		
Разминка	«ПОРΟΣЯТА И КОТЯТА».	Разрядка, опыт «призыва и нахождения своих».		
Работа по теме	Дискуссия «СВОБОДА. ВЫБОР. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ» «ДОГОВОР С ЗАВИСИМОСТЬЮ» «СЛЕПОЙ И ПОВОДЫРЬ».	Осознание своего отношения к свободе и ответственности. Осознание условий выбора, принятия решения. Актуализация опыта ответственности.	«форма» договора (Приложение 7)	Можно попросить ребят поделиться результатами Д/з с прошлого занятия. *** В группе младших подростков взрослый активно ведет дискуссию (обращает внимание говорящих на существенные моменты, помогает обобщить сказанное, сделать вывод и т.д.).
Разминка	«ПОДЖИГАТЕЛЬ»	Разрядка, сплочение.		
Работа по теме	Коллективное сочинение сказки «О ГЕРОЕ И КОВАРНОМ ТОРГОВЦЕ», коллективная постановка.	Психодраматическое переживание обсуждаемых смыслов и событий.		Вариант: самостоятельное сочинение сказки, мифа («Победа над драконом»), письма... *** В группе младших подростков ведущий может предложить готовую сказку.
Завершение	«ПОДАРОК НАРКОМАНУ, АЛКОГОЛИКУ, ТОКСИКОМАНУ» собираем «белый	Опыт совместного переживания, осознание своего резерва, его опредмечивание.		В качестве материала можно использовать набор игрушек и других предметов,

	мешок» Обмен впечатлениями.			можно заявлять подарки фантазийно.
--	-----------------------------	--	--	------------------------------------

«МЕШОК НАРКОМАНА, АЛКОГОЛИКА, ТОКСИКОМАНА». Ведущий проносит по кругу черный заполненный чем-то мешок. «Это мешок наркомана, алкоголика, токсикомана, там находятся вещи, которые что-то значат для него». Каждый участник берет из мешка 1 предмет и рассказывает его историю - как он появился в жизни наркомана, алкоголика, токсикомана, что он значил для него, что он значит сейчас и т.д. «ПОРΟΣЯТА И КОТЯТА». Все участники делятся на «поросята, «котят» и «утят» как на «первый-второй-третий». Все закрывают глаза и, издавая соответствующие звуки, должны найти своих собратьев.

«СЛЕПОЙ И ПОВОДЫРЬ». Участники делятся на пары «слепой и поводырь». «Поводырь», поддерживая телесный контакт со «слепым», знакомит его с окружающим миром, помогает преодолевать препятствия. Лучше если игра будет полностью невербальной.

«ПОДЖИГАТЕЛЬ». Все берутся за руки цепочкой и закручиваются вокруг одного человека в плотный клубок. Один из участников - «поджигатель»- предлагает участникам «огонек». Сначала все отказываются, затем соглашаются, и когда «поджигатель» дотрагивается до крайнего участника, цепочка раскручивается с целью поймать в круг поджигателя. Когда поймают - издают громкий вопль.

#### **Занятие с элементами арттерапии «Осознание внутренних состояний».**

**Цель:** *Приобретение опыта узнавания и вербализации собственных эмоциональных состояний:*

Этап	Содержание	Задача	Материал	Примечания
Начало работы	Обмен чувствами.	Вхождение в атмосферу группы, создание специфического настроя.		
Разминка	«МЯЧИК-АССОЦИАЦИИ».	Навык спонтанного реагирования	Мяч.	
Работа по теме	Дискуссия «Какие бывают чувства? Как к ним относиться?» «ВЫРАЖЕНИЕ ЧУВСТВ» («ЗООПАРК») «ЗАКРАШИВАНИЕ КОНТУРОВ ЧЕЛОВЕКА».	Расширение лексикона чувств, опыт выражения различных эмоциональных состояний, переживание контакт с телом.	Ватман, маркеры Бумага, карандаши.	Чтобы побудить участников к обсуждению своих чувств, можно использовать игру «ЧТО БЫЛО БЫ, ЕСЛИ...» (Приложение 2)
Разминка	«КУЗНЕЧИК».	Разрядка.		

Работа по теме	«УВИДЕЛ-ПОЧУВСТВОВАЛ-ПОДУМАЛ-СДЕЛАЛ-ПОЧУВСТВОВАЛ».	Осознание связи между переживанием и поведением. Опыт рефлексии своего поведения.		Можно поработать с обратными цепочками -анализ причин поведения
Завершение	«ГАЛЕРЕЯ» Обмен чувствами	Опыт выражения своего внутреннего состояния, внимание к состоянию другого человека, Опыт обратной связи (понимания или непонимания).	Бумага, карандаши.	

«МЯЧИК-АССОЦИАЦИИ». Участники сидят в кругу. Один из них говорит слово и бросает мяч любому человеку из круга. Поймавший мяч говорит свою ассоциацию на это слово и тоже бросает мяч. Можно предварительно задать тему для ассоциаций.

«ВЫРАЖЕНИЕ ЧУВСТВ». Участники вытягивают по очереди бумажки с названиями чувств и молча, мимически выражают это чувство. Передвигаясь произвольно, находят партнеров, выражающих аналогичные чувства, собираются в группы. По знаку ведущего выясняют, насколько однородные группы образовались.

«ЗООПАРК». По предложению ведущего все изображают каких либо животных (движения и звуки). Можно использовать жребий. Можно предложить участникам представлять по очереди, а зрителям угадывать, какое животное изображается. Можно тянуть двойной жребий — название животного и эмоциональное состояние.

«ЗАКРАШИВАНИЕ КОНТУРОВ ЧЕЛОВЕКА». Участникам раздаются листы бумаги с контурами человека. Под медитативную музыку группе предлагается вспомнить, когда испытывалось то или иное чувство, свои ощущения в теле в это время, затем изобразить на контуре человека это чувство (желательно используя разные цвета).

«КУЗНЕЧИК». Участники садятся в круг на колени. У всех в руках по однотипному предмету. Все поют песню «В траве сидел кузнечик» на каждый такт передают свой предмет соседу справа. Во время припева предмет не передается, а в такт мелодии передвигается с места на места перед участником.

«ГАЛЕРЕЯ». Каждый участник на отдельном листе бумаги рисует картину «Что со мной сейчас происходит». Затем все рисунки смешиваются и в случайном порядке вывешиваются на стене (раскладываются на ковре) так, чтобы все могли и рассмотреть. Каждый участник выбирает из всей галереи одну картину и представляет ее другим зрителям - что на ней (по его мнению) изображено, что хотел сказать автор, какие чувства вызывает эта картина в нем самом.

