

## **Методические рекомендации о проведении профилактической работы по немедицинскому употреблению ПАВ (психоактивных веществ) в условиях летнего оздоровительного лагеря для детей и подростков**

До 60 процентов школьников сообщают, что подвергаются давлению со стороны сверстников, побуждающих их принимать алкоголь или наркотики. Одним из необходимых условий сокращения масштабов незаконного потребления наркотиков является организация и проведение профилактической работы среди детей, подростков и молодежи. Сохраняющиеся тенденции в динамике наркогенного поведения подтверждают значимость первичной профилактики зависимости от ПАВ, возрастание роли образовательных организаций в решении этих задач. Основные цели и задачи профилактики в образовательной среде, принципы организации профилактической деятельности сформулированы в Стратегии государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 года (утверждена Указом Президента Российской Федерации от 9 июня 2010 г. № 690), а также в Концепции профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде (приказ Минобрнауки России от 05 сентября 2011 года).

Сегодня потребителями наркотиков становятся и социально-адаптированные, достаточно благополучные подростки, и молодые люди, из семей с достаточно высоким материальным уровнем жизни и социальным статусом. Это означает, что социальные причины наркомании лежат не только в экономически неблагополучной части населения.

Способствуют вовлечению в наркопотребление и особенности переходного периода от детства к взрослости, характеризующиеся, например, большим количеством свободного времени, специфическими гедонистическими формами проведения досуга (посещение дискотек, ночных клубов, проведение досуга в компаниях), неустойчивым ценностным полем.

Программы оздоровления детей в условиях летнего лагеря имеют большую возможность обеспечения профилактической работы с целью предупреждения развития у детей и подростков вредных привычек, первых проб ПАВ. В этой работе выделяют наличие трех компонентов.

**Цели и задачи работы по профилактике злоупотребления ПАВ**

Цели - повышение уровня социально-психологической компетенции подростков; снижение вероятности вовлечения подростков в экспериментирование с табаком, алкоголем, наркотиками.

**Задачи:**

1. Сформировать у подростков следующие конструктивные навыки взаимодействия:
  - умение безопасно и эффективно общаться,
  - умение понимать и выразить свои чувства,
  - умение противостоять давлению, побуждающему к приему ПАВ.
2. Способствовать выработке у подростков защитных личных качеств: уверенности в себе, честности, открытости, чувства юмора и навыков:
  - устанавливать и поддерживать гармоничные отношения,
  - принимать решения,
  - преодолевать кризисные ситуации.
3. Предоставить подросткам основные сведения о негативных последствиях приема ПАВ, об особенностях распространения наркомании в молодежной среде и факторах, влияющих на этот процесс, а также дать понятие об основных принципах организации профилактической работы.

Решение подобного рода задач возможно во время проведения специально организованных занятий. Для того, чтобы эти занятия приносили пользу, необходимо учитывать следующее - понимая факторы риска возникновения химической зависимости, обойти их или минимизировать, а акцент сделать на моментах, связанных с личностными факторами, которые препятствуют приобщению к ПАВ.

Согласно ВОЗ к факторам риска по формированию ПАВ, которые в основном зависят от психологических особенностей подростков, относят:

- ощущение собственной незначимости и неловкости,

- недостаточный самоконтроль и недостаточная самодисциплина,
- неспособность выражать свои чувства и реакции на себя самого, на других и на ситуацию,
- неспособность здраво рассуждать и делать здоровый выбор в жизни,
- недостаточное понимание правил и понимания того, что решения имеют последствия,
- непонимание и неприятие социальных норм и ценностей,
- низкая самооценка и неуверенность в себе.

Защитные личностные факторы, препятствующие наркотизации и алкоголизации:

- здоровое и развитое чувство юмора,
- внутренний самоконтроль,
- целеустремленность, стрессоустойчивость,
- крепкие дружеские отношения хотя бы с одним взрослым, который находится рядом с ребенком,
- склонность жить по закону и нормам какого-либо сообщества: школа, лагерь, семейным стандартам,
- активное участие в деятельности социальных групп, в которые входит подросток,
- определенные обязанности, которые должны иметь дети и подростки и определенный успех в реализации этих обязанностей,
- видение жизненной перспективы,
- адекватная самооценка, способность к конструктивному поведению в конфликтных ситуациях.

#### ***Основные компоненты профилактики.***

**Специфический компонент профилактики** – систематическое повышение уровня осведомленности детей и подростков о пагубности вредных привычек на растущий организм или личность человека, вся работа, которая, так или иначе, касается табака, алкоголя, токсических и наркотических веществ.

В рамках специфической профилактики важно, чтобы ребенок, подросток был проинформирован о последствиях употребления ПАВ (психоактивных веществ), основной акцент делается на последствиях для личности растущего человека.

Главное правило - доходчиво, интересно, не вызывая сомнений, доносить информацию до любой детской, подростковой аудитории. Следует избегать стратегии запугивания, создавать доверительную атмосферу, показать преимущества здорового образа и стиля жизни, использовать активные формы, включая проведение бесед.

Не следует обсуждать с детьми информацию о наркотических веществах, местах их распространения. Механизм влияния наркотиков можно обсуждать с детьми, имеющими опыт употребления, однако лучше это делать врачам-наркологам. Следует быть готовым к существованию разных мифологических представлений у детей. Наиболее вероятные из них: Если «правильно» употреблять наркотики – не заболеешь. Миф основан на больших индивидуальных вариантах сроков формирования зависимости. Наркотик – «русская рулетка», никто не может заранее узнать: в какие сроки зависимость сформируется у него. Другой миф – наркотики способствуют проявлению творческих возможностей человека. Важно заранее подготовиться к диалогу по поводу искаженных представлений у детей по проблеме наркотиков.

Более освоенное содержание информации – о влиянии наркотиков на здоровье, подростки реагируют на нее весьма спокойно, впрочем, более значимо воспринимают информацию о влиянии ПАВ на репродуктивное здоровье. Девочки – подростки также реагируют на информацию о внешнем виде. Акцент все же следует делать на влиянии наркотиков на личность человека. Показать, что наркотики – выбор слабых. Происходит постепенное снижение интересов, разрушение личности, остается «одна, но пламенная страсть» - к наркотикам.

Источник информации: подростки больше доверяют сверстникам, поэтому очень эффективна работа волонтеров по проблеме зависимости. В то же время эффективными могут быть и педагоги, особенно, если у них существуют доверительные отношения с учениками, воспитанниками, есть устойчивый личностный контакт.

Следует учитывать также, что у детей в качестве весьма вероятного источника могут быть электронные СМИ, интернет, где существуют специальные сайты с мифологизированными историями про наркотики и наркопотребителей.

Формы предъявления информации. В публикациях СМИ подростки более значимо воспринимают истории про сверстников. Не оставляют без внимания слоганы, юмор, страшилки.

В целом, профилактическая работа должна строиться с опорой на активные методы обучения: дискуссии, тренинги, ролевые игры. Поскольку важно решить задачу самоопределения по отношению к этой проблеме для каждого участника профилактической программы.

**Неспецифический компонент профилактики** направлен на формирование социальных компетенций, жизненных навыков, которые помогают противостоять риску наркогенного заражения. Здесь напрямую речь не идет о психоактивных веществах.

В условиях летнего оздоровительного лагеря в течение всей смены могут проводиться тренинги для детей и подростков, позволяющие формировать определенные жизненные навыки, повышающие социально-психологическую компетентность, уровень жизненной адаптации. Это долговременный процесс, требующий как закрепления навыков, так и времени по их закреплению.

Навыки, которые формируются в ходе таких тренингов:

- умение сопротивляться групповому давлению,
- критически воспринимать информацию,
- находить конструктивный выход из стрессовой или конфликтной ситуации,

Основные требования к проведению тренингов:

- размер группы – не меньше 8-9 и не больше 15-16 человек,
- продолжительность занятий – не должна превышать 45 минут (возможны исключения),
- место проведения – специально выделенное помещение с наименьшим количеством мебели,
- внимание ведущего к задаваемым подростками вопросам,
- распределение подростков на группы и подгруппы и помощь при работе в подгруппах,
- включение игры и упражнений – активаторов,
- использование дискуссий и «мозгового штурма»,
- подведение итогов и получение «обратной связи» от участников группы – путем проведения быстрого круга и итогового круга.

Проведение психологического тренинга уместно специалистом - психологом. Возможно проведение его подготовленными для подобной работы воспитателями лагеря.

**Альтернативный компонент** - предоставление детям и подросткам определенных альтернатив поискам возможностей познакомиться с некоторыми ПАВ. Предоставление возможностей провести время так активно, познавательно и интересно, чтобы у него не было времени и желания приступить к знакомству с ПАВ.

Доказано, что систематическая двигательная активность человека приводит к выработке у него эндорфинов, повышающих эмоциональное и снимающих депрессивное состояние, страх, комплекс неполноценности, неуверенности в себе. Многие специалисты считают, что поиск позитивных ощущений, поиск ощущений, вызванных эндорфиновыми рецепторами, очень часто могут привести к поиску ПАВ. Поэтому включение в программу пребывания детей в лагере регулярного посещения кружков, различного рода секций, посещение экскурсий, иных познавательных мероприятий пойдет на пользу альтернативному компоненту профилактики.

Этот комплекс профилактической работы будет тогда успешным, когда будет создан коллектив воспитателей - единомышленников, в основе деятельности которого будет наличие потребности в реализации программы действий по предупреждению вредных привычек у воспитанников. Необходимы понимающая поддержка, умение говорить на одном языке с детьми и подростками, знать особенности проблем детей и подростков, уметь доходчиво донести до них информацию. Поэтому подбор педагогических кадров, обучение их умению проводить профилактическую работу, обеспечивать психологический комфорт пребывания детей в летнем лагере являются основой всей воспитательно-оздоровительной и профилактической работы.

Не исключена ситуация, когда в лагере будут дети с опытом проб ПАВ, наркотических препаратов, и они могут быть готовы поделиться своим опытом со сверстниками.

Что делать при подозрении, что ребенок употребляет ПАВ?

**Действия педагогического работника при подозрении на употребление ПАВ.**

**Выявление детей с признаками употребления ПАВ (психоактивных веществ).**

Педагогу необходимы знания о признаках употребления ребенком психоактивных и наркотических веществ:

Физиологические признаки:

- бледность кожи;
- расширенные или суженные зрачки, покрасневшие или мутные глаза;
- замедленная, несвязная речь;
- потеря аппетита, похудение или чрезмерное употребление пищи;
- хронический кашель;
- плохая координация движений (пошатывание или спотыкание).

Поведенческие признаки:

- беспричинное возбуждение, вялость;
- повышенная работоспособность;
- нарастающее безразличие ко всему, ухудшение памяти и внимания;
- уходы из дома, прогулы в школе по непонятным причинам;
- трудности в сосредоточении на чем-то конкретном;
- бессонница;
- болезненная реакция на критику, частая и резкая смена настроения;
- повышенная утомляемость;
- прекращение общения с людьми, с которыми раньше были близки;
- снижение успеваемости в школе;
- постоянные просьбы дать денег;
- пропажа из дома ценностей, книг, одежды, видео- и аудиотехники;
- частые телефонные звонки;
- самоизоляция, уход от участия в делах, которые раньше были интересны;
- вранье, изворотливость, лживость;
- уход от ответов на прямые вопросы, склонность сочинять небылицы;
- неопрятный внешний вид;
- склонность к прослушиванию специфической музыки;
- проведение большей части времени в компаниях асоциального типа.

