

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 32»  
г. АНГАРСК

Утверждаю  
Директор МБОУ «СОШ № 32»  
\_\_\_\_\_ Л.А. Грузинцева  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.

## Рабочая программа на 2023-2024год

### «Все, что тебя касается»

34 часа  
для учащихся  
6 «Г» класса срок  
реализации: 1 год

Направление: социально - педагогическое

Составила: классный руководитель Сидорова Т.В.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Владелец: Грузинцева Лидия Анатольевна  
Организация: МБОУ «СОШ № 32»  
Сертификат a0 06 aa ce bb 54 9b 6e fa 37 41 04 e5 05 86 6f 6e b5 db 02  
Действителен с 23 августа 2023 по 15 ноября 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа, предназначенная для учащихся бклассов, составлена на основе программы формирования здорового образа жизни у подростков «Все, что тебя касается», разработанной коллективом авторов Фонда «Здоровая Россия» (Бернова Ю.Е. – канд. фил. наук, Дмитриева Е.В. – доктор соц. наук, Рюмина И.И. – доктор мед. наук, Фомина Е.В. – педагог, Фролов С.А. – социолог, психолог) при активном участии независимых экспертов в области социологии и психологии, и поддержанной Министерством образования и науки РФ, Министерством спорта, туризма и молодежной политики РФ и ведущими профильными ведомствами – региональными департаментами образования, здравоохранения, социальной защиты, молодежной политики, комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав.

Рабочая программа «Все, что тебя касается» направлена на формирование навыков здорового образа жизни у подростков, так как данное направление в настоящий момент является приоритетным в системе воспитания.

В нашей стране от 3 до 8 миллионов человек потребляют наркотики, почти 2/3 из них молодёжь в возрасте до 30 лет. Наркотизация в России сопровождается такими негативными тенденциями, как неуклонное омоложение, средний возраст начала употребления наркотиков снизился до 12 лет. Социологические исследования, проведенные Государственным научным центром психиатрии и наркологии РФ, показывают, что среди подростков в возрасте от 14 до 16 лет спиртные напитки потребляют 93% мальчиков и 88% девочек, употребляли наркотические и токсикоманические вещества хотя бы один раз в жизни – 56% мальчиков и 20% девочек, потребляют наркотики в настоящее время 45% мальчиков и 18% девочек. Также вызывает тревогу тот факт, что наркотики становятся все более и более доступными для молодежи, что на российский рынок во все возрастающем объеме выбрасываются новые наркотические вещества, в том числе мощного разрушающего действия.

Основы федерального нормативного регулирования в сфере профилактики распространения наркомании среди несовершеннолетних заложены в Стратегии государственной антинаркотической политики до 2020 года, Федеральном законе «О наркотических средствах и психотропных

веществах» 1998 г. и Федеральном законе «Об охране здоровья граждан» 2011 г. В соответствии с этими федеральными нормативными правовыми актами, сохранение физического, нравственного и психического здоровья является одной из главных задач образовательного учреждения.

Когда ребенку 14-16 лет здоровье и здоровый образ жизни не являются ценностью. В этот период ребенок не может быть сосредоточен на том, чем и так обладает в полной мере. У него другие приоритеты: он активно познает мир вокруг себя и себя в этом мире. Здоровье – не самоцель, а средство для достижения цели. Средство для того, чтобы стать независимой личностью, яркой индивидуальностью, признанным авторитетом и успешным профессионалом.

С другой стороны, подростковый возраст и рискованное поведение – почти синонимы. Стремление испытать себя, комплекс неполноценности и жажда самоутверждения – все это закономерности полового созревания. Подростковый период – время потенциальных опасностей (никотиновой, алкогольной, наркотической зависимости, опасности заражения ВИЧ). Все это наносит вред не только здоровью молодого человека, но и оказывает влияние на его социально-психологическое благополучие, возможность получения образования, профессии, создание семьи и т.д.

**Цель** профилактической программы «Все, что тебя касается» – способствовать формированию уверенной в себе личности, уважающей себя и других, умеющей анализировать и контролировать ситуацию и свое поведение, осознающей ответственность за свое здоровье.

Для успешного достижения цели, поставлены следующие **задачи**:

- создание у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему;
- формирование познавательных представлений о том, как можно сделать свою жизнь увлекательной и интересной, не прибегая к потреблению психоактивных веществ;
- формирование способностей эффективно строить взаимоотношения со взрослыми и сверстниками;
- развитие личностных ресурсов детей за счет расширения кругозора, сферы актуальных интересов и способностей;
- развитие у детей и подростков умения оценивать свои действия и поступки, прогнозировать их возможные результаты;
- формирование представления о личной ответственности за своё поведение;
- формирование единого воспитательного пространства, в котором осуществляется педагогическая профилактика.

## **Общая характеристика учебного предмета**

Данная профилактическая программа подразумевает работу в двух направлениях:

- 1) улучшение информированности подростков о факторах риска, создаваемых наркоманией для здоровья и для личности в целом;
- 2) содействие в становлении здорового образа жизни подростков.

Содержание программы «Всё, что тебя касается» подчеркивает необходимость обучать подростков здоровому образу жизни, противостоянию давлению среды, сознательному отказу от единичных проб психоактивных веществ.

Многие профилактические программы рассказывают, как делать нельзя, но редко говорят, что же делать вместо этого. Они не учат подростка пользоваться своими ресурсами так, чтобы его кипучая энергия была направлена в мирное русло. Иными словами, взрослый человек, который позитивно решил задачи подросткового возраста, в ситуации, когда ему понадобятся деньги, будет искать способ заработать их, ему и в голову не придет грабить банк или пользоваться другими деструктивными способами добычи денег. Точно так же, если он попадет в сложную жизненную ситуацию, он будет стремиться найти позитивный выход из нее, а не прибегнет к алкоголю или наркотикам.

Содержание и структура программы отвечают следующим принципам:

- актуальность – программа основана на ценностях, актуальных для ребенка 13-17 лет. В этом возрасте идет активный поиск ответов на множество вопросов. Кто я? Какой я? С кем я? Как меня воспринимают? Почему я так поступаю? Почему так поступают со мной? Кем и каким я буду? Именно на эти вопросы участники (самостоятельно!) должны найти ответы в процессе занятий;

- позитивность – программа учит подростка пользоваться своими ресурсами так, чтобы его кипучая энергия была направлена в мирное русло, что все его потребности можно реализовать позитивно, и даже проблемные ситуации имеют конструктивный способ их разрешения. Человек, который попадет в сложную жизненную ситуацию, будет стремиться найти позитивный выход из нее, а не прибегнет к алкоголю или наркотикам. Способ подобного мышления формируется именно в подростковом возрасте;

- активное участие группы – древнее высказывание гласит: «Скажи мне - я забуду, покажи мне - я запомню, дай мне поучаствовать - я пойму». Занятия строятся с максимальным вовлечением участников в работу

с помощью интерактивных методик: мозгового штурма, работы в мини-группах, ролевых игр.