**Занятие с элементами театрализации «Как мы общаемся».**

**Цель: Осознание себя в ситуации общения - своих способностей, проблем. Решение некоторых проблем в общении.**

Этап	Содержание	Задача	Материал	Примечания
Начало работы	Обмен чувствами. «ИМЕНА С ИНТОНАЦИЕЙ» Теоретическое вступление «ЧТО ТАКОЕ ОБЩЕНИЕ».	Вхождение в атмосферу группы. Осознание значения общения для человека. Информирование о различных аспектах общения (ценности общения, личная мотивация, способы общения и др.), разновидностях стилей общения.		Теоретическая информация должна быть понятна подростку, связана с его опытом
Разминка	«НЕВЕРБАЛЬНОЕ ЗНАКОМСТВО» (СООБЩЕНИЕ, ВЫРАЖЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ) . «АРТИСТИЗМ»	Активация невербального общения.		
Работа по теме	«КОНТРАБАНДИСТЫ»	Концентрация внимания на невербальных проявлениях в общении.		
Разминка	«ПЕРЕМАНИВАНИЕ»	Разрядка, опыт налаживания контакта.		
Работа по теме	«СТРАТЕГИИ ОБЩЕНИЯ» («КОРАБЛЕКРУШЕНИЕ »).	Проба различных стилей общения.	Карточки с описанием «роли».	Ситуация «общения» должна быть знакома подростку. Это может быть совещание по поводу организации пикника, выбора

				подарка общему знакомому и др.
Завершение	Обмен чувствами.	Опыт вербализации затруднений		Можно предложить обсудить, что было сложно в проделанных упражнениях.

«ИМЕНА С ИНТОНАЦИЕЙ». Один из участников называет имена присутствующих, можно по порядку, можно по выбору, с той интонацией, которая выражала бы его отношение к конкретному человеку.

«НЕВЕРБАЛЬНОЕ ЗНАКОМСТВО». Участникам предлагается молча и хаотично знакомиться друг с другом. Варианты: руками с закрытыми глазами, спинами, глазами и т.д.

«НЕВЕРБАЛЬНОЕ СООБЩЕНИЕ, ВЫРАЖЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ». Участники образуют два круга - внешний и внутренний - лицом друг к другу. Им предлагается невербально (глазами, позой, руками и др.) сообщить заданную информацию, выразить заданное отношение.

«АРТИСТИЗМ». Группа делится на две команды. В каждой команде вбрасывается водящий, Команда придумывает слово, обозначающее предмет или понятие. Оно по секрету сообщается водящему команды соперницы. Водящий с помощью мимики и жестов должен передать это слово своей команде (невербально, не произнося ни звука). Команда имеет право задавать вопросы, стимулируя водящего на «обратную связь» (невербальную).

«КОНТРАБАНДИСТЫ». Участники садятся в круг с закрытыми глазами. Ведущий каким-то образом отмечает нескольких ребят так, чтобы другие этого не заметили (касается рукой). Затем все открывают глаза, и группе дается задание вычислить «контрабандистов» в своих рядах. Идеальные условия игры: четкая аргументация своего мнения, возможность сказать слово в защиту, принятие решения путем голосования.

«ПЕРЕМАНИВАНИЕ». Половина группы сидит на стульях лицом в круг, половина стоит за стульями сзади. На одном стуле никто не сидит и задача того, кто стоит сзади переманить кого-то на свой стул так, чтобы этого не заметил тот, кто стоит за стулом. Задача того, кто стоит за стулом не пустить (поймать) «своего» сидящего.

«СТРАТЕГИИ ОБЩЕНИЯ». Участники игры получают карточки с описанием «роли» - как он должен себя вести в разговоре, чего добиваться и т.д. Затем моделируется ситуация активного общения, связанная с решением какого-нибудь вопроса.

«КОРАБЛЕКРУШЕНИЕ». «Представьте, что корабль, на котором вы плыли, потерпел кораблекрушение и вы оказались на необитаемом острове в полном одиночестве». Затем участникам предлагается список вещей, которые могут быть полезны в таком положении. Задача группы - проранжировать предметы из списка по степени их важности. Сначала это задание выполняет каждый индивидуально, затем в малых группах, потом группа пытается прийти к единому мнению.

### **Занятие с элементами сюжетно-ролевой игры «Общение с противоположным полом».**

**Цель: Осознание сути конфликта между женщинами и мужчинами. Работа с установками по отношению к партнеру и собственной неуверенностью.**

Этап	Содержание	Задача	Материал	Примечания
Начало работы	Обмен чувствами по поводу прошедших занятий.	Вхождение в атмосферу группы.		
Разминка	«САЛКИ ПО ТРОЕ».	Раскрепощение, активное взаимодействие.		
Работа по теме	«ДВА ЛАГЕРЯ».	Осознание собственных установок и ожиданий. Актуализация конфликта в группе между мальчиками и девочками. Попытка понять друг друга.		Можно предложить участникам «КАРТОЧКИ-ПРОВОКАЦИИ» - какими должны быть отношения между мужчиной и женщиной.
Разминка	«СОБАКА» «ХА-ХА».	Разрядка, сплочение.		
Работа по теме	«ПОВОДЫРИ ЗНАКОМЯТ СЛЕПЦОВ» в смешанных парах.	Уменьшение дистанции между девочками и мальчиками. Опыт доверия и ответственности		
Завершение	«ВОПРОСЫ НА БУМАЖКАХ» Обмен чувствами.	Выход на откровенный разговор.	Музыка.	

«САЛКИ ПО ТРОЕ». Три человека берутся за руки, образуя треугольник. Четвертый должен осалить одного из тройки, а двое других должны его защитить. Ведущему нельзя протягивать руку через центр. Количество игроков кратно 4.

«ДВА ЛАГЕРЯ». Группа делится на два «лагеря» - девочки и мальчики. Каждый лагерь составляет портрет своего «противника»: «Портрет девочки» или «Портрет мальчика» - (качества личности, особенности поведения) - участники сочиняют его сами, либо отвечают на вопросы предлагаемой анкеты. Затем на другом листе каждый лагерь составляет портрет себя, каким он, по их мнению, видится противнику. Презентация, обсуждение.

«СОБАКА». Один из участников начинает описание животного (например, своей собаки) одним предложением и показывая жестом какую-либо черту. Следующий участник, повторяет высказывание и жест предыдущего, прибавляет свою черту (слово и жест) и так далее.

