

Комитет по молодежной политике Правительства Хабаровского края  
Краевое государственное казенное учреждение  
дополнительного образования  
«Краевой центр социального воспитания и здоровья»

## **Профилактика безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних «группы риска»**

методические рекомендации по профилактике правонарушений,  
бродяжничества, создание условий для социализации личности по  
программам дополнительного образования



Хабаровск

Данное издание является сборником информационно-методических рекомендаций, разработанных на основе современных практик по организации занятий с несовершеннолетними, склонными к девиантному и делинквентному поведению, подростками «группы риска».

Методические рекомендации будут полезны педагогам дополнительного образования, социальными педагогам, психологам, работающим в Центрах временного содержания несовершеннолетних правонарушителей УМВД России, комиссиях по делам несовершеннолетних и защите их прав, подразделениях по делам несовершеннолетних УМВД России, а также специалистам, работающим в молодежных центрах, образовательных учреждениях.

Рекомендации направлены на профилактику правонарушений, бродяжничества, употребления психоактивных веществ и формирование здорового стиля жизни для успешной социализации личности. – Изд. КГКУ «Краевой центр социального воспитания и здоровья», - 2016 г.

Авторы:

Щербакова Е.В. — заведующая методическим отделом КГКУ ДО «Краевой центр социального воспитания и здоровья»

Журина С.Г — методист КГКУ ДО «Краевой центр социального воспитания и здоровья»

Клепикова И.А. — педагог-психолог отделения профилактики авитальной активности КГКУ ДО «Краевой центр социального воспитания и здоровья».

Фото, иллюстрации: <http://www.freeimages.com>, архив центра.



## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
Глава I. Проблема подростковых правонарушений в современном обществе	5
Глава II. Методические рекомендации по проведению занятий с несовершеннолетними, направленные на профилактику безнадзорности и правонарушений	9
Программа «Школа бесстрашия»	9
Программа «Вектор здоровья»	45
Список литературы	57

## Введение

Одной из самых актуальных и социально значимых задач, стоящих перед нашим обществом сегодня, безусловно, является поиск путей снижения роста преступлений среди несовершеннолетних и повышения эффективности их профилактики. Необходимость решения этой задачи обусловлена не только тем, что в стране продолжает сохраняться достаточно сложная криминогенная обстановка, но прежде всего тем, что в сферы организованной преступности втягивается всё больше и больше несовершеннолетних, вовлеченных в криминальные группировки, созданные подростками.

Доля групповых преступлений в преступности несовершеннолетних (в зависимости от вида преступлений, возрастных категорий, территориального распределения) в 2-5 раз выше, чем аналогичный показатель преступности взрослых, и составляет примерно 70%.

Совершаются опасные преступления, и число их неуклонно растет. Преступность молодеет и принимает устойчивый рецидивный характер. Такая криминализация молодёжной среды лишает общество перспектив установления в скором будущем социального равновесия и благополучия.

Главная роль в решении этой острейшей проблемы отводится педагогике и психологии, хотя, конечно, решить её можно только комплексно, с привлечением всех сил общества.

Ведущая роль в профилактике подростковых правонарушений принадлежит – социальным педагогам, психологам, специалистам по социальной работе, использующих в своей работе эффективные технологии, обеспечивающие формирование личности с твёрдыми и правильными жизненными установками.

## I. Проблема подростковых правонарушений в современном обществе



В подавляющем большинстве люди ведут себя в рамках правовых норм. Правомерное поведение представляет собой общественно необходимое и общественно полезное явление, считается объективной предпосылкой нормального функционирования гражданского общества, содействует его благополучию и развитию.

Однако некоторые граждане допускают поступки в своём поведении не согласующиеся с жизнью общества, не согласующиеся с правом.

Среди причин, порождающих правонарушения, следует назвать, прежде всего, экономические, политические, социальные и нравственные (их изучением занимается специальная юридическая наука, криминология). Они являются питательной средой для различного рода злоупотреблений, хищений, коррупции, взяточничества, посягательств на жизнь и здоровье людей. На состояние преступности и уровень неправомерного поведения в обществе определённое влияние оказывают психофизиологические и биологические особенности правонарушителя.

Что же представляет собой правонарушение? Правонарушение – это виновное поведение индивида, которое противоречит предписанной норме права, причиняет вред другим людям и влечёт за собой юридическую ответственность.

По своей силе (степени вреда для человеческого общества) все правонарушения подразделяются на преступления (грабёж, кража, разбой, распространение наркотиков, проституция и т.д.) и проступки (мелкое хулиганство, безбилетный проезд в общественном транспорте, распитие алкогольных напитков, курение в транспорте и т.д.).

Проступки многие исследователи относят к показателям социальной дезадаптации личности (в нашем случае – подростка), а преступления – к криминализации личности (делинквентное поведение).

Преступность несовершеннолетних во всем мире является одной из самых актуальных социальных проблем. Рост такой преступности характерен прежде всего для развитых стран. К основным причинам преступности несовершеннолетних относятся.

1. Социально-экономические факторы (низкий материальный уровень жизни семьи).

2. Медико-санитарные факторы (хронические заболевания родителей и отягощённая наследственность, антисанитария и пренебрежение санитарно-гигиеническими нормами).

3. Социально-демографические факторы (неполные и многодетные семьи, семьи с престарелыми родителями, семьи с повторными браками и сводными детьми).

4. Социально-психологические факторы (семьи с конфликтными отношениями супругов, родителей и детей, педагогической несостоятельностью родителей и их низким общеобразовательным, культурным уровнем, деформированными ценностными ориентациями).

5. Криминальные факторы (алкоголизм, наркомания, аморальный и паразитический образ жизни родителей, семейные конфликты, проявления жестокости и садизма, наличие судимых членов семьи, приверженных к субкультуре преступного мира).

За последние годы преступность несовершеннолетних в нашей стране существенно возросла. Согласно ст. 87 Уголовного кодекса России, несовершеннолетними правонарушителями признаются лица, которым ко времени совершения преступления исполнилось четырнадцать, но не исполнилось восемнадцати лет. Несовершеннолетний возраст в разделе 5 Уголовного кодекса РФ («Уголовная ответственность несовершеннолетних», ст. 87 – 96) рассматривается в качестве обстоятельства, смягчающего ответственность. Так, в отношении несовершеннолетних не предусмотрено применение некоторых видов наказания, в частности — исключительной меры, а максимальный срок лишения свободы составляет 10 лет (ст. 88 УК РФ).

По состоянию на октябрь 2016 года на территории Хабаровского края зарегистрировано 946 преступлений, совершённых несовершеннолетними, что на 4,8 процентов больше, чем за тот же период 2015 года. Из них 554 преступлений совершены в общественном месте и 288 преступлений на улице.

Из числа зарегистрированных 140 преступлений относится к категории тяжких и особо тяжких. В том числе несовершеннолетними совершены:

4 – убийства, 8 – умышленных причинений тяжкого вреда здоровью, 3 – изнасилования, 88 – грабежей, 16 – разбойных нападений.

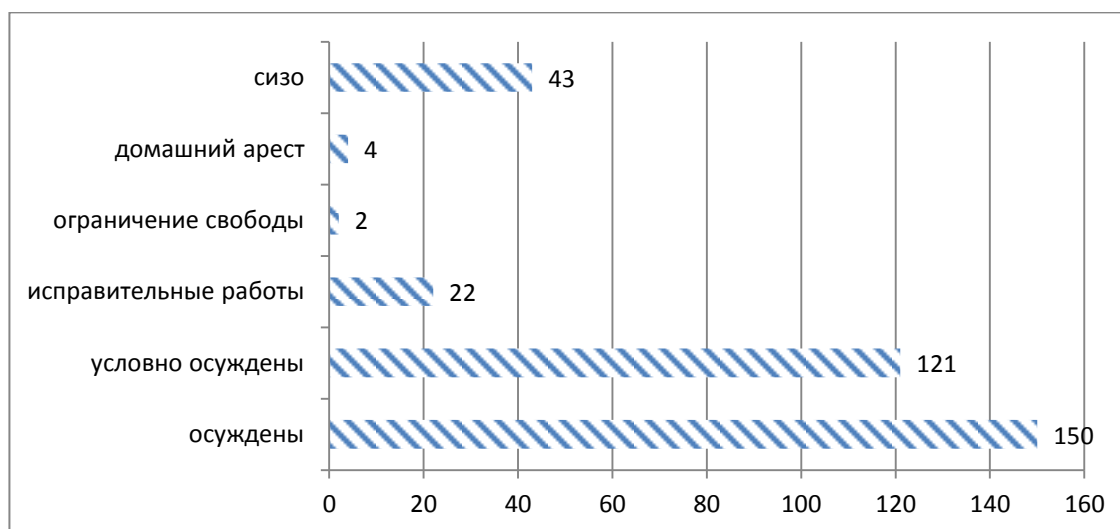
Чаще других преступлений несовершеннолетними, совершаются кражи. По состоянию на октябрь 2016 года зарегистрировано 680 краж. Наибольшее количество краж совершено в г. Комсомольске-на-Амуре – 218, в г. Хабаровске – 204, Хабаровский район – 46, районе им. Лазо – 40, Амурский район – 29, Солнечный район – 25. Несовершеннолетними в крае так же совершены 47 угонов транспортных средств.



За период с января по октябрь 2016 года в крае к уголовной ответственности привлечено 819 несовершеннолетних лиц. Из них – 393 человека уже ранее совершали преступления, 88 – совершили преступление в состоянии опьянения. Возраст несовершеннолетних, привлечённых к уголовной ответственности составляет: 323 – 14-15 лет, 496 – 16-17 лет.

Учащиеся средних общеобразовательных учреждений – 374, начального профессионального образования – 44 человека, среднего профессионального образования – 135 человек, студенты ВУЗов – 9 человек.

По итогам десяти месяцев 2016 года в Хабаровском крае в следственных изоляторах содержатся 43 несовершеннолетних. На учётах филиалов Уголовно-исполнительной инспекции Управления Федеральной службы исполнения наказаний состоят 150 несовершеннолетних осужденных, из них – 121 осуждены условно, 22 – осуждены к наказаниям в виде обязательных работ, 2 – к наказанию в виде исправительных работ, 1 – к наказанию в виде ограничения свободы. В отношении 4 обвиняемых (подозреваемых) несовершеннолетних избрана мера пресечения в виде домашнего ареста.



Следует также отметить широкое применение в судебной практике отсрочки исполнения приговора, которая в настоящее время реализуется в отношении примерно половины всех несовершеннолетних, осуждаемых к

лишению свободы. Кроме того, определённая часть нарушителей (более 20%) освобождается от наказания или уголовной ответственности: материалы по ним либо передаются в комиссии по делам несовершеннолетних, либо к ним применяются принудительные меры воспитательного характера:

- 1) предупреждение;
- 2) передача под надзор родителей или лиц, их заменяющих, либо специализированного государственного органа;
- 3) возложение обязанности загладить причинённый вред;
- 4) ограничение досуга и установление особых требований к поведению несовершеннолетнего.

В случае систематического неисполнения мер воспитательного воздействия суд может привлечь правонарушителя к уголовной ответственности (ст. 90 УК РФ).

Таким образом, реальное уголовное наказание исполняется в отношении менее чем половины подростков, совершающих уголовно наказуемые деяния. Учитывая то, что в отношении несовершеннолетних не предусмотрено ряда наказаний, а отдельные (например, штраф, исправительные работы) применяются весьма ограниченно, основным видом реального (исполняемого) наказания является лишение свободы, которое подростки, отбывают в воспитательных колониях.

Если же подросток, совершивший правонарушение, не достиг возраста привлечения к уголовной ответственности, т.е. ему не исполнилось 14 лет, или применение к нему меры уголовного наказания признается нецелесообразным, то он нуждается в особых условиях воспитания.

Обеспечение прав несовершеннолетних, осужденных без изоляции от общества, а также подозреваемых и обвиняемых, содержащихся под стражей в следственных изоляторах, осуществляется межведомственным взаимодействием органов и учреждений системы профилактики безнадзорности и правонарушений. Социальное сопровождение подростков осуществляется путём создания условий для разностороннего развития и социализации личности.



## **II. Методические рекомендации по проведению занятий с несовершеннолетними, направленные на профилактику безнадзорности и правонарушений.**



В последнее время отмечается резкое повышение количества преступлений, совершаемых подростками. Как правило, это подростки, подвергшиеся насилию, склонные к бродяжничеству, воровству, курению, алкоголизму и наркомании. У них наблюдается широкий спектр личностных деформаций в эмоционально-волевой сфере, затрудняющих социально-психологическую адаптацию к новым условиям, нарушение поведения и общения, отсутствие учебной мотивации, агрессивность, самовольные уходы из дома.

Ведущая роль в профилактике подростковых правонарушений принадлежит – социальным педагогам, психологам, специалистам по социальной работе, педагогам дополнительного образования, имеющим специальную подготовку.

Перед авторами методических рекомендаций стояла задача собрать воедино наиболее эффективные формы и методы проведения занятий, направленных на профилактику подростковых правонарушений. Мы рекомендуем использовать в работе программы педагогов дополнительного образования краевого государственного казённого учреждения «Краевой центр социального воспитания и здоровья».

### **Программа «Школа бесстрашия»**

#### **Цель:**

- профилактика жестокости и насилия среди подростков посредством формирования системы навыков принятия другого человека, обучение техникам уверенного поведения, анализа собственного поведения в конфликтных и стрессовых ситуациях;

- способствовать выработке положительных оценок к себе и к окружающим людям, путём осознания ценности собственного мнения, отличного от других и возможность сосуществования различных мнений и формирование способности анализировать ситуацию с позиции другого человека;

- освоение адекватных способов самовыражения подростков, путём самопознания своей индивидуальности, развитие творческого потенциала;

- развитие коммуникативных навыков;

- повышение психологической компетентности родителей в вопросах семейного воспитания.

#### **Задачи:**

- научить самостоятельности при принятии решений, не поддаваться чужому влиянию, не потерять свое «Я»;

- развить чувство решимости, уверенности в себе;
- повысить уровень осознанности себя и возможных последствий необдуманного рискованного поведения;
- способствовать формированию адекватной самооценки и позитивного восприятия себя;
- развить чувство собственного достоинства;
- сформировать мотивацию самовоспитания и саморазвития;
- создание условий для формирования навыков осознания себя как уникальной и полноправной личности и принятия другого человека как такой же уникальной личности;
- создание условий для формирования навыков принятия ответственности за свои действия, отношения и собственную жизнь;
- формирование психологической компетентности, которая является важным ресурсом духовно-нравственного роста;
- развитие у подростков навыков коммуникации, рефлексии, творческого самовыражения;
- обучение техникам уверенного поведения, формирование уверенного поведения;
- обучение конструктивным способам выхода из стрессовых ситуаций;
- способствовать развитию навыков положительного преодоления ситуаций, связанных с неуверенностью и страхом и сформировать навыки преодоления страха.

**Методы работы:** беседа, дискуссия, мастер-класс, тренинг, тематическое занятие, тематическая игра для закрепления материала.