Очевидные признаки:

- следы от уколов, порезы, синяки;
- бумажки и денежные купюры, свернутые в трубочки;
- маленькие закопченные ложечки;
- капсулы, пузырьки, жестяные банки;
- пачки лекарств снотворного или успокоительного действия;
- папиросы «Беломор» в пачках из-под сигарет.

Педагог должен уметь действовать в критических ситуациях.

*Если у Вас возникли подозрения, что подросток находится в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, то целесообразно следующее:*

1. Наблюдать за ребенком, в отношении которого появились подозрения об употреблении ПАВ.
2. Не паникуйте. Если даже ребенок попробовал наркотик, это еще не значит, что он наркоман.
3. Удалите учащегося из помещения, отделите его от группы детей.

4. Внимание детей к этой ситуации привлекать не стоит.
5. Не набрасывайтесь на ребенка с обвинениями.
6. Немедленно поставьте в известность старшего воспитателя, руководителя лагеря. Привлеките медицинского работника, составьте план действий.
7. Важно, чтобы у ребенка не было возможности пропагандировать, рекламировать употребление ПАВ.
8. Поговорите с ребенком честно и доверительно. Не начинайте разговор, пока Вы не справились с Вашими чувствами.
9. Если ребенок не склонен обсуждать с Вами этот вопрос, не настаивайте. Будьте откровенны сами, говорите о Ваших переживаниях и опасениях. Предложите помощь.
10. В случае, когда состояние подростка может быть расценено как состояние алкогольного или наркотического опьянения, следует известить о случившемся родителей или опекунов подростка.
11. Нецелесообразно проведение немедленного разбирательства причин и обстоятельств употребления алкоголя или наркотиков.
12. При совершении подростком хулиганских действий целесообразно прибегнуть к помощи правоохранительных органов.
13. Посоветуйте родителям обратиться к специалисту. Проинформируйте, что химическая зависимость не проходит сама собой. Она только усугубляется. Родители могут обратиться в анонимную консультацию к психологу или наркологу. Если ребенок отказывается идти вместе с родителями, они могут обратиться в консультацию без него.

#### *Передозировка психоактивных веществ*

Самым грозным осложнением употребления наркотиков и токсических средств является передозировка. В этом случае может наступить смерть от остановки дыхания, сердца или перекрытия рвотными массами дыхательных путей. Важно вовремя оказать первую помощь и вызвать скорую медицинскую помощь. Признаками передозировки являются: потеря сознания, резкая бледность, неглубокое и редкое дыхание, плохо прощупывающийся пульс, отсутствие реакции на внешние раздражители, рвота.

#### *Этапы оказания первой помощи при передозировке наркотиков:*

1. Вызвать скорую помощь.
2. Повернуть на бок.
3. Очистить дыхательные пути от слизи и рвотных масс.
4. Следить за характером дыхания до прибытия врачей.
5. При частоте дыхательных движений меньше 8-10 в минуту – искусственное дыхание изо рта в рот.

Тактичность и осторожность в работе с детьми и подростками в ходе антинаркотической профилактики являются обязательным правилом, так как необоснованные подозрения в употреблении наркотических веществ могут сами по себе оказаться психотравмирующим фактором и, в свою очередь, подтолкнуть ребенка к их реальному употреблению.

Для получения дополнительных сведений рекомендуем обратиться к вебинару на Youtube по указанной ссылке:

Климович В. Ю. Методические рекомендации для ЛТО // [Благотворительный фонд НАРКОМ](https://www.youtube.com/watch?v=6IKSawBolMQ) - Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=6IKSawBolMQ>

**Методические разработки занятий по специфической (1 раздел) и неспецифической (2 раздел) профилактики злоупотребления ПАВ.**

**Раздел 1. Методические материалы по специфической профилактике (прямой профилактике) злоупотребление ПАВ).**

### **Занятие «Твой выбор»<sup>1</sup>**

Возраст: 12-16 лет

*Цели занятия:*

1. Повысить уровень информированности обучающихся по проблемам, связанными с наркотиками.
2. Познакомить с целями и задачами социально-психологического тестирования.
3. Мотивировать на участие в социально-психологическом тестировании.

*Материалы:*

Ватман, маркеры, правила работы группы, 3 листа бумаги с утверждениями: «Согласен», «Не согласен», «Не знаю».

*Ход занятия.*

#### **I. Вопросы ведущего (15 минут):**

1. Существует ли с Вашей точки зрения проблема наркомании в нашем обществе?
2. Сталкивались ли с этой проблемой вы или ваши близкие?
3. Что вы чувствовали, когда сталкивались с этой проблемой?
4. Насколько это явление опасно для молодежи?
5. Если эта проблема не решиться в ближайшее время, как она повлияет на наше общество в целом?

*Комментарии:* В группе могут находиться подростки уже употреблявшие наркотики. Поэтому следует давать информацию взвешенно, не приводя подростков к чувству безысходности. Необходимо сделать вывод о том, что эта проблема актуальна лично для подростка или людей, которых он знает.

#### **II. Дискуссия на тему: “Почему подростки и молодёжь употребляют ПАВ?” (20 минут)**

*Цели дискуссии:*

1. Выяснить и обсудить мотивы начала употребления ПАВ.
2. Определить выгоды и негативные последствия от употребления ПАВ.
3. Определить альтернативные виды деятельности подростков и молодёжи к употреблению ПАВ, необходимые умения.

Таблица

| Причины употребления ПАВ | Положительные эффекты | Отрицательные последствия | Альтернативные способы решения проблемы или что можно сделать, чтобы добиться результатов, не используя наркотики |
|--------------------------|-----------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          |                       |                           |                                                                                                                   |
|                          |                       |                           |                                                                                                                   |

*Инструкция:*

«Постарайтесь представить какие причины могут побудить вашего сверстника к употреблению ПАВ (наркотиков). Какие положительные эффекты при этом он может пережить?»

<sup>1</sup> Разработка центра психолого-педагогического сопровождения региональной системы образования АОУ ВО ДПО «ВИРО»

Каковы будут отрицательные последствия? Какие варианты альтернативного поведения возможны в данной ситуации. Заполните предложенную таблицу».

После индивидуального заполнения таблицы ее результаты обсуждаются в мини группах и затем в целой группе.

*Обсуждение:*

- Сравните выгоды и негативные последствия. Какие последствия наиболее значимы для дальнейшей жизни, имеют более долгосрочную перспективу? Важно учесть, что употребление наркотиков не приводит к решению проблемы, она сохраняется и, как правило, углубляется. Мнимый выигрыш с использованием ПАВ носит ситуативный характер.

При обсуждении обратите внимание группы на альтернативные способы достижения эффекта без психоактивных веществ.

Возможны варианты, когда участники прописывают или рисуют альтернативные способы получения удовольствия и решения проблем.

**Вывод:** практически во всех случаях человек сам решает, употреблять ему наркотики или нет, несет ответственность за выбор.

### **III. Упражнение «Спорные утверждения» (10 минут).**

На противоположных стенах комнаты укрепляются таблички: «Согласен», «Не согласен», «Не знаю».

*Инструкция для участников:* «Сейчас вы услышите разные утверждения, которые связаны с проблемой зависимости. Ваша задача – подойти к той табличке, которая выражает ваше отношение к каждому предложенному утверждению, а затем объяснить свой выбор. Во время выполнения упражнения вы можете изменить свое первоначальное решение и обозначить это, переходя к соответствующей табличке».

*Инструкция для ведущего:* Таблички обозначают возможные варианты отношения к различным утверждениям по проблеме наркотиков. После того как все участники определились, ведущий просит представителей каждой точки зрения высказаться в ее защиту. Каждая подгруппа представляет свои аргументы в пользу сделанного выбора. Выступает один участник.

*Утверждения:*

1. Легкие наркотики безвредны.
2. Прекратить употреблять наркотики можно в любой момент.
3. Люди, употребляющие наркотики, очень часто не осознают, что зависят от них.
4. Зависимость от наркотиков формируется только после их многократного употребления.
5. Алкоголь – тоже наркотик.
6. От пива алкоголизм не возникает.
7. От компьютерных игр тоже можно попасть в зависимость.
8. Наркотики повышают творческий потенциал.
9. По внешнему виду человека всегда можно определить, употребляет он наркотики или нет.
10. Наркоман может умереть от передозировки.
11. Продажа наркотиков не преследуется законом.

*Групповое обсуждение:*

- Какие чувства вызвало упражнение?
- Является ли проблема зависимости значимой для вас?

### **IV. Упражнение «Умей сказать «НЕТ» (15 минут)**

*Цель:* Тренировка умения говорить «НЕТ» в ситуациях риска.

Участники садятся в круг. Им дается задание придумать 10 вариантов отказа от принятия наркотиков и 10 вариантов предложения его попробовать.

*Обсуждение:*

- Легко ли было отказаться?
- Какие из произносимых вариантов были самыми эффективными? Почему?
- Как себя чувствовали в роли уговаривающего и отказывающегося?

- Какие еще формы отказа существуют?

*Целесообразный вывод:* НАУЧИТЕСЬ ГОВОРИТЬ «НЕТ» НАРКОТИКАМ!

*Информация для ведущего:*

Некоторые примеры или сценарии отказа:

- «Нет, я не употребляю наркотики». Это ответ, который не требует объяснения, и может звучать вслед за предложением любого вида наркотиков.

- «Нет, спасибо. Мне надо идти на тренировку».

Рациональное обоснование отказа не вызовет удивления у тех людей, которые предлагают попробовать наркотик. Это так же не вызовет у них особых опасений - они убедятся, что это не их жертва и очень быстро потеряют интерес.

На вопрос «Тебе слабо?» можно ответить так:

- «Мне слабо сидеть на игле всю оставшуюся жизнь».

- «Спасибо, нет. Это не в моем стиле».

- «Отстань!»

- «Почему ты продолжаешь давить на меня, если я уже сказал(а) «НЕТ»?»

- «Наркотики меня не интересуют».

Если собеседник начинает подтрунивать над отказом, нужно поддержать «шутливую», форму разговора.

Если давление будет все настойчивее, нужно помнить, что всегда можно просто уйти.

## **2 раздел. Методические материалы по непрямо́й профилактике наркогенного поведения**

### **Занятие «Путешествие в страну здоровья»**

( Маслякова И.В. – ГОУ ВСоШ п. Лоста и Мотова З.Ю. – МОУ СШ № 22 г. Вологда)

Возраст: 7 – 10 лет.

#### **Цели:**

1. Воспитывать интерес к здоровому образу жизни.
2. Развивать ловкость, мышление, креативность, творческий потенциал ребенка.
3. Сформировать ЗУН здорового образа жизни.

#### *Материал:*

Кассета с детской песней «Улыбка», карандаши, листы ватмана, бумагу А4, фломастеры, маркеры, карточки с заданиями.

На каждой станции стоят герои со своими атрибутами: Мальвина, Пьеро, Артемон, Карабас-Барабас, Буратино.

*Время:* 45 минут.

*Форма:* путешествие по станциям

#### *Ход занятия*

#### **I. Линейка**

##### **Задачи:**

- Настрой на работу.
- Объяснение правил путешествия.

Линейку проводит Мойдодыр (из сказки К.И.Чуковского)

**М.:** «Дорогие ребята,

Я приглашаю вас в страну Здоровья

Путь будет нелегким и трудным,

Но в конце пути вы получите ключик к здоровью.