Программа построена в виде курса тренинговых занятий, который состоит из 17 тематических модулей, направленных на формирование у детей навыков эффективной адаптации в обществе, позволяющей предупредить вредные привычки: курение, употребление алкоголя и наркотиков, а также заключительного итогового занятия, которое по выбору учащихся может проходить в виде спортивной акции (можно организовать футбольный/волейбольный/баскетбольный матч; позвать всех покататься на коньках (роликах), поучаствовать в эстафете и т.д.); проведения уличных акций и флеш-мобов (раздача листовок, тематические мероприятия (например, День борьбы с курением, День молодежи, Международный день «Спасибо» и т.д.)); проектно-исследовательской деятельности (этот вид деятельности осуществляется только по желанию учащихся и направлен на удовлетворение потребности подростка в самореализации, в успехе и проверке своих возможностей).

## **ТРЕБОВАНИЯ**

### **К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

В результате освоения содержания программы подросток получает возможность совершенствоваться и расширить круг умений, навыков и способов деятельности. Это является существенными элементами культуры и необходимы условием развития и социализации школьников.

#### **Механизм оценки результатов:**

На входе и выходе работы с участниками профилактической работы проводится анкетирование, опросы, сбор отзывов и предложений, проведение анализа.

#### **Ожидаемые результаты реализации программы:**

##### **Личностные УУД:**

1) самоопределение:

- мотивация учения;
- осознание себя частью семьи, страны;
- ведение здорового образа жизни и приобретение навыка самостоятельного физического совершенствования;

2) смыслообразования:

- убежденность и активность в пропаганде ЗОЖ, как необходимого элемента сохранения своей жизни;
- самостоятельность в принятии правильного решения;

3) нравственно-этического оценивания:

- оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей, обеспечивающее личностный моральный выбор;
- внимательность и вежливость во взаимоотношениях с окружающими.

### **Предметные УУД:**

- создание у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему;
- знания и навыки, связанные с предупреждением возможного приобщения к одурманивающим веществам, умение отказываться от предложений, которые считают опасными;
- сформированность важнейших учебных умений и действий.

### **Метапредметные УУД:**

#### 1) познавательные:

- формулирование познавательной цели;
- поиск и выделение информации, моделирование;
- анализ с целью выделения признаков (существенных, несущественных);
- синтез как составление целого из частей, восполняя недостающие компоненты;
- выбор оснований и критериев для сравнения, сериации, классификации объектов;
- подведение под понятие, выведение следствий;
- установление причинно-следственных связей;
- построение логической цепи рассуждений;
- доказательство;
- выдвижение гипотез и их обоснование;
- формулирование проблемы;
- самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера;

#### 2) коммуникативные УУД:

- планирование (определение цели, функций участников, способов взаимодействия);
- инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов;
- управление поведением партнёра точно выражать свои мысли;

#### 3) регулятивные УУД:

- целеполагание (постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно);
- планирование (определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составление плана и последовательности действий);

- контроль (в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона);
- коррекция (внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта);
- оценка (выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что ещё подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения);
- волевая саморегуляция (способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию – к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий).

### **Место профилактического курса в учебном плане**

Профилактическая программа «Всё, что тебя касается» предназначена для учащихся 6 класса (подростки 12-13 лет), так как подростковый возраст и рискованное поведение – почти синонимы. Стремление испытать себя, комплекс неполноценности и жажда самоутверждения – все это закономерности полового созревания. Подростковый период – время потенциальных опасностей (зависимости, опасность заражения ИППП и ВИЧ). С другой стороны, подростковый период – время активного освоения новой информации, эмоциональной открытости и огромного интереса к этим вопросам. Все это говорит том, что данные занятия будут актуальны именно для подростков.

Профилактическая программа «Всё, что тебя касается» рассчитана на 1 год обучения – 34 часа: проведение занятий во внеурочной деятельности из расчёта 1 занятие в две недели, продолжительность которого 1 час.

Таким образом, основная задача программы – помочь молодому поколению сделать правильный выбор – стать свободным и самостоятельным, здоровым и успешным. Некоторые учатся на своих ошибках, другие – на чужих. Данная программа учит предвидеть эти ошибки и предотвращать их.

**Учебный план**  
**«Всё, что тебя касается»**  
(1 час в неделю; 34 часов)

№ п/п	Название тематического модуля	Количество часов
1	Давайте знакомиться.	2
2	Искусство общения.	2
3	Жизненные ценности.	2
4	Эмоции.	2
5	Разрешаем конфликты	2
6	Критическое мышление	2
7	Скажи курению НЕТ	2
8	Сопrotивление давлению	2
9	Наркотики: не влезай – убьет!	2
10	ВИЧ/СПИД: мы знаем, как себя защитить	2
11	Алкоголь: мифы и реальность	2
12	Развитие характера	2
13	Я абсолютно спокоен	2
14	Кризис: выход есть	2
15	Мое мнение.	2
16	Толерантность	2
17	Мое будущее. Стратегии успеха	2
<b>Итого</b>		<b>34</b>

Направление	Название объединения	Количество групп	Количество детей		Часы в неделю	ФИО руководителя
			1 группа	всего учеников		
Социально - педагогическое	Кружок «Все, что тебя касается»	1	19	19	1	Сидорова Т.В.
<b>Итого</b>		<b>1</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>1</b>	



## **Содержание учебного плана**

### **I блок «Навстречу себе»**

- **Давайте знакомиться.(2 часа)**

Возраст 12-13 лет – самый интересный в жизни. Мы чувствуем себя взрослыми и свободными. Нам хочется испытать себя. Нам хочется узнать о себе как можно больше.

- **Искусство общения.(2 часа)**

Общение людей друг с другом - чрезвычайно сложный и тонкий процесс. Очень важно быть хорошим собеседником и уметь производить приятное впечатление на человека.

- **Жизненные ценности.( 2 часа)**

Ценности бывают разными: более значимыми и менее значимыми, общественными, личными и групповыми. Ценности формируются на протяжении всей нашей жизни. Это своеобразный фундамент, на котором мы стоим и живем. Именно поэтому одна из важных ценностей - это здоровье. Без этой ценности все человечество бы уже давно вымерло.

- **Эмоции.(2 часа)**

Не бойтесь своих эмоций: только они могут научить понимать язык, общий для всех людей. Нужно научиться понимать свои эмоции. Каждый имеет право выражать свои эмоции. Верх совершенства – уметь управлять своими эмоциями.

- **Разрешаем конфликты.(2 часа)**

Любой конфликт – это маленькая война, которая может нести и затяжной характер. А любая война только разрушает. Поэтому наша задача - не провоцировать конфликт и уж тем более не «подогревать» его и «не подливать масла в огонь». Но если уж конфликт вспыхнул, надо искать выход из него, ведь после преодоления конфликта человек становится мудрее. Подтверждением этого являются две китайские пословицы: «Причина любой войны – в незнании ее результатов». И вторая: «Лучший способ выиграть войну – это избежать ее».