**Ожидаемый результат:**

- повышение уровня осознанности, эмпатии;
- овладение методиками контроля над самовосприятием;
- овладение навыками уверенного поведения, самостоятельно регулировать собственное поведение и отвечать за него;
- формирование максимально адекватного отношения к себе;
- осознание ценности собственного мнения, отличного от других и возможность сосуществования различных мнений:
- развитие умения понимать причины конфликтов и способы их разрешения, анализ собственного поведения в конфликтной ситуации;
- освоение адекватных способов самовыражения, преодоление внутренних барьеров, развитие навыков рефлексии, освоение базовых коммуникативных навыков.

**Содержание программы.**



**Тренинг «Давайте меняться к лучшему»**

**Цель:** освоение адекватных способов самовыражения. Преодоление внутренних барьеров, развитие навыков рефлексии, освоение базовых коммуникативных навыков, развитие социальной

сензитивности и эмпатии.

**Задачи:**

- преодоление внутренних барьеров;
- развить навыки рефлексии;
- освоить базовые коммуникативные навыки (установление и поддержание контакта, создание благоприятного климата общения, активного слушания, использование вербальных и невербальных средств общения);
- развить социальную сензитивность;
- сформировать установку на партнёрство;
- развить способности подстройки, присоединения и эмпатии;

**Целевая аудитория:** занятие проводится с детьми подросткового возраста (12-16 лет). Упражнения могут быть использованы в практической работе психологами, социальными педагогами. Занятия проводятся в классах. Количество учеников не более 20 человек.

**Форма занятий:** групповой психологический тренинг.

Общая программа включает в себя 8 занятий по 40 минут каждое. Проведение программы предусматривает не только проигрывание упражнений, но и их обсуждение.

**Методы работы:** проигрывание и анализ проблемных ситуаций, дискуссия, техника моделирования образцов поведения.

**Программа занятий**

I этап.

**Цель:** развитие умения взаимодействовать друг с другом.

**Задачи:**

- развить коммуникативные навыки и умения;
- развить умение налаживать контакт, поддерживать беседу;
- сформировать уверенность в себе;
- научить прислушиваться к мнению других.

**Занятие 1.**

**Тема:** «Давайте познакомимся».

**Цель:** создание благоприятных условий для работы тренинговой группы.

**Задачи:**

- ознакомить участников с основными принципами проводимого тренинга;
- принять правила работы группы;
- способствовать развитию самоанализа участников;
- раскрыть качества, важные для эффективного межличностного общения (установление и поддержание контакта, использование вербальных и невербальных средств общения).

**«Представление»**

**Проведение.** В начале работы группы каждый участник оформляет карточку-визитку, где указывает свое тренинговое имя. При этом он вправе

взять себе любое имя. В дальнейшем, на всем протяжении занятий участники обращаются друг к другу по этим именам. После подготовки визиток участники объединяются в пары, и каждый рассказывает о себе своему партнёру. Задача – подготовиться к представлению своего партнёра всей группе.

Цель представления – подчеркнуть индивидуальность своего партнёра, рассказать о нём так, чтобы все остальные участники сразу его запомнили.

#### **«Правила группы»**

**Ведущий:** «В каждой тренинговой группе могут быть особые правила, но приведённые ниже должны лежать в основе её работы».

1. Доверительный стиль общения.
2. Общение по принципу «здесь и теперь».
3. Персонификация высказываний.
4. Искренность в общении.
5. Конфиденциальность всего происходящего в группе.
6. Определение сильных сторон личности.
7. Недопустимость непосредственных оценок человека.

**Ведущий:** «Если кого-то из участников группы эти правила не устраивают, он должен принять решение: признать эти правила и следовать им во время работы или не начинать занятий совсем. Свой выбор участник делает самостоятельно, без советов и давления со стороны других».

#### **«Представь своё имя»**

**Ведущий:** «Вообрази, что сначала ты – актёр немого кино. Твоя задача: с помощью мимики и жестов представиться так, чтобы тебя запомнили. А затем, представь, что появился звук и произнеси своё имя (тот вариант, который тебе больше нравится)».

#### **«Список качеств, важных для общения»**

**Ведущий:** «Вы должны самостоятельно составить список качеств, важных для общения». При составлении списка попытайтесь представить себе общительного человека. Каким он должен быть? Чем отличается от других людей? Может быть, это Вам поможет составить перечень качеств, важных для приятного и продуктивного общения».

Далее проводится дискуссия, основная цель которой – выработать общий список качеств, важных для общения. При этом любой член группы может высказать своё мнение, когда это качество помогало преодолеть то или иное обстоятельство, улучшить отношения с окружающими.

Качества включаются в общий список, и если за него проголосовало большинство участников. Список оформляется на доске.

Каждый участник переписывает в свой листок только что составленный общий список качеств, важных для общения. А затем оценивает по 10-балльной системе, в какой мере у него это качество присутствует».



Обсуждение упражнения.

Рефлексия по занятию в целом.

## **Занятие 2.**

**Тема: «Тренинг партнёрства».**

**Цель:** введение общегрупповых игровых процедур, помогающих формированию коммуникативных навыков.

**Задачи:**

- закрепить активный тренинговый стиль общения;
- формирование доброжелательного отношения друг к другу.

### **«Молекулы»**

**Проведение.** Участники хаотично передвигаются по комнате. Ведущий хлопает в ладоши и называет определенную цифру. Задача участников – объединиться в микрогруппы согласно заданному числу. Те, кто остались лишними – выбывают.

### **«Комплимент»**

**Ведущий:** «Давайте попробуем проверить, насколько мы доброжелательны друг к другу, умеем видеть хорошее в другом и говорить об этом».

**Проведение.** Участники садятся в большой круг, каждый должен внимательно посмотреть на партнера, сидящего слева, и подумать о том, какая черта характера, какая привычка этого человека ему нравится и он хочет сказать об этом, т.е. делает комплимент. Во время высказывания все остальные участники внимательно слушают выступающего. Тот участник, которому сделан комплимент, должен поблагодарить. И так по кругу.

Обсуждение упражнения.

### **«Твое имя»**

**Проведение.** Группа делится на пары и одному из членов пары предлагается задание произнести имя соучастника ласково, грубо, загадочно, злобно, мягко, нежно, твёрдо, равнодушно, презрительно, восхищённо, радостно, тревожно, испугавшись (заикаясь), по-дурацки.

### **«Не перебивай»**

**Проведение.** Участники упражнения одновременно начинают рассказывать друг другу какой-нибудь запоминающийся случай из своей жизни. При этом, никто из двух человек не останавливает свой рассказ, чтобы послушать собеседника.

Обсуждение упражнения.

### **«Мои сильные стороны»**

**Проведение.** Ведущий просит назвать 3-5 сильных сторон своей личности, которые помогают справляться с трудными ситуациями.

Каждый по кругу называет свои «сильные стороны», а остальные участники поддерживают его, добавляя: «А ещё ты можешь (умеешь)...»

Обсуждение упражнения.

### **«Подарок»**

**Проведение.** Работа проходит в режиме большого круга. Участники по

очереди обращаются к партнёру, сидящему справа, и дарят ему свой подарок.

Примечание: подарок дарят не реальный, а гипотетический. Самое главное, от всей души.

Рефлексия по занятию в целом.

### **Занятие 3.**

**Тема: «Другой человек»**

**Цель:** развитие сензитивности.

**Задачи:**

- развить умение чувствовать друг друга;
- научить прислушиваться к внутренним состояниям другого человека.

#### **«Поймай человечка»**

**Проведение.** Участники группы встают в круг плотно, прижавшись друг к другу плечами. Один из участников встает в центр и угадывает, у кого в данный момент в руках находится «человечек» (любая мягкая игрушка). Остальные участники стараются незаметно, за спинами, передавать друг другу игрушку.

#### **«Прорвись в круг»**

**Проведение.** Участники группы берутся за руки – образуют замкнутый круг. Один из членов группы, испытывающий одиночество, получает задание – прорвать круг и проникнуть внутрь него. Участники группы, образовавшие круг, сначала сопротивляются намерениям и действиям своего одинокого партнера, а потом «пропускают» его в свою компанию. Участник, проникающий в круг, должен осознать, что для преодоления одиночества нужно приложить некоторые усилия.

Обсуждение упражнения.

#### **«Живые руки»**

**Проведение.** Необходимо расставить стулья в два ряда так, чтобы расстояние между ними было примерно 60 см, с рук снять кольца и часы, завязать глаза. Ведущий подводит участников к стульям так, чтобы они не знали, кто сидит напротив. Разговаривать нельзя. Затем участники вкладывают в свои руки всю выразительность чувств.

Знакомство с партнером – 3 мин., борьба руками – 3 мин., необходимо помириться – 3 мин., прощание друг с другом 3 мин. После этого с глаз снимаются повязки и участники обмениваются друг с другом и группой своими ощущениями.

#### **«Последняя встреча»**

**Проведение.** Ведущий предлагает участникам закрыть глаза и представить, что занятия в группе заканчиваются, затем предлагает подумать, что бы вы хотели, но не успели сказать группе. Через 5-7 минут предлагает открыть глаза и честно рассказать о своих сомнениях.

Рефлексия по занятию в целом.

### **Занятие 4.**

**Тема: «Альтернативные стили поведения».**

**Цель:** развитие адекватных стилей поведения в различных ситуациях.

### **Задачи:**

- показать возможные стили поведения в травмирующих ситуациях;
- тренировать навыки уверенного поведения.

### **«Разожми кулак»**

Осуществление эмоционального разогрева.

**Проведение.** Участники разбиваются на пары: один сжимает кулак, другой должен его разжать за 1-2 минуты. Затем меняются ролями и ситуация повторяется.

Обсуждение упражнения.

### **«Ситуация в метро»**

Продемонстрировать отличие просьбы от требования; осознать, в чём это отличие.

**Проведение.** Ведущий предлагает разыграть ситуацию в метро: сидят ребята-подростки (из группы риска, трудные), а рядом стоит бабушка. Нужно попросить их уступить место. В роли «просящего» по очереди могут выступить несколько человек. Те, кто играет роли подростков, должны вести себя соответственно. Далее следует обсуждение, как у кого выглядела просьба и чём она отличалась от истинной просьбы. Ведущий вместе с участниками разводит понятия «приказ», «требование», «просьба».

Обсуждение.

### **«Прими отказ достойно»**

Тренировка навыка достойного принятия отказа.

**Проведение.** Участники встают в круг, водящий – в центр. Водящий просит участников поменяться с ним местами. Участники отказывают – кто в какой манере хочет. Опросив всех, водящий стоит в центре круга еще 30 секунд, затем группа оказывает ему поддержку.

### **«Сад моей души»**

**Ведущий:** «Примите удобную позу, закройте глаза, расслабьтесь, почувствуйте, как ваше тело тяжелеет, и тёплая волна расслабления растекается по мышцам. Сейчас я буду предлагать вам кое-что представить, услышать, ощутить. Не старайтесь и не заставляйте, просто позвольте себе понаблюдать за собой.

Перед вами из темноты появляются красивые резные ворота. Вы протягиваете руку и открываете их. За ними виден прекрасный сад. Вы идёте по дорожке и любуетесь яркими цветами, шелковистой изумрудной травой, слышите шелест листьев и пенье птиц. Ветер доносит до вас аромат цветов и свежесть утреннего воздуха. Вас наполняет ощущение лёгкости и свободы. Вы гуляете по дорожкам и вот впереди замечаете необычное сияние. Чем ближе вы подходите, тем яснее проявляются контуры прекрасного цветка. Вас тянет к нему, вы чувствуете что-то близкое и родное. Подойдите и всмотритесь в него. Он неповторим и единственен, он прекрасен. Поговорите с ним, скажите ему то, что вы испытываете.

Откройте глаза и взгляните на мир так, как его видит этот цветок, узнайте, что он чувствует, что думает, как ему в этом мире.

Раз, два, три. Сейчас вы опять – это вы. Что вы сейчас испытываете к миру, к цветку? Скажите об этом. Скажите, что вы любите его.

А теперь попрощайтесь с цветком и возвращайтесь к воротам. Оглянитесь. Этот сад – сад вашей души, и вы в любой ситуации можете получить поддержку, вспомнив это место».

II этап.

**Цель:** развитие механизмов взаимопонимания.

**Задачи:**

- развить у подростков навыки рефлексии;
- научить эмоциональной отзывчивости, опираясь на ощущения, чувства, эмоции;
- развить эмпатию.

**Занятие 1.**

**Тема:** «Пойми меня без слов».

**Цель:** развитие взаимопонимания участников

**Задачи:**

- научить понимать состояние другого человека;
- осознать собственное состояние, ощущения.

**«Пройдись иначе»**

**Проведение.** Участники встают в два ряда, лицом друг к другу. Их задача – пройти между рядами, не повторяя движения уже прошедших.

**«Глаза в глаза»**

**Ведущий:** «Посмотри на человека, стоящего перед тобой. Посмотри ему в глаза, постарайся понять, что у него на душе. Ему светло, спокойно? Или что-то тревожит? Он напряжён? От чего? Чего он боится? Перед вами человек. Он такой же, как и вы. Он так же, как и вы, хочет быть счастливым, так же бывает одинок. Он часто ошибается, говорит и делает глупости, страдает от этого. Ему бывает трудно».

**Проведение.** Участники группы хаотично передвигаются по комнате, встречаясь, останавливаются, смотрят друг другу в глаза и произносят фразу: «Я признаю твое право быть самим собой, а не таким, каким я хочу тебя видеть». Желательно данную фразу сказать каждому участнику группы.

**«Я в тебе уверен»**

**Ведущий:** «Объединитесь в пары. Сядьте друг против друга. Посидите некоторое время молча, глядя друг другу в глаза. Это трудно, не совсем привычно, но вы ведь уже знакомы.

Теперь по очереди высказывайтесь, каждый раз начиная фразу следующими словами: «Я уверен, что ты...». Например: «Я уверен, что ты сможешь мне, если мне будет нужно», «Я уверен, что никогда не скажешь обо мне плохо». Нужно говорить по одной фразе, передавая слово друг другу».

Обсуждение упражнения.

**«Давай обнимемся»**



**Проведение.** Все делятся на пары, образуя внешний и внутренний круг. По команде ведущего игроки выкидывают либо один палец – смотрим друг другу в глаза, либо два пальца –жимаем руку, либо три пальца – обнимаемся. Если количество пальцев совпало, то выполняется команда, соответствующая количеству пальцев, если не совпало, то делают то, что соответствует меньшему количеству. Затем внешний круг передвигается и всё повторяется. Когда каждый вернется к своему первому партнеру, упражнение заканчивается. Группа может разойтись и можно обняться с теми, с кем ещё не обнимались.

Рефлексия по занятию в целом.

## **Занятие 2.**

**Тема: «Похожи – не похожи»**

**Цель:** развитие личностной идентификации.

**Задачи:**

- научить ставить себя на место другого человека;
- помочь осознать свои недостатки характера.