В пути вам понадобится карта

А, чтобы ее получить, нужно выполнить

Первое задание».

**Время:** 5 минут

## **II. Упражнение «Придумай название...»**

**Задачи:**

- Знакомство.
- Сплочение.

Ребятам предлагается придумать название команды и девиз. Вспомнить песенку о здоровье (1 куплет).

Затем они должны представиться.

*(Не менее двух команд по 5-6 человек)*

**Время:** 5 минут

## **III. Станция Мальвины.**

**Задача:**

- Осознание и определение понятия «здоровье».

Мальвина предлагает ребятам в командах нарисовать, как они себе представляют здорового человека.

*Обсуждение:*

Что мы понимаем под понятием «здоровый человек»?

**Время:** 5 минут.

## **IV. Станция Карабас-Барабас**

**Задачи:**

- Разрядка.
- Снятие напряжения, усталости.

К.-Б.: «Вы пришли в мой кукольный театр. Каждая моя кукла выполняет все, что я захочу. Раз уж вы попали ко мне, то я вас не выпущу, пока вы не выполните мои задания».

*Задания:*

- 50 раз проскакать на скакалке
- 20 раз присесть и т.д.

**Время:** 10 минут.

## **V. Станция Пьеро.**

**Задача:**

- Актуализация навыков и правил здорового образа жизни.

Придумать сказку о том, как больной человек выздоравливает.

*Обсуждение:*

Что нужно делать, чтобы не болеть?

**Время:** 10 минут.

## **VI. Станция Буратино**

**Задача:**

- Формирование ЗУН здорового образа жизни.

Давайте сделаем вывод:

1. Каким должен быть здоровый человек?
2. Как он выглядит?
3. Как он должен вести себя?

*Обсуждение*

**Время:** 5 минут.

## **VII. Подведение итогов**

Каждая команда, получив ключик, возвращается к Мойдодыру. Все команды встречаются на линейке. Мойдодыр поздравляет их и вручает дипломы и поощрительные призы. Мероприятие заканчивается чаепитием.

**Время:** 5 минут

### **Литература**

1. Зинкевич – Евстигнеева Т. Д., Грабенко Т. М. практикум по креативной терапии. – СПб.: Речь, 2001.

### **Занятие «Легко ли быть белой вороной?»**

(Кошкина Н.П., Бекетовская средняя общеобразовательная школа)

Возраст: 12-14 лет

*Цели:*

1. Помочь детям понять, что человек – это личность и его надо принимать таким, какой он есть, вместе с его странностями.
2. Научить ребят видеть в другом прежде всего хорошее.
3. Формирование нравственной культуры, адекватной оценки себя и других людей

*Материал:*

Книги из серии ЖЗЛ, анкета, сообщения о людях, которые опередили свое время, листочки со сценками, вопросы к викторине

### *Ход занятия*

#### **I. Подготовительный период:**

##### **Анкетирование. Вопросы анкеты:**

1. Есть ли в вашем окружении люди, о которых можно сказать: «белая ворона»?
2. Что вам кажется странным в этих людях?
3. Как к ним относятся окружающие?
4. Как ты сам к ним относишься?

**Задание:** прочитать и подготовить сообщения о людях, которые опередили свое время и при жизни были «белыми воронами»: о Ю.В. Кондратьеве; А.А. Чижевском; Н. Рерихе; об А.Ахматовой; М. Цветаевой; Н. Гумилеве.

#### **II. Вступление** См. приложение № 1

##### **Задачи:**

- Введение в тему.
- Формирование внимания и интереса к данной тематике.
- Знакомство с интересными историческими фактами.

Все мы живем в обществе, где существуют свои законы, порядки, традиции. Во многом мы похожи друг на друга, имеем общие потребности и желания, но и во многом – различны. Есть такие люди, которые выделяются на общем фоне или своим хобби, или манерой поведения, или стилем одежды. Их называют «белыми воронами», они нам кажутся странными. Но нельзя забывать, что каждый человек уникален неповторим и имеет право на существование.

Сегодня у нас необычный классный час, и посвящается он тем, кто чем-то резко выделяется из общей массы. Это может быть особый взгляд на жизнь, на окружающий мир, или странные, на наш взгляд, манеры, увлечения. Таких людей часто называют «Белыми воронами», относятся к ним скептически, недоуменно. Так вы пишете и в анкетах. Но чем же мы лучше этих людей? Почему такое несправедливое отношение к ним? Ведь если вдуматься, то без них бы мы не смогли бы со стороны взглянуть на свое поведение, свою жизнь, наука не смогла бы открыть какие-то законы, тайны прошлого.

*Сообщения о людях, опередивших свое время.*

...Среди нас живут люди, которые привыкли ходить босиком, а нас это удивляет...Одеваются не так, говорят не то, увлечения- странные. Каждый человек неповторим, уникален, имеет право на жизнь. Надо бережно относиться друг к другу, ведь мы – часть природы, все мы земляне, у нас один общий дом – наша планета, у нас одна общая судьба, одна душа- человеческая душа.

**Время:** 5 минут

**III. «Мини-сценки».** См. Приложение № 2

**Задача:**

- Осознание чувств и мыслей «белых ворон».

Ребятам предлагается разыграть сценки.

**Обсуждение:** поочередно обращаются к одиноким «белым воронам».

**Ведущий подводит итог:** нельзя оставлять человека одного. Надо разобраться в ситуации, надо понять другого человек. Нельзя терять друг друга.

**Время:** 15 минут

**IV. Упражнение «Викторина»** См. Приложение № 3

**Задачи:**

- Снятие напряжения, усталости.

Ребята отвечают на вопросы викторины.

**Время:** 10 минут

**V. Подведение итогов**

**Задачи:**

- Подведение итогов.

- Обмен впечатлениями.

Возможно, все мы немножко «белые вороны». Не проходите мимо друг друга, будьте милосердны.

Пусть в душе каждого человека будет праздник, ведь все мечтают об этом.

Пусть сбудутся мечты каждого из вас!!!

**Время:** 5 минут

**Литература**

1. Солдатова Г. У., Шайгерова Л. А, Шарова О. Д. Жить в мире с собой и другими. – М.: Генезис, 2001.

2. Медведева И., Шишова Т. Разноцветные белые вороны. – М.: «Семья и школа», 1996.

## Приложение 1

### Сообщения о людях, которые опережали время.

**Юрий Владимирович Кондратюк – безвестный русский гений. В 1929 году один разработал уникальную схему полетов на Луну, ее затем использовали американцы. Им Кондратюк показался не «белой вороной», а гением.**

**А.А. Чижевский** – создатель космобиологии. Он ведь тоже был всеми отвергнут в свое время...(Рассказ о жизни и деятельности ученого).

**Н.К. Рерих** – человек разносторонних дарований: художник, литератор, ученый, общественный деятель (Рассказ о Н. Рерихе).

...А многие наши гениальные поэты? Они не были признаны при жизни, так как писали не о том, что было кому- то угодно, а то, что было у них в душе.

**Сколько пришлось выстрадать Анне Ахматовой, но она всегда надеялась:**

Я притворяюсь беззвучною зимой

И вечные навек захлопну двери.

И все-таки узнают голос мой

И все-таки опять ему поверят.

*Марина Цветаева...ее жизнь и поэзия- сплошные острые углы. Цветаева тоже надеется, что когда-либо ее поймут и оценят:*

Разбросанным в пыли по магазинам

Где их никто не брал и не берет!

Моим стихам, как драгоценным винам,

Настанет свой черед.

***Видимо, эти поэты родились раньше своего времени.***

*Ника Турбина родилась в 1974 году в Ялте. Училась в школе, которую когда-то окончила гимназистка Марина Цветаева. Когда Нике Было всего 9 лет, она написала...Друзей ищущу, я растеряла их:*

Слова ищущу - они ушли с друзьями.

Я дни ищущу...

Как быстро убежали

Они вослед идущим от меня.

Уже в 9 лет Ника почувствовала себя одинокой.

## Приложение 2

### МИНИ – сценки

#### Сценка 1

Группа школьников (привычно одетых) встречают ребят, одетых и причесанных не так как они, а странно, необычно. Школьники, оживленно говорившие, умолкают, смеются, показывают на этих ребят пальцами.

#### Сценка 2

Выходит художник с мольбертом и рисует. К нему подходят двое ребят, смотрят, переглядываются, крутят пальцем у виска.

### Приложение № 3

#### Вопросы викторина

1. Назовите сказку и автора, в которой говорится о «белой вороне» (Г.Х. Андерсон «Гадкий утенок»)
2. Назовите автора и исполнителя песни «Не похожий на меня... Не похожий на тебя» (Л. Агутин)
3. Произведение В. Железнякова («Чучело»)
4. Басня И.А. Крылова, в названии которой есть слово «ворона» («Ворона и лисица»)
5. Художник, долгое время живший в Индии (Н. Рерих)
6. Мультфильм, в котором идет речь о вороне («Пластилиновая ворона»)
7. Закончите в рифму строки: «А ворона говорит...», «У сороки длинный хвост...»
8. Автор стихотворения «Жираф» (Н. Гумилев)

## Занятие «Здоровье как личностный ресурс и наше богатство»

(Григорьев Ю. А., Панова Е. Г., д/д №4, г. Вологда)

Возраст: 12-14 лет

*Цель:*

1. Донести до сознания ребят значимость здоровья для жизни, учебы и трудовой деятельности.

*Материалы:*

Листы А4, фломастеры, маркеры, цветная бумага, карандаши, ватманы.

*Ход занятия.*

### ***I. Введение***

Без сохранения здоровья трудно хорошо учиться, получить достойную профессию в будущем, перспективную и хорошую работу. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья, своевременная профилактика заболеваний, занятия спортом, не употребление табака, спиртного и психотропных стимуляторов поможет правильно распределить свои силы и оставаться здоровым и работоспособным всю жизнь.

**Время:** 5 минут.

### ***II. Выбор жюри***

Для проведения конкурсов выбирается жюри из состава присутствующих ребят.

### ***III. Распределение по командам***

Ребята делятся по желанию на две команды.

### ***IV. «Ценности»***

Обеим командам выдаются листы с заданием: распределить по степени значимости следующие жизненные ценности: (авторитет среди сверстников, друзья, учеба, семья, любовь, машина, деньги, работа, душевное спокойствие, здоровье, квартира).

*Листы отдаются жюри (не оценивается).*

**Время:** 10 минут

### ***V. Эмблема здорового образа жизни***

**1 этап:** Объявляется конкурс на изготовление тех или иных информационных материалов, посвященных здоровому образу жизни (можно разделить конкурсы эмблемы и стенгазеты). Ребятам выдаются листы бумаги, фломастеры, листы ватмана. В инструкции указывается, что представление стенгазеты (эмблемы) может быть дополнено стихами, частушками, песнями.

**2 этап:** Выступление с выполненными заданиями.

**3 этап:** Объявление оценок конкурса жюри (по 10 бальной системе).

**Время:** 45 минут

### ***VI. Конкурс «Качества человека».***

Команды заполняют таблицы с противоположными личностными качествами и оформляют их на листах ватмана.