## **II блок «Твой выбор»**

### **• Критическое мышление.(2 часа)**

Нас постоянно оценивают другие люди, с которыми мы встречаемся. И нам свойственно оценивать других, чтобы убедиться: мы что-то значим, и от нас что-то зависит. Поэтому критическое отношение к людям, их поступкам и мыслям будет всегда. А раз так, то надо спокойно относиться к этому. Критика, которую мы получаем – это «суперская» информация, помогающая нам стать лучше и мобильней. Она учит нас понимать мир. Но это не значит, что любая критика полезна. Надо уметь отстаивать и свое мнение. А для этого надо быть «профи» в том вопросе, о котором говоришь.

### **• Скажи курению НЕТ.(2 часа)**

Есть масса способов сказать «нет», когда тебе предлагают сигарету, и не уронить свое достоинство. Главное – не бояться! Надо в трудных ситуациях вспоминать известное высказывание: «Ничего страшного, если над тобой смеются... Гораздо хуже, когда над тобой плачут...».

### **• Сопротивление давлению.(2 часа)**

Сопротивляться давлению, быть индивидуальностью, четко знать, чего хочешь, и не соглашаться на компромиссы, когда на вас давят или пользуются вашей добротой и мягкостью – очень важные навыки.

### **• Наркотики: не влезай – убьет!(2 часа)**

Наркотики – это дорога в никуда! Шаги в пропасть:  
Первый шаг – это первый прием наркотика.  
Второй шаг – это втягивание в этот процесс, прием более сильного наркотика.  
Третий шаг – это зависимость со всеми вытекающими последствиями: ломкой, ВИЧ, алкоголизмом, воровством, продажей своего имущества.  
Четвертый шаг – это продажа себя в наркобизнес за дозу. Распространение наркотиков, втягивание других, только бы самому добыть дозу.  
Стоит ли наша жизнь того, чтобы вот так ее закончить?

### **• ВИЧ/СПИД: мы знаем, как себя защитить.( 2 часа)**

В наше время ВИЧ-инфекция распространяется очень стремительно. Любой человек, независимо от своего социального положения, возраста и интересов, может быть затронут инфекцией. Но если точно знать, как передается ВИЧ, и научиться избегать рискованных ситуаций, заражения вполне можно не допустить. К ВИЧ-инфицированным многие относятся плохо. Их боятся, избегают, осуждают. Но важно помнить, что они - такие же люди, как и мы.

### **• Алкоголь: мифы и реальность.(2 часа)**

Веселиться и радоваться жизни и без употребления алкоголя. Тем более, что сделать это очень просто, если вы общительный, интересный, и уверенный в себе человек.

### **III блок «Будь собой»**

#### **Развитие характера.(2 часа)**

Характер человека – это программа его жизни, поэтому его надо воспитывать и развивать, чтобы потом именно характер помогал совершать поступки. Составным элементом характера является уверенное поведение.

##### **• Я абсолютно спокоен.( 2 часа)**

Умение справляться со своими эмоциями – это, пожалуй, одно из самых важных умений в жизни. Ведь от положительного настроения многое зависит: и самооценка, и уверенность в себе, и эффективное взаимодействие с людьми, и успех в делах... Эмоции контролировать сложно! Но можно!

##### **• Кризис: выход есть.(2 часа)**

Человек – очень сильное существо! И способен преодолеть все жизненные невзгоды, которые на него свалятся! Главное – пытаться найти выход, делать для этого все и даже больше!

##### **• Мое мнение.(2 часа)**

Чтобы стать индивидуальностью, личностью, важно иметь свое мнение, иначе это мнение вам навязжут другие. Чем мы менее информированы и самостоятельны, тем легче нами манипулировать. Мы часто делаем что-то не потому, что мы этого хотим, а потому, что все так делают. Мы пьем и едим то, что навязывает нам реклама, мы начинаем курить, потому что в нашей компании все так делают. Мы сами отказываем себе в праве на собственное мнение, в праве на выбор. Давайте выбирать то, что хотим мы сами, а не слепо следовать тому, что навязывают другие.

##### **• Толерантность.( 2 часа)**

Важно помнить, что люди имеют право быть такими, какие они есть. Они не обязаны меняться, чтобы понравиться нам. Мы тоже имеем право быть такими, какие мы есть.

##### **• Мое будущее. Стратегии успеха.( 2 часа)**

Наше будущее строится уже сегодня! Мы должны ответственно подходить ко всему, что делаем сейчас, потому что отвечать за это придется именно нам. И если что-то не удастся, винить будет некого.

### **IV блок «Добавь красок»**

**Календарный учебный график** (приложение 1)

**Оценочные методические материалы** (приложение 2)

## Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы

№ п/п	Наименование объектов и средств материально – технического обеспечения
1.	<p><b>Библиотечный фонд:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Методическое пособие по формированию здорового образа жизни у подростков по программе «Всё, что тебя касается» // коллектив авторов «Здоровая Россия».</i></li> <li>➤ <i>Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Все цвета, кроме черного: Книга для родителей.</i> – М.: Вентана-Граф, 2003.</li> <li>➤ <i>Воспитательный потенциал семьи и социализация детей // Педагогика. 1999. № 4.</i></li> <li>➤ <i>Макеева А.Г. Все цвета, кроме черного: Семейная профилактика наркотизма: Книга для родителей / Под ред. М.М.Безруких.</i> – М.: Просвещение, 2005.</li> <li>➤ <i>Макеева А.Г. Не допустить беды: Педагогическая профилактика наркотизма школьников: Пособие для учителя / Под ред. М.М. Безруких.</i> – М.: Просвещение, 2004.</li> <li>➤ <i>Макеева А.Г. Как уберечь ребенка от курения и знакомства с алкоголем.</i> – М.: Вентана-Граф, 2004.</li> <li>➤ <i>Петракова Т.Н. Руководство по профилактике наркомании среди детей и подростков.</i> М., 2007.</li> <li>➤ <i>Спиваховская А.С. Детско-родительские отношения.</i> СПб., 2005.</li> <li>➤ <i>Психология современного подростка / Под ред. Л.А. Ратуш.</i> СПб., 2005</li> </ul>
2.	<p><b>Технические средства обучения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Мультимедийный проектор</li> <li>➤ Ноутбук</li> <li>➤ Колонки</li> </ul>
3.	<p><b>Экранно-звуковые пособия:</b></p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Подборка музыкальных произведений</li> <li>➤ Презентации</li> </ul>
4.	<p><b>Инструментарий для проведения занятий:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Контрольные карточки (для тестирования)</li> <li>➤ Карточки-задания</li> <li>➤ Бумага формата А3, А4</li> <li>➤ Шариковые ручки</li> <li>➤ Маркеры</li> <li>➤ Цветные карандаши</li> <li>➤ Ватман</li> <li>➤ Мячи</li> </ul>
5.	<p><b>Интернет-ресурсы:</b></p> <p><a href="http://www.takzdorovo.ru/nezavisimost">http://www.takzdorovo.ru/nezavisimost</a>  <b>НЕЗАВИСИМОСТЬ</b> (<i>Проект Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации</i>)</p> <p><a href="http://youth.fskn.gov.ru/">http://youth.fskn.gov.ru/</a>  <b>Федеральная служба Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков (раздел МОЛОДЁЖИ)</b></p> <p><a href="http://family.fskn.gov.ru/">http://family.fskn.gov.ru/</a>  <b>Федеральная служба Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков (раздел РОДИТЕЛЯМ И ДЕТАМ)</b></p>