**«Это Я»**

**Проведение.** Один человек выходит на середину. Его задача – одним жестом передать свой характер или какую-нибудь черту. Остальные должны угадать то, что он хотел сказать. Угадавший занимает его место.

**«Грани сходства»**

**Ведущий:** «А теперь поразмышляем о том, что же нас объединяет в этом мире – таких разных, часто непонятных для других». Для этого нужно выбрать себе партнёра и сесть рядом с ним, взяв при этом чистый лист бумаги и ручку. Напишите заголовок «Наше сходство» и поставьте двоеточие. Посмотрите внимательно на человека, сидящего рядом с вами. Он не похож на вас. Другой характер, рост, вес, цвет волос или глаз. Наверное, вы видите очень много различий. И это естественно, ведь он – другой. Но сейчас подумайте о том, что вас объединяет, в чем ваше сходство? Ведь оно есть. Только нельзя об этом спрашивать вашего партнера. В течение 4-5 минут вы будете молча работать, заполняя ваш листок под заголовком «Наше сходство», думая об этом человеке и о себе одновременно, ведь нельзя записать о сходстве, думая только о ком-то одном. При этом постарайтесь написать не только о чисто физических или биографических признаках, которые характерны для вас обоих. Они, разумеется, важны, но поразмышляйте больше о психологических качествах, которые могут вас объединять. Что это? Вы оба общительны и добры? Или оба молчаливы и замкнуты? После того, как вы закончите перечисление сходств, нужно передать списки друг другу, чтобы выразить свое согласие или несогласие с тем, что написал ваш партнер.

Обсуждение упражнения.

**«Монстр»**

**Ведущий:** «Все мы признаём за собой разные недостатки. Но так ли уж они, если вдуматься,



страшны? Представим себе, что в центре нашего круга стоит чучело – несимпатичное такое, вроде как ставят на огородах отпугивать птиц. Оно обладает всеми теми качествами, которые мы считаем своими недостатками. Так, если кто-то признает за собой какую-то слабость, он говорит: «Чучело такое-то» и называет этот недостаток. Затем каждый из нас скажет, чем, вообще-то, неплохи те качества, которые были названы, но не про те качества, которые назвал сам, а про те, которые назвали у нашего чучела другие».

### **«Конкурс хвастунов»**

**Проведение.** Ведущий просит похвастаться своим соседом справа: внимательно к нему присмотреться, подумать, какой он, и сказать, что у него хорошо получается.

### **Занятие 3.**

#### **Тема: «Экстрасенс»**

**Цель:** развитие взаимопонимания участников

#### **Задачи:**

- научить понимать состояние другого человека;
- осознать собственное состояние, ощущения.

#### **«Калейдоскоп»**

**Проведение.** Ведущий просит каждого участника представить себя какой-нибудь частью тела – рукой, головой и т.д. Затем он называет эмоцию или чувство, а участники должны их выразить от имени той части тела, которую выбрали. После выполнения участники делятся своими наблюдениями – чем и какие эмоции передавать было легче.

#### **«Экстрасенс»**

**Ведущий:** «Представьте себе, что Вы обладаете экстрасенсорными способностями, в частности, умеете читать мысли, чувства другого человека по выражению его глаз, лица, позы и т.п.

А теперь среди участников найдите одного, чьё состояние и мысли Вы будете угадывать.

Затем, обращаясь к человеку, состояние которого Вы наблюдали, расскажите ему о нём. Тот, чьё состояние описывали, может высказать своё мнение – подтвердить правильность или неправильность выводов экстрасенса».

#### **«Ты сейчас...»**

**Проведение.** Ведущий кидает мячик любому участнику и говорит: «Аня, мне кажется, ты сейчас грустная». Аня кидает мячик следующему участнику и говорит: «Таня, мне кажется, ты сейчас раздражённая», и т.д. В игре участвуют все. Можно усложнить игру: получив послание, участник может сказать, что он на самом деле испытывает сейчас.

#### **«Окно в моё детство»**

**Проведение.** Каждому участнику группы предлагается вспомнить эпизод из школьной жизни, рассказать о нём, выразить своё эмоциональное отношение ко всем событиям и людям, которые были участниками

происходящего.

Затем каждому участнику предлагается «открыть окно в храм своего детства», т.е. вспомнить один самый дорогой, трогательный, ярко запомнившийся эпизод из своего раннего детства, поделиться своей радостью или болью. Поделиться своим сокровенным, выразить всю гамму эмоционального состояния того времени, в котором пришлось это испытать.

#### **«Ладонка»**

**Проведение.** Участники на листе бумаги обводят свою ладонку. Внутри каждого пальца пишут по одному качеству, которое им в себе нравится. Затем листы передаются по кругу, каждый участник дописывает те качества, которые он ценит в этом человеке.

Примечание: вначале упражнения лист с обрисованной ладонкой подписывается именем.

Обсуждение упражнения.

#### **«Путаница»**

**Проведение.** Участники встают в круг, закрывают глаза и вытягивают руки вперёд. На счёт 1-2-3 хватают друг друга за руки (одна рука хватается одну руку). Затем все открывают глаза. Теперь их задача – распутаться.

#### **Занятие 4.**

**Тема: «Что я приобрел?»**

**Задачи:**

- создать благоприятную атмосферу;
- настроить на позитивный лад.

**«Здравствуй, мне очень нравится...»**

Приветствие и установление контакта.

**Проведение.** Диалог начинается с фразы: «Здравствуй, мне очень нравится...». Закончить беседу можно по своему усмотрению, но начало должно быть именно таким.

#### **«Постукивание»**

**Проведение.** Участники разбиваются на пары: один закрывает глаза и расслабляется, другой – встаёт у него за спиной. Сначала он ладонками постукивает по плечам, спине, ногам, затем в той же последовательности проминает (массирует), потом поглаживает. После этого участники меняются местами.

#### **«Чемодан»**

**Проведение.** Один из участников выходит из комнаты, остальные участники начинают «собирать ему в дальнюю дорогу чемодан». В этот «чемодан» складывается то, что, по мнению группы, поможет их товарищу в общении с людьми, т.е. те положительные качества, которые группа особенно ценит в этом человеке.

Но обязательно отъезжающему напоминает о том, что будет мешать в дороге, т.е. его отрицательные качества, которые необходимо побороть, чтобы его жизнь стала более приятной и продуктивной.

Мнение того или иного члена группы должно быть поддержано

большинством. Только после прямого голосования оно вписывается в лист участника.

В лист «отъезжающего» участника нужно записать не менее 5-7 качеств как положительных, так и отрицательных. «Чемодан» должны получить все участники.

### **«Больше всего мне понравилось»**

**Проведение.** Участники садятся в большой круг для проведения заключительных посиделок, во время которых можно высказать свои впечатления, задать любому человеку вопрос или сказать ему то, что не успел во время занятий.

Рефлексия по занятию в целом.



### **Тренинг толерантности.**

#### **Цели и задачи:**

- рассказать, что такое толерантность;
- научить уважать своеобразие людей и право быть собой;
- помочь принимать других людей такими, какие они есть;

- выработать положительные оценки к себе и к окружающим людям;
- сформировать эмпатию к различным социальным группам, повышение взаимопонимания;
- научить осознанию ценности собственного мнения, отличного от других и возможность сосуществования различных мнений.

**Целевая группа:** группа - от 10 до 15 человек. Подростки возраста – 13-15 лет.

Время проведения занятия – 60 мин.

**Форма занятий:** групповой психологический тренинг.

**Методы работы:** проигрывание и анализ проблемных ситуаций, дискуссия, техника моделирования образцов поведения.

#### **Занятие 1.**

**Цель:** информационно-познавательная.

#### **«Приветствие»**

**Ведущий:** «Многие из вас, наверное, знают или слышали о толерантности. Сегодня мы постараемся ещё раз подробнее познакомиться с понятием «толерантность» и основными чертами «толерантной» личности.

Толерантность в переводе с латинского языка означает терпение. В современной психологической литературе существует множество определений этого понятия, вот некоторые из них:

- сотрудничество, дух партнёрства;
- отказ от доминирования, причинения вреда кому-либо;
- терпимость к чужим мнениям;
- признание своего равенства с другими.

Деление людей на толерантных и не толерантных весьма условно.

Каждый человек в своей жизни совершает как толерантные, так и не толерантные поступки. Однако, склонность вести себя так или иначе, может стать устойчивой личностной чертой.

Каковы же основные черты толерантной личности? Это – расположенность к другим людям, снисходительность, терпение, чуткость, доверие, альтруизм, терпимость к различиям (национальным, религиозным и т.д.), умение владеть собой, доброжелательность, умение не осуждать других, гуманизм, умение слушать собеседника, любознательность, способность к сопереживанию.

### **Упражнение 1. «Знакомство. Приветствие»**

#### **«Поздоровайся локтями».**

**Ведущий:** «Отставьте в сторону стулья и столы, чтобы вы могли свободно ходить по помещению. Встаньте в круг. Рассчитайтесь на «один-четыре» и сделайте следующее:

- каждый «номер первый» складывает руки за головой, так чтобы локти были направлены в разные стороны;
- каждый «номер второй» упирается руками в бедра так, чтобы локти также были направлены вправо и влево;
- каждый «номер третий» кладет левую руку на левое бедро, правую руку – на правое колено, при этом руки согнуты, локти отведены в сторону;
- каждый «номер четвертый» держит сложенные крест-накрест руки на груди (локти смотрят в сторону)».

Скажите участникам, что на выполнение задания им дается только 5 минут. За это время они должны познакомиться с как можно большим числом членов группы, просто, назвав свое имя, и коснувшись друг друга локтями.

Через 5 минут соберите участников в четыре подгруппы так, чтобы вместе оказались соответственно все первые, вторые, третьи и четвертые номера. Пусть участники поприветствуют друг друга внутри своей подгруппы.

Эта игра ломает привычные стереотипы приветствия и способствует установлению контакта между участниками.

### **Упражнение 2. «Соглашение с инициативой других»**

#### **«Воображаемый мяч»**

**Информация для ведущего.** Упражнение требует взаимопонимания и взаимодействия партнёров. Поэтому упражнение подходит не только для случаев, когда надо «встряхнуться» физически, но и для психологической подготовки к работе в группе. Это упражнение учит игроков соглашаться с инициативой других членов группы.

**Ведущий:** «Отставьте в сторону стулья и столы, чтобы участники могли свободно встать в круг».

Надо объяснить, что это типичная командная игра, успех которой зависит от того, насколько игроки смогут сосредоточиться, настроиться на

других, поддерживать чужую инициативу и проявить собственную активность.

Из участников группы назначается игрок № 1. Дается следующая инструкция: «Чтобы начать игру, игрок № 1 перебрасывает кому-нибудь воображаемый мяч. Так как настоящего мяча у нас нет, игрок № 1 должен представить, о каком мяче идёт речь. Вес, размер, форма и материал мяча подскажут, как его нужно кидать и ловить. Игрок № 1 должен назвать имя того, кому будет кидать мяч, и сказать, о каком мяче идёт речь». Например: игрок № 1 встречается глазами с игроком № 2, произносит его имя и говорит перед броском: «Футбольный мяч» или «Шарик для пинг-понга».

Второй игрок ловит мяч так, как если бы он был настоящим, и готовится бросать (передавать) сам. Он должен изменить вид предмета. Может быть, у второго игрока появится желание покатить игроку № 3 шар для боулинга или же бросить лёгкий надувной шарик».

Когда игроки бросают или ловят мяч, они должны задействовать всё своё тело. Вид мяча определяет, как мы движемся, действуем и реагируем. Группа играет примерно 5 минут.

Обсуждение упражнения:

- «как идёт в группе совместная работа?»
- «все ли участники были задействованы в этой игре?»
- «было ли трудно принимать воображаемый мяч за действительный?»
- «не чувствовали ли вы себя глупо во время игры?»
- «чей «язык тела» был особенно отчётлив и поэтому помогал играть?»
- «все ли игроки старались одинаково?»

### **Упражнение 3. «Наблюдение за собой и другими»**

**«Я тоже»**

**Ведущий:** «Отодвиньте столы и стулья в сторону и освободите место для игры».

**Проведение.** Члены группы произвольно рассаживаются на полу или садятся в кружок. В центре комнаты должно оставаться свободное место. Там встаёт первый доброволец, он будет ведущим в данной игре.

Ведущий внимательно наблюдает за сидящими вокруг него людьми. Он должен какую-то присущую некоторым игрокам (и бросающуюся в глаза) общую деталь, но не называть её вслух, а произнести лишь имена людей, к которым она относится, и попросить их встать рядом с собой.

Оставшиеся сидеть игроки должны определить, что же сходное есть во всех вызванных в середину круга людях. Тот, кто догадывается первым, становится новым ведущим и выходит на середину. Все остальные садятся обратно на пол.

Игру можно проводить несколько раз, чтобы каждый игрок был выбран хотя бы однажды.

**Информация для ведущего.** Сначала общей чертой может быть какая-то характерная деталь внешности игрока: элемент одежды, цвет глаз, волос и т.д. Постепенно принцип отбора может усложняться: в центр комнаты

выходят только женщины, только смешливые игроки, только те, чьё имя содержит определённую гласную и т. д.

#### **Упражнение 4. Работа с термином «толерантность»**

Возможно использование приема рисования «Эмблема толерантности».

**Материалы:** бумага, фломастеры, маркеры, таблички «составляющие толерантность».

Составляющие толерантность (написаны на доске, а учащимся предлагается объяснить их значение):



- сотрудничество, партнёрство;
- готовность мириться с мнением другого человека;
- уважение чувства человеческого достоинства;
- уважение прав других;
- принятие другого таким, какой он есть;
- способность поставить себя на место другого;
- уважение права быть другим;
- признание многообразия людей, мнений, религий;
- признание равенства других;
- терпимость к чужим мнениям, верованиям и поведению;
- отказ от насилия и жестокости по отношению друг к другу.

Далее участникам предстоит пофантазировать и создать эмблему толерантности, которая могла бы печататься на обложках тетрадей, баннерах, буклетах. Процесс рисования занимает 5 мин. После ознакомления с результатами творчества других людей, участники должны разбиться на группы на основе сходства между рисунками. Каждая из образовавшихся групп объясняет, что общего в их рисунках и придумывает лозунг толерантности.

#### **Упражнение 5. «Работа с понятием «толерантная личность»**

**Проведение.** Возможно использовать прием «Мозговой штурм», при котором на доску записываются свойства, предложенные участниками группы, вырабатывается итоговое определение толерантной личности.

##### **Информация для ведущего.**

Свойства толерантной личности:

- признание равноправия всех людей (независимо от их пола, расы, национальности, религии, принадлежности к какой-либо другой группе);
- доброжелательность и терпимое отношение к людям (инвалидам, беженцам и др.);
- уважение к культурной самобытности и языкам других наций;
- сотрудничество и солидарность в решении общих проблем;
- позитивное отношение к людям других национальностей.

Необходимо также проговорить с участниками группы о противоположном типе поведения – не толерантности и сопоставить свойства двух типов личности.