«ХА-ХА». Из группы вызывается несколько добровольцев (около 10). Они становятся в линейку. Первый говорит «Ха». Второй «Ха, ха так далее по возрастающей. Игра заканчивается естественно.

«ПОВОДЫРИ ЗНАКОМЯТ СЛЕПЦОВ». Аналог «СЛЕПЕЦ И ПОВОДЫРЬ». Специальная инструкция - поводыри должны познакомить слепцов с возможно большим количеством людей.

«ВОПРОСЫ НА БУМАЖКАХ». Каждый пишет на маленькой бумажке вопрос, на который хотел бы получить ответ (вариант - на который сам бы хотел ответить. Бумажки с вопросами складываются в шляпу, перемешиваются и раздаются участникам в произвольном порядке. Каждый отвечает на тот вопрос, который ему достался.

### Занятие с элементами тренинга «Групповое давление. Защита себя».

**Цель:** Осознание права и необходимости защищать себя. Формирование навыков противостояния групповому давлению.

Этап	Содержание	Задача	Материал	Примечания
Начало работы	Обмен чувствами. «ИМЕНА-АССОЦИАЦИИ».	Вхождение в атмосферу группы.		
Разминка	«ТРЕТИЙ ЛИШНИЙ».	Разрядка.		
Работа по теме	«СТОП-ГРАНИЦА» «КЛУБОК» что со мной происходит, когда на меня давят. «УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ОППОНЕНТ»	Актуализация и осознание собственного опыта группового давления. Формирование навыков корректного выражения несогласия, умения найти аргументы, какими бы абсурдными они не были.	Клубок.	
Разминка	«БУРУНДУКИ».	Разрядка (усилие по преодолению).		
Работа по теме	Ролевая игра «Я ГОВОРЮ-НЕТ!» «ВОЛК И СЕМЕРО КОЗЛЯТ» («ВЫЙТИ ИЗ КРУГА») Обсуждение.	Анализ эффективности различных приемов противостояния групповому давлению. Формирование навыков противостояния		Отметить важность умения сохранять хорошие отношения, говоря «НЕТ!».

		групповому давлению.		
Завершение	Медитация «ДЕРЕВО» (Приложение 8) Д/з: «АЛЬТЕРНАТИВНАЯ РЕКЛАМА».	Обращение к внутреннему резерву. Использование юмора как защиты от манипуляции.	Музыка.	

«ИМЕНА-АССОЦИАЦИИ». Участники по кругу называют свое имя и слово на первую букву своего имени.

«ТРЕТИЙ ЛИШНИЙ». Участники разбиваются на пары и встают лицом в круг так, чтобы один был перед другим. Вокруг круга бегают ведущий и беглец. Беглец может стать впереди любой пары, тогда тот, кто стоит сзади, становится беглецом, если ведущий салит беглеца, они меняются ролями.

«КЛУБОК». Каждый из участников, держа в руках клубок, говорит о том, как его лично коснулась обсуждаемая тема. Затем наматывает на палец нитку и отдает клубок следующему, кто хочет говорить. Готовую «паутинку» можно распутать, а можно скомкать.

«УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ОППОНЕНТ». В ходе чередующихся высказываний двух собеседников надо в вежливой форме не согласиться с предыдущими высказываниями партнера. Смысл высказываний роли не играет. Модно делать упражнение в парах,

можно одну пару вызвать в центр круга, остальные - наблюдают и анализируют. «БУРУНДУКИ». Ведущий на ухо называет каждого участника каким-либо животным. Все встают в круг, берутся за согнутые в локтях руки. Ведущий называет животное и соответствующий человек должен выпрыгнуть на середину, а группа не должна его пустить. Кульминация игры достигается, когда ведущий называет животное, которым названо большинство членов группы.

«Я ГОВОРЮ - НЕТ». Ролевая игра. Моделирование ситуации «друзья предлагают попробовать наркотики».

«ВОЛК И СЕМЕРО КОЗЛЯТ». Участникам раздаются бумажки, треть из которых с надписью «волк», треть - «коза», треть - «козленок». Козлята идут в свой дом, а волки и козы (не показывая своих бумажек) по очереди пытаются их убедить, что они козы, и что им надо открыть дверь. Козлята решают - пускать или нет. Если пустили волка, то он забирает 1-2 козлят, если козу не пустили - 1 -2 козленка умирают от голода.

«ВЫЙТИ ИЗ КРУГА». Задача одного из участников состоит в том, чтобы любыми способами выйти из круга, задача группы - не дать ему это сделать. Применимы любые методы от физических до убеждения.

«АЛЬТЕРНАТИВНАЯ РЕКЛАМА». Участникам предлагается продумать альтернативные рекламные слоганы сигаретам, спиртным напиткам и т.д.

### Занятие с элементами прогрессивной релаксации «Мне плохо. Саморегуляция».

**Цель: Формирование навыков контроля над своими эмоциональными состояниями.**

Этап	Содержание	Задача	Материал	Примечания
Начало работы	Мяч-ассоциации «ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ» («горе», «скука», «обида»)	Начало взаимодействия. Вхождение в тему.	Мяч.	
Разминка	«ПОХОДКИ» («ЗООПАРК»).	Разрядка напряжения Актуализация эмоциональных переживаний.	Бумажки для жребия.	
Работа по теме	Беседа о способах саморегуляции.	Введение понятия «саморегуляция». Актуализация опыта саморегуляции, знакомство с опытом других.		Можно стимулировать участников с помощью карточек по типу «Я-ИГРЫ».
Разминка	«НАСОС И МЯЧ»	Разрядка. Телесное переживание изменения состояния.		Здесь можно использовать различные упражнения, имеющие в основе смену состояний напряжения и расслабления.
Работа по теме	«СЛЫШУ ПАУЗЫ» «Я и ТЫ».	Опыт контакта со своими внутренними ощущениями.		Ведущий акцентирует внимание ребят на телесных проявлениях их состояния.
Завершение	Медитация «МЕСТО ДЛЯ ОТСТУПЛЕНИЯ» (Приложение 9) Рисунок.	Упражнение навыка расслабления тела Творческое выражение внутреннего состояния.	Музыка, желательно, чтобы у ребят была возможность лечь Бумага, карандаши.	

«ПОХОДКИ». Каждый участник должен пройти определенный промежуток пространства своим уникальным способом.

«ЗООПАРК». Каждый участник в порядке жребия должен изобразить определенное животное в определенном эмоциональном состоянии (которое тоже определяется жребием).