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### Календарно-тематическое планирование

«Всё, что тебя касается»

6 «Г» класс

№ п/п	Тема тренинга	Содержание деятельности	Дата проведения		Корректировка
			план	факт	
<b>I блок «Навстречу себе»</b>					
1.	Давайте знакомиться	<ul style="list-style-type: none"> <li>- познакомить участников с процессом и техниками общения;</li> <li>- сформировать позитивный настрой на работу по данной проблематике;</li> <li>- способствовать формированию у участников ощущения единой группы.</li> </ul>			
2.	Искусство общения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- познакомить участников с процессом и техниками общения;</li> <li>- показать, что может дать им успешное освоение техник общения;</li> <li>- помочь подросткам овладеть навыками коммуникативной и социальной компетентности (навыками начала разговора, невербального общения, эффективного слушания, понимания других людей и др.)</li> </ul>			
3.	Жизненные ценности	- познакомить участников с понятием «ценность»			

		<p>и выявить специфику жизненных ценностей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать отношение участников тренинга к ценностям как очень важной составляющей личности, которая определяет наше отношение к жизни вообще;</li> <li>- сформировать навык выявления ценностей в конфликтах между разными поколениями.</li> </ul>			
4.	Эмоции	<ul style="list-style-type: none"> <li>- объяснить, что такое эмоции, какими они бывают, прояснить позитивное и негативное влияние эмоций на развитие жизненных ситуаций;</li> <li>- сформировать внимательное отношение к эмоциям как «предупредительным сигналам»;</li> <li>- научить определять свое эмоциональное состояние.</li> </ul>			
5.	Разрешаем конфликты	<ul style="list-style-type: none"> <li>- познакомить участников с понятием «конфликт»;</li> <li>- сформировать у подростков стремление к предупреждению конфликтов, позитивному выходу из конфликтных ситуаций;</li> <li>- научить предотвращать развитие конфликта, показать и отработать способы выхода из конфликтных ситуаций.</li> </ul>			
<b>II блок «Твой выбор»</b>					
6.	Критическое мышление	<ul style="list-style-type: none"> <li>- познакомить участников с понятием «критическое мышление», его аспектами и</li> </ul>			

		<p>нюансами;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отработать навыки задавания вопросов и принятия критики, полезные для формирования критического мышления;</li> <li>- определить критерии доверия-недоверия к получаемой информации;</li> <li>- сформировать у подростков позитивное отношение к критике и мнение о том, что она порой помогает не попасть в беду.</li> </ul>			
7.	Скажи курению НЕТ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- показать причины и последствия курения;</li> <li>- выработать критическое отношение к курению;</li> <li>- привить навык отказа от сигареты.</li> </ul>			
8.	Соппротивление давлению	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дать представление о причинах и последствиях наркозависимости;</li> <li>- сформировать у подростков негативное отношение к наркотикам;</li> <li>- сформировать навык отказа от приема наркотиков, даже легких;</li> </ul>			
9.	Наркотики: не влезай – убьет!	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дать представление о причинах и последствиях наркозависимости;</li> <li>- сформировать у подростков негативное отношение к наркотикам;</li> <li>- сформировать навык отказа от приема наркотиков, даже легких;</li> </ul>			
10.	ВИЧ/СПИД: мы знаем,	- выяснить первоначальный уровень			



	как себя защитить	информированности участников о проблеме и сообщить достоверную информацию о ВИЧ/СПИДе, путях передачи и способах профилактики; - сформировать толерантное отношение к больным ВИЧ-инфекцией; - научить подростков избегать ситуаций с высокой степенью риска и закрепить полученные знания в практических навыках.			
11.	Алкоголь: мифы и реальность	- дать представление о причинах и последствиях алкоголизма; - сформировать у подростков представление о культуре употребления спиртных напитков; - сформировать у участников навыки, помогающие удержаться от алкоголя;			
<b>III блок «Будь собой»</b>					
12.	Развитие характера	- познакомить участников с различными способами развития характера, с приемами и техниками уверенного поведения, а также техниками воздействия на собеседника; - сформировать желание развивать свой характер, тренировать волю и работать над собой; - отработать способы поведения, которые позволяют развивать свой характер и повышают уверенность в себе.			

<b>13.</b>	Я абсолютно спокоен	<ul style="list-style-type: none"> <li>- познакомить участников с типами темперамента;</li> <li>- научить методикам самоконтроля и оценки собственного эмоционального состояния;</li> <li>- отработать техники снятия напряжения и релаксации.</li> </ul>			
<b>14.</b>	Кризис: выход есть.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дать представление о кризисных ситуациях и о рискованном поведении, которое к ним приводит;</li> <li>- сформировать отношение к кризису как к возможности для саморазвития;</li> <li>- разработать стратегию поведения в кризисной ситуации.</li> </ul>			
<b>15.</b>	Мое мнение	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рассказать участникам о способах эффективной аргументации и том, как важно иметь собственное мнение и уметь отстаивать его неагрессивно;</li> <li>- сформировать у подростков активную позицию по отношению к собственной жизни;</li> <li>- отработать навык эффективной аргументации и другие способы доказательства своей точки зрения.</li> </ul>			
<b>16.</b>	Толерантность	<ul style="list-style-type: none"> <li>- познакомить участников тренинга с понятием «толерантность», с разными видами поддержки и ситуациями, в которых они применяются;</li> <li>- способствовать формированию навыков толерантного поведения;</li> <li>- научить применять поддержку на практике.</li> </ul>			

17.	Мое будущее. Стратегии успеха	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать представление о том, как здоровье молодого человека соотносится с его будущим;</li> <li>- помочь участникам осознать и прочувствовать, что их будущее во многом зависит от их собственных намерений, целей и действий;</li> <li>- сформировать навык проектирования собственного будущего.</li> </ul>			
<b>IV блок «Добавь красок»</b>					
18	Итоговое занятие по выбору учащихся	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обобщить всю полученную информацию;</li> <li>- подвести итоги работы по программе;</li> <li>- получить обратную связь от участников тренинга и попрощаться друг с другом.</li> </ul>			

**Календарный учебный график  
к рабочей программе  
«Все, что тебя касается»**

Руководитель объединения:

**Васильева Людмила Анатольевна.**

Количество учебных недель: **34**

Дата начала занятий:

№	Дата проведения		Тема занятий	Кол-во часов	Форма занятий	Форма контроля
	по плану	по факту				
1			Давайте знакомиться	2	беседа	опрос
2.			Искусство общения	2	беседа практическое занятие	самоконтроль
3.			Жизненные ценности	2	чтение, обсуждение игра	наблюдение
4.			Эмоции	2	беседа-показ практическое задание	наблюдение тест
5.			Разрешаем конфликты	2	беседа, обсуждение практическое занятие	наблюдение тест
6.			Критическое мышление	2	чтение, обсуждение игра	наблюдение
7.			Скажи курению НЕТ.	2	Беседа-показ практическое задание	наблюдение
8.			Соппротивление давлению!	2	Беседа тренинг	опрос
9.			Наркотики: не влезай-убьет!	2	чтение, практическое занятие	самоконтроль
10			ВИЧ/ СПИД: мы знаем, как себя	5	чтение, обсуждение	наблюдение