Конкурс оценивается по 5-бальной системе.

| ЛИЧНОСТНЫЕ КАЧЕСТВА ЧЕЛОВЕКА         |  |
|--------------------------------------|--|
| Уверенность в себе                   |  |
| Устойчивость к неопределенности      |  |
| Независимость от мнения других людей |  |
| Настойчивость                        |  |
| Активность                           |  |
| Оптимизм                             |  |
| Работоспособность                    |  |

**Время:** 20 минут

## **VI. Упражнение «Жизненные ценности»**

В конце занятия снова предлагается распределить по степени значимости следующие жизненные ценности: *авторитет среди сверстников, друзья, учеба, семья, любовь, машина, деньги, работа, душевное спокойствие, здоровье, квартира.*

Листы с заданием заполняются командами и сдаются в жюри, но не оцениваются.

**VII. Подведение итогов** проводится по результатам конкурсов эмблем, стенгазет с рисунками и стихами, заполнения таблицы с противоположными качествами личности человека.

## **VIII. Результат занятия.**

Если при повторном заполнении листков с «**Жизненными ценностями**» ценность здоровья поднялась на пару ступеней выше, то цель занятия достигнута.

### **Литература**

1. Материалы семинара по профилактике ПАВ (Вологда, ВИРО, центр профилактики наркозависимости).
2. Кашапов Р. Р. Курс практической психологии или как научиться работать и добиваться успеха. – М: Генезис, 2003.

### **Тренинг: «Полоролевое поведение»**

(педагог-психолог МОУ СОШ.№ 13, Петуховская Н.Г., г. Череповец)

Возраст: 15-16 лет

#### *Цели:*

1. Развитие половой идентичности.
2. Принятие половой роли.
3. Роль дружбы и любви в развитии личности подростка.
4. Ориентация на семейные ценности.

#### *Материал:*

Мягкая игрушка.

Карточки с надписями (*мама, храбрый, кукла, смелый, нежная, ласковая, помада, мужественный, модная, стройная, бантик, застенчивая, воинственный, сильный, муж, сестра, стойкий, выносливый, юбка, блузка, туфли, купальник, платье, дедушка, бабушка, бусы, жена, брат*).

Магнитофон, звуковое сопровождение (спокойная музыка, ритмичная музыка).

Шляпа или коробка. Сердечки, разрезанные разным способом и рассортированные по коробкам.

Фишки трех цветов.

Бумага, ватман, маркеры.

Пословицы и поговорки..

#### *Ход занятия.*

### **I. Вступление**

#### **Задачи:**

- Знакомство с группой, вхождение в тему.
- Содействие формированию половой принадлежности.

Все участники встают в круг. Каждый называет свое имя и какое-либо качество. Например: «Меня зовут Оля, я красивая. Меня зовут Дима, я умный...»

Обратите внимание на слова, которые вы использовали для характеристики. Какого рода прилагательные? Почему? Затем ведущий выдает эмблемы, на которых пишет имя. Участники, сделав вывод, делятся на две группы по половому признаку и получают карточки, содержащие качественные характеристики обоих полов. Группам дается задание рассортировать понятия по женской и мужской принадлежности. Затем в круге идет обсуждение результатов выполнения задания.

**Время:** 20 минут.

## **II. «Мигалочки»**

### **Задачи:**

- Разрядка.
- Раскрепощение.
- Способность выразить симпатию.

Все встают в круг и закрывают глаза. По команде ведущего, участники открывают глаза, выбирают партнера противоположного пола. Пара считается сформированной, если их взгляды совпали. Игра продолжается до тех пор, пока не будут образованы все пары.

**Время:** 5 минут.

## **III. «Ручеек»**

### **Задачи:**

- Разрядка.
- Раскрепощение.
- Способность выразить симпатию.

Пары выстраиваются в цепочку и начинают играть в известную игру.

**Время:** 5 минут.

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

### **Задачи:**

- Самопринятие.
- Формирование жизненных альтернатив.

Участникам предлагают взять из шляпы одну из фишек: красную, синюю, зеленую. В итоге формируются три группы.

1-я группа создает образ идеальной женщины.

2-я группа- образ идеального мужчины.

3-я группа методом мозгового штурма прописывает сложности в отношениях между мужчинами и женщинами.

Обсуждение и презентация работ.

**Обсуждение:**

- Надо ли быть идеальным?
- Что было бы, если бы все оказались идеальными?

**Время:** 30 минут.

## **V. Упражнение «Бодрячок»**

### **Задачи:**

- Разрядка.
- Половая идентичность.

Участники хаотично располагаются по аудитории. Ведущий начинает игру:

Два притопа (топаем ногами);

Два прихлопа (хлопаем в ладоши);

Ежики – ежики (руки над головой, пальца растопырены);

Наковали, наковали (стук кулачков друг о друга);

Ножики, ножики (движение руками крест накрест);

Бег на месте, бег на месте (бег на одном месте);

Зайчики, зайчики (руки над головой, имитируют уши зайчиков);

Ну-ка, дружно, ну-ка, вместе

Девочки (кричат одни девочки),

Мальчики (кричат одни мальчики).

**Время:** 10 минут.

## **VI. Упражнение «Дружба и любовь»**

Участники делятся на две группы методом счета на первой-второй и получают задание:

1-я группа: Дружба-это...

2-я группа: Любовь-это...

Презентация плакатов, обсуждение вопросов: можно ли прожить без дружбы и любви? В чем их отличие?

Ведущий зачитывает следующие строки:

*По благости Господь Всемогуций*

*Одним только словом сей мир сотворил,*

*Создал человека и в райские гуци*

*Царем средь животных его поселил.*

*Был первым Адам, но как перст одинокий*

*И так безнадежно затосковал, Что Бог, наведя на него сон глубокий,*

*Ребро из адамова тела достал.*

*Затем из ребра получилась дева,*

*Жена для Адама-не мелкий каприз,*

*Ведь названа женщица имени Ева,*

*А это звучит не иначе, как жизнь.*

*И молвил Господь перед воротами рая:*

*«Растите и множтесь.*

*Провозгласил,-*

*Господствуйте, землю собой наполняя!»*

*Так брак их священным Он благословил.*

Ведущий предлагает вспомнить пословицы и поговорки о любви и дружбе:

- 1.Любви все возрасты покорны.
- 2.Старый друг лучше новых двух.
- 3.От любви до ненависти один шаг.
- 4.Друг познается в беде.
- 5.Любовь слепа...
- 6.Друзей не купишь.
- 7.Не имей сто рублей, а имей сто друзей.
- 8.Друзей водой не разлить.

*Обсуждение.*

**Время:** 30 минут.

### **VII. «Сердце»**

**Задачи:**

- Разрядка.
- Осознание трудности выбора второй половинки.

Ведущий предлагает мальчикам и девочкам взять из разных коробок по одной половинке сердца и как можно быстрее отыскать его вторую половинку.

*Обсуждение.*

**Время:** 10 минут.

### **VIII. Упражнение «Обсуждение»**

**Задача:**

- Осознание и проговаривание собственных установок и ожиданий в отношениях между юношей и девушкой.

Участники на стуле принимают удобную позу. Им предлагается закрыть глаза и расслабиться. Сделать по 10 глубоких вдохов и выдохов.

Звучит легкая музыка, в это время ведущий говорит: «Представьте себе, что вы идете по лесу. По обе стороны дороги шелестят деревья. Вы выходите на поляну, посреди которой растет старое кряжистое дерево, а под ним сидит Мудрец. Ему можно задать вопрос об отношениях между юношей и девушкой, а потом, терпеливо дожидаясь, получить ответ. Теперь мысленно обойдите вокруг дерева. На обратной стороне ствола висит отрывной календарь. Какое на нем число? Как оно связано с окружающими людьми и с тобой? А теперь снова возвращаемся в аудиторию».

*Обсуждение:*

Какой вопрос Вы задали мудрецу и какой ответ получили?

**Время:** 20 минут.

*Перерыв 10 минут*

### ***IX. Диагностика***

**Задачи:**

- Диагностика семейных отношений
- Обмен чувствами.

**Ведущий:** «Что такое семья? Дайте определение этому понятию». Участники работают в группах, затем обсуждают результаты в кругу. После обсуждения ведущий просит каждого участника взять листок бумаги и нарисовать свою семью. Готовые рисунки складываются в стопку обратной стороной вверх. Ведущий, выбирая по одному рисунку из стопки, демонстрирует работу участникам и предлагает высказать свои впечатления, чувства, мысли по поводу увиденного (отмечается количество членов, их расположение относительно друг друга, используемые цвета и т.д.)

**Время:** 40 минут.

### ***X. «Я - семья»***

**Задача:**

- Разрядка.

Участники встают в круг, путем установления зрительного контакта начинают счет до 7-ми, 8-ой участник говорит «Я».

Один, два, три, четыре, пять, шесть, семь, Я!!!

**Время:** 10 минут.

### ***XI. «Скульптура»***

**Задачи:**

- Работа с представлениями о «правильной семье».
- Обмен чувствами.

Ведущий делит участников на две группы путем счета и просит создать скульптуру:

**1 группа** «лепит» модель функциональной семьи;

**2 группа** создает модель дисфункциональной семьи.

*Обсуждение.*

**Время:** 15 минут.

### ***XII. «Вопросы на листочках»***

**Задачи:**

- Возможность увидеть друг друга с иной стороны.
- Откровенный разговор.

Участники сидят в кругу, на ленточках пишут вопросы и складывают их в шляпу. Затем каждый достает листок и отвечает на вопрос, который ему достался. Обмен чувствами.

**Время:** 10 минут

### **Литература**

1. Классные часы и беседы по профилактике наркомании. – М.: Сфера, 2004.
2. Кон И. Психология ранней юности. – М.: Просвещение, 1987.
3. Практикум по гендерной психологии/ Под ред. Клециной И. С. – СПб.: Питер, 2003.
4. Психология семейных отношений/ Под ред. Силяевой Е. Г. – М.: Академия, 2002.

## Цикл воспитательных занятий «Я хочу! Я умею! Я делаю!»<sup>2</sup> в рамках ресурсной модели профилактики

(Гулина Г.В., педагог-психолог, Хабарова Н.Ю., учитель начальных классов МОУ «Майская СОШ», Вологодский район)

Возраст: 9-12 лет

Цикл воспитательных занятий «Я хочу! Я умею! Я делаю!» проходит в рамках школьной программы «Основы здорового образа жизни». Может быть проведен в летних оздоровительных лагерях для детей. Он включает 8 тем, рассчитан на 11 часов, предназначен для обучающихся 4 – 5 классов. Основная цель цикла – формирование у детей мотивации на здоровый образ жизни.

Данный цикл занятий относится к первичной профилактике, ее ресурсной модели (7). В каждом занятии отражена сфера интересов, умений и конкретных действий обучающихся. Упражнения носят коррекционно-развивающий характер, помогают ребенку найти личностный ресурс, развить свои способности, освоить коммуникативные навыки. Это, в свою очередь, позволяет формировать у детей культуру здорового и безопасного образа жизни: отказ от вредных привычек, психоактивных веществ. Такие занятия позволяют снизить уровень агрессивности и тревожности в детско-подростковой среде, предупредить опасность асоциального поведения, употребления ПАВ. Дети обучаются противостоять трудной жизненной ситуации и эффективно ее решать, справляться с негативными эмоциями, творчески самовыражаться. Также, занятия способствуют познавательному и эмоциональному развитию детей.