«НАСОС и МЯЧ». Один из участников становится насосом, другие - мячами. Сначала «мячи» стоят, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах. Корпус наклонен вперед, голова опущена. Когда «насос» начинает надувать «мячи», сопровождая свои действия звуком, дети начинают распрямляться, надувают щеки и поднимают руки. «Мячи» надуты. Ведущий вытягивает шланг насоса из мячей. Дети издают с силой звук «Ш-ш-ш-ш», возвращаясь в исходное положение.

«СЛЫШУ ПАУЗЫ». Все участники, сидя в кругу, закрывают глаза. Ведущий предлагает им сосредоточить свое внимание на звук (комнаты, здания, улицы). Затем они концентрируются на промежутках полной тишины между звуками. Затем снова на звуках и т.д.

«Я и ТЫ». Участник, держа в руках мяч, в словах выражает свое внутреннее состояние - говорит о том, что он чувствует в данный момент. Затем он обращается к кому-нибудь из круга - говорит о том, как он его видит: что, по его мнению, выражает его взгляд, выражение лица, поза. После этого мяч передается этому человеку. Тот проделывает то же самое. Желательно, чтобы все ребята приняли участие в упражнении.

### Занятие с элементами сюжетной игры «Мне плохо. Навыки решения проблем».

**Цель: Формирование навыков решения проблем**

Этап	Содержание	Задача	Материал	Примечания
Начало работы	Обмен чувствами.	Вхождение в атмосферу группы.		
Разминка	«РАЗГОНЯЕМ ПАРОВОЗ».	Разрядка, сплочение.		
Работа по теме	Дискуссия «КАК Я РЕШАЮ ПРОБЛЕМЫ» выработка общей стратегии.	Актуализация собственного опыта решения проблем, разделение трудностей с группой.	Ватман, маркеры.	
Разминка	«ПТИЦЫ, БЛОХИ, ПАУКИ».	Разрядка, концентрация внимания.		
Работа по теме	Решаем проблемы - в тройках. Обсуждение.	Практическое усвоение Алгоритма. Опыт успешного разрешения проблемы. Осознание возможных трудностей.		Должен быть вовлечен каждый участник.

Завершение	Анализ полученного опыта. «ОБЪЯВЛЕНИЕ: «Я УМЕЮ» Д/з: «НЕСКОЛЬКО СЛОВ О НАСТОЯЩЕМ ДРУГЕ».	Вербализация вновь приобретенного навыка Переход к теме следующего занятия - актуализация темы помощи и участия.	Небольшие листочки бумаги, «почтовый ящик».	
------------	---	---	---	--

«РАЗГОНЯЕМ ПАРОВОЗ». По кругу по два хлопка в ладоши. Задача - постепенно уменьшать интервал между хлопками до команды ведущего, затем обратный процесс. «ПТИЦЫ, БЛОХИ, ПАУКИ». Группа делится на две команды. Каждая команда втайне решает кем она будет - «птицами», «блохами» или «пауками». Две команды встают в линейки в центре зала лицом друг к другу. По команде показывают друг другу жест, обозначающий выбранное животное. Пауки убегают от птиц, блохи от пауков, птицы от блох. Тот, кто не успел добежать до противоположной стены, переходит в другую команду.

#### Занятие практикум «Просьба о помощи. Оказание помощи».

**Цель: Осознание важности возможности получить помощь. Формирование мотивации и навыков активного участия в проблемах другого человека. Осознание границ своих возможностей.**

Этап	Содержание	Задача	Материал	Примечания
Начало работы	Обмен чувствами и мнениями относительно дружбы и друзей. «АССОЦИАЦИИ» на слово «помощь». «СВЕЧА».	Вхождение в атмосферу группы. Создание специфического настроения на работу.	Мяч.	
Разминка	«ДОВЕРЯЮЩЕЕ ПАДЕНИЕ» «ВИДЕНИЕ ДРУГИХ».	Опыт доверия и ответственности, фокусировка внимания на других людях.		
Работа по теме	«ВСТРЕЧИ» (невербальный поиск и встреча помогающего и нуждающегося в помощи). Обсуждение.	Осознание собственных переживаний в ситуации поиска и оказания помощи. Информирование относительно сложностей установления	Небольшие листочки для жребия.	Ведущему стоит подробнее остановиться на влиянии фактора оценки на установление контакта. Можно обыграть эту

		контакта.		тему в упражнении «ПОСТРОИТЬСЯ ПО..»
Разминка	«КОЙОТ.и КРОЛИК».	Разрядка, концентрация внимания.		
Работа по теме	«ЕСЛИ Я ТЕБЯ ПРАВИЛЬНО ПОНЯЛ...». «ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ».	Формирование навыков эмпатии: внимание к человеку, позитивное, безоценочное восприятие, навыки активного слушания.		
Завершение	Беседа «КАК МНОГО МЫ МОЖЕМ?». Медитация «Я КАК ОБЛАКО» (Приложение 10).	Осознание границ своих возможностей в помощи. Формирование внутреннего резерва («лекарь»).	музыка	Здесь имеет смысл рассказать об альтернативных возможностях помощи -куда можно обратиться?

«СВЕЧА» Группа становится в тесный круг плечом к плечу. Один участник в центре - закрывает глаза, расслабляется. Задача круга обеспечить безопасность и поддержку человеку внутри, он может перемещаться «по рукам», но упасть не может. «ДОВЕРЯЮЩЕЕ ПАДЕНИЕ». Один из участников падает на сцепленные руки остальных с более высокой позиции спиной. Задача группы - его не уронить.

«ВИДЕНИЕ ДРУГИХ». Один из участников садится спиной к аудитории. Он должен подробно описать кого-нибудь из присутствующих костюм, прическу, обувь и т.д. Вариант: называется один из участников, группа должна восстановить поведение, настроение, высказывания с самого начала занятия до данного момента.

«ВСТРЕЧИ». Аналог других игр на развитие невербальных навыков установления контакта. Здесь акцент делается на такую характеристику партнеров как способность к эмпатии.

«ПОСТРОИТЬСЯ ПО...». Участники строятся в шеренгу по любому признаку - рост, вес, ширина ладони, веселость, открытость, активность и др. Вариант - один из участников строит других по какому либо признаку. Признак может быть оглашен автором или, он может быть отгадан.

«КОЙОТ И КРОЛИК». Участники сидят в кругу и передают друг другу два мяча, один - «кролик», другой - «койот». Задача «койота» поймать «кролика». «Кролик» может прыгать из

рук в руки, а «койот» -только передаваться из рук в руки сидящего рядом. Если два мяча оказались в одних рука — «койот» поймал «кролика».