			защитить		игра	
11			Алкоголь: мифы и реальность	2	беседа-показ практическое задание	наблюдение тест
12			Развитие характера	2	чтение, обсуждение практическое занятие	наблюдение тест
13			Я абсолютно спокоен	2	беседа, обсуждение игра	наблюдение
14			Кризис : выход есть.	2	Беседа-показ практическое задание	наблюдение
15			Мое мнение	2	беседа-показ практическое задание	наблюдение тест
16			Толерантность	2	чтение, обсуждение практическое занятие	наблюдение тест
17			Мое будущее. Стратегия успеха	2	чтение, обсуждение игра	наблюдение
			<b>Всего</b>	<b>34</b>		

### Оценочные методические материалы

#### «Старичок-профессор»

Выбирается один доброволец – он будет «старым профессором», который выходит за дверь и обещает не подслушивать. После того, как «старый профессор» вышел за дверь, ведущий рассказывает суть упражнения. «Сейчас мы с вами выберем еще одного человека, он будет «руками профессора». А также выберем тему лекции, которую должен будет прочитать «старый профессор». Когда старый профессор войдет, он спрячет руки за спину, а «человек-руки» встанет сзади профессора и выставит свои руки вперед, как бы заменяя его собственные. Теперь это руки профессора. «Старый профессор» забывает все подряд, поэтому и тему лекции, которую он будет читать студентам, он не помнит. Однако руки его чудом помнят нужную тему и помогают «профессору» прочитать свою лекцию. «Человек-руки» пытается показать профессору, что он должен говорить (напомним, что профессор не знает темы лекции - в отличие от всех остальных), а профессор должен сориентироваться по рукам и попытаться прочитать свою лекцию. «Профессор» должен читать лекцию независимо от того, угадал он тему или нет, т.е. начать с самого начала и говорить до тех пор, пока не угадает. «Студенты», т.е. вы, все остальные, которые знают тему лекции, могут помогать или сбивать «профессора» с толку своими вопросами или репликами. Упражнение заканчивается, когда «профессор» по «рукам» угадывает тему лекции». Ведущий тоже участвует в упражнении, например, в роли «студента» и вместе с остальными задает вопросы «профессору».

#### «Людмила Прокофьевна»

Группа выстраивается в одну линию-шеренгу, им предлагается пройти из одного конца комнаты в другой своей обычной походкой, а затем - обратно. После этого дается задание пройти следующим образом: з задрвав голову вверх, з низко опустив ее, з вытянув шею, з втянув голову в плечи, з размахивая руками, з прижав их к телу, з согнувшись пополам, з прогнувшись назад виляя бедрами, з не сгибая колени, з высоко поднимая колени, з широким шагом, з приставляя пятку одной ноги к мыску другой, з как можно быстрее, з как можно медленнее. Затем нужно снова пройти своей привычной походкой и почувствовать произошедшие изменения. Если участники устали, можно давать не все из предложенных заданий.

#### Упражнение-разминка «Снежный ком»

Пояснение: Эта психологическая игра стара, как мир, но от этого она не теряет своей актуальности. Кроме того, после этого упражнения участники быстро запоминают имена друг друга, так как оно сильно мотивирует их к этому.

Инструкция: Знакомиться мы сейчас с вами будем следующим образом. Я назову вам свое имя, потом сидящий справа от меня человек назовет мое имя плюс свое. Сидящий от него справа назовет мое, его и свое имя. И так далее - по кругу. Последнему человеку придется назвать имена всех присутствующих, начиная с моего. Старайтесь, когда будете произносить имена, сначала посмотреть человеку в глаза и только потом назвать его имя. И еще очень важно – сейчас вы можете сказать нам то имя, каким, вы хотите, чтобы мы вас здесь называли (Ксения или Ксюша, например). Задание понятно? Давайте попробуем. Не переживайте, если вы не сможете вспомнить имя кого-либо из присутствующих. Мы все вам поможем. У нас ведь нет задачи - проверить вашу память! Когда круг замкнется, спросите: «Не хочет ли кто-нибудь тоже повторить все имена, только в обратном порядке?» Обычно желающие находятся, и не один. Обязательно поаплодируйте добровольцам за их отличную память после называния имен. Затем можно всем перемешаться (сесть на другие стулья) и после этого опять попросить кого-то назвать все имена. И опять поаплодируйте добровольцам. Ну, что? Есть у вас ощущение, что вы уже знаете имена друг друга? По-моему, это очень действенное упражнение. Мы еще успеем познакомиться с вами поближе, а пока хотелось бы рассказать вам о том, куда вы попали. В общем, вы – ПОПАЛИ!!! 😊

### **Упражнение «Исчезающие стулья»**

Пояснение: По конструкции стулья должны быть достаточно крепкими и устойчивыми, чтобы по ним можно было ходить. Попросите участников снять обувь. Это упражнение направлено на сплочение группы и на развитие взаимовыручки, что очень важно на первом занятии. Стулья стоят в кругу. Участники стоят ногами на стульях. Ведущий не участвует.

Инструкция: Вот, вы сейчас стоите на стульях. Молодцы! А теперь походите по ним. Пусть ребята начнут ходить по стульям против часовой стрелки, подбадривайте их к этому. Можно (но не обязательно) включить динамичную музыку. Когда участники начнут движение, спросите: Куда вы идете? Дождитесь любого первого ответа. Например, «В лес». Так, вы идете в лес. Хорошо! А я буду злым медведем и буду вам мешать! Ваша задача - помогать друг другу и достичь-таки своей цели. После этих слов вы начинаете постепенно убирать стулья. По одному. Не торопитесь! Важно следить за техникой безопасности! Просите ребят помогать друг другу: подавать руку, придерживать. Стулья убирайте с разных сторон. В отдельных случаях можно чуть-чуть под- винуть стул ближе к центру или по окружности, т.к. вам важно, чтобы участники выполнили это упражнение. Упражнение «Исчезающие стулья» Первое занятие: давайте знакомиться! 23 Ваша основная задача сейчас – не упасть! Тогда вы победите! Помогайте друг другу! Поддерживайте, подавайте руку. Упражнение заканчивается, когда останется 4-5 стульев при количестве участников 10-13 человек. Закончить упражнение необходимо плавно. Когда вы убираете стул последний раз (т.е. остается 4-5), скажите: Если сейчас вы пройдете еще один круг, вы победили! Если в процессе упражнения кто-то касается пола, помогите ему

подняться и не акцентируй-те на этом внимания. Необходимо только сказать соседям упавшего: Почему вы не помогаете? Подавайте руки! Считайте, что если (предположим) Вася упал, то проиграла вся группа, а не только он. Упражнение должно закончиться победой группы. Важно, чтобы участники преодолели все трудности вместе. Пусть они поплодируют друг другу в конце упражнения.