### Тематическое планирование.

| Тема занятия                         | Кол-во часов | Цели                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. «Учусь решать проблемы»           | 2            | - Информирование об эффективных способах разрешения проблем;<br>- Формирование коммуникативных умений, освоение навыков межличностного взаимодействия;<br>- Развитие понятийного мышления и рефлексии; |
| 2. «Учусь общаться»                  | 2            | - Развитие коммуникативной компетентности;<br>- Развитие социально-поддерживающего поведения;<br>- Развитие навыков конструктивного разрешения конфликтов;<br>- Развитие толерантности;                |
| 3. «Учусь владеть собой»             | 1            | - Информирование о роли негативных эмоциональных переживаний и последствий влияния их на здоровье;<br>- Овладение приемами и техниками саморегуляции;<br>- Развитие понятийного мышления и рефлексии;  |
| 4. «Развиваю творческие способности» | 1            | - Развитие креативности;<br>- Раскрытие потенциальных возможностей детей;<br>- Развитие поисковой активности;                                                                                          |
| 5. «Я мальчик. Я девочка»            | 1            | - Формирование представлений о мужественности и женственности;<br>- Формирование установок на семейную жизнь;                                                                                          |
| 6. «Я хочу быть здоровым»            | 2            | - Развитие мотивации на здоровый образ жизни;<br>- Формирование отношения к своему здоровью, как к личностному ресурсу;<br>- Информирование о вредных последствиях курения;                            |
| 7. «Мои ценности»                    | 1            | - Формирование личностных ценностей;<br>- Формирование любви к своей малой Родине;<br>- Развитие группового взаимодействия;                                                                            |

<sup>2</sup> Занятие №9 соответствует целям и задачам специфического компонента профилактики (прямой профилактики ПАВ)

|                           |          |                                                                                                                                                                     |
|---------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8. «Я учусь ставить цели» | 1        | - Формирование умения ставить перед собой цели;<br>- Развитие умения находить и использовать личностные ресурсы;<br>- Развитие самостоятельности и ответственности; |
|                           | 11 часов |                                                                                                                                                                     |

### Занятие № 1 «Учусь решать проблемы».

#### 1. Упражнение: «Незаконченные предложения».

*Цель:*

- введение в тему.

*Задание:* продолжи предложения

Когда я злюсь, то я...

Когда я поссорюсь с мамой, я...

Когда я получу плохую отметку, я ...

*Обсуждение:*

- Поделитесь тем, что вы написали.

- Что общее есть в ответах?

- У всех нас бывают состояния, когда мы злимся, у нас что-то не получается, мы ссоримся.

Каким общим словом можно назвать такое состояние?

*Проблема.* Тема урока будет посвящена проблемам в нашей жизни и способам их разрешения.

#### 2. Групповая дискуссия: «Проблемы в жизни человека – это хорошо или плохо?»

*Цели:*

- снижение значимости негативного влияния проблем на жизнь человека. Утверждение во мнении, что проблемы есть у каждого человека.

*Задание.*

*1 этап:* задания группам. Докажите, что...

1 группа: Проблемы в жизни человека – это хорошо.

2 группа: Проблемы в жизни человека – это плохо.

*2 этап:* представители групп защитите свою точку зрения.

(Учитель на доске фиксирует ответы в таблицу).

| Плюсы наличия проблем           | Минусы наличия проблем                |
|---------------------------------|---------------------------------------|
| Человек учится на своих ошибках | Проблемы приводят к другим трудностям |
| Развивается, мудреет            | Возникают негативные переживания      |
| Появляются новые возможности    | Стрессы, болезни                      |

*Обсуждение:*

- какой вывод можно сделать по таблице?

- чаще всего, на какую колонку мы обращаем внимание?

*Обобщение.* Часто, мы застреваем на негативных последствиях проблемы и не видим ее положительной стороны. Также, несущественной проблеме придаем большее значение, чем она того заслуживает. Проблемы есть у всех, они имеют свои минусы и плюсы.

#### 3. Работа с понятием.

*Цель:*

- развитие понятийного мышления.

*Задание.* Давайте попробуем дать определение словам «проблема в жизни человека»...

Проблема в жизни человека – сложный период в жизни человека, требующий разрешения и исследования.

#### 4. Индивидуально-групповая работа: «Виды проблем»

*Цели:*

- осмысление жизненного опыта;
- формирование умения работать в группе;

*1 этап* – индивидуальный: вспомните, какие проблемы были в вашей жизни или жизни близких, друзей? Запишите в свою тетрадь.

*2 этап* – групповой: обсудите предложенные варианты проблем, выберите наиболее важные, оформите их на общем листе.

*3 этап (представление работы и обсуждение)* – в каких жизненных сферах бывают проблемы?

*Обобщение.* Проблем в жизни человека может быть много, и они связаны с разными сферами: здоровьем, чувствами, отношениями с людьми, учебой, увлечениями...

#### 5. Групповая работа: «Способы разрешения проблем»

*Цели:*

- информирование о способах разрешения проблем;
- развитие аналитического мышления;
- самопознание;

*1 этап:* Вам предлагается обсудить в группе, как вы, и знакомые вам люди, разрешают проблемы, и написать каждый способ на отдельных карточках.

*Информационный блок учителя.*

Все способы можно разделить на 4 группы:

- Я сам решаю проблему;
- Я иду за помощью;
- Я избегаю, ухажу от проблемы;
- Я нападаю, веду себя агрессивно.

*2 этап:*

- распределите свои способы по 4 группам и прикрепите карточки на магнитную доску

*3 этап (представление групповой работы и обсуждение):*

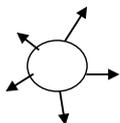
- Какие способы наиболее эффективны и почему? Неэффективны и почему?

#### 6. Упражнение: «Если что, мне могут помочь...»

*Цели:*

- определение круга помощников в сложной ситуации;

*Задание.* Если у вас случится какая то неприятность, проблема, и вы сами не можете справиться с ней, то к кому за помощью вы можете обратиться? Напишите в тетради рядом со стрелочками ответы.



*Обсуждение.*

- Почему вы к этим людям обратитесь за помощью?

*Обобщение.* Вы им доверяете. Они доброжелательны, могут понять вас и принять. Они умеют профессионально разобраться в данной проблеме и помочь.

#### 7. Упражнение: «Спасибо, что ты помог!»

*Цель:* развитие личностных качеств (доброжелательности, отзывчивости).

*Задание:* Вы учитесь вместе не так долго, но уже многие в чем-то помогли друг другу. Вспомните такие ситуации. Кто вспомнил, может подойти к однокласснику, посмотреть ему в глаза и сказать спасибо за помощь. «Спасибо тебе за то, что ...»

#### 8. Рефлексия:

*Цель:*

- развитие рефлексивных навыков;

*Задание:*

1. Вспомните по порядку, что мы сегодня делали на уроке?

2. Пропишите в тетради:

- Чему новому я сегодня научился?

- Что нового я узнал о себе?

- Где и как я буду применять знания?

### **Занятие № 2** **«Учусь решать проблемы!».**

#### 1. Упражнение: «Я знаю..., я умею..., я хочу научиться...»

*Цель:*

- введение в тему,

- развитие рефлексивных навыков,

- позитивная самопрезентация, развитие самооценки.

*Задание.* Сейчас я вам предлагаю вспомнить, и по очереди проговорить, о чем вы хорошо и много знаете. Что вы хорошо умеете в жизни делать. Подумайте, чему хотите научиться по теме нашего урока: «Проблемы в жизни человека и способы их решения».

*Обобщение:* мы услышали, что у многих из вас есть увлечения, хобби, многие из вас хотят научиться разрешать свои проблемы эффективными способами, т.е. попробуют решать их сами или обратятся за помощью.

#### 2. История про Марину и Настю

*Цель:*

- развитие умения эффективно разрешать проблемы,

- развитие личностных качеств, умения радоваться за успехи других людей.

*Текст.* Настя получила за контрольную работу по математике отметку «5». Учительница ее хвалила перед всем классом и ставила остальным в пример. Марина, подруга Насти, получила «3». Она очень рассердилась, обиделась на Настю и перестала с ней разговаривать.

*Обсуждение:*

- Какие проблемы в отношениях между девочками существуют?

- Дайте совет подругам: как сохранить дружбу?

- К какому способу разрешения проблем ваш совет относится?

- Были ли у вас ситуации, похожие на эту?

#### 3. Упражнение: «Волшебный цветок».

*Цель:*

- освоение и отработка эффективного способа решения проблем

*Информационный блок учителя.* Сейчас я вас познакомлю с новым способом разрешения проблемы. Называется он «**Волшебный цветок**». Используя этот способ, мы сейчас все вместе попробуем помочь Насте и Марине. Ребята, у каждого из вас в тетради нарисован цветок. Нам понадобятся карандаши белого, черного, красного, желтого, синего и зеленого цветов. Вы будете цветом обводить только контур лепестков, а дома закрасите полностью.

Итак, первый лепесток белого цвета, он отвечает только за события и факты. В нашей истории – это... *Настя получила за контрольную работу по математике отметку «5». Марина, получила «3», перестала с Настей разговаривать.* В белом лепестке впишите: событие, факт.

Второй лепесток красного цвета. Он отвечает за чувства. Что чувствовали девочки? *Настя почувствовала сначала радость, потом недоумение, тревогу. Марина раздражение, обиду, зависть.* В красном лепестке впишите: чувства.

Третий лепесток черного цвета. Он отвечает за негативные последствия. Что может случиться с девочками, если они не разберутся в этой ситуации? *Могут поссориться, потерять дружбу, заболеть.* В черном лепестке напишите: негативные последствия.

Четвертый лепесток желтого цвета. Он отвечает за положительные последствия. В любой проблемной ситуации есть свои минусы и плюсы. Мы об этом уже говорили на первом занятии. Какие же плюсы есть в этой ситуации? *Настя может увидеть (станет наблюдательной), что Марина завидует ей. Чтобы сохранить дружбу (научиться принимать решения, делать выбор), Настя может понять, что необходимо поговорить с Мариной (научиться прояснять ситуацию), понять причины. Настя может предложить помощь по математике Марине (станет доброжелательней и будет еще лучше разбираться в математике).* В желтом лепестке впишите: положительные последствия.

Пятый лепесток зеленого цвета. Он отвечает за творческое, нестандартное разрешение ситуации. Это может быть стихотворение, частушка, афоризм, вредный совет, притча, рисунок и др. В таких ситуациях очень помогает юмор. Например,

*Если ты решил на «3» - сразу ты на всех кричи!  
Дуйся, гневайся, пинайся – пожалеют все тебя!*

В зеленом лепестке впишите: творчество.

Шестой лепесток синего цвета. Он отвечает за то, какой жизненный урок человек получает от ситуации. *Над собой девочкам надо работать: Марине научиться радоваться успехам других, научиться просить помощи у подруги. Насте необходимо стать более проникательной, внимательной, научиться делать выбор.* В синем лепестке впишите: жизненный урок.

*Обсуждение.* Почему же наш цветок называется «волшебным»? (Цветок помогает спокойно, последовательно разрешить проблемы).

#### 4. Ролевая игра: «Конфликт в транспорте»

*Цели:* - развитие творческих способностей,  
- развитие умения договариваться

*Задание.* Подругам необходимо договориться с одноклассницей, поменяться местами в автобусе.

*Ситуация.* В сценке участвуют 3 человека: две подруги и их одноклассница. Две подруги заходят в автобус, на котором класс едет в театр. Впереди 3 свободных места: двойное сидение и одинарное. На двойное сидение усаживается одноклассница. Ей очень нравится это место. Подруги очень хотят ехать вместе.

*Обсуждение:*

- В чем суть проблемы?

- В пользу кого разрешилась ситуация? К какому виду способов разрешения конфликтов она относиться? (сами справились, обратились за помощью к учителю, грубо поступили, отступились)

- Можно ли по-другому эту ситуацию разрешить?