Свойства не толерантной личности:

- ставить себя выше остальных;
- отсутствие чувства солидарности;
- неприятие другого за то, что он выглядит иначе, думает иначе, поступает иначе;
- пренебрежительное отношение к другим людям.

Важно объяснить подросткам, что нетерпимость может проявляться достаточно широко: от обычной невежливости или раздражения – до геноцида, умышленного уничтожения людей. Она способствует совершению таких преступлений, которые являются позором человечества. Необходимо понимать последствия нетерпимости для общества и уметь оценить её проявления как нарушения прав человека.

### **Упражнение 6. «Рюкзачок успеха»**

**Проведение.** Ведущий объясняет участникам, что для того, чтобы в жизни добиться успеха, нужно уметь, прежде всего, правильно общаться с людьми. Но это очень сложно. Общение с другими людьми требует наличия у человека разных качеств.

Ведущий предлагает детям собрать «рюкзачок успеха». Для этого, каждый подросток на отдельном листочке записывает два качества:

- первое – помогает ему добиться успеха в общении;
- второе – мешает ему добиться успеха в общении.

Затем, все листочки подписываются и собираются в один яркий рюкзачок. Далее ведущий открывает рюкзачок и достаёт по одному листочку, зачитывает написанное, а дети определяют «обладателя» этих качеств. Все листочки возвращаются.

Обсуждение упражнения.

Ведущий задаёт следующие вопросы:

- «что показалось сложным в этом упражнении?»
- «кем считаете себя – пессимистом или оптимистом?»
- «что вы понимаете под словом успех?»
- «как вы собираетесь развивать свои положительные качества и бороться с отрицательными?»

### **Упражнение 7. «Рефлексия занятия»**

Ведущий просит каждого подростка ответить на вопросы:

- «что вы сейчас чувствуете?»;
- «какими мыслями вы хотели бы поделиться с группой?»
- «какие чувства вы испытывали во время выполнения упражнений?»
- «что показалось вам наиболее интересным, новым, неожиданным?»

**Ведущий:** «Некоторые из вас впервые познакомились с понятием «толерантность». Какое из определений толерантности вызвало у вас наибольший отклик? Представляется ли вам тема толерантности актуальной,



и если да, то почему? Какие стороны и аспекты толерантности в наибольшей степени характеризуют это понятие?»

## **Занятие 2.**

**Цель:** помочь в принятии других людей такими, какие они есть. Учить уважать своеобразие людей и права быть собой. Способствовать выработке положительных оценок к себе и к окружающим людям.

### **Задачи:**

- выработка положительных оценок по отношению к окружающим людям, людям разных национальностей;
- показать, как толерантность к другим вырастает из толерантности к себе;
- поддержать процесс формирования позитивной самооценки;
- дать возможность осознать свои способности, личностные черты и сопоставить свой портрет тем, каким его видят окружающие;

**Оборудование:** карточки с приветствиями, бланки с табличками «Мои достижения...», список понятий, имеющих отношение к проблеме толерантности для словаря, бумага и фломастеры или карандаши, мяч.

### **Упражнение 1. «Приветствие»**

**Проведение.** Участники получают карточки с приветствиями из разных стран:

- сложить руки (как в «молитве») на уровне груди и поклониться (Япония);
- потереться носами (Новая Зеландия);
- пожать друг другу руки, стоя на большом расстоянии друг от друга (Великобритания);
- крепко обняться и три раза поцеловать друг друга в щеки (Россия);
- показать язык (Тибет);
- очень крепко пожать друг другу руки, стоя близко друг к другу (Германия);
- обняться и поцеловать в щеки четыре раза по очереди (Франция).

Участники приветствуют друг друга способом, указанным на их карточках.

### **Обсуждение упражнения:**

- «какую роль играют приветствия в нашей жизни?»
- «попробуйте догадаться, из каких стран пришли ваши приветствия?»
- «было ли трудно здороваться каким-то способом?»
- «показались ли какие-то из приветствий смешными?»
- «как бы отреагировали люди из этих стран на ваши приветствия?»

**Ведущий:** «Все люди вокруг нас разные, у них разные привычки, взгляды на жизнь, обычаи, и важно научиться, не только высказывать собственное мнение, но и принимать мнение другого. Ведь один из принципов толерантности – это принятие другого человека таким, какой он есть. Нужно научиться признавать многообразие людей разных национальностей, их мнений, религий, убеждений, традиций».

## Упражнение 2. «Аплодисменты»

**Проведение.** Участники сидят в кругу. Ведущий просит встать всех тех, кто обладает определенным умением или качеством (например: «Встаньте все те, кто умеет вышивать, кататься на горных лыжах, любит смотреть сериалы, мечтает научиться кататься на роликах» и др.). Остальные участники группы аплодируют тем, кто встал.

## Упражнение 3. «Кто похвалит себя лучше всех или памятка на «черный день»

**Материалы:** бланки с табличками для каждого участника:

Мои лучшие черты	Мои способности и таланты	Мои достижения

**Подготовка.** Нарисовать на доске большую таблицу, изображенную на бланках.

**Проведение.** Участники сидят в кругу. Ведущий заводит разговор о том, что у каждого из людей случаются такие дни, когда настроение хуже некуда, когда кажется, что ты ничего не стоишь в этой жизни, ничего у тебя не получается. В такие моменты как-то забываются все собственные достижения, одержанные победы, способности, радостные события. А ведь каждому из нас есть чем гордиться. В психологическом консультировании существует такой прием. Психолог вместе с обратившимся к нему человеком составляет памятку, в которую заносятся достоинства, достижения, способности этого человека. Во время приступов плохого настроения чтение памятки придает бодрости и позволяет оценивать себя более адекватно. Ведущий предлагает участникам проделать подобную работу. Участникам раздаются бланки с таблицами, в которых они должны самостоятельно заполнить следующие графы.

«Мои лучшие черты»: в эту колонку участники должны записать черты или особенности своего характера, которые им в себе нравятся и составляют их сильную сторону.

«Мои способности и таланты»: сюда записываются способности и таланты в любой сфере, которыми человек может гордиться.

«Мои достижения»: в этой графе записываются достижения участника в любой области.

Ведущий на свое усмотрение (в зависимости от уровня доверия в группе) предлагает членам группы зачитать свои памятки.

Заполненные памятки остаются у участников.

## Упражнение 4. «Круг доверия»

**Ведущий:** «Отодвиньте столы и стулья в сторону и освободите место для игры».

**Проведение.** Группа выстраивается в большой круг. Участникам предлагается закрыть глаза, а руки держать на уровне груди ладонями

наружу.

Участники должны одновременно медленно перейти с одной стороны круга на другую. Совершенно очевидно, что в середине круга возникнет порядочная толкотня, но если каждый ориентируется в ситуации, то сможет выполнить задание. Сначала продвижение возможно только в медленном темпе.

Когда группа успешно справится с заданием, участники могут повторить эксперимент, попытавшись двигаться немного быстрее. Чем быстрее они идут, тем осторожнее приходится быть. Участники должны быть предельно внимательны, чтобы никто не ушел домой в синяках.

Обсуждение упражнения: это упражнение доказывает, что по жизни можно идти по-разному (вовсе не обязательно во что бы то ни стало пробиваться, расталкивая всех на своем пути), что люди, к которым вы проявили бережное отношение, скорее всего, отнесутся к вам также, что не обязательно стремиться быть быстрее и лучше остальных.

### **Упражнение 5. «Толерантный словарь»**

**Оборудование:** список понятий, бумага и фломастеры или карандаши для каждой команды.

**Ведущий:** «А теперь давайте попробуем создать своеобразный словарь слов, которые так или иначе связаны с понятием «толерантности».

**Проведение.** Разделите участников на небольшие группы (по 3-4 человека). Дайте каждой группе несколько листов бумаги и карандаши. Ведущий вызывает к себе по одному представителю от каждой группы и сообщает им слово-задание.

Участники возвращаются в свои группы и молча рисуют это слово.

Цель группы – догадаться, о каком слове идёт речь. Группа, догадавшаяся первой, получает наибольшее число баллов. И так работаем с каждым участником.

Примеры слов: расизм, добро, беженцы, ненависть, равенство, кавказцы, русские, предрассудок, насилие, справедливость, культура, различия, внешность, родина и другие слова, имеющие отношение к нашей теме.

Обсуждение занятия:

- «было ли трудно угадывать?»
- «было ли трудно рисовать?»
- «какие слова удались легче, какие – труднее?»
- «почему разные люди рисуют одни и те же слова по-разному?»

### **Упражнение 6. «Я – хороший, ты – хороший»**

**Проведение.** Участники находятся в кругу, у ведущего в руке мяч. Ведущий подбрасывает мяч вверх и называет своё положительное качество, начинающееся на первую букву имени. Затем, кидает мяч другому и называет положительное качество этого человека, начинающееся на первую букву его имени. Мяч должен побывать у всех.

**Ведущий:** «В каждом человеке нужно уметь находить положительное.

Не бывает абсолютно плохих людей, и умение замечать хорошее – важное качество толерантного человека».

Обсуждение занятия:

- «какие чувства вы испытывали, когда мяч оказался у вас в руках, и было необходимо назвать своё положительное качество?»

- «какие чувства испытали, когда вы делали комплимент другому?»

- «какие чувства испытывали, когда комплимент сделали вам?»

### **Упражнение 7. «Спасибо»**

Ведущий предлагает поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет выразить дружеские чувства и благодарность друг другу.

**Процедура проведения:** Участники находятся в кругу. Один становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: Спасибо за приятное занятие! Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

### **Занятие 3**

**Цель:** формирование эмпатии к различным социальным группам, повышение взаимопонимания.

#### **Задачи:**

- повышение взаимопонимания и согласованности в группе и формирование коммуникативных навыков;

- осознание ценности собственного мнения, отличного от других и возможность сосуществования различных мнений;

- осознание характеристик толерантного и не толерантного человека;

- формирование эмпатии к различным социальным группам;

- формирование способности анализировать ситуацию с позиции другого человека.

**Оборудование.** Карточки плюс («согласен») и минус («не согласен»), наклейки с различными определениями («ленивый», «умный», «лидер», «равнодушный», «президент», «банкир», «бомж», «директор школы», «алкоголик», «панк», «ВИЧ инфицированный», «пенсионер», олигарх и т.д.), журналы для коллажа, ножницы, клей, бумага, клубок, мяч.

### **Упражнение 1. «Приветствие на сегодняшний день»**

**Проведение.** Ведущий предлагает начать работу с высказывания друг другу пожеланий на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Участник бросает мяч тому, кому адресует пожелание и одновременно говорит его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Желательно, чтобы мяч побывал у всех.

### **Упражнение 2. «Построиться по росту»**

**Проведение.** Участникам группы предлагается закрыть глаза и построиться по росту (другой вариант: встать по кругу). Группа может сделать несколько попыток.

### **Упражнение 3. «А я считаю»**

**Проведение.** Проведите посреди аудитории воображаемую черту. С одной стороны повесьте нарисованный на бумаге плюс («согласен»), с другой – минус («не согласен»). Сама черта означает отсутствие мнения.

Участники после зачитывания утверждений должны стать на сторону «плюса» или «минуса». Участники, которые не могут определиться, становятся посередине, но при этом они лишаются права высказаться. Основная идея в том, что утверждения не должны быть ложными или истинными, они предполагают возможность различных мнений. Примеры утверждений:

- «самый важный предмет – математика»
- «играть «в компьютер» лучше, чем смотреть телевизор»
- «самое прекрасное домашнее животное – кошка»
- «не иметь высшего образования – стыдно»
- «самая классная музыка – рэп»
- «Кока-кола» вкуснее «Фанты»
- «изучать иностранный язык легче, чем физику»
- «война – это всегда плохо»

Обсуждение упражнения:

- «был ли кто-нибудь прав в этих ситуациях?»
- «были ли случаи, когда кто-то из участников оказывался в меньшинстве?»
- «что они чувствовали?»
- «не испытывали ли они соблазна поменять мнение под давлением большинства?»
- «на все ли вопросы, о которых люди спорят, можно ответить однозначно?»
- «как вы относитесь к человеку, с мнением которого вы не согласны?»
- «хорошо или плохо иметь собственное мнение?»

### **Упражнение 4. «Ярлыки»**

**Оборудование:** наклейки с надписями, материалы для задания.

Вам потребуются наклейки с различными определениями, например: «ленивый», «умный», «лидер», «равнодушный», «президент», «банкир», «бомж», «директор школы», «алкоголик», «панк», «ВИЧ инфицированный», «пенсионер», «гасторбайтер» и т.д.

**Проведение.** Дать участникам возможность почувствовать себя на месте «стигматизированных» (отмеченных «ярлыком») людей; помочь увидеть недостатки такого подхода к людям.

Подойдите к каждому из участников и наклейте на грудь одну из наклеек (выбор наклеек должен быть случайным). Попросите участников не говорить друг другу, какие наклейки на них наклеены и запретите смотреться

в зеркало. Дайте всей группе какое-нибудь интересное задание (например, нарисовать или сочинить что-нибудь). Скажите, что участники должны вести себя друг с другом так, как будто бы написанное на наклейках – правда.

**Обсуждение упражнения:**

- «комфортно ли чувствовали себя?»
- «что вы чувствовали, когда с вами вели себя неадекватно тому, как вы себя ощущаете?»
- «догадывались ли о социальном статусе своего героя, если да, то по каким признакам?»
- «всем ли досталась одинаковая работа?»
- «существуют ли «наклейки» в реальной жизни?»
- «всегда ли наше мнение о других людях соответствует реальному?»
- «влияет ли наше мнение на поведение в отношении этих людей?»
- «насколько мы терпимы к другим людям?»

### **Упражнение 5. «Разный старт»**

**Оборудование:** журналы для коллажа, ножницы, клей, бумага.

**Проведение.** Вам потребуется придумать какое-нибудь простое творческое задание. К примеру, составить коллаж фотографий из старых журналов. Разделите группу на четыре подгруппы. Раздайте материалы. Рассадите группы в разных частях класса. Подойдите к первой команде и тихо скажите задание – сделать коллаж о весне. Также тихо попросите вторую группу изобразить осень, третью – лето. Подойдите к четвёртой группе и скажите: «Си а акоджопо ти орисун оми». Не отвечайте ни на какие вопросы представителей последней группы. Охотно помогайте остальным участникам.

Через какое-то время подойдите к каждой подгруппе. Посмотрите на работу первых трех групп. Дайте несколько советов. Похвалите работу участников. Подойдите к четвёртой группе. Искренне возмутитесь, что они ещё ничего не сделали или сделали неправильно. Поругайте участников.

Когда первые три группы закончили работу, похвалите их. В течение всего занятия члены групп не имеют права общаться друг с другом.

**Обсуждение упражнения.** Начните обсуждение с чувств участников четвёртой группы:

- «какие они испытывали чувства?»
- «что они почувствовали, когда получили непонятное задание?»
- «как развивались события, как менялись их ощущения в связи с этим?»
- «что они чувствовали, когда их ругали и игнорировали?»
- «как чувствовали себя члены остальных групп?»
- «хотелось ли им возмутиться против несправедливости, или им, наоборот, было приятно, когда их хвалили, а другую группу ругали?»
- «почему никто не нарушил запрет на общение между группами и не помог членам четвёртой группы (в этом вопросе присутствует элемент провокации)?»