Анализ упражнения: Обсудите вопросы: ☑ Вам понравилось, как вы сделали это упражнение? ☑ Благодаря чему или кому вы сделали его хорошо? ☑ О чем это упражнение, как вам кажется?

### **Упражнение «Блюдо»**

Пояснение: Это упражнение позволяет участникам тренинга задуматься над тем, что они подразумевают под разными словами, в том числе и под словом «здоровье». Эта ин-формация также полезна и для ведущего. Разделите группу на 3 подгруппы и раздайте каждой по чистому листу и ручке (участникам может понадобиться больше листов и, воз-можно, цветные карандаши или фломастеры).

Инструкция: Сейчас каждая из подгрупп должна будет почувствовать себя по-варами и составить рецепты 3-х разных блюд. Первая подгруппа будет составлять рецепт дружбы, вторая – рецепт успеха, третья – рецепт здоровья. Ингредиентами этого блюда будут не продукты питания, а то, что вы сами придумаете. На все это у вас есть 10 минут. Постарайтесь сделать свое блюдо оригинальным и необычным. В конце мы подведем итог и познакомимся со всеми тремя рецептами. Перед тем, как вы приступите к заданию, я прочитаю вам один рецепт, который, я думаю, разбудит вашу творческую мысль: Рецепт любви: 500 гр. страсти, 300 гр. влюбленности, 100 гр. дружбы и уважения, добавить 50 поцелуев и 10 объятий по вкусу. Все это приправить терпением и оста-вить в теплом уголке вашего сердца. Блюдо должно настояться. Подавать горячим! После того, как рецепты написаны, каждая группа представляет свой рецепт.

### **Разминка «Гляделки»**

Пояснение: Группа сидит на стульях, поставленных в круг так, чтобы все видели друг друга. Инструкция: Задача каждого из вас - не используя слова (молча), найти себе пару. Договариваться обо всем вы можете только взглядом. Итак, нужно найти себе партнера и поменяться с ним местами, то есть вы займете его стул, а он займет ваш. Вставать со своих стульев и садиться на них нужно одновременно с партнером. Как только вы поменялись местами, ищите себе нового партнера и повторяете с ним все то же самое. Упражнение вы заканчиваете по моему сигналу. Начали.

Анализ упражнения: ☑ У кого получилось договариваться взглядом? ☑ А поменяться местами, встав одновременно? ☑ Сложно ли это было? Даже вот так, не говоря ни слова, можно общаться и договариваться о чем-либо. В нашем упражнении молчание



означало: давай встанем одновременно и поменяемся местами. Это было непросто. Но если настроиться на человека, посмотреть ему в глаза – все становится возможным. Давайте на примере следующего упражнения еще раз потренируемся понимать друг друга без слов.

### **Упражнение «Слухи»**

Пояснение: Количество участников игры - от 5 до 12 (оптимальное количество – 10-12). Остальным участникам группы (если группа более 12 человек) предлагается роль пассивных наблюдателей. Участникам игры проговаривается инструкция следующего содержания: «Сейчас мы проведем одну игру. В ее ходе разрешено все, что не запрещено. Запрещать буду я. Сейчас мне нужен один доброволец; остальных я прошу выйти за дверь». После того, как участники выйдут (следует также принять меры, чтобы вышедшие не знали, что происходит в помещении), оставшемуся проговаривается инструкция: «Выслушай внимательно небольшую историю. Твоя задача - как можно ближе к услышанному, желательно дословно, пересказать эту историю тому, кто войдет». Ведущий устно проговаривает заранее выученный (наизусть и дословно) текст (см. в Приложении текст «Марфуша»), после чего спрашивает, может ли он приглашать следующего участника. Вошедший усаживается рядом с предшественником; ведущий слово в слово повторяет ему инструкцию. После пересказа истории предшественником ведущий спрашивает у «новичка», можно ли приглашать следующего участника. И так далее. То есть каждый вновь вошедший слышит историю в том варианте, который ему представляет вошедший перед ним. Для последнего участника инструкция несколько иная: она заканчивается словами: «...дословно повторить эту историю для всех». Последний вариант желательно записать; он сравнивается с исходным текстом, который – для большей наглядности - воспроизводится ведущим.

Примечания: 1. при заминке, колебании участника после вопроса, можно ли приглашать следующего, ведущий без каких-либо подсказок и пояснений ждет, пока участник не позволит пригласить следующего. Если пауза затягивается, следует повторить вопрос; 2. в случае если слушающий просит повторить историю, ее следует (обязательно дословно) повторить. Разрешается также записывать историю (но только если участник инициативно спрашивает разрешения на это). Позднее, при анализе игры, это можно будет обыграть как пример продуктивного подхода к движению информации; 3. не следует также запрещать какие-либо инициативные действия (подсказки, эмоциональные высказывания и пр.) тех, кто уже выслушал и пересказал историю. Как правило, эти действия еще больше искажают информацию и сбивают с толку; при анализе игры этот факт можно обсудить как пример непродуктивного подхода к движению информации; 4. особое внимание – участникам группы, не принимающим участия в игре. Следует пресекать любые попытки информационного вмешательства в ход игры (подсказки, комментарии...) и поощрять эмоциональную реакцию на нее.

Анализ упражнения: Обратите внимание участников на то, что с каждым пересказом текст становится все более коротким и менее точным: информация и ее детали искажаются, устраняются цифры, добавляется что-то, чего не было в исходном тексте, и т. д. Обсудите все примеры искажения и потери информации.

### **Упражнение «3 плюса»**

Пояснение: Участники делятся на две равные группы, одна образует внутренний круг, другая – внешний, лицом друг к другу.

Инструкция: Сейчас каждый из вас будет производить приятное впечатление на партнера. Начинают разговор участники внешнего круга, потом то же самое делают участники внутреннего круга. В ходе разговора следует улыбаться, называть друг друга по имени и говорить комплименты. По моему сигналу участники внешнего круга сдвигаются на одного человека, и упражнение продолжается с новым партнером.

Анализ упражнения: ☐ Сложно ли было говорить комплименты? Что мешало? ☐ Кто из вас какие виды комплиментов использовал? ☐ Какой из видов комплиментов было придумать сложнее всего? ☐ Чей комплимент вам запомнился больше всего? Почему?

### **Упражнение «3 Обезьянки»**

Пояснение: Выбираются трое добровольцев. Остальные участники садятся полукругом так, чтобы трое оказались на импровизированной сцене.

Инструкция: У нас есть трое добровольцев. Один из участников будет играть роль «глухого-и-немого»: он ничего не слышит, не может говорить, но в его распоряжении – зрение, жесты, мимика; второй участник играет роль «глухого-и-паралитика»: он может говорить и видеть; третий «слепой-и-немой»: он способен только слышать и показывать. Вы все вместе между собой должны договориться о месте, времени и цели встречи. Для того чтобы каждый из добровольцев легче вошел в образ, можно использовать вспомогательные средства: Глухому-и-немому – завязать уши и рот; Глухому-и-паралитику – завязать уши и спрятать руки за спиной; Слепому-и-немому – завязать глаза и рот.