«ЕСЛИ Я ТЕБЯ ПРАВИЛЬНО ПОНЯЛ...». Участники делятся на пары («на первый-второй») Первый примерно минуту рассказывает второму о каком-либо событии. Второй внимательно слушает, не задавая вопросов и не переспрашивая, затем «возвращает» рассказ, начиная со слов «Если я тебя правильно понял...». Первый участник, выслушав, ответ «Да» или «Да, но...» и поправляет второго. Потом собеседники меняются местами. «ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ». Группа делится на две команды. Одна команда называет какое-либо негативное качество личности, событие, явление, другая должна найти в нем позитивную сторону и коротко сформулировать.

### Занятие с элементами рисования «Я и зависимости: Мои альтернативы».

**Цель:** Фокусировка внимания на собственных резервах. Анализ приобретенного опыта.

Этап	Содержание	Задача	Материал	Примечания
Начало работы	Обмен чувствами по поводу завершения работы.	Вхождение в атмосферу группы, настрой на завершение.		
Разминка	«УЖАСНО-ПРЕКРАСНЫЙ РИСУНОК». Обсуждение.	Снижение напряжение, негативных эмоций. Осознание процессов ухудшения-улучшения, своей роли в этих процессах.		
Работа по теме	«ЦЕННОСТИ» «ЖИЗНЕННЫЕ ПЛАНЫ на 5лет... на 1 год... на неделю...».	Проекция на будущее. Опыт активного изменения.	Музыка Бумага, ручки.	Можно предложить расположиться на ковре, ближе «к корням», друг к другу.
Разминка	ЛЮБИМАЯ ИГРА.	Разрядка.		
Работа по теме	«ЛАДОШКА».	Опыт положительной обратной связи, создание резерва («чемодан в дорогу»).		
Завершение	«ВЫХОД ИЗ КРУГА».	Ритуал прощания, выход из		Четкость ритуала - ведущий

		пространства группы.		участвует обязательно
--	--	----------------------	--	-----------------------

«УЖАСНО-ПРЕКРАСНЫЙ РИСУНОК». Участникам раздается по листу бумаги и по одному фломастеру. Предлагается нарисовать «прекрасный рисунок». После этого рисунок передается соседу справа и тот делает из полученного рисунка в течение 30 секунд «ужасный рисунок» и передает следующему. Следующий участник делает «прекрасный рисунок». Так проходит весь круг. Рисунок возвращается хозяину и упражнение обсуждается.

«ЦЕННОСТИ». Участникам раздаются по 6 листочков и предлагается на каждом из них написать то, что им ценно в этой жизни. Затем листочки ранжируются таким образом, чтобы самое ценное оказалось на самом последнем листочке. Ведущий предлагает представить себе, что случилось что-то страшное и из жизни исчезла та ценность, которая написана на первой бумажке. Ведущий предлагает смять и отложить бумажку и осознать как им теперь без этого живется. Затем так происходит с каждой ценностью по порядку. Каждый раз предлагается обратить внимание на внутреннее состояние после потери ценности. Затем ведущий объявляет, что произошло чудо, и появилась возможность вернуть любую из ценностей, можно выбрать одну из смятых бумажек. Так 6 раз. Затем предлагается осознать, что произошло, может добавить какие-то ценности, посмотреть остался ли прежний порядок ранжирования. Обсуждение.

«ЛЮБИМАЯ ИГРА». Ребята сами предлагают игру.

«ЛАДОШКА». Каждый обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя, в каждом пальце - что-то, что нравится в себе самом. Затем лист передают соседу справа, он в течение 30 секунд пишет на листе (снаружи ладони) что-то, что нравится в человеке, хозяине ладони. Так через весь круг. Хозяину лист возвращается в перевернутом виде.

«ВЫХОД ИЗ КРУГА». Делается акцент на границах круга, его пространство четко обозначается стульями. Группа собирается в центре круга. Затем участники по одному «прощаются» с этим местом - каждый говорит то, что считает нужным (неплохо ведущему своим примером задать серьезный тон событию) - и выходит за границу круга.

#### **Список использованной литературы.**

1. Белов Н.В. 10 000 советов. Как избавиться от алкоголизма и наркозависимости. М., АСТ, Мн.: Харвест, 2005.
2. Галичкина О.В. Система работы администрации школы по профилактике наркомании. Волгоград, Издательство «Учитель», 2006.
3. Исакова О.П. Психологические основы профилактики наркозависимости. Санкт-Петербург, Издательство Каро, 2004.
4. Клюева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. – Ярославль: Академия развития, 1997.
5. Коробкина З.В., Попов В.А. Профилактика наркотической зависимости у детей и молодежи: Учебное пособие для студ.высш.пед.учеб.заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2004.
6. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг. – М.: Изд-во Совершенство, 1998.
7. Материалы Конгресса Всероссийского Форума «Здоровье нации - основа процветания России». – М., 1-5 июня 2005.

8. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании. Учебное пособие. – М.: Владос, 2001.
9. Рожков М.И., Ковальчук М.А. Профилактика наркомании у подростков: Учебно-методическое пособие. – М.: Гуманит. изд.центр ВЛАДОС, 2003.
10. Селевко Г.К. Управляй собой. Изд.2-е. М.: Народное образование, НИИ школьных технологий, 2006.
11. Семенака С.И. Социально-психологическая адаптация ребенка в обществе. Коррекционно-развивающие занятия. – М.: АРКТИ, 2010.
12. Теория и практика решения проблемы профилактики наркомании. – Екатеринбург, 2000.
13. Ураков И.Г. Наркомания: мифы и действительность. – М.: Медицина, 2000.
14. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе (1-4 классы). – М.: Генезис, 2006.
15. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе (5-6 классы). – М.: Генезис, 2006.
16. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе (7-8 классы). – М.: Генезис, 2006.
17. Энциклопедия наших заблуждений (полная иллюстрированная). М., Издательство “ЭКСМО”, 2004.

**Приложение 1** программы  
«Береги себя для жизни»

**Анкета.**

1. Фамилия.
2. Возраст.
3. Какой класс / школу какой ориентации ты посещаешь?
4. Твой самый любимый / самый ненавистный предмет?
5. О какой профессии ты мечтаешь?
6. Что ты делаешь в свободное время?
7. Твоя любимая музыка / твоя любимая музыкальная группа?
8. Опиши три присущих тебе свойства / черты характера.
9. Твое любимое ругательство.
10. Твоя любимая еда / любимый напиток?
11. Что ты делаешь вечером в пятницу и в субботу?
12. Чего ты ожидаешь от этого предприятия?