- «можно ли было нарушить запрет?»
- «если кто-то всё же решился помочь четвёртой группе, спросите, что его заставило так поступить?»
- «как себя чувствуют люди, приехавшие к нам из другой страны и не понимающие правил нашей культуры и слов нашего языка?»
- «делает ли общество для них поблажки?»
- «как ведут себя члены общества по отношению к ним?»
- «можно ли что-то изменить в нашем поведении и в обществе, чтобы сделать жизнь этих людей легче?»
- «нужно ли что-то менять?»
- «кто является «четвёртой группой» в реальном мире (напомните о людях, происходящих из деревни и приехавших в город, о беженцах, о людях из других республик, приехавших в наш город на работу (гасторбайтерах) и т.д.)?»

### **Упражнение 6. «Линейка»**

**Ведущий:** «Давайте посмотрим, поняли ли вы, что такое толерантность. У двери класса встаньте те, кто считает, что для толерантного человека характерно «неприятие, отвержение других; представление о том, что ты, твоя страна, твои традиции лучше других». А у окна – те, кто считает, что для толерантного человека свойственно абсолютное принятие мнения других, отказ от своего мнения, своих традиций. Вы можете занять и промежуточную позицию, ближе к тому или другому полюсу.

Правы оказались те, кто занял промежуточное положение, но ближе к окну. Оно означает, что толерантный человек может иметь и отстаивать своё мнение, но в то же время с уважением относиться к мнению других.

А как ведет себя не толерантный человек? Он позволяет себе: оскорбления, насмешки, предубеждение.

Позицию человека по отношению к другому можно отразить в следующих вариантах:

- «я хороший – ты плохой»
- «я плохой – ты хороший»
- «я плохой – ты плохой»
- «я хороший – ты хороший».

Последний вариант отражает позицию толерантного человека, то есть первый шаг к развитию толерантности – уважение к себе, своей стране, своим традициям».

### **Упражнение 7. «Мостик»**

**Проведение.** На полу рисуется узкая дорожка – «мостик», по которому с разных сторон должны одновременно пройти два человека. Внизу под мостиком «река». Участники делятся на две равные группы и расходятся по разным «берегам». Способы преодоления «мостика» могут быть любые, но с одним условием – участники не должны друг с другом заранее договариваться.

**Рекомендации ведущему.** Необходимо обратить внимание на способы взаимодействия членов группы, и каким образом достигается взаимопонимание.

Обсуждение упражнения:

«Что можно сказать о способах преодоления мостика?»

«Насколько мы готовы уступать другому человеку?»

### **Упражнение 8. «Клубок»**

**Проведение.** Ведущий предлагает образовать круг. С помощью упражнения подводятся итоги занятия.

Каждый участник берет клубок (мяч, любой предмет) называет то, что ему понравилось сегодня, говорит, что нового узнал на занятии, что ему удалось, а что не удалось сделать во время занятия и почему. После чего клубок передается соседу, и так, пока не замкнется круг.

Последним участником, которому передают клубок, является психолог, он говорит слова благодарности учащимся за их активность.



### **Занятие – игра «Ты сильней насилия!»**

**Цель:** обеспечить подростков информацией о видах насилия, распознавания и предотвращения насильственных действий.

**Задачи:** способствовать формированию у подростков развития навыков положительного преодоления ситуаций, связанных с насилием; повысить уровень знаний по данному направлению; обсудить последствия насилия и пути его профилактики.

**Целевая аудитория:** игра предназначена для подростков 12-15 лет.

**Форма занятия:** игровая, обсуждение ситуаций.

**Методы работы:** беседа, дискуссия.

Игра может быть использована в практической работе учителями, психологами, социальными педагогами, работающими в школах и других центрах, занимающихся подростками.

Занятие рекомендуется проводить в классах или других помещениях, оснащенных столами и стульями.

### **Описание игры:**

В игре содержится семь наборов пазлов (картинки пазлов можно изготовить самостоятельно). Участникам предлагается собрать пазлы, но только в заданной последовательности (от первого до седьмого). Каждый собранный набор пазлов содержит вопрос по теме. После того, как ребята собрали первый набор пазлов, они должны ответить на заданный вопрос. Ведущий игры, выяснив уровень осведомленности участников по данному вопросу, дополняет ответы необходимой информацией. Только после этого участники переходят к сбору следующих пазлов.

Вопросы на пазлах:



- 1.Что такое насилие?
- 2.Какие виды насилия вы знаете?
- 3.Каковы признаки насилия?
- 4.Какие могут быть последствия насилия?
- 5.Как вести себя в ситуации насилия?
- 6.Что можно сделать, чтобы предотвратить насилие?
- 7.Куда человек может обратиться в ситуации насилия?

**Информация для ведущего.** Ведущий, проводящий игру должен быть хорошо осведомлен по данной проблеме.

Пояснительная записка для ведущего.

1. Что такое насилие?

Необходимо обсудить и прийти к общему понятию, что такое насилие. Нужно учитывать, что объектом насилия может стать любой человек. Насилие включает в себя широкий спектр действий, наносящих вред человеку, главными компонентами которого является власть и контроль.

Насилие – это принудительное воздействие на кого-либо, нарушение личной неприкосновенности.

Насилие – это осознанное поведение человека, целью которого является достижение власти и контроля над человеком. Насильник добивается, чтобы человек почувствовал своё бессилие, для достижения своего личного удовлетворения.

2. Какие виды насилия вы знаете?

Необходимо прийти к выводу, что насилие это не только физическое воздействие – толкание, пощёчины, укусы, удары, избиения, а также сексуальное – нежелательные прикосновения, нежелательное внимание сексуального характера, домогательства, принуждение к сексуальному контакту, изнасилование, но и психологическое воздействие. Психологическое, или эмоциональное насилие встречается гораздо чаще, но многие люди даже не осознают этого. Психологическое насилие – это обвинения, оскорбления, угрозы, насмешки, крик, манипулирование, шантаж, пренебрежение к нуждам и многое другое.

3. Каковы признаки насилия?

На данный вопрос можно ответить с точки зрения двух сторон (с позиции жертвы и с позиции насильника).

Признаки жертвы:

- физические симптомы (следы побоев, избиений, телесные повреждения, переломы ребер, носа, проблемы с половыми органами и т.д.);
- психосоматические симптомы (слабость, депрессия, угнетённое состояние, головные боли, расстройство сна и т.д.);
- психосоциальные симптомы (чувство вины, стыда, социальная изоляция, подавленные эмоции, проблемы в отношениях с людьми и т.д.);
- поведенческие симптомы (замкнутость, нелюдимость, подчинённое поведение, нервозность и т.д.).

Качества, присущие людям, склонным к насильственным действиям: ревность, власть, жестокость, проявление эгоизма, грубость, контроль, унижение, агрессия, манипулирование.

#### 4. Какие могут быть последствия насилия?

Разрушается уверенность в себе; снижается самооценка; может развиваться безответственное отношение к своей жизни, развивается тревожность, потеря смысла жизни, депрессия, угнетённое состояние, мысли о самоубийстве, чувство беспомощности и ужаса и т.д.

#### 5. Как вести себя в ситуации насилия?

На этот вопрос нет однозначного ответа, но необходимо соблюдать следующие правила:

- информирование молодёжи по данному вопросу;
- умение сказать «НЕТ!» в различных негативных ситуациях;
- адекватная самооценка, положительное восприятие самого себя.

Наиболее защищены от насилия люди смелые, уверенные в себе, а не запуганные, ограниченные в свободе.

Наиболее уязвимыми в области насилия были и остаются дети и подростки, поэтому их необходимо уважать, развивать чувство уверенности в себе. Как показывает опыт, преступники предпочитают разговаривать с неуверенными, несамостоятельными детьми.

#### 6. Что можно сделать, чтобы предотвратить насилие?

- уважать себя и других и избегать жестокой критики, полных ненависти слов, физических нападок;
- честно делиться своими чувствами, искать безопасные для окружающих способы выражения злости;
- учиться решать проблемы мирным путем;
- внимательно слушать друг друга, считаться с чувствами и потребностями других людей, вместо того, чтобы настаивать на своем;
- просить прощение и заглаживать вину, если обидел(а) другого человека;
- прощать других и не быть злопамятным;
- относиться с уважением и заботой к окружающей среде и ко всем живым существам.
- бросать вызов насилию в любом его виде, и становиться на сторону человека, с кем несправедливо обращаются.

#### 7. Куда человек может обратиться в ситуации насилия?

Службы поддержки: «горячие линии», приюты, кризисные женские центры, предоставляющие правовую, психологическую, медицинскую помощь потерпевшим.

Государственные органы: полиция, прокуратура, суд, государственные социальные службы.

Ближайшее окружение: родственники, соседи, друзья, знакомые.



## Занятие «Наши страхи»

**Цель:** рассказать что такое страх, рассказать о видах, проявлениях страха, научить детей самостоятельно бороться со страхами.

Программа тренинга:

- определение понятия «страх»;
- рисование страха;
- определение видов страха;
- выявление причин, проявлений, симптомов страха;
- борьба со страхом с помощью игр-упражнений;
- разбор одной из возможной ситуации возникновения страха (страх перед выступлением) с помощью сказкотерапии;
- раздача листовок «Правила Приручения Страх».

**Ведущий:** «Здравствуй! Давайте сегодня поговорим про наши страхи! Наверное, каждый из вас когда-нибудь испытывал это чувство. А как вы считаете, что по вашему «страх»?»

Дети отвечают.

Затем ведущий дает своё понятие: «Да, вы правы! Страх это такое эмоциональное состояние, выражение тревоги, которое возникает в случаях угрозы существованию организма, его ценностям, принципам. Эта эмоция направлена на источник опасности для жизни и благополучия человека».

### Упражнение «Рисование страха»

**Ведущий:** «А как по вашему какого цвета страх? А если бы он был зверем – то каким?»

Давайте каждый на листочке нарисует свой страх в виде животного, предмета или в каком захотите виде».

Дети рисуют.

**Ведущий:** «А теперь пока отложите свои рисунки в сторонку».

Обсуждение видов и признаков страха.

### «Волшебное дерево»

**Проведение.** Заготовить на листе ватмана рисунок, дерево без листьев, прикрепить его на доске, и отдельно из бумаги вырезать формы листочков.

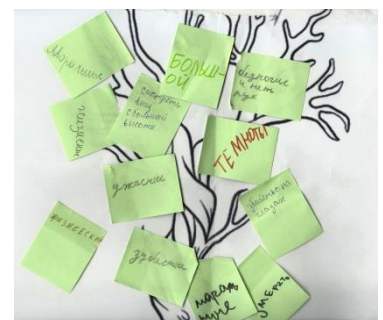
**Ведущий.** «Ребята, а знаете ли вы, какие бывают виды страха? Чего человек может бояться?»

У нас тут есть волшебное дерево страхов. Сейчас я вам раздам листочки, вы на них напишите страхи, которые вы знаете или вспомните, затем этот листок необходимо прикрепить на наше дерево».

Дети отвечают.

**Ведущий:** «На самом деле страхов у человека очень много. Например:

- клаустрофобия – замкнутые пространства;
- страх высоты;



- социофобия – боязнь общества;
- эрептофобия – страх покраснеть на людях;
- страх публичных выступлений;
- нозофобии – страх заболеть;
- танатофобии – страх смерти;
- страх нанести себе и близким вред;
- фобофобии – страх бояться.

Да, бывают даже и такие страхи! У людей это почти всегда вызывает иронию, но на самом деле людей, подверженных тем или иным страхам, очень много. Объектов, которые вызывают фобии, сотни, и всем им даны научные названия.

Таким образом, страхи можно перечислять до бесконечности! Но в целом, можно выделить три вида страха: биологический, общественный, моральный.

Биологический страх связан с угрозой собственной жизни или жизни вида.

Общественный страх возникает в случае нарушения контактов с обществом.

Моральный страх возникает, когда человек не принимает в качестве ориентиров для собственного поведения нормы, предлагаемые окружающими.

«А что по вашему означает застенчивость?»

Отвечают.

**Ведущий:** «Да! Застенчивый человек не может высказать свою точку зрения, показать себя! Хочет отсидеться, промолчать. Да! Застенчивого человека могут принять за умного человека, раз он предпочёл промолчать, могут подумать что он задумался...Но если всегда молчать и бояться высказаться, поднять руку, ведь никто никогда не узнает твои способности, твою точку зрения, твой уровень знаний».

«А паника, что такое?»

Отвечают.

**Ведущий.** «Да, паника в переводе с греческого – безотчётный ужас.

Паника – это массовый страх перед реальной или воображаемой опасностью.

Знаете ли вы как себя нужно вести, если попали в толпу охваченную паникой?

- не идти против толпы;
- если попал в толпу – избегать центра и краев, т.к. с краю могут оказаться витрины, решётки, столбы, деревья и т.п.);
- не цепляться ни за что руками;
- застегнуть одежду и обувь;
- бросить сумку и зонт;
- защитить диафрагму сцепленными в замок руками, сложив их на груди;

- постараться не упасть, а если упал, защитить руками голову.

А какие же причины страха?»

Дети отвечают.

**Ведущий:** «Действительно, страх вызывает то, что непонятно, неизвестно, страшно, не предсказуемо, что необычно».

**Ведущий:** «А вы знаете, как проявляется страх?».

Отвечают.

**Информация для ведущего.** Иногда выражения страха так очевидны, что не нуждаются в комментариях, например ужас, оцепенение, растерянность, плач и т.д. О других же страхах можно судить лишь по ряду косвенных признаков: стремление избегать определенных мест, разговоров и книг на определенную тему, смущение и застенчивость на определенную тему.

Объединяющим началом для страха является чувство беспокойства. Для состояния беспокойства с преобладанием боязни типичны: медлительность, скованность. Речь невыразительна, настроение временами мрачное и подавленное.

При состоянии хронического беспокойства и боязни человек находится в напряженном ожидании, легко пугается, редко улыбается, всегда серьезен и озабочен. Излишне устаёт, ему свойственны приходящие головные боли. Сон беспокойный, присутствуют кошмарные сновидения. Мало общается с людьми.

**Ведущий:** «А знакомы ли вам симптомы страха?»

Отвечают.

**Информация для ведущего.**

Симптомы страха:

- сильная тревожность;
- учащённое сердцебиение и ощущение сдавленности в груди;
- головокружение и ощущение пустоты;
- чувство замешательства и нереальности происходящего;
- нервозность;
- навязчивые, не поддающиеся контролю мысли;
- тошнота, желудочные боли, диарея;
- вспышки бледности и покраснения;
- трудности с дыханием;
- неконтролируемые приступы гнева;
- ощущение безнадежности.