*Информационный блок учителя.* Когда ситуация разрешается в пользу всех сторон – это называется сотрудничество. Оно складывается из таких умений: понять другого, договориться, уступить.



#### 5. Упражнение: «Варежки» (в парах)

*Цель:*

- формирование умения сотрудничать.

*Задание.* Пара настоящих варежек имеет одинаковый рисунок. У вас чистые варежки. Необходимо договориться в паре, какой рисунок будет на варежке.

*Обсуждение:*

- Сумели ли понять друг друга, договорится?
- Что получилось? (Результат работы показывают всему классу).

**6. Рефлексия:**

*Цель:*

- развитие рефлексивных навыков

*Задание:*

1. Вспомните по порядку, что мы сегодня делали на уроке?

2. Пропишите в тетради:

- Чему новому я сегодня научился?
- Что нового я узнал о себе?
- Где и как я буду применять знания?

Домашнее задание. Вам необходимо вспомнить проблемную ситуацию и разобрать ее при помощи способа: «Волшебный цветок».

### **Занятие № 3** **«Учусь общаться»**

1. Упражнение: “Волшебный цветок”

*Цель:* развитие навыка работы со способом “Волшебный цветок”.

*Проверка домашнего задания:*

- Что вы узнали на предыдущем занятии?
- Кто хотел бы поделиться своей проблемной ситуацией и проанализировать ее с помощью способа: “Волшебный цветок” (разбор и корректировка 2 ситуаций).

2. Упражнение: “Мои победы” (самостоятельная работа в тетради)

*Цель:*

- разогрев группы,
- позитивная самопрезентация.

*Задание.* Вспомните свои победы за последнюю неделю и запишите их в тетрадь. (Что у вас получилось хорошо? Чем гордитесь? Чем довольны?)

*Обсуждение:*

- по цепочке озвучьте победы, назовите самую важную с вашей точки зрения победу.

3. Групповая дискуссия: “Коммуникативные умения”.

*Цели:*

- формирования умения групповой работы,
- развитие навыков общения,
- развитие рефлексивных навыков.

*Задание:*

- Что необходимо уметь человеку, чтобы эффективно общаться? Составьте в группе перечень умений и оформите его на листе бумаги.

*Обсуждение.*

- Презентация групповой работы. Составление общего списка умений.
- Оцените по листу “Коммуникативные умения” наличие их у себя по 6-бальной шкале.

| №  | Умения                                     | Оценка (6 баллов) |
|----|--------------------------------------------|-------------------|
| 1. | Умение вступить в контакт, начать разговор |                   |
| 2. | Умение слушать и слышать                   |                   |
| 3. | Умение контролировать эмоции               |                   |
| 4. | Умение четко говорить, понятно излагать    |                   |

|     |                                                 |  |
|-----|-------------------------------------------------|--|
|     | мысли                                           |  |
| 5.  | Умение уступать друг другу, договариваться      |  |
| 6.  | Умение принимать и передавать информацию        |  |
| 7.  | Умение быть интересным для собеседника          |  |
| 8.  | Умение разрешать конфликт                       |  |
| 9.  | Умение убедительно доказывать свою точку зрения |  |
| 10. | Другое                                          |  |

- Какое умение вы оценили меньшим количеством баллов? Над каким умением необходимо поработать? Какое умение развито лучше остальных?

#### 4. Упражнение «Карусель» (Ролевая игра)

*Цель:*

- осознание ошибок в общении,
- формирования навыка активного слушания

*Задание.* Приглашаются 6 желающих поучаствовать в упражнении. Встают в 2 круга: внешний и внутренний, лицом друг к другу. По сигналу учителя внешний круг делает перемещение влево на одно место, меняя партнера. Внутренний круг остается на месте.

Участники внешнего круга рассказывают о том, как провели вчерашний день (не обращая внимания на действия участников внутреннего круга.)

Участникам внутреннего круга дается дополнительная инструкция: первого рассказчика нужно не слушать (отвлекаться, разговаривать с соседом), второго рассказчика слушают несколько секунд, а затем начинают рассказывать о себе, третьего рассказчика слушают внимательно. (Смотрят на говорящего, уточняют, кивают головой.)

*Обсуждение:* сначала вопросы задаем слушателям, а затем участникам упражнения.

- Когда общение получилось и почему?
- Почему было неприятно первому и второму рассказчику?
- В чем заключается внимательное слушание? (Смотреть друг на друга, контакт глазами, доброжелательное отношение, уточняющие вопросы.)

*Информационный блок учителя.*

То, что делали ребята в третий раз, называется активное слушание.

- Что относится к активному слушанию? (Озвучивание и запись на доске.)

- 1) Контакт глазами.
- 2) Доброжелательность.
- 3) Мимика.
- 4) Реплики.
- 5) Уточняющие вопросы.

#### 5. Упражнение: «История в парах» (Работа в парах)

*Цель:*

- отработка техники «активного слушания»

*Задание.* Вам предлагается по очереди рассказать друг другу о своем увлечении. Один рассказывает, другой – активно слушает.

#### 6. Рефлексия:

*Цель:*

- развитие рефлексивных навыков

*Задание:*

1. Вспомните по порядку, что мы сегодня делали на уроке?
2. Пропишите в тетради:
  - Чему новому я сегодня научился?

- Что нового я узнал о себе?
- Где и как я буду применять знания?

## Занятие № 4 «Учусь общаться!»

### 1. Упражнение «Девочка с куклой».

*Цель:*

- формирование умения принимать и передавать информацию

*Задание.* Приглашаются 4 желающих. Одному из вас зачитывается текст, остальные находятся в это время за дверью. Первый участник передает текст второму, второй – третьему и т.д. В ходе прослушивания текста вам можно задавать уточняющие вопросы, переспрашивать. Последний участник рассказывает текст всему классу. Остальные ребята в классе сидят молча, не подсказывают.

*Обсуждение:*

- Сохранилась ли информация?
- Каковы причины потери, искажения информации? (Механическое, неосмысленное запоминание, волнение, сильные эмоции, придумывание своего.)
- Как сделать так, чтобы информация передавалась без искажения, и человек правильно вас понял? (Быть внимательным, уточнять, задавать вопросы, если непонятно, не придумывать своего.)

### 2. Ситуация: «Ссора».

*Цель:*

- развитие аналитического мышления,
- овладение техникой: «Я – высказывание»

*Задание.* Послушайте историю.

Петя без разрешения взял с парты Коли новую книгу, которую недавно купила мама. Один лист случайно порвался. Коля начал кричать, возникла ссора.

*Обсуждение:*

- Можно ли было здесь избежать ссоры? Ваши предложения.

*Информационный блок учителя.*

Есть способ, высказать свои претензии, избежав ссоры. Называется он «Я – ВЫСКАЗЫВАНИЕ».

1) Сообщение фактов:

- Когда я вижу.....

2) Чувства:

- Я чувствую.....

3) Последствия:

- Может произойти.....

4) Выход из ситуации:

- Я хочу.....

- Составьте разговор Коли с Петей, используя алгоритм «Я – высказывания».

### 3. Ролевые ситуации.

*Цель:*

- отработка техники «Я – высказывание»

*Задание.* Составьте разговор, по следующим ситуациям, используя алгоритм.

№1. В столовой один мальчик толкнул другого.

№2. Подруга не сохранила тайну.

№3. Мама пришла раньше с работы в плохом настроении, заругала тебя, потому что ты, не вымыл посуду. А ты планировал вымыть посуду позднее.

#### 4. Рефлексия:

*Цель:*

- развитие рефлексивных навыков

*Задание:*

1. Вспомните по порядку, что мы сегодня делали на уроке?

2. Пропишите в тетради:

- Чему новому я сегодня научился?

- Что нового я узнал о себе?

- Где и как я буду применять знания?

*Домашнее задание.* Вспомните проблемную ситуацию, которая произошла с вами. Расскажите ее используя алгоритм «Я-высказывания»

## Приложение

### В. Осеева “Девочка с куклой” [4]

Юра вошел в автобус и сел на детское место. Вслед за ним вошел высокий мужчина в черной шляпе. Юра вскочил:

- Садитесь, пожалуйста!

- Сиди, сиди! Я вот здесь сяду!

Мужчина сел сзади Юры. По ступенькам поднялась старушка с тяжелой сумкой, из которой торчал пакет молока. Юра хотел предложить ей место, но другой мальчик опередил его.

«Некрасиво получилось», – подумал Юра, и стал зорко следить за дверью.

С передней площадки вошла девочка 10-11 лет. Она прижимала к себе туго свернутое байковое одеяльце, из которого торчал кружевной чепчик.

Юра вскочил:

- Садитесь, пожалуйста!

Девочка кивнула головой, села, и раскрыв одеяло, вытащила большую куклу.

Пассажиры засмеялись, а Юра смущенно покраснел.

- Я думал у нее там настоящий ребенок, - смущенно пробормотал он.

Мужчина одобрительно похлопал Юру по плечу:

- Ничего, ничего! Девочкам тоже надо уступать место! Особенно девочкам с куклой!

### Занятие №5

#### “Учусь владеть собой”

1. Упражнение: «Я - высказывание».

*Цель:* закрепление техники «Я - высказывание»

*Обсуждение домашнего задания.*

- Чему учились на прошлом занятии?

- Восстановите схему «Я высказывания»:

Событие – Чувства – Последствия – Выход

- Расскажите свою ситуацию, используя алгоритм.

2. Упражнение: «Тревожный человек».

*Цель:*

- введение в тему

- развитие понятийного мышления,

- выявление признаков тревожности

*Задание:* дайте определение слову «тревожность»

- Что такое тревожность? (Беспокойство, напряженное состояние, ожидание опасности).

- А вы в таком состоянии бываете?
- Как выглядит тревожный человек?  
(Бледное или красное лицо, бегающий взгляд, дрожащий голос, учащенное сердцебиение).

### 3. Групповая работа: «Тревожные ситуации»

*Цель:*

- развитие группового взаимодействия,
- выявление перечня тревожащих ситуаций

*Задание.* В группе составьте перечень тревожных ситуаций. Выступите перед классом

*Обсуждение:*

- К чему может привести тревожная ситуация? (Плач, растерянность, забывчивость, боязнь, болезнь.)

- Что будет с человеком, если он постоянно пребывает в тревожном состоянии.

Постоянное пребывание в тревожном состоянии может привести к **стрессу**. Чтобы такого с нами не произошло, нужно научиться помогать своему организму, преодолевать беспокойство, научиться снимать состояние тревожности.

### 4. Групповая работа «Способы преодоления стресса».

*Цель:* - развитие группового взаимодействия,

- расширение знаний о способах преодоления стресса.

*Задание.* В группе составьте перечень способов преодоления тревожности или стресса у детей и взрослых, оформите их на отдельных карточках на магнитной доске.

*Обсуждение.*

- Существуют здоровые и нездоровые способы снятия стресса. Определите, к каким способам относятся ваши способы.

- Какие нездоровые способы снятия стресса знаете? Почему они являются нездоровыми? (Они помогают временно, ценой собственного здоровья.)

### 5. Упражнение: «Разорви бумагу».

*Цель:*

- овладение физическим способом преодоления стрессовых ситуаций

*Задание.* Приглашаются два желающих поучаствовать в упражнении. Вспомните негативную ситуацию. Перед вами лист газетной бумаги. На нем, как на экране, отражается ситуация. Перенесите на лист свои негативные эмоции, чувства, связанные с этой ситуацией. Можете лист скомкать, порвать, вложите все негативное в него.