**«ЧТО БЫЛО БЫ, ЕСЛИ...»**

**К правилам группы**

1. Если меня перебивают, я...
2. Если мне не интересно, я...
3. Если я говорю перед группой людей, я...
4. Если меня оскорбляют, я...
5. Если я вижу, что человек не прав, я...
6. Если при мне кому-то делают больно, я...
7. Если приходится подчиняться правилам, я...
8. Если меня не слушают, я...
9. Если на меня давят, я...
10. Если вокруг очень шумно, я... П....

**Выражение чувств и анализ своего поведения**

1. Если я в ярости, то...
2. Если я печален, то...
3. Если я боюсь, то...
4. Если я в отчаянии,...
5. Если я в стрессовом состоянии,...
6. Если я одинок,...
7. Если я завидую,...
8. Если мне скучно,...
9. Если я ревную,...
10. Если я не уверен в себе,...
11. Если мной кто-то восхищается,...
12. Если я хочу с кем-то познакомиться, то...
13. Если я с чем-то хорошо справился, то...
14. Если я что-то преодолел, то...
15. Если со мной случится такое несчастье, что я больше не смогу жить так, как сейчас, ...
16. Если я пойму, что в школе я больше не успеваю и, собственно, мне следовало бы уйти из нее,,
  17. Если я когда-нибудь серьезно заболею,...
  18. Если я вдруг разочаруюсь,...
  - 3 9. Если я потеряю свою лучшую подругу / своего лучшего друга, ... 20. Если я чувствую себя исключенным из группы,...

«Я-игра»

Что ты делаешь, когда ты в ярости?	Что бы ты хотел изменить в своей школе?
Опасаются ли твои родители, что начнешь принимать наркотики, алкоголь?	Как ты больше всего хотел бы выглядеть?
В каких ситуациях, или по какому поводу ты употребляешь алкоголь?	Ты рассказываешь своим родителям, что ты делаешь в свободное время?
Кто-нибудь уже предлагал тебе наркотики?	Ты уже замечал, что в твоей школе торгуют наркотиками?
В чем твое самое слабое место?	Ты обсуждаешь с родителями свои проблемы?
Ты часто принимаешь таблетки, например, от боли, бессонницы?	Какие причины могут побудить тебя попробовать наркотики (алкоголь)?
Существует ли человек, на которого ты хочешь быть похожим? Если да, то кто это?	С кем ты говоришь о своих проблемах?
Представь себе, что твой лучший друг или подруга принимают наркотики. Что ты сделаешь?	Считаешь ли ты, что гашиш ужаснее, чем алкоголь?
Назвал бы ты алкоголь наркотиком?	Как ты думаешь, по каким причинам люди первый раз принимают наркотики (алкоголь)?
Что ты находишь в себе превосходным?	Если бы тебе предложили исполнить три твоих желания, что бы ты пожелал?
Ты куришь? Как это началось?	Что ты делаешь, когда у тебя на душе отвратительно?
Станешь ли ты говорить о своих личных проблемах со своим учителем / учительницей?	Следует ли в школе уделять больше внимания школьным проблемам?
Достаточно ли в твоём районе возможностей для проведения досуга? Чего тебе в этом отношении не хватает?	Что тебя раздражает больше всего?
Какие черты характера в себе самом ты особенно ценишь?	Ты уже бывал пьяным? Часто?
Как ты считаешь, что в тебе особенно нравится другим?	Чего ты боишься?
Как бы ты хотел проводить свое время?	Ты в компании, где пьют много алкогольных напитков. Ты тоже пьешь вместе со всеми?
Как твои родители решают свои проблемы?	Может ли девочка первой подойти к мальчику, если он ей нравится <sup>7</sup>

Что ты делаешь, когда тебе грустно?	Что ты делаешь, когда чувствуешь себя одиноким?
Что ты делаешь, когда ты действительно в прекрасной форме?	Ты уже бывал на какой-нибудь модной вечеринке, где принято употреблять наркотики, алкоголь?
Считаешь ли ты, что можешь заразиться ВИЧ?	Когда ты впервые попробовал алкоголь? Имеют ли право твои родители знать об этом?
Можешь ли ты представить себе, что ты открыто говоришь обо всем со своим другом / подругой?	Что в тебе раздражает твоих родителей?
Веришь ли ты в то, что, если бы табак и сигареты не рекламировали, то люди бы меньше курили?	Твои родители находят в тебе что-нибудь хорошее? Что?

**Приложение 4** программы  
«Береги себя для жизни»

**Карточки-провокации «Мифы о зависимостях».**

Проблему зависимостей решить нельзя, так как нет общества, свободного от наркотиков.	Только у людей, живущих вне общества, возникают проблемы с вредными зависимостями.	Зависимым и тем, кто подвержен опасности стать зависимым, нельзя помочь.	Милиции следовало бы принимать более решительные меры в отношении наркоманов, алкоголиков, токсикоманов.
Молодежь слишком мало информируют о вредных веществах.	Если кто-то стал зависимым, значит это за чем-то нужно. Может быть судьба.	Ученики, принимающие вредные вещества, опасны, так как они совращают других:	Зависимость - это повседневность для нас, подростков.
Алкоголь хуже, чем гашиш.	Человек нуждается в расширении своего сознания	Подростки принимают лекарство, чтобы успокоиться перед контрольной, перед экзаменом.	Подросткам, употребляющим алкоголь, для того, чтобы решить свои проблемы, угрожает опасность стать наркоманами.

Ученик, принимающий Вредные вещества, нуждается в понимании со стороны своих друзей и взрослых.	При употреблении вредных веществ важно уметь контролировать себя и вовремя остановиться.	Взрослый, рассказывающий подросткам о вреде курения, сам должен быть некурящим.	Некоторые народы пьют постоянно всю свою жизнь и при этом долго живут.
Дети наркоманов или алкоголиков повторяют путь своих родителей.	Кто не курит и не пьет, тот здоровеньким померет.	Вредные вещества нужно продавать свободно.	В том, что подросток стал зависимым виноваты родители.
Зависимых нужно отлавливать и изолировать от общества.	Зависимость неизлечима.	Многие шедевры искусства были созданы под действием тех или иных вредных веществ.	Пить надо уметь.
Многие великие люди имели опыт употребления запрещенных веществ.	Человек, убегающий от конфликтов, скорее подвергается опасности стать зависимым.	В жизни нужно попробовать все.	Возможность достичь состояния опьянения - одна из радостей жизни.