**Ведущий:** «Но давайте подумаем, так ли опасен и плох страх?»

**Информация для ведущего.**

- страх мобилизует силы человека для активной деятельности (выброс адреналина);

- страх способствует лучшему запоминанию опасного/неприятного события, для избегания подобного в дальнейшем;

- страх дает возможность действовать в условиях недостатка информации, и реагировать на широкий круг сигналов, полезность которых ещё не известна, но игнорирование, которого может стоить жизни.

**Ведущий:** «А когда вы испытывали страх? В каких ситуациях?»

Дети отвечают (перед учителем, выступление перед классом, возле доски, родителями и т.п.).

**Ведущий»** «Давайте с вами поучимся, как же можно бороться со страхом, как его преодолевать. Давайте поиграем в маленькие игры!»

### **Игра «Гармошка»**

**Ведущий:** «Представь страх твой – гармошка, играющая в груди. Выдохни до предела – гармошка сжата. Теперь, полно вдыхая, с любым звуком, растягивай её до отказа. Теперь снова сжимай, в любом темпе, с любым звуком, чем громче, тем лучше. До отказа сжать-выдохнуть, снова разжать (7-12 раз.)».

### **«Дикопляс»**

**Ведущий:** «Сейчас я включу музыку, а вы исполните мне танец, какой хотите, прямо на месте, без подготовки».

### **«Рык»**

**Ведущий:** «Давайте все вместе и дружно порычим!»

### **«Транс гориллы»**

**Проведение.** Подражая горилле, нужно ладонями со всей силы постучать по груди, а теперь вспомнив предыдущее упражнение, громко зарычать и высоко-высоко попрыгать на месте.

**Ведущий:** «Теперь давайте поиграем ещё в одну игру. Вам надо разбиться на группы по 3 человека. А теперь каждая группа должна сочинить небольшую страшную сказку на тему страха, про то, чего вы боитесь больше всего. Их можно начать словами: «Жил-был...» или «Однажды...» или как хотите».

А теперь давайте послушаем ваши сказки!

Если сказка заканчивается плохо, давайте все вместе придумать к ней весёлый конец».

**Ведущий:** «Сейчас я вам предложу темы, а вы должны выбрать одну из них и приготовить небольшой рассказ на эту тему. Затем нужно будет одному из вашей группы выйти и рассказать его всем!»

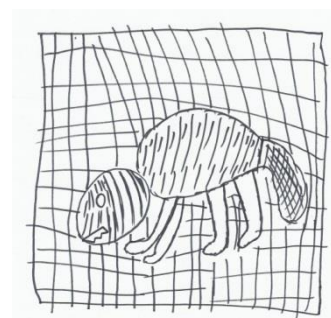
**Проведение.** Раздаются карточки с названиями тем: «Ура! Каникулы!», «Мои друзья», «Экскурсия по Хабаровску», «Мой любимый урок», «Собака – друг человека», «Амур – великая река».

После первого выступления:

**Ведущий:** «Спасибо! А теперь остальные ребята могут задать интересующие вопросы!».

Отвечать может как, выступающий, так и члены его группы».

Задаются вопросы. Выступающие отвечают.



**Ведущий:** «А теперь давайте поговорим, кто как себя чувствовал, когда готовился, когда выступал, когда отвечал на вопросы? Это было, похоже на выступление у доски?»

А теперь давайте достанем ваши рисунки, которые вы рисовали в начале занятия. Посмотрите на свой страх. Что-нибудь в нем изменилось? Изменилось ли ваше отношение к своему страху? Может быть, вы хотите, что ни будь в нем дорисовать?»

Дорисовывают.

**Ведущий:** «Теперь сделайте с ним что хотите, скомкайте, порвите его или можете оставить себе на память!»

В конце нашего занятия, давайте подытожим все сказанное «Правилами Приручения Страх»

1. Признай свой страх – не бойся бояться! Признание страха делает человека если не смелее, то свободнее и увереннее, а это уже шаг к преодолению.

2. Вспомни себя. У каждого есть хоть маленький положительный опыт работы со своим страхом. Вспомни и оживи личный опыт приручения страха.

3. В проблемной ситуации вспомни, что у тебя получается хорошо, легко, уверенно, непринуждённо. Перенеси этот настрой в эту проблемную ситуацию.

4. Делай, что боишься. Так ты сузишь границы страха и расширишь границы свободы.

5. У любого самого «страшного» учителя, взрослого, старшеклассника есть свои страхи и зависимости от кого - то (директора, родителей).

Раздать детям карточки с «Правилами Приручения Страх».



### **Занятие «Мой портрет в лучах солнца»**

**Цель:** развитие творческого самовыражения подростков, путём самопознания своей индивидуальности. Расширение личного опыта посредством моделирования различных игровых ситуаций. Развитие творческого потенциала и воображения. Развитие адекватных форм самовыражения.

#### **Задачи:**

- развитие самовыражения;
- расширение личного опыта,
- самопознание;
- развитие творческого потенциала и воображения.

**Форма работы:** тренинг.

**Методы работы:** арт-терапия (тематическое рисование), игровые методы, групповое обсуждение.

#### **Методическое обеспечение:**

- листы А4, А3 для каждого участника – несколько штук;



- цветные карандаши и фломастеры;
- краски (гуашь и/или акварель);
- простые карандаши; кисточки, стаканчики с водой;
- повязки на глаза или шарфы (по желанию).

Упражнения по арт-терапии.

### «Понятия»

**Проведение.** Для этого упражнения необходимо произносить слова и предлагать детям быстро рисовать то, что обозначают эти слова. Например, любовь, красота, тревога, свобода, милосердие и т.д.

### «Мой портрет в лучах солнца»

**Проведение.** Ребятам даётся следующая инструкция: «Нарисуй солнце, в центре солнечного круга напиши своё имя или нарисуй свой портрет. Затем нарисуй лучи и вдоль лучей напиши свои достоинства, всё хорошее, что ты о себе знаешь. Постарайся, чтобы лучей было как можно больше».



### «Воображаемый зверь»

**Проведение.** Детям предлагают нарисовать воображаемое животное. Затем, просят представить себя этим зверем, рассказать о себе, используя всего пять слов. Можно в конце представить краткую интерпретацию рисунка по тесту «Несуществующее животное».

**Информация для ведущего.** Несуществующее животное (интерпретация).

Положение рисунка на листе. Если рисунок расположен ближе к верхнему краю листа – у вас высокая самооценка, вы недовольны своим положением, вам кажется, что вас недостаточно ценят.

Положение рисунка в нижней части – обратная тенденция: неуверенность в себе, низкая самооценка, подавленность, нерешительность.

Голова фигуры повернута вправо – вы человек действия, быстро и активно переходите к реализации своих планов. Голова повернута влево – вы не человек действия: лишь незначительная часть замыслов реализуется или хотя бы начинает реализоваться.

Чем больше изображены уши – тем больше заинтересованность в информации, значимости мнения окружающих о себе.

Приоткрытый рот в сочетании с языком – болтливость. Открытый рот без прорисовки языка и губ, особенно – зачерченный – у вас часто возникают страхи и опасения. Рот с зубами – вы часто грубите в ответ на замечания.

Если на глазах ресницы – вы заинтересованы в восхищении окружающих, внешней красотой и манерой одеваться; придаёте этому большое значение.

Увеличенный (в соответствии с фигурой в целом) размер головы говорит о том, что вы цените эрудицию в себе и окружающих.

Если есть перья – тенденция к самоукрашению.



**Ноги.** Если ног нет или они совсем маленькие – поверхностность суждений, легкомыслие в выводах.

**Хвост.** Если есть хвост, и если он направлен вверх – вы уверенный в себе, бодрый человек. Хвост направлен вниз – недовольство собой, сомнение в собственной правоте.

Уподобление рисуемого животного человеку, начиная с постановки животного в положение прямохождения на две лапы, вместо четырёх или более, и заканчивая одеванием животного в человеческую одежду (штаны, юбки, банты, пояса, платье), включая похужест морды на лицо, ног и лап на руки, – свидетельствует об инфантильности, эмоциональной незрелости.

**Название.** Наблюдаются иронически-юмористические названия («риночурка», «пузыренд» и т.п.) – при соответственно иронически-снискходительном отношении к окружающим. Инфантильные названия имеют обычно повторяющиеся элементы («тру-тру», «лю-лю», «кус-кус» и т.п.). Склонность к фантазированию (чаще защитного порядка) выражена обычно удлинёнными названиями («аберосинотиклирон», «гулобарниклета – миешиния» и т.п.).

#### **Техника «Монотипия»**

**Ведущий.** «Термин монотипия произошёл от греческого слова один, единый отпечаток. Количество красок в монотипии любое. На листе бумаги ставим несколько довольно больших капель краски. Сгибаем листок пополам и плотно сжимаем. Развернув, видим необычные причудливые изображения. После высыхания краски дорисовываем образы, которые видим на рисунке».

#### **«Групповое рисование»**

**Пояснение.** Это упражнение позволяет каждому внести свой вклад в создание рисунка. Оно является прекрасным средством для того, чтобы выявить ролевые взаимоотношения в группе и влияние одних участников на индивидуальный опыт других.

**Проведение.** Каждый ученик берёт лист бумаги и цветные карандаши, ручки или мелки или краски. Все усаживаются в круг. Каждый начинает рисовать то, что сочтёт нужным. По сигналу руководителя все передают свои начатые рисунки соседям слева и получают чужие рисунки от соседей справа. После этого каждый продолжает начатый рисунок, будто он его собственный, внося в него изменения и дополнения. По следующему сигналу рисунки снова передают налево и получают справа и полученные дорисовывают. Так продолжается пока каждый не получит рисунок, который он начинал. Участникам предлагается осознать чувства, которые возникают у них, когда они видят, как было продолжено то, что они начали. Каждый волен оставить или как угодно изменить дорисованное другими. Наконец учащиеся обсуждают свои впечатления.

Упражнения для разминок.

#### **«Поменяйтесь местами те, кто...»**

**Проведение** Ребята садятся в круг. Один человек стоит в центре круга. Ведущий предлагает поменяться местами тем, кто чистил зубы утром,

например. Можно использовать следующие варианты: «...занимается спортом», «...ложиться спать до 23-00 часов вечера», «...одет в джинсы», «...любит апельсиновый сок», «...закончил школу без троек» и т.д. Задача человека, стоящего в центре, успеть занять свободное место.

### **«Фотоаппарат»**

**Проведение** Ребята делятся по парам. Один участник закрывает глаза – он «фотоаппарат», другой ведет – он «фотограф». Задача «фотографа» увидеть интересные образы и запечатлеть их. Когда образ будет выбран, «фотограф» прикасается к «фотоаппарату» (например, рукой по плечу два раза), «фотоаппарат» на секунду открывает глаза и запечатлевает образ. Нужно сделать несколько «фотоснимков». Затем ребята меняются ролями.

**Обсуждение:** «Какие образы были наиболее яркими? Что было необычного и нового?»

**Ведущий:** «Поскольку зрительное восприятие всегда активно используется, то часто не замечается что-то очень интересное и яркое».

### **«Давай обнимемся»**

**Проведение.** Все делятся на пары, образуя внешний и внутренний круг. По команде ведущего игроки выкидывают либо один палец – смотрим друг другу в глаза, либо два пальца – пожимаем руку, либо три пальца – обнимемся. Если количество пальцев совпало, то выполняется команда, соответствующая количеству пальцев, если не совпало, то делают, то что соответствует меньшему количеству. Затем внешний круг передвигается и всё повторяется.

### **«Путаница»**

**Проведение** Участники встают в круг, закрывают глаза и вытягивают руки вперед. На счет 1-2-3 хватают друг друга за руки (одна рука хватается одну руку). Затем все открывают глаза. Теперь их задача – распутаться.



### **Занятие «Конфликты».**

**Цель:** определение понятия «конфликт»

**Задачи:**

- развить умение понимать причины конфликтов и способы их разрешения;
- научить анализировать собственное поведение в конфликтной ситуации
- научить видеть позицию другого человека

**Ведущий:** «Здравствуйте! Сегодняшнее занятие будет посвящено проблеме конфликтов. Но прежде всего мне бы хотелось, чтобы вы поздоровались с каждым участником нашего занятия».

### **Упражнение 1. «Приветствие»**

**Проведение** Участники тренингового занятия передают друг другу мягкую игрушку со словами: «Привет, я хочу тебе подарить...».

**Ведущий:** «А теперь мне бы хотелось, чтобы вы подумали и вспомнили человека, с которым вы часто ссоритесь. Подумайте над тем,

какие эмоции он у вас вызывает, что вы чувствуете в конфликтных ситуациях».

## Упражнение 2. «Карикатура на врага»

**Ведущий:** «Нарисуйте своего «врага» в виде сказочного животного. Да пострашнее! С рогами, клыками, копытами. И дальше с ним можно поиграть. К примеру, у вас конфликты с одноклассницей (-ком). Вот и нарисуйте её (его) в виде огнедышащего дракона. А потом «посадите» в клетку с огромными замками. Или отправьте её (его) на другую планету в большущей ракете. Все, конфликт исчерпан!

А теперь прислушайтесь к своим эмоциям. Как вы думаете, почему, нарисовав карикатуру на своего врага, да ещё и отправив его в клетку или на далекую планету, вам стало легче?»

Отвечают.

**Ведущий:** «Таким рисунком, карикатурой, вы прорабатываете свои негативные эмоции и снимаете плохие установки. Когда вы видите «врага» в клетке, ваше сознание фиксирует: он не опасен».

## Упражнение 3. Конфликты. Что это?

**Ведущий:** «Наше занятие посвящено проблеме конфликтов. Как вы думаете, что значит понятие конфликт?»

Дети отвечают.

**Ведущий:** «Как видите, каждый понимает конфликт по-разному. Одно из определений понятия «конфликт» означает следующее.

Конфликт – это столкновение интересов, планов, действий разных людей; потребностей одного человека». А каковы причины конфликта?»

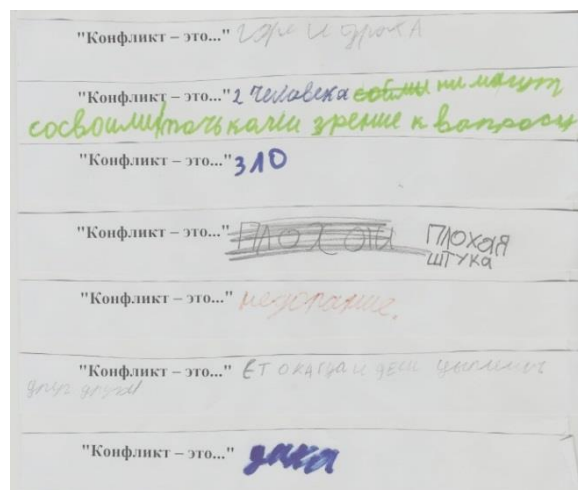
Дети отвечают (разные характеры, разные мнения по одному и тому же вопросу, неумение слушать, нежелание уступать).

**Ведущий:** «Очень часто причиной конфликта выступает недовольство собой, чувство неполноценности, потребность в самоутверждении, мысль о своей исключительности, неудовлетворенное желание занять достойное место в коллективе, неумение контролировать своё эмоциональное состояние, скрытность, недопонимание, агрессивность, различие интересов и т.д.