*Обсуждение:*

- Вспомните эту ситуацию снова. Что изменилось?

*Теперь это задание может выполнить весь класс.*

### 6. Упражнение: «Четырехступенчатое дыхание».

*Цель:* овладение дыхательным способом преодоления нервного напряжения

*Показательное упражнение учителя.*

Бывают случаи, когда хочется закричать, кого-то стукнуть. Можно использовать такое упражнение, которое называется: «Четырехступенчатое дыхание». Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и выдыхайте короткими выдохами 4 раза, как будто вы спускаетесь по 4 ступенькам лестницы.

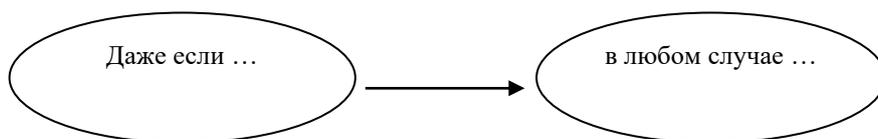
*Обработка упражнения в классе.*

### 7. Упражнение: «Даже если ....., в любом случае» (работа в тетради)

*Цель:*

- овладение когнитивным способом преодоления стрессовых ситуаций

*Информационный блок учителя.* Над любой ситуацией полезно подумать и найти ее положительные решения. А также, полезно ее прописать. Начертите в тетради 2 овала и впишите туда фразы...



Пример.

- Даже если я получу двойку, в любом случае я могу ее исправить.

*Обсуждение.*

- Приведите свои варианты, используя это высказывание.

8. Упражнение: «Язык считает зубы».

*Цель:*

- овладение способом преодоления стрессовых ситуаций

*Информационный блок учителя.* Когда вы рассержены, вам страшно - то можно языком посчитать свои зубы. Попробуйте.

*Обсуждение.*

- Когда эти способы можно использовать?

- Какой способ вам понравился больше, почему?

9. Рефлексия:

*Цель:* развитие рефлексивных навыков

*Задание:*

1. Вспомните по порядку, что мы сегодня делали на уроке?

2. Пропишите в тетради:

- Чему новому я сегодня научился?

- Что нового я узнал о себе?

- Где и как я буду применять знания?

## ***Занятие №6***

### **«Развиваю творческие способности»**

1. Упражнение «Нестандартное использование предмета».

*Цель:*

- введение в тему.

*Задание:* Придумайте нестандартное использование такого предмета, как «книга». Одно условие: книгу портить нельзя. Запишите их в тетради.

*Обсуждение:*

- Какие варианты были оригинальными? Почему?

- Что такое творчество? (Изобретательность мышления, способность находить нестандартные решения задач и проблем.)

- Почему необходимо развивать творческие способности?

- А как можно развить свои творческие способности?

2. Групповая работа: «Коллаж»

*Цель:*

- развитие группового взаимодействия,

- развитие творческих способностей,

- формирование умения отобрать материал, сгруппировать его, оформить и презентовать.

*Задание.*

1 этап: в группе обсудите суть понятия «счастье», выявите его составляющие.

2 этап: из предложенных журналов выберите иллюстрации к вашей теме, вырежьте их и оформите на листе ватмана. Можно использовать надписи, самим дорисовывать и дописывать текст.

*Обсуждение:*

- Какие чувства вы испытывали при работе над коллажем?

- Вспомните, кто в группе предлагал идеи, кто руководил, кто исполнял?

3. Упражнение: «Хокку».

*Цель:*

- развитие литературных способностей.

*Информационный блок учителя.* Есть разные способы, как развить у себя творческие способности. Японские трехстишия называются хокку (или хайку).

*Схема:*

1. Описание природы.

2. Описание предмета или события

3. Чувства.

Например:

Птички сидят на деревьях.

Они жмутся друг к другу.

Как их жалко.

На улице снег.

Мороз сковал деревья.

Красотища!

Попробуйте сами придумать хокку по схеме.

4. Рефлексия.

*Цель:*

- развитие рефлексивных навыков

*Задание:*

1. Вспомните по порядку, что мы сегодня делали на уроке?

2. Пропишите в тетради:

- Чему новому я сегодня научился?

- Что нового я узнал о себе?

- Где и как я буду применять знания?

*Домашнее задание.* Продолжите дома сочинение хокку.

## **Занятие №7**

### **«Я мальчик. Я девочка»**

1. Упражнение: «Отгадай»

*Цель:*

- введение в тему

*Задание.*

На столе две группы предметов.

- Чем отличаются группы предметов?

- Какая сегодня тема занятия?

## 2. Упражнение: «Герои».

*Цель:*

- формирование образа мужественности и женственности,
- выбор положительного героя, осознание его притягательных качеств

*Задание.* Запишите в таблицу литературных, сказочных, мультипликационных героев женского и мужского пола. Подчеркните тех героев, которые вам нравятся.

| Мужские герои | Женские герои |
|---------------|---------------|
|               |               |
|               |               |

## 3. Групповая работа: «Портрет»

*Цель:*

- формирование идеального образа женщины и мужчины

*Задание.* В группе составьте портрет «Женский образ» и «Мужской образ» по таким характеристикам: внешний вид, характер, манера поведения. Представьте свой вариант классу.

## 1. Упражнение: «Настоящий мальчик! Настоящая девочка!»

*Цель:*

- формирование идеального образа женщины и мужчины.

*Задание.* Заполните карточки.

Настоящий мальчик должен быть:

- a. \_\_\_\_\_
- b. \_\_\_\_\_
- c. \_\_\_\_\_

Настоящая девочка должна быть:

- a. \_\_\_\_\_
- b. \_\_\_\_\_
- c. \_\_\_\_\_

*Обсуждение.* Из всех озвученных вариантов, выберите три, самые важные для девочки (добрая, красивая, внимательная) и мальчика (сильный, умный, честный) качества.

- Подумайте, над каким качеством вам нужно поработать? Отметьте его галочкой.

## 5. Упражнение: «Этические нормы».

*Цель:*

- формирование этических правил и норм в полоролевом взаимодействии.

*Задание.* В обществе существуют специальные этические правила в отношениях между мальчиками и девочками, мужчинами и женщинами. Сформулируйте эти правила. Как должны поступать мальчики и девочки по отношению друг к другу.

*Обсуждение.* Получается ли в классе выполнять эти правила? Над чем надо поработать?

## 6. Упражнение: «Подиум» (театрализация)

*Цель:*

- формирование мужского и женского образов

*Задание.* Используя принесенные предметы и вещи, создайте образ настоящего мужчины и настоящей дамы. Пр продемонструйте себя на подиуме.

*Обсуждение:*

- чей образ наиболее современный, а чей – старинный?

- что можно сказать о человеке в образе?

### 7. Рефлексия.

*Цель:*

- развитие рефлексивных навыков

*Задание:*

1. Вспомните по порядку, что мы сегодня делали на уроке?

2. Пропишите в тетради:

- Чему новому я сегодня научился?

- Что нового я узнал о себе?

- Где и как я буду применять знания?

## Занятие №8 «Я хочу быть здоровым!»

### 1. Упражнение: «Переставь местами»

*Цель:*

- введение в тему

*Задание.* Перед вами слова из известных выражений, они перепутаны. Переставьте местами слова. Прочитайте предложения.

1. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.

2. В здоровом теле – здоровый дух.

*Обсуждение:*

- Как вы думаете, какая тема сегодняшнего занятия?

### 2. Упражнение «Закончи предложение»

*Цель:*

- развитие понятийного мышления

*Задание.* Продолжи предложение:

Я здоров, когда.....

*Обсуждение:* Что вы вкладываете в понятие здоровье?

*Информационный блок учителя.* Здоровье каждого человека складывается из нескольких составляющих:

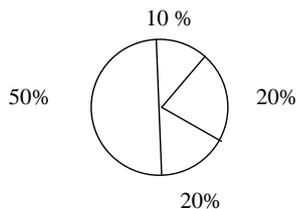
- физическое здоровье (тело)

- социальное (общение, поведение)

- психологическое (чувства, личностные особенности, способности)

- нравственное (совесть, поступки)

От чего зависит здоровье? Оно зависит от медицины, наследственности, окружающей среды, самого человека, его образа жизни. Вот перед вами схема влияния разных факторов на здоровье человека. Как вы думаете, на сколько процентов наше здоровье зависит от медицины? Окружающей среды? Наследственности? Самого человека?



- образ жизни 50%

- наследственность 20%

- экология 20%

- медицина 10%

### 3. Групповая работа: «Здоровый образ жизни».

*Цель:*

- развитие группового взаимодействия,
- формирование представления о составляющих здорового образа жизни,
- развитие рефлексивных умений.

*Задание.*

В группе вам необходимо ответить на вопрос: Что вы вкладываете в понятие «здоровый образ жизни»? Напишите составляющие ЗОЖ на отдельных карточках и прикрепите их на магнитную доску.

Обсуждение полученного результата. Зарисовка в тетради схемы: «Мое здоровье».



- Отметьте восклицательным знаком (!) то, что вы соблюдаете, что получается у вас хорошо.
- Отметьте звездочкой (\*) то, над чем вам надо поработать.

### 4. Упражнение «Частушка» (групповая работа).

*Цель:* развитие творческих способностей

*Задание.* Вам необходимо по шаблону сочинить частушку

\_\_\_\_\_ здоров,  
\_\_\_\_\_ докторов.  
\_\_\_\_\_ никогда,  
\_\_\_\_\_ хоть куда!

\_\_\_\_\_ не ходил,  
\_\_\_\_\_ курил.  
\_\_\_\_\_ наш,  
\_\_\_\_\_ мандраж.

*Образец:*

Мальчик в школу не ходил,  
Сигареты он курил.  
Докурился мальчик наш,  
И его хватил мандраж.  
Представление вариантов частушек.

### 5. Упражнение: «Надпись на футболке».

*Цель:*

- развитие творческих способностей,
- формирование мотивации на здоровый образ жизни.

*Задание.* Многие люди ходят в футболках с надписями. Создайте собственный девиз на футболке, который отражает ваше отношение к проблеме здоровья. Напишите его на листе бумаги.

Например:

«Много бед от сигарет!»

«Хочешь быть здоровым – будь!»

Представление своих девизов.

*Обсуждение.* Чей девиз был более удачен, интересен? Почему? Чей менее удачен? Почему?

## 6. Рефлексия:

*Цель:*

- развитие рефлексивных навыков

*Задание:*

1. Вспомните по порядку, что мы сегодня делали на уроке?

2. Пропишите в тетради:

- Чему новому я сегодня научился?

- Что нового я узнал о себе?

- Где и как я буду применять знания?

## Занятие №9

### «Я хочу быть здоровым!»

(это занятие соответствует целям и задачам прямой профилактики)

#### 1. Упражнение: «Сюрприз» (показательный эксперимент)

*Цель:*

- анализ стратегии поведения в ситуации соблазна,

- профилактика опасного поведения.

*Задание.* В коробке лежит **плохое**, это трогать **нельзя!** Вы можете подойти к коробке или пройти мимо. Представьте, что вас никто не видит. По отношению к коробке вы можете делать все, что угодно. Если кто-то из вас посмотрит внутрь коробки, то нельзя вслух называть то, что там лежит.

*Обсуждение.*

- Какие чувства и желания были в момент получения задания и в процессе игры? Что хотелось сделать по отношению к коробке?