**Приложение 5** программы  
«Береги себя для жизни»

**Рекомендации к составлению лекции.**

Основной смысл разговора с детьми о зависимостях - сообщение им реальной информации. Это нужно делать тогда, когда ребенок в своей повседневной жизни уже может столкнуться с запрещенными веществами - он может услышать о них от своих друзей, из средств массовой информации, или же ему могут предложить попробовать то или иное вещество. Ваша лекция - рассказ взрослого, знающего человека о том, что любопытно ребенку, с чем он постоянно будет сталкиваться, так как живет в нашем обществе.

Что говорить? Существует мнение, что чем меньше говорить детям о вредных веществах, тем меньше опасность того, что они захотят их попробовать. Совершенно очевидно, что за этим утверждением стоит страх и тревога родителей, педагогов и других взрослых. Однако наши страхи совершенно непонятны ребенку или подростку, который испытывает естественное

любопытство по отношению к новому объекту в своем окружении. Ему просто интересно, и необходимо знать об этом как можно больше, и тогда он сам решит, бояться ему или нет.

Поэтому, чтобы это «опасное» любопытство было полностью удовлетворено, ваше сообщение должно быть:

- Во-первых, максимально исчерпывающим.* Новое знание усваивается лучше, если оно каким-то образом связывается с тем, что человеку уже известно. Здесь педагогу очень помогут сведения из его предмета: наркотики, алкоголь и токсические вещества имеют свою долгую и весьма неоднозначную историю в жизни человечества, разные запрещенные вещества получают из разного сырья (что это за сырье, как его получают, что еще известно о маке, конопле и грибах, что еще известно о тех местах, где их добывают и т.д.), разные вредные вещества по разному действуют на организм и психику человека. Получив знание, человек приобретает власть над объектом. Это значит, что вредное вещество перестает быть для ребенка мифическим привлекательным предметом, ради которого он готов обесценить и отказаться от всего, что знал и испытывал раньше. Наркотик, алкоголь и токсические вещества становится всего лишь одним из элементов освоенного и подвластного ему пространства.

- Во вторых, честным и по научному нейтральным.* Не имеет смысла преувеличивать негативные факты употребления вредных веществ и скрадывать привлекательные стороны. Подростки получают информацию из разных источников, а мелкая ложь сразу понизит ценность ваших слов в аудитории (высказывания типа «зависимость - это смерть» или «все зависимые - дегенераты» - яркие примеры подобной лжи). Искажая информацию, вы берете на себя роль опекающего родителя, который не признает за ребенком права на выбор, и, таким образом, противоречите основной цели этих занятий. Оптимальной является позиция взрослого-учителя, который, не запугивая и не причитая, сообщает то, что знает о жизни - о ее радостях и опасностях, с тем, чтобы помочь ребенку разобраться в окружающем мире и поступить правильно.

- В-третьих, интересным.* Заинтересовать человека можно, отвечая на вопросы, которые он задает или мог бы задать. При этом важно, чтобы ваш ответ был понятен подростку или ребенку. Естественно, текст лекции для старших школьников будет отличаться от того, что вы будете говорить в начальных классах. Основание для различения заключается в следующем. Во-первых, маленькие дети, как правило, не сталкиваются с наркотиками как таковыми, но их также окружают вещи, которые могут нанести реальный вред. Среди таких непонятных и любопытных вещей - таблетки в домашней аптечке (которые бывают похожи на витаминки или конфетки), «настоящий шприц с иглой» (его ребенок всегда может найти на улице и в подъезде) и другие предметы. Поэтому существенно изменится предмет разговора - нет смысла рассказывать ребенку о настоящих наркотиках, если это понятие сегодня еще не знакомо, не нужно ему. Однако уже в этом раннем возрасте вполне оправданы разговоры о реальных опасностях, которые окружают ребенка и о том, как он сам может справиться с ними, лишить их шансов навредить ему. Во-вторых, важно продумать организацию и подачу материала детям. Основную ставку нужно делать на наглядно-образное мышление ребенка. Материал, поданный посредством ярких картинок, театрализации адекватнее возможностям ребенка начальной школы, чем лекция, пусть даже грамотная и остроумная.

•*В-четвертых, компетентным.* Информация, которую вы даете детям, должна быть абсолютно верной. Имеет смысл подключить к разработке лекции нескольких специалистов из разных областей - педагогов, врачей, психологов, биологов, экологов, историков и др. Также, чтобы результат лекции не зависел от таланта или, наоборот, упущения отдельного лектора, продукт совместной работы можно закрепить и распространять в виде обязательных методических рекомендаций.

Ваша грамотная лекция прояснит для ребенка огромное пространство очень важных явлений современности. Этот процесс сродни «завоеванию» новых земель - пространства, которое можно использовать для жизни. Это действительно личное приобретение ребенка, необходимое для того, чтобы он стал более эффективным. В связи с этим очень важно в ходе разговора дать возможность детям выразить свое личное отношение к обсуждаемым вещам. Это может быть мысль, чувство, возражение, обратная связь вам лично. Поэтому вам нужно быть готовым к дискуссии, критике и новым вопросам.

**Приложение 6 программы**  
«Береги себя для жизни»

**«Личность зависимого»**

1. Общительный	26. сдержанный
2. неуравновешенный	27. неуверенный
3. уравновешенный	28. готовый помочь
4. осторожный	29. ненадежный
5. поверхностный	30. обстоятельный
6. трусливый	31. нервный
7. угрюмый	32. спокойный
8. безучастный	33. замкнутый
9. непосредственный	34. самокритичный
10. слегка удрученный	35. боязливый
11. добродушный	36. выносливый
12. слабовольный	37. меланхоличный
13. импульсивный	38. обидчивый
14. невыносливый	39. уступчивый
15. эгоистичный	40. неусидчивый
16. беспомощный	41. агрессивный
17. распушенный	42. настойчивый
18. не умеющий владеть собой	43. мужественный
19. неприспособленный	44. недоверчивый
20. умеющий владеть собой	45. легко возбудимый
21. строгий	46. самоуверенный
22. стеснительный	47. надежный
23. открытый	48. слабовольный
24. чувственный	49. порывистый

Приложение 7 программы  
«Береги себя для жизни»

«Договор с зависимостью»  
ДОГОВОР  
между сторонами

<b>Зависимость</b>	<b>Я,</b>
--------------------	-----------

О предоставлении услуги: \_\_\_\_\_

Условия договора:

<p><b>Я, Зависимость, обязуюсь</b> _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p><b>Я, _____, требую</b> _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p><b>Я, Зависимость, требую</b> _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p><b>Я, _____, обязуюсь</b> _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