Скажите, пожалуйста, зачем нужны конфликты?»

Отвечают.

**Ведущий:** «Да, действительно, в конфликте часто мы находим новые, нестандартные способы решения проблемы. Но также необходимо сказать о таком неблагоприятном действии конфликта, как разрыв отношений между конфликтующими сторонами.



Однако, конфликты присутствуют в жизни каждого человека, независимо от его желания. Конфликт может привести или к улучшению жизни, или, наоборот, большей несправедливости.

Конфликт это не трагедия, он имеет право на существование. Внутри любой группы людей неизбежно возникает соревнование или соперничество между ее членами. Бесконфликтная жизнь – иллюзия.

При неумелом разрешении конфликта разрушаются деловые и дружеские контакты между людьми, затрудняются или делаются невозможными их совместные координированные действия.

Конфликты бывают деловые и личные. Деловой конфликт исчезает, как только проблема, вызвавшая его, разрешается. Личностный конфликт, как правило, бывает продолжительным, он носит деструктивный характер и является следствием психологической несовместимости. Такой конфликт приводит, в конечном итоге, к разрыву всяческих отношений с противоборствующей стороной.

В своей жизни вы, наверное, сталкивались с конфликтами, конфликтными ситуациями. Опишите их, и что вы при этом чувствовали. Какие последствия могут быть?»

Дети отвечают (ссора, драка, человек может обидеться).

**Ведущий:** «Судя по вашим ответам, вы испытывали отрицательные эмоции, в основном гнев, раздражение, обиду».

Отвечают.

**Ведущий:** «Как можно решить конфликт? А можно ли было избежать конфликта и каким образом?»

Дети отвечают (договориться между собой, попросить помощи старших).

**Ведущий:** «Иными словами, надо было не злиться и кричать, а сохранять спокойствие. Что это значит?»

**Информация для ведущего.**

Сохранять спокойствие означает:

- относиться к другим с уважением, выслушать точку зрения другого человека до конца;
- контролировать себя. Не позволять гневу или страху насилия победить вас;
- стараться говорить тихо, не оскорблять;
- дать другому человеку шанс отступить;
- сдерживать себя, например, лучше уйти, извинившись при этом;
- идти на компромисс (уступить в чем-то);
- по возможности использовать юмор.

Если применять эти знания, то конфликт можно использовать как источник жизненного опыта, самовоспитания и самообучения.

Такие знания помогут принять правильное решение в будущем и избежать конфликта.

Психологи выделяют пять основных стилей разрешения конфликта:

Конкуренция – человек, использующий этот стиль, активен и предпочитает разрешить конфликт естественным путем. Он не заинтересован в сотрудничестве с другими, но способен на волевые решения.

Избегание – когда человек не отстаивает свои права, не хочет сотрудничать, просто уходит от конфликта, избегает его.

Приспособление – человек действует совместно с партнером по общению и не пытается отстаивать свои интересы.

Сотрудничество – человек активно участвует в разрешении конфликта и устанавливает свои интересы, но при этом учитывает и интересы партнера.

Компромисс – партнеры по общению сходятся на «золотой середине», то есть на частичном удовлетворении интересов каждого из партнеров.

Ведущий: «Итак, мы с вами проделали сегодня очень большую работу. Мы узнали, что означает понятие «конфликт», разобрались, что конфликты встречаются повсюду и что жизнь без конфликтов практически невозможна. Жизнь без конфликтов – застойная, в ней нет развития, так как только в конфликте люди пытаются решить проблему новыми, оригинальными способами, за счет чего идет процесс развития. Так же мы узнали, что очень важно научиться находить верное решение конфликта, вести себя достойно в конфликтной ситуации, так как именно от нашего поведения зависит, разрешится конфликт или нет.

#### **Упражнение 4. «Нас с тобой объединяет»**

**Ведущий:** «А теперь давайте поиграем в следующую игру».

**Проведение** Участники встают в круг. У одного из них в руках мяч или другой предмет. Он кидает этот мяч любому из участников со словами: «Нас с тобой объединяет...(качество)». Этим качеством может быть что угодно: черты характера, цвет волос, привычки, любимые места отдыха, знак зодиака, аспекты жизненного опыта и т.д. Если получивший мяч согласен с высказыванием, он откликается словами: «Да, это так», если не согласен, то говорит: «Спасибо. Я подумаю».

Далее упражнение продолжается по такому же примеру с другими участниками.

**Ведущий:** «Как вы думаете, удалось ли вам обнаружить положительные достоинства других людей? Что вы ощущали, когда вам отвечали согласием или не согласием?»

#### **Упражнение 5. «Групповой рисунок по кругу»**

**Проведение** Всем участникам выдаются листы бумаги формата А4 и карандаши (фломастеры).

Задача — задумав картину (например, пейзаж за окном путешественника), нарисовать только один её элемент, после чего листок передается соседу слева. Таким образом, каждый участник получает листок с одним элементом. Задача — дорисовать один элемент и передать соседу слева. Рисунки передаются до тех пор, пока круг не замыкается. Обсуждается целостность получившихся картин, привлекательность для «автора».

Упражнение позволяет развивать эмпатию участников, умение видеть позицию другого, в целостном действии развивает сплоченность коллектива.

### **Упражнение 6. «Подарок»**

**Ведущий:** «Сейчас, пожалуйста, встаньте в круг, рассчитайтесь по порядку и запомните свой номер. Отлично! Здесь, в этой комнате, для каждого из вас есть небольшой подарок. Вспомните свой номер, под таким же номером вы найдете свой подарок - пожелание. И помните, что, вероятно, ничто не случайно. То, что скажет твой подарок, — предназначено именно тебе».

Каждый находит в комнате листок (в виде звездочки, цветка и т.д.) со своим номером, на обратной стороне которого написано пожелание».

Примеры пожеланий.

1. Чтобы контролировать ситуацию, надо оставаться спокойным.
  2. Отстаивай свою точку зрения во время конфликта, но не дави на собеседника.
  3. В споре умей выслушать собеседника до конца.
  4. Уважай чувства других людей.
  5. Любую проблему можно решить.
  6. Будь внимательнее к людям, с которыми общаешься
  7. Не сердись, улыбнись.
  8. Начни свой день с улыбки.
  9. Посмотри на других: в тебе и окружающих так много общего.
  10. Взгляни на своего обидчика — может, ему просто нужна твоя помощь.
  11. Раскрой свое сердце, и мир раскроет свои объятия.
  12. Всегда внимательно выслушай своего собеседника.
- После того как все нашли свои «подарки», ребята возвращаются в круг. Предложите всем зачитать то, что написано на их листочке, и подарить эти слова всем присутствующим.
- Ведущий:** «Спасибо за пожелания. На сегодня наше занятие подошло к концу, и теперь давайте выскажемся о том, что нам понравилось, что не понравилось».



## **Программа «Вектор здоровья»**

**Цель:** формирование установки на здоровый стиль жизни и снижение ориентации на рискованное поведение у молодежи посредством применения принципа «обучение через увлечение» и соревновательного подхода.

### **Задачи:**

- повышение информированности учащихся в отношении сохранения здоровья и отказа от вредных привычек;
- вовлечение в добровольчество с целью популяризации здорового образа жизни среди сверстников, как досуговую занятость и первичную профилактику поведенческих болезней;
- апробация и внедрение современных здоровьесберегающих технологий для более успешной профилактической работы.

### **Мероприятия включают в себя:**

- тематические встречи-занятия (в интерактивной форме с периодичностью 1 раз в неделю).

**Основная цель:** повысить уровень информированности молодёжи в области сохранения своего здоровья.

Занятия должны проходить в хорошо освещенном кабинете или зале. Желательно, чтобы стулья были расставлены полукругом и было пространство для интерактивных форм работы. Каждая встреча длится примерно 60 минут. Периодичность 1 раз в неделю. Группа не должна превышать 25 человек.

### **План встречи.**

1. Вступительная часть (включает приветствие, представление специалиста и информация о встрече).

2. Разминка. Может преследовать несколько целей:

- создание благоприятной атмосферы для дальнейшей работы;
- узнать уровень информированности молодежи по теме занятия;
- настрой группы на нужную тему.

3. Основная часть состоит из упражнений, видеоматериала и др. форм работы с группой для выявления уровня знаний по теме занятия и на основании полученной информации – предоставление новой.

4. Заключительная часть (закрепление полученной информации, используя работу в малых группах, упражнения, беседу, ролевые игры и т.д.)

Краткое содержание тематических встреч.

### **Тема 1 «Откажись».**

**Цель:** повысить информированность участников программы по теме «психоактивные вещества» и способствовать формированию навыка отказа в ситуации социального давления.

**Основные понятия.** Ведущий выясняет понятие «психоактивные вещества» (ПАВ) и виды в понимании участников. Дает общее (научное) определение и виды ПАВ, Объясняет, что воздействие ПАВ на каждого

индивидуально. Разъясняет способы отказа в ситуации давления (поведение, использование аргументов для «отказа» от употребления ПАВ).

**Методическое обеспечение:**

- видеоаппаратура и видеоматериал (ролики и короткометражные фильмы по теме);
- маркеры и флипчарт/доска (для результатов «мозгового штурма» и др. обсуждений);
- информационный раздаточный материал по теме.

**Упражнение «Вертушка: скажи нет»**

**Проведение.** Ведущий делит всех участников на две группы и объединяет в два круга: внутренний и внешний, где каждый стоит напротив друг друга, лицом к лицу.

**Ведущий:** «Кто стоит во внутреннем круге должен предлагать напротив стоящему участнику рискованное действие (обязательно используя различные аргументы и разные формы воздействия. Главная его задача – уговорить. В свою очередь, участник из внешнего круга, должен отказаться от «сомнительного» предложения, также аргументируя. На это дается время 1 минута, затем по сигналу, участники из внешнего круга делают шаг влево, таким образом, происходит смена партнера напротив. Задание остается прежним.

Участники из внутреннего круга могут использовать для предложения один и тот же вид рискованного поведения. В течение всего упражнения происходит смена партнеров по заданию – «вертушка»».

**Пояснение.** Ведущий выводит группу на то, что нужно учиться говорить «нет», особенно если рискованное действие подразумевает риск для здоровья или жизни. Подводит итог, что для того, чтобы устоять в ситуации социального давления, нужно использовать спокойный, уверенный тон и аргументы.

**Упражнение «Скачки»**

**Необходимый материал:** три набора карточек с цифрами 1,2,3.

3	3	3
2	2	2
1	1	1

**Проведение.** Ведущий приглашает трех участников. Остальным ребятам предлагается выбрать себе «лошадку» (участника, за которого они будут болеть). У каждого участника своя «беговая дорожка». Движение происходит по этапам от 3-го к 1-му.

Каждый из трёх участников может сделать шаг вперед на следующий этап, если найдет вескую причину для отказа от употребления ПАВ (табак, алкоголь, наркотики). Озвучить свой аргумент он должен, начиная со слов: «Я отказываюсь от курения, потому что...».



Аргументы участников не должны повторяться. Если у участников возникают трудности, болельщики могут помочь своей «лошадке». Главный приз получает участник, нашедший наибольшее количество причин отказа и, соответственно, первым пришедший к «финишу».

### **Информация для ведущего (обсудить или дать сведения)**

Преимущества отказа от курения:

- после отказа от курения довольно быстро происходит уменьшение одышки;

- риск возникновения сердечно - сосудистых заболеваний, особенно инфаркта миокарда, снижается на 50%;

- после отказа от курения уменьшается предрасположенность ко всем заболеваниям, связанным с курением, таким как рак, язвенная болезнь, акушерские осложнения;

- снижается риск пострадать от пожара – 25% смертей при пожарах происходит от горящих сигарет.

### **Упражнение «Верёвочка»**

**Необходимый материал:** верёвка.

**Проведение.** Двое участников держат верёвку на уровне груди на расстоянии приблизительно 2м. друг от друга. Всем участникам предлагается пройти под ней. По мере того, как участники повторно преодолевают препятствие, верёвка опускается все ниже и ниже. Кто не преодолел препятствие или задел верёвку, выбывает из игры.

**Ведущий.** «Представьте, что верёвка – это вредные привычки, которые ограничивают нашу свободу, наши действия, заставляют забыть наши увлечения, то, к чему мы стремимся в жизни. Вредные привычки диктуют нам свои условия, они заставляют нас склонять свою голову, а иногда даже ходить на «четвереньках». Тем, кто подчиняется вредным привычкам, очень сложно вернуться к нормальной жизни в «полный рост». Я желаю, чтобы вредные привычки не заставляли вас склоняться, чтобы вы всегда были сильнее их».

### **Упражнение «Волна здоровья»**

**Проведение.** Выбирается один доброволец, который будет выполнять роль «рискованного поведения». Его задача – двигаться вокруг мест, где сидят остальные участники, периодически меняя скорость движения (вдоль первого ряда или по проходу). Это передвижение «символизирует» то, что молодые люди часто рискуют своим здоровьем и пробуют табак, алкоголь и другие ПАВ. Участники, сидящие в ряду, мимо которых проходит «рискованное поведение» должны встать со своих мест (весь ряд одновременно). Таким образом, они показывают, что могут противостоять социальному давлению, соблазнам (вредным привычкам). По мере того, как поднимаются ряд за рядом, в зале образуется «волна». Затем задание усложняется. Приглашаются еще несколько добровольцев, которые будут выполнять роли табачной и алкогольной зависимости. Они присоединяются к «рискованному поведению», также, начинают движение вдоль остальных

участников. У подростков в зале остается та же задача. Затем нужно поблагодарить добровольцев, поощрить призами и пригласить вернуться на свои места.

**Вопросы для обсуждения:**

- почему не все вставали, когда мимо проходили добровольцы, играющие роли?

- по каким причинам в реальной жизни молодые люди пробуют различные вещества, рискуют своим здоровьем?

- какие могут быть последствия от подобного рискованного поведения?

**Информация для ведущего.** Часто подростки, молодые люди рискуют своим здоровьем, не задумываясь о последствиях. Причины могут быть разные: от неумения сказать «нет» или отделиться от компании, до уверенности в том, что с ним плохого ничего не случится.

**Упражнение «Аргументы»**

**Проведение.** Всех участников надо разделить на 4-5 групп (в зависимости от количества, желательно чтобы минигруппа не превышала 5 человек).

Каждой группе раздать лист бумаги и фломастеры. Задание для всех групп одно – перечислить как можно больше аргументов для отказа от рискованного поведения (на усмотрение ведущего, можно задать конкретную ситуацию, например, предложение попробовать алкоголь). На выполнение задания дается от 5 до 10 минут. Затем специалист просит подсчитать у кого, сколько аргументов получилось. Команда, у кого большее количество аргументов отказа от ПАВ, начинает зачитывать первыми. После прочтения, все участники и ведущий могут задавать уточняющие вопросы и высказывать, согласны ли они с командой и их аргументами или нет. Далее, выслушиваются остальные команды, но с условием, что они озвучивают только те аргументы, о которых еще не сказали.