Анализ упражнения: Что было труднее всего, когда вы договаривались? z Тяжело ли было быть в роли «инвалидов»? Спросите у участников: z Как можно было бы договориться быстрее, что для этого нужно было сделать?

### **Упражнение на разогрев «Делимся по признаку»**

Пояснение: Один человек выходит за дверь, группа тем временем договаривается о том, по какому признаку она делится и расходится на две подгруппы (например, те, у

кого есть шнурки, и те, у кого их нет). Задача вошедшего – угадать, по какому признаку группа разбита на две части. При желании упражнение можно повторить несколько раз.

Инструкция: Сейчас один из вас выйдет за дверь и войдёт только тогда, когда мы его позовём. Кто хочет быть таким человеком? Отлично. (Участник-доброволец выходит) Инструкция группе: Сейчас вы все должны будетеделиться на две части. Но разделить вас сможет только какой-то один признак, например, «мальчики и девочки», или «светлые и темные волосы», или «есть шнурки на обуви - нет шнурков», или другие внешние признаки, какие сами придумаете. А тот, кто вышел, наш любимый доброволец, должен будет угадать, по какому признаку вы поделились. При этом вы ему ни в коем случае не подсказывайте. Запутывать можно. Все понятно? Отлично, тогда выберите признак и поделитесь. Инструкция добровольцу: В твоё отсутствие группа поделилась по какому-то признаку – заметному или не заметному с первого взгляда. Твоя цель – угадать этот признак и назвать его. Упражнение на разогрев «Делимся по признаку» Жизненные ценности Далее можно повторить это упражнение с другим добровольцем.

Анализ упражнения: ❑ Трудно ли было угадывать? ❑ Какие признаки было угадывать легче? Какие – сложнее? Почему?

### **Упражнение «Ромашка»**

Пояснение: Это упражнение направлено на осознание участниками всего, что для них ценно, оно помогает ребятам ответить на вопросы: без чего мы не можем себя помыслить? Что для нас по-настоящему важно и значимо? Для этого упражнения необходим специальный реквизит: каждому участнику выдать лист А4 с изображением ромашки (см. Приложение), по одному набору фломастеров (по 6-12 цветов) и ножницы. Комментарий: Приложение можно распечатать на разной цветной бумаге и дать эти листы всей группе. Инструкция-1: Сейчас каждому из вас предстоит сделать ромашку. Но это будет не простая ромашка. Раздайте листы с ромашками и фломастеры (ножницы пока не давайте), попросите участников разместиться за столами поудобней, так, чтобы им никто не мешал. Ведущий тоже должен будет сделать свою ромашку.

Комментарий: Далее ведущий может воспользоваться доской, чтобы показать, как и где писать

### **Упражнение «Клиника по пересадке органов»**

Пояснение: Упражнение может выполняться как в микрогруппах, если количество участников тренинга достаточно большое, так и в одной группе, если группа достаточно маленькая (до 15 человек). Суть упражнения заключается в том, что ребята должны договориться, кому из «пациентов» клиники необходимо пересадить

почку. Условие: почка одна, и каждому пациенту она жизненно необходима. Упражнение выявляет ценности, существующие у участников тренинга. В этом упражнении нет правильных или неправильных ответов. В нем важен сам процесс поиска решения, рефлексия участников по поводу ценностей – индивидуальных и существующих в обществе.

Инструкция: Представьте себе, что все вы являетесь хирургами медицинской клиники. У вас в больничном отделении лежат четыре пациента: z старый профессор, разрабатывающий вакцину против рака. Его работа уже близка к завершению; z шестнадцатилетняя беременная девушка-сирота; z мать двух детей, муж которой недавно погиб в автомобильной катастрофе; z известный актёр. Всем им необходима пересадка почки. Без этой операции они погибнут. Но сейчас в клинику была доставлена только одна почка, и неизвестно, когда появится возможность получить следующую. Вам нужно за 10 мин. решить – кому из пациентов операция необходима в первую очередь, иначе почка испортится и к пересадке будет не годна. Тогда ее не получит никто. Важные правила: 1. Нельзя принимать решение голосованием; 2. С групповым решением должен согласиться каждый из участников; Упражнение «Клиника по пересадке органов» 50 3. Нельзя оставаться в стороне от обсуждения; 4. Каждый должен в ходе дискуссии высказать своё мнение. Комментарий: Возможно, кто-то останется при своем мнении, и к нему даже присоединятся другие участники. Тем самым, может стихийно образоваться вторая группа со своим мнением. Сначала ведущий, если есть время, должен попробовать сделать так, чтобы группы смогли найти общее решение, но если это не получается, то оставить, как есть: 2 группы со своими решениями. Понятно?

### **Разминка «Пожарные»**

Пояснение: Стулья расставляются по количеству участников в круг спинками внутрь (или больше на 2-3 стула). Участники встают каждый около какого-либо стула. Для упражнения потребуются динамичная музыка.

Инструкция: Пока будет звучать музыка, вы должны бегать по кругу. Когда музыка остановится, каждый из вас должен остановиться напротив какого-либо стула (стульев хватит всем) и снять одну свою вещь (это может быть какой-то аксессуар: часы, заколка, цепочка, или одежда: пиджак, шарф и т.д., или обувь). Только, дамы и господа, давайте вести себя в рамках приличия 😊. Затем я опять включаю музыку, и вы опять продолжаете бегать по кругу до прекращения музыки. После остановки вы снимаете вторую вещь и также оставляете ее на стуле, рядом с которым вы остановились. Там уже может лежать чужая вещь, вы ее не трогаете, а только рядом с ней кладете свою. Таких кругов будет несколько. И как только вы услышите слово: «ПОЖАР!!!», вы должны как можно быстрее собрать все свои вещи и надеть их на себя. После этого издать по- бедный крик индейца. Кто сделал это первым, тот победил. Всем понятно? Побежали.

Рекомендация ведущему: инструкцию лучше всего давать дозированно: сначала сказать, что когда музыка звучит, все бегут, когда не звучит – встают напротив какого-либо стула. После начала упражнения и первой остановки - попросить снять одну вещь. Сколько вещей будет снято, решать вам, но обычно это 3-4 вещи, чтобы никому не было неловко и не пришлось раздеваться. Вы также должны следить, чтобы участники останавливались напротив разных стульев, может, даже диаметрально противоположных. Под конец упражнения, после последней остановки, вы рассказываете про сигнал «Пожар!» и включаете музыку в последний раз. Если группа стеснительная, ведущему лучше тоже участвовать.