- Был ли соблазн посмотреть в коробку?

- Что помешало посмотреть в коробку?

- Почему люди нарушают правила, и к чему это может привести?

*Обобщение:* часто люди нарушают запреты из-за собственного любопытства или поступают как все. Это может привести к болезни и даже, смерти.

#### 2. Групповая дискуссия: «Почему дети начинают курить?»

*Цели:*

- развитие группового взаимодействия,

- анализ причин и негативных последствий раннего приобщения к курению,

*Задание.*

*1 этап.* Обсудите в группе – почему дети начинают курить? Каковы причины? Напишите ответы на отдельных листках и оформите их на магнитную доску.

*Обсуждение.*

- Интересно.
- Чтобы показаться взрослым.
- Не могу сказать «нет».
- За компанию.

- Красивая реклама сигарет.
- От нечего делать.

2 этап. Есть ли положительные последствия от курения? Какие могут быть отрицательные последствия от раннего курения? Заполните таблицу.

| Положительные последствия курения | Отрицательные последствия курения |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
|                                   |                                   |

*Обсуждение:*

- Какие последствия более важные для дальнейшей успешной жизни?
- Какой вывод можно сделать из этой таблицы?

### 3. Эксперимент: «Легкие курильщика»

*Цель:*

- демонстрация негативных последствий от курения?
- повышение осведомлённости детей о рисках для здоровья, связанных с потреблением табака и пассивным курением, воздействием табачного дыма на организм некурящего человека.

*Эксперимент:* В банку с ватой (легкие) насыпать земли (вещества табачного дыма), встряхнуть. Так выглядят легкие курящего человека.

*Информационный блок учителя.* Пожалуйста, ответьте мне на вопрос, сколько веществ находится в дыме сигареты? (*Организовать аукцион*).

Правильный ответ: в табачном дыме содержится более 4000 веществ, из них 43 вида соединений вызывают опухоли. По данным Всемирной организации здравоохранения от 2005 года каждый год в мире, по крайней мере, 4,9 миллиона человек умирают в результате потребления табака. Табачный дым в **четыре с половиной раза** опаснее выхлопных газов автомобиля. (1)

### 4. Математическая задача: «Сколько можно сэкономить денег, если ты не куришь?»

*Цель:* определение экономической выгоды отказа от курения

*Задание:* курящий человек выкуривает пачку сигарет в день, она стоит в среднем 25 рублей. Сколько рублей потратит человек на сигареты в месяц? В год?

*Обсуждение.*

- Сколько можно сэкономить денег, если ты не куришь? 25 руб./пачка сигарет \* 30 дней = 750 руб./мес. \* 12 мес. = 9000 руб./год.

- На что можно потратить эти деньги?

### 5. Дискуссия: «Спорные утверждения».

*Цель:*

- формирование умения доказывать свою точку зрения,
- выявление негативных последствий от курения.

*Задание.* Есть утверждение: «Курение – это бомба замедленного действия». Определитесь со своей позицией: **Согласны. Не согласны. Сомневаетесь.** Докажи, почему?

*Обсуждение:*

- как чувствовали себя в дискуссии?
- легко ли было отстаивать свою точку зрения?

### 6. Групповая работа: «Антиреклама».

*Цель:*

- развитие творческих способностей,
- развитие группового взаимодействия,
- формирование позитивного образа некурящего человека.

*Задание:* сделайте антирекламу сигаретам. Нарисуйте такую обертку к пачке сигарет, увидев которую, человек никогда бы не купил их.

*Обсуждение:*

- какой рисунок был наиболее и наименее убедительным? Почему?

### 7. Рефлексия:

*Цель:*

- развитие рефлексивных навыков

*Задание:*

1. Вспомните по порядку, что мы сегодня делали на уроке?

2. Пропишите в тетради:

- Чему новому я сегодня научился?

- Что нового я узнал о себе?

- Где и как я буду применять знания?

## ***Занятие №10*** **«Мои ценности»**

### 1. Упражнение: «Ценность».

*Цель:*

- развитие понятийного мышления

*Задание:* Что такое «ценность»? От какого слова образовано слово «ценность»? (Что-то дорогое, очень важное, значимое для человека).

### 2. Индивидуально - групповая работа: «Перечень ценностей»

*Цель:*

- развитие группового взаимодействия,

- выявление перечня жизненно важных ценностей,

*Задание. 1 этап в группе:* составьте перечень ценностей, запишите их на отдельных листочках и оформите на магнитной доске. (Человек, жизнь, здоровье, мир, семья, природа, творчество, дружба, образование, учеба, работа, дом, счастье, отдых, деньги и т.д.)

*2 этап (самостоятельная работа в тетради):* определите, какие ценности для вас наиболее значимы. Выберите 5 пунктов и запишите их в тетради.

*Обсуждение.* Есть материальные ценности, а есть и духовные. Чем они отличаются?

- Выбранные вами ценности относятся к каким: материальным или духовным?

- Какая группа ценностей наиболее важная?

(Обе группы важны. Должен быть баланс).

- А какая самая высшая, абсолютная ценность?

(Самая высшая ценность – это сам человек, его жизнь).

### 3. Упражнение: «Незаконченные предложения»

*Цель:* осознание необходимости иметь свое занятие, хобби, формирование здоровых увлечений

*Задание.*

Допиши:

Я увлекаюсь \_\_\_\_\_

Мне это нравится потому, что \_\_\_\_\_

*Обсуждение:* почему важно человеку в жизни иметь увлечения и хобби?

### 4. Групповая работа: «Послание жителям поселка»

*Цель:*

- формирование любви к своей малой Родине,

- групповое взаимодействие,
- формирование умения публичного выступления.

*Задание.* Экология, природа, Родина тоже важные ценности. Поселок Майский – это наша малая Родина.

*1 этап.* В группе: выясните, какие проблемы существуют в поселке?

*2 этап.* Выберите одну, наиболее важную проблему. Определите, что вы можете предложить для решения этой проблемы? Запишите конкретные предложения. Сформулируйте призыв к жителям поселка.

*3 этап:* защитите свой проект.

*Обсуждение:* чей проект был наиболее реальным и убедительным?

## 5. Рефлексия:

*Цель:*

- развитие рефлексивных навыков

*Задание:*

1. Вспомните по порядку, что мы сегодня делали на уроке?
2. Пропишите в тетради:
  - Чему новому я сегодня научился?
  - Что нового я узнал о себе?
  - Где и как я буду применять знания?

## Занятие № 11

### «Я учусь ставить цели»

#### 1. Упражнение: «Ассоциации»

*Цель:*

- введение в тему,
- развитие понятийного мышления.

*Задание:* когда я говорю слово «цель», какие ассоциации вам «приходят в голову»?

*Обсуждение.*

- На какие группы можно разделить предложенные ассоциации?
- Как можно сформулировать понятие «цель»? (Цель – конечный, желаемый результат какого-либо действия или деятельности.)

#### 2. Упражнение «Мои цели». (Самостоятельная работа в тетради).

*Цель:* осознание и формулирование своих жизненных целей.

*Задание.*

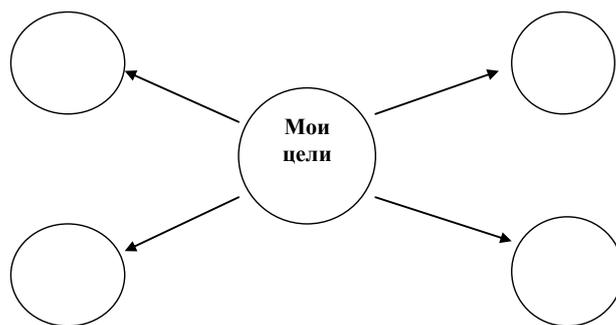
1) Десять занятий мы пытались с вами лучше себя узнать, найти свои сильные и слабые стороны. У каждого из нас есть та личностная сфера, над которой необходимо поработать. Ответьте на вопрос: «Что я хочу улучшить?» в отношениях:

- С друзьями или одноклассниками.
  - С родителями.
- В отношении:
- Своей учебы, здоровья или увлечений.
  - Своих умений или личностных качеств.

Выберите самые главные для себя сферы. Сформулируйте в этих сферах цели. Обратите внимание, чтобы ваша цель была конкретной, достижимой, не мешала другим людям, выполнить ее вы могли сами. Запишите в тетрадь.

2) Подумайте и запишите, кто и что вам может помочь в достижении цели? Какие ресурсы у вас уже есть: качества, конкретные умения, люди и др.

3) Придумайте к каждой цели свой символ, нарисуйте их в кружочках



4) Выберите самую главную цель и подумайте, как вы будете ее достигать. Напишите конкретные пункты плана.

*Обсуждение* (на примере желающих). Продолжи: Я хочу... Для этого я буду делать... Мне в этом может помочь...

- Получилось ли сформулировать правильно цель? Результат должен быть конкретным, достижимым, зависящим от вас, а не от других людей. Цель не должна мешать развиваться другим людям?

### 3. Упражнение: «Листок за спиной»

*Цель:*

- формирование доброжелательного отношения друг к другу

*Задание:*

- подумайте про каждого одноклассника, что хорошего в нем уже есть, какие качества, умения. Что у него хорошо получается? Что вы можете ему пожелать? Об этом вам нужно написать каждому однокласснику на листе, который прикреплен на его спине.

### 4. Рефлексия:

*Цель:*

- развитие рефлексивных навыков

*Задание:*

1. Вспомните по порядку, что мы сегодня делали на уроке?

2. Пропишите в тетради:

- Чему новому я сегодня научился?

- Что нового я узнал о себе?

- Где и как я буду применять знания?

## ЛИТЕРАТУРА

1. Андреева Т. Если родители курят. Книга для детского врача, а также для некурящих родителей - Киев, 2002

2. Богданова О.С., Петрова В.И. Воспитание культуры поведения учащихся 1-3 классов – «Просвещение», М, 1978

3. Григорьева Т.Г., Линская Л.В., Усольцева Т.П. Основы конструктивного общения. Методическое пособие для педагогов-психологов – Издательство Новосибирского университета, Новосибирск, 1999

4. Жизненные навыки. Уроки психологии во 2 классе. Рабочая тетрадь школьника. (Авторский коллектив: Архипова Ю.С., Комолова Н.Д., Рязанова Д.В., Чал-Борю В.Ю. под ред. Кривцовой С.В.) «Генезис», М., 2009

5. Жизненные навыки. Уроки психологии в 4 классе. Рабочая тетрадь школьника. (Авторский коллектив: Рязанова Д.В., Чал-Борю В.Ю. под ред. Кривцовой С.В.) «Генезис», М., 2005

6. Осеева В. Волшебное слово – «Детская литература» М., 1971

7. Прутченков А. С. Свет мой зеркальце, скажи... - М.,1996

8. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе. – М, ЭКСМО-Пресс, 2001
9. Психологическая поддержка учащихся. Развивающие занятия, игры, тренинги и упражнения /Авторы-составители Шваб Е.Д., Пудикова Н.П. «Учитель», Волгоград, 2009
10. Ресурсная модель профилактики злоупотребления ПАВ в образовательном учреждении. 2 модуль. Методические материалы в помощь педагогам. Под ред. Афанасьевой Н.В.- “ВИРО”, Вологда, 2005
11. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе - Генезис, М., 2006
12. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? – М.: Генезис, 2000
13. Юдина Н. Программа “Навстречу”. Воспитание коммуникативной культуры у учащихся 5-6 классов. - Школьный психолог, 2007, №12