**Информация для ведущего.** В конце упражнения специалист делает акцент на том, что аргументов очень много и важно подобрать себе тот, который для тебя действительно важен, потому что оказывать социальное давление могут разными формами: от уговоров до угроз. Важно быть уверенным в своей точке зрения.

**Примечание.** В начале упражнения следует уточнить, что такое «аргумент».

**Тема 2 «ВИЧ/СПИД»**

**Цель:** повысить информированность участников по теме «ВИЧ/СПИД» и способствовать формированию навыка безопасного поведения (снижение риска заражения ВИЧ).

**Основные понятия.** Ведущий дает расшифровку аббревиатуры ВИЧ/СПИД. Рассказывает об особенностях заболевания. Пути передачи ВИЧ. Рассказывает о средствах защиты от ВИЧ/СПИДа. Разъясняет пути передачи ВИЧ/СПИДа.

**Методическое обеспечение:**

- маркеры и флипчарт/доска (записывать результаты мозгового штурма и др. обсуждений);

- перечень утверждений о ВИЧ/СПИДе;

- карточки для упражнения «Рискометр»;

### **Упражнение «ВИЧ/СПИД»**

**Необходимый материал:** отрезки красной ленты, длиной не менее 2,5-3 метров, связать их в узел с одного конца.

**Проведение.** Каждый участник упражнения берется за свободный конец ленты, слегка натягивая ее. Ведущий занятия зачитывает определенные утверждения, при этом участник, который согласен с ним, заворачивается на один оборот этой лентой.

#### **Утверждения.**

1. ВИЧ - инфекция не передается при внутривенном употреблении наркотиков.

2. СПИДом болеют наркоманы.

3. Знакомые наркотик не предложат.

4. ВИЧ/СПИД могут переносить кровососущие насекомые.

5. Я никогда не столкнусь с ВИЧ- инфицированным человеком.

6. Вирусные гепатиты передаются только при внутривенном употреблении наркотиков.

7. Вирус СПИДа можно обнаружить в анализах в ближайшие 10 дней после заражения.

8. ВИЧ - инфекция может передаваться воздушно - капельным путем (при чихании, кашле).

9. ВИЧ и СПИД – это одно и то же.

10. СПИД – это излечимое заболевание.

11. Я не такой человек, чтобы заразиться СПИДом.

12. Реальный способ остановить эпидемию – это обследовать всех людей на ВИЧ/СПИД.

13. ВИЧ/СПИДом можно заразиться при осмотре у врача.

14. Дети СПИДом не болеют.

15. ВИЧ - инфекцией можно заразиться при пользовании общей посудой.

16. Наркотики употребляют только сильные и талантливые люди.

17. В моем городе/посёлке больных СПИДом нет.

18. Наркомания – это не болезнь, а дурная привычка.

19. От употребления наркотиков можно легко отказаться в любой момент, когда захочешь.

20. От одной пробы наркотиков никаких последствий не будет.

21. Если колешь наркотики одноразовым шприцом, то ВИЧ/СПИДом не заразишься.

Закончив чтение утверждений, ведущий делает заключение: «Всё, что говорилось – это мифы, которые бытуют среди молодёжи».

Чем ближе участник окажется к центру, тем больше он нуждается в дополнительном информировании со стороны специалистов. Дополнительно можно обсудить те высказывание, которые вызывали сомнения.

### **Упражнение «Рискометр»**

**Необходимый материал:** три круга из бумаги по цвету светофора (красный, жёлтый, зелёный), карточки с описанием различных действий и ситуаций.

Карточки для упражнения «Рискометр»

<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ С ВИЧ-ИНФИЦИРОВАННЫМ ЧЕЛОВЕКОМ</b>	<b>СЕКС В СОСТОЯНИИ АЛКОГОЛЬНОГО ИЛИ НАРКОТИЧЕСКОГО ОПЬЯНЕНИЯ</b>
<b>СЕКСУАЛЬНЫЙ КОНТАКТ В БРАКЕ С ПОСТОЯННЫМ ПАРТНЁРОМ</b>	<b>СЕКСУАЛЬНЫЙ КОНТАКТ БЕЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРЕЗЕРВАТИВА</b>
<b>НОШЕНИЕ ЧУЖОЙ ОДЕЖДЫ</b>	<b>УКУСЫ КРОВОСОСУЩИХ НАСЕКОМЫХ</b>
<b>СЕКС С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРЕЗЕРВАТИВА</b>	<b>СЕКС ТОЛЬКО С ОДНИМ ПАРТНЁРОМ</b>
<b>ЛЕЧЕНИЕ У СТОМАТОЛОГА</b>	<b>СДАЧА АНАЛИЗА КРОВИ В БОЛЬНИЦЕ</b>
<b>ЕДА И ОДНОЙ ПОСУДЫ</b>	<b>ПОЛЬЗОВАНИЕ ОБЩИМ УНИТАЗОМ</b>
<b>ОБЪЯТИЯ, РУКОПОЖАТИЯ</b>	<b>ВНУТРИВЕННОЕ ВВЕДЕНИЕ НАРКОТИКОВ</b>
<b>КУПАНИЕ В БАССЕЙНЕ</b>	<b>ПОЦЕЛУЙ</b>
<b>ВОЗДЕРЖАНИЕ</b>	<b>МАНИКЮР ИЛИ ПЕДИКЮР В ПАРИКМАХЕРСКОЙ/ САЛОНЕ КРАСОТЫ</b>

<b>ТАТУАЖ, ПИРСИНГ</b>	<b>ПОЛЬЗОВАНИЕ ОБЩЕЙ ПОСУДОЙ</b>
<b>СПОРТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ С ВИЧ – ИНФИЦИРОВАННЫМ ЧЕЛОВЕКОМ</b>	<b>ПЕРЕЛИВАНИЕ КРОВИ</b>

**Проведение.** По желанию ведущего, учитывая психовозрастные особенности участников, можно разнообразить варианты или убрать отдельные ситуации.

Разложите цветные круги в виде светофора на полу (или закрепите на стене). Предложите участникам разложить карточки с ситуациями по степени риска заражения ВИЧ/СПИДом по принципу:

- высока степень риска – красный цвет;
- средняя степень риска – жёлтый цвет;
- отсутствие риска – зелёный цвет.

Свой выбор участники должны аргументировать. Когда все карточки размещены, необходимо дополнительно обсудить правильность их расположения и попросить прокомментировать ответы подростков.

**Пояснение.** Проведите с участниками аналогию, напомните участникам правило уличного светофора: на красный свет переходить нельзя. Однако некоторые нарушают его, надеясь, что «пронесёт». В случае с ИПП/ВИЧ/СПИДом даже однократный риск может стоить жизни.

### **Тема 3 «Ответственное партнерство»**

**Цель:** способствовать формированию ответственного отношения к своему репродуктивному здоровью и ответственному партнерству.

**Основные понятия.** Ведущий - разъясняет, что ответственность – одна из основ для крепких взаимоотношений полов. Дает информацию о ступенях отношений, ответственном партнерстве и безопасном сексуальном поведении. Понятие «ответственность»: ассоциации участников и общее определение. Рассматриваются понятия «взаимоотношения полов» и «ступени» отношений. Дается определение метода «воздержание», аргументы за и против; «безопасное сексуальное поведение».

**Необходимый материал:** мягкий мяч, маркеры и флипчарт/доска (записывать результаты «мозгового штурма» и др. обсуждений).

#### **Упражнение «Ассоциации «ответственность»**





## Упражнение «Зашифрованный квадрат»

**Необходимый материал:** бланки с буквами в квадрате.

Г	Н	О	С	П	С	И	Ф	И
Е	Р	П	Е	Е	И	Л	И	Д
Л	У	К	И	Д	С	З	О	И
Ё	А	Т	Т	Н	И	А	З	П
З	П	И	Р	О	М	И	П	П
Г	Е	Т	И	Х	О	Н	О	К
О	Н	Д	И	Л	И	Д	П	С
К	З	О	Д	О	М	Ы	И	Д

**Проведение.** Необходимо раздать участникам бланки с квадратами и предложите найти названия инфекции, передаваемые половым путём (ИППП, которые в нем «зашифрованы»). Слова можно читать по вертикали и горизонтали.

Это задание участники могут выполнять как индивидуально, так и группами по 2-5 человек.

В качестве подсказки участники могут использовать бланки, в которых названия ИППП обозначены первой и последней буквами.

<p>Подсказка для участников:</p> <p><b>И П П П:</b> С . . Д Г . . . . С Г . . . . Я Г . . . . Т С . . . . С К . . . . З Х . . . . З П . . . . З К . . . . Ы Т . . . . . З</p>	<p>Подсказка для преподавателей:</p> <p><b>И П П П:</b> СпиД ГерпеС ГонореЯ ГепатиТ СифилиС КандидоЗ ХламидиоЗ ПедикулёЗ КондиломЫ ТрихоманиаЗ</p>
---	--

Специалисты, использующие данные программы, могут самостоятельно определять последовательность тем и упражнений, менять и дополнять их содержание в зависимости от возрастных и психологических особенностей группы несовершеннолетних.

Авторы надеются, что методические рекомендации помогут педагогам дополнительного образования, социальным педагогам, психологам организовать профилактическую работу с несовершеннолетними группы «риска».

Для увеличения эффективности проводимой работы с несовершеннолетними, необходима реализация долгосрочных образовательных программ дополнительного образования по формированию здорового стиля жизни, позитивного отношения к себе и к своему социальному окружению.

Необходимым для предупреждения подростковой безнадзорности, беспризорности и правонарушений, является создание условий для развития личностной безопасности, социализации личности и профилактики повторных правонарушений.



## Список использованной литературы

1. Антюфеева О.С. Защита прав ребёнка в системе мер профилактики преступности несовершеннолетних (криминологический и правовой аспекты): Рязань, 2004.
2. Афанасьева Т.М. Семья. – М.: Просвещение, 1985. – 224с.
3. Байярд Р.Т., Байярд Д. Ваш беспокойный подросток. – М.: Семья и школа, 1995. – 202с.
4. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе.-М., 1998.- 214с.
5. Божович Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе// Хрестоматия по возрастной и педагогической психологии/ Под ред. И.П.Ильцова. – М., 1981. – 304с.
6. Братусь Б.С. Опыт обоснования гуманитарной психологии// Вопросы психологии, №6, 1990. – С.38-42.
7. Ветров Н.И. Профилактика правонарушений среди молодежи. М., 1980.
8. Виноградова Е. Воспитателю о работе с семьей.- М.: Просвещение, 1989. – 120с.
9. Возрастная психология: Детство, отрочество, юность: Хрестоматия/ Сост. В.С.Мухина, А.А.Хвостов. - М.: Академия,2000. - 624с.
10. Волкова Е.М. Трудные дети или трудные родители? – М.: Профиздат, 1992. – 94с.
11. Воспитателю о работе с семьей/ Под ред. Л.В.Загик и др. – М.: Просвещение,1989. – 192с.
12. Воспитание детей в неполной семье. – М.: Прогресс,1980. – 207с.
13. Глебова Л. В семье один ребенок. – Л.: Лениздат, 1980. – 64с.
14. Григорьева Е.М. Семейное воспитание. – М.: Просвещение, 1990. – 120с.
15. Гуткина Н.И. Психологические проблемы общения учителя с подростком// Вопросы психологии. - №2, 1984. – С. 2-3.
16. Двойменный И.А. Социально-психологические особенности несовершеннолетних преступников // Социс. - 1994.- №8-9.-С.115-121.
17. Держи верное направление на безопасное поведение. Методические рекомендации для проведения занятий с подростками и молодежью по профилактике поведенческих болезней/ Под ред. И.О. Таенковой. – Издание 2-е дополн. и перераб. Изд-во: ООО «Медиа - мост», Хабаровск. – 2014. – 80 с.
18. Дружинин В.Н. Психология семьи. М.:К.С.П.,1996. – 160с.Забрянский Г.И. Преступность несовершеннолетних: состояние, функции, последствия, социальный контроль // Российский криминологический взгляд. 2009. № 3.
19. Каган В.Е. Подготовка девушки к супружеству. – М.: Советский спорт,1992. – 80с.

20. Ключева Н.В. Психолог и семья: диагностика, консультации, тренинг. – Ярославль: Академия развития, 2001. – 160с.
21. Кон И.С. Психология ранней юности. М.: Просвещение, 1989. – 255с.
22. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. М.: Смысл, 1999. – 115с.
23. Куликова Т.А. Семейная педагогика. – М.: Академия, 1999. – 232с.
24. Лелеков В.А., Кошелева Е.В. Влияние семьи на преступность несовершеннолетних // Социологические исследования. 2006. №1.
25. Лесгафт Т.Ф. Семейное воспитание ребенка и его значение. – М.: Педагогика, 1991. – 176с.
26. Мудрость воспитания: книга для родителей. – М.: Педагогика, 1989. – 290с.
27. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. – М.: Академия, 2000. – 456с.
28. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. – М.: Педагогическое общество России, 2000. – 448с.
29. Овчарова Р.В. Семейная академия: вопросы и ответы. – М.: Просвещение, 1996. – 144с.
30. Овчарова Р.В. Справочная книга школьного психолога. – М.: Просвещение, 1996. – 352с.
31. Острогорский А.Н. Семейные отношения и их воспитательное значение // Семейное воспитание: Хрестоматия/ Сост. П.А.Лебедев.- М.: Академия, 2001.-408с.
32. Осухова Н.Г. Психологическое сопровождение личности в период адаптации к жизненным изменениям. М.: Красная площадь, 1996. – 240с.
33. Психология подросткового и юношеского возраста. – СПб.: Питер, 2000. 624с.
34. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования/ Под ред. Е.Г.Селяевой.-М.: Академия, 2002.- 192с.
35. Прихожан А. Восьмиклассники// Школьный психолог. - №21, 2002.- С.12-13.
36. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. - СПб.: Питер, 2000. - 624с.
37. Сатир В. Как строить себя и свою семью. – М.: Педагогика-Пресс, 1992. – 192с.
38. Семаго М. Сопровождение – это...// газета “Школьный психолог”, №35, 2003г. – С.20
39. Снайдер М., Снайдер Р., Снайдер Р.-мл. Ребенок как личность. – М.: Смысл, 1994. – 237с.
40. Станкин М.И. Психология общения: курс лекций. - М.: МОДЭК, 2000. - 304с.

- 41.Титаренко В.Я. Семья и формирование личности. – М.: Мысль, 1987. – 352с.
- 42.Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Практикум по дошкольной психологии. – М.: Академия, 1998. – 304с.
- 43.Фролов С.С. Социология. – М.: Логос, 1996. – 360с.
- 44.Чепурных Е. Проблемы подрастающего поколения в меняющемся обществе и пути их решения // Защити меня. – 2006. – № 4. – С.4-7.
- 45.Шапарь Р.Б., Тимченко А.В., Швыдченко В.Н. Практическая психология. Инструментарий. - Ростов н/Дону.: Феникс,2002. - 688с.
- 46.Данные информационного центра УМВД России по Хабаровскому краю.