### **Упражнение «Изобрази эмоцию»**

Пояснение: Это упражнение-пантомима

Инструкция: Мне нужен один доброволец. Сейчас так, чтобы никто не слышал, я назову добровольцу какую-либо эмоцию (воспользуйтесь Приложением, но не показывайте его участникам), которую ему нужно будет изобразить с помощью пантомимы, т.е. без слов, а вы будете зрителями и попытаетесь угадать, что это за эмоция. Кто первый угадает, тот будет показывать следующую эмоцию. Итак, давайте начнем. Рекомендации ведущему: Если вы хотите, чтобы все могли поучаствовать в этом упражнении, сделайте так, чтобы каждый смог показать эмоцию (например, раздайте всем карточки с разными эмоциями или попросите всех участников по очереди показать то, что вы скажете «на ушко» первому). Желательно начать с легких (для изображения) эмоций из Приложения – «Счастье», «Печаль», «Злость», «Страх», «Радость», а потом переходить к более сложным.

Анализ упражнения: ☑ Трудно ли было понять, какую эмоцию показывает человек?

☑ Трудно ли было вам показывать эмоцию? Почему?

### **Упражнение «Рисунки на спине»**

Пояснение: Это своеобразная и увлекательная игра, способствующая развитию тонкости восприятия и умения прислушиваться к своим ощущениям. Кроме того, эта игра обеспечивает определенный уровень физической и психологической близости между участниками. Группа спланивается, участники становятся бодрыми и веселыми. Когда они в достаточной степени овладеют игрой, они смогут использовать в ней любые образы, в том числе и связанные с тематикой данной программы.

Инструкция: Разбейтесь, пожалуйста, на группы по 5-6 человек в каждой (это может быть 2-3 группы, в которых обязательно должно быть одинаковое количество человек). Пусть каждая группа сядет сейчас на стулья «паровозиком», так, чтобы все, кроме первого человека, могли видеть спину соседа. А сейчас я объясню вам, что мы

будем делать. Я подзову из каждой группы (паровозика) последних участников и покажу им рисунок. (Рисунки следует заготовить заранее. Каждой команде – свой рисунок, где изображены, на- пример, дом, елка, часы, цветок в вазе и т.д.). Этот рисунок им нужно будет изобразить на спине сидящего перед ними участника, который постарается «прочитать» своей Упражнение «Рисунки на спине» 60 спиной рисунок и нарисовать то же самое на спине того, кто сидит перед ним. И так далее. Когда картинка «дойдет» до участника, сидящего во главе паровозика, он должен будет взять лист и нарисовать тот рисунок, который до него дошел. Для рисования на спине вы можете использовать только указательный палец. Рисовать вам нужно очень тщательно и быстро, потому что группа, которая первой решит задачу, побеждает. Предпочтение отдается той команде, у которой рисунок хоть как-то совпадает с из- начальным. Например, если команда закончила раунд раньше, но при этом их рисунок далек от изначального, а другая команда была медленнее, но рисунок имеет что-то общее с изначальным, то победа будет за второй командой. После каждого раунда я буду объявлять счет. После этого участник, сидевший во главе паровозика (тот, кто рисует окончательный рисунок на бумаге), садится в его конец, а все остальные сдвигаются на одно место вперед. И все повторяется. Понятно? Тогда начали! Постарайтесь сделать так, чтобы сначала были не слишком сложные рисунки: дом, цветок в вазе, дерево. Потом можно усложнить их и предоставить рисунки по темам предыдущих тренингов, например, знак «Курение запрещено» – перечеркнутая сигарета. В конце объявляется победитель.

Анализ упражнения: ☒ Легко ли тебе было «видеть» картины спиной? ☒ Почему возникали ошибки? ☒ Ты был доволен своей командой? ☒ Хорошо ли понимал твой партнер нарисованные тобой картины?

### **Упражнение «Что нам нравится?»**

Пояснение: Группа делится на 2 подгруппы: юношей и девушек. Каждой подгруппе вы- дается по листу бумаги и ручке.

Инструкция: Каждая из групп сейчас должна будет составить список. Девушки составляют список того, что им больше всего нравится в юношах, на что они, прежде всего, обращают внимание, а юноши пишут, что им нравится в девушках. После составления списков каждая из групп зачитывает его, и получившиеся характеристики обсуждаются в группе.

Анализ упражнения: Обсудите вопросы: ☒ Сложно ли было составлять списки? ☒ Что для вас оказалось неожиданным? ☒ Как можно использовать информацию, полученную в этом упражнении, в обычной жизни? Комментарий: Скорее всего, участники самостоятельно затронут вопрос о красоте. Отметят, что им нравится, когда мальчики/девочки симпатичные и хорошо выглядят. Если участники не затронут эту тему, ведущий должен сам предложить «внешнюю привлекательность» как одну из важных позитивных характеристик. Теперь мы знаем, что нравится в нас противоположному полу. Как поется в одной старой песне, «Я гляжу ей вслед - Ничего в ней нет, А я все гляжу, Глаз не отвожу». Но мы-то с вами теперь знаем, что за словами «ничего в ней нет» таится очень многое: да, нет ничего такого

особенного, но на самом деле есть все то, о чем сейчас написала наша мужская половина. Есть все для того, чтобы влюбиться.

### **Упражнение «Идеальное свидание»**

Пояснение: Участники делятся на 2 группы – юношей и девушек.

Инструкция: Сейчас каждая подгруппа обдумает и напишет письмо другу или подруге на тему «Идеальное свидание». Речь в нем будет не об абстрактном свидании, а об идеальном (ну, или, во всяком случае, очень удачном) свидании, с точки зрения вас, юноши, и вас, девушки. Итак, мужская половина нашей группы пишет письмо от лица юноши своему другу. Женская половина – от лица девушки своей подруге. Начать можно так: «Привет, ... Вчера у меня было классное свидание! ...». На обсуждение и написание писем вам дается 10-15 минут, а потом мы их послушаем и обсудим. Когда группы готовы, они по очереди зачитывают письма. После этого участники снова садятся в круг, и идет обсуждение.

Анализ упражнения: ☑ Понравились ли вам описанные свидания? ☑ Были ли у вас такие идеальные свидания? ☑ Что нужно сделать, чтобы свидание удалось? ☑ Чего юноши ждут от девушек? ☑ А чего – девушки от юношей? ☑ Важно ли, чтобы свидание понравилось не только вам, но и другому человеку? ☑ Почему часто наши взаимоотношения не соответствуют идеальным, и партнер не делает того, чего бы нам хотелось?

### **Разминка «Рисунок в парах»**

Пояснение: Перед началом упражнения необходимо разделить группу на пары. Если в группе нечетное количество участников, ведущий также участвует в упражнении. Каждая пара получает по одному листу бумаги и одному карандашу и садится так, чтобы не мешать остальным парам.

Инструкция: Сейчас мы с вами будем рисовать. Пусть каждый участник представит небольшой рисунок, который он хотел бы нарисовать. Представили? Каждая пара, держась вдвоем за один карандаш, должна нарисовать картину на своем листе бумаги, общаться словами при этом нельзя. На выполнение этого задания вам дается 5 минут. Начали.

Анализ упражнения: ☑ Какую тактику вы применяли во время совместного рисования? ☑ Какой рисунок получился в результате? ☑ Все пары довольны получившимся результатом? ☑ Чьи идеи не реализовались? ☑ Кому так и не удалось договориться о том, что рисовать?