Сроки исполнения:

<b>Мои жизненные планы на ___ лет</b>	<b>Мои жизненные планы на ___ лет в случае заключения договора</b>

### Текст медитации «ДЕРЕВО»

Вы видите перед собой дерево, большое раскидистое дерево. У него густая листва. Она как защищающая крыша. Оно стоит очень прочно, его корни глубоко и крепко вросли в землю. У него коричневая морщинистая кора. Листья легко качаются от ветра, как будто они танцуют под его песню. Ветер поет песню, дерево слышит ее, и Вы тоже можете ее услышать. Крона дерева - как свод, и через его ветви проглядывает небо. Вы видите головой серебристо-голубое небо. Птицы, чьи перья отливают всеми цветами радуги, порхают между ветвей, вокруг летают пчелы и бабочки. Древо окружают мысли и желания. Они порхают как мотыльки вокруг дерева. Из дерева раздается голос: «У меня так много сил, возьми себе немного, просто отломи маленький сучок, это будет твоя волшебная палочка. Она даст тебе мою силу». Вы удивлены, что дерево говорит. Но голос такой успокаивающий и утешающий, что Вам становится очень хорошо. Вы тянетесь к ветвям, отламываете маленький сучок. Теперь у Вас есть волшебная палочка. Вы ее крепко держите в руках, ощущаете ее силу и чувствуете себя сильным. Вы крепко держите палочку в руках и чувствуете, как придает Вам уверенности и сил. Вы чувствуете себя в безопасности. Вы знаете, что теперь Вы полны сил. Вас охватывает ощущение покоя, глубокого покоя. Вы знаете, что Вы все сможете. Вас наполняет покой.

### Текст медитации «Место для отступления»

Сядьте так, чтобы Вам было удобно, и закройте глаза. Спокойно вдохните и выдохните. Ваше дыхание свободно. Представьте себе, что Вы находитесь в каком-то красивом месте - на лугу, на вершине горы, в лесу, на море, в комнате. Это может быть любое место, которое Вы любите. Оно должно быть приятным, удобным для Вас, действовать на Вас успокаивающе и расслабляющее (2 сек.). Осмотритесь немного в этой местности рассмотрите подробности пейзажа. Послушайте звуки (щебетание птиц, тиканье часов...), почувствуйте запах (травы, цветов...), ощутите поверхности (коры деревьев, стены, земли...) (20 сек.). Почувствуйте, как от этого места исходит тепло и безопасность; может быть, с этим местом у Вас связаны другие чувства (20 сек.). Теперь устройтесь еще уютнее, по-домашнему. Может быть, вы ищите укрытие или хотите построить защитное сооружение, чтобы обезопасить свой покой. Если хотите, измените свою позу (1 сек.). Вы чувствуете себя уверенно, спокойно и расслаблено... Наслаждаетесь чувством, которое теперь исходит от Вас (20 сек.). Это место - Ваше безопасное убежище, место для внутреннего отступления. Вы можете в любое время возвращаться сюда. Когда захотите, когда Вам нужно ощутить уверенность и безопасность. Насладитесь Вашим укрытием, которое дарит Вам тишину, мир, безопасность и расслабление (20 сек.). Теперь попрощайтесь с этим местом, но Вы снова можете сюда вернуться. Возвращайтесь назад, но не торопитесь. Откройте глаза, когда Вам этого захочется, через 1-3 минуты.

## **Текст медитации «Я КАК ОБЛАКО»**

Закройте глаза и представьте, что Вы лежите на спине в траве. Прекрасный теплый летний день. Вы смотрите в удивительно чистое голубое небо, оно такое необыкновенное. Вы наслаждаетесь им. Вы наслаждаетесь чудесным видом. Вы полностью расслаблены и довольны. Вы видите, как далеко на горизонте появляется крошечное белое облачко. Вы очарованы его простой красотой. Вы видите, как оно медленно приближается к Вам. Вы лежите, и Вы совершенно расслаблены, Вы в ладу с самим собой. Вы наблюдаете, что облачко медленно приближается. Оно очень медленно подплывает к Вам. Вы наслаждаетесь красотой великолепного голубого неба и маленького белого облачка. Оно как раз сейчас над Вами. Вы полностью расслаблены и наслаждаетесь этой картиной. Вы в полном согласии с самим собой. Вы просто наслаждаетесь красотой этого маленького белого облачка на голубом небе. Представьте себе, что Вы медленно встаете, очень медленно встаете с земли и поднимаетесь к маленькому белому облачку. Вы парите все выше и выше. Наконец, вы достигли маленького белого облачка и ступаете на него. Вы ступаете и сами становитесь маленьким белым облачком. Теперь и Вы - маленькое белое облачко. Вы совершенно расслаблены, в Вас царит гармония, и Вы парите высоко-высоко в небе.

**Приложение 9** программы  
«Береги себя для жизни»

### **Тест на определение предрасположенности подростка к употреблению наркотических и психоактивных веществ.**

Данный тест позволяет выявить всего лишь предрасположенность подростка к употреблению токсических или наркотических веществ, не констатируя факт употребления подобных веществ.

1. Низкая устойчивость к физическим нагрузкам и стрессам.
2. Неуверенность в себе, низкая самооценка.
3. Трудности в общении со сверстниками на улице.
4. Тревожность, напряженность в общении в школе.
5. Стремление к получению новых ощущений, удовольствия, причем как можно быстрее и любым путем.
6. Избыточная зависимость от друзей, легкая подчиняемость мнению знакомых, некритическая готовность подражать образу жизни приятеля.
7. Отклонения в поведении, вызванные травмами мозга, инфекциями либо врожденными заболеваниями, в том числе связанными с мозговой патологией.

8. Непереносимость конфликтов, стремление уйти в иллюзорный мир благополучия.
9. Отягощенная наследственность – заболевания отца (матери) наркоманией или алкоголизмом.

Обработка и интерпретация результатов:

Суммируйте сумму очков за каждый положительный ответ согласно данной таблицы:

1	2	3	4	5	6	7	8	9
да								
5	5	5	5	15	10	15	10	15

Менее 15 очков – несовершеннолетний не входит в «группу риска».

От 15 до 20 очков – средняя вероятность вхождения в «группу риска», требующая повышенного внимания к поведению подростка.

Больше 30 очков – подростков входит в «группу риска», необходимы консультации с социальным педагогом, психологом по предупреждению правонарушений несовершеннолетними, усиление социального контроля за поведением подростка и организация индивидуальной профилактической работы.