

Профилактика рискованного поведения (из опыта работы ГБОУ ЦППРК «РостОК»)

*Составитель: Н.Г. Аксенова,
педагог-психолог ГБОУ ЦППРК «РостОК»*

Сегодня ни для кого не секрет то, что подростковый возраст - один из самых сложных периодов в процессе взросления человека. Психологической особенностью подросткового периода являются биологически обусловленные реакции эмансипации, группирования со сверстниками и хобби-реакции, обуславливающие поисковый характер поведения, которое может быть как конструктивным, так и неконструктивным. Мы остановимся на неконструктивном, *рискованном* поведении, приводящем иногда к самым негативным последствиям.

Рискованное поведение - активность, направленная на экспериментирование подростков со своими собственными возможностями и преобразующая их отношение к ценности жизни. Неконструктивное рискованное поведение подростков – вид активности, направленный на разрушение объектов окружающего мира и/или саморазрушение подростков и обуславливающий отсутствие у них осознанного отношения к ценности жизни.

Общеизвестным является тот факт, что радикальные социальные изменения вызывают бурный рост негативных явлений в молодежной среде. Кроме того, выделяется несколько групп факторов, оказывающих влияние на формирование отношения к рискованному поведению и способствующих развитию различных девиаций:

- уровень информированности;
- личностно-психологические факторы;
- семейные факторы;
- социокультурные факторы.

Реальность такова, что среди детей-девиантов в общеобразовательной организации преобладают обучающиеся с отклонениями в поведении, трудностями в обучении, общении и негативными экспериментами в «пробах взрослой жизни». Это обстоятельство дает основания для постановки проблемы, суть которой заключается в том, что в младшем подростковом возрасте важным фактором риска формирования различных отклонений, в том числе употребления ПАВ, становится школьная дезадаптация, усугубляемая сложными отношениями с родителями, допускающими различные ошибки в системе семейного воспитания.

Нормативно-правовые основания для разработки и внедрения профилактических программ, направленных на уменьшение распространенности рискованного поведения и развитие жизненных навыков, необходимых для снижения различных негативных рисков поведения, изложены законодательно:

- в ФЗ №120 от 24 июня 1999 г. «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
- в ФЗ N 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- в ФЗ от 24 июля 1998 года №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- в Приказе Минобразования РФ от 28.02.2000 г. № 619 «О концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами (ПАВ) в образовательной среде».

Однако одних нормативно-правовых оснований недостаточно для обеспечения эффективной профилактической работы. Результаты профилактической работы зависят от вы-

бранной стратегии - стратегии снижения вреда или стратегии формирования нормативного поведения.

Стратегия первичной профилактики основана на способах *формирования нормативного поведения*: на пропаганде здоровых нравственных ценностей, на укреплении института семьи, на воздержании от рискованного поведения.

В настоящее время многие мероприятия в рамках профилактики рискованного поведения среди несовершеннолетних во многих коллективах образовательных организаций сводится преимущественно к лекциям школьных педагогов-психологов, врачей (психиатров, наркологов), работников органов внутренних дел, а также тематическим учебным занятиям, которые иногда проводятся в формате дискуссии на заданную тему. Считаем подобный подход недостаточным по причине отсутствия в нем последовательности, непрерывности, учета реальной ситуации.

Системный подход в решении возникших проблем предполагает учет *принципов профилактической работы*.

- 1) **Долгосрочность и непрерывность.** Профилактическая программа не будет эффективной, если свести ее к ряду мероприятий, так как профилактика – это процесс, неразрывно связанный с процессом воспитания. Разрозненность мероприятий, скорее всего, не принесет сколько-нибудь ощутимого отсроченного закрепленного эффекта, а лишь сиюминутный результат.
- 2) **Адресность.** У всякой информации есть свой потребитель. Необходимо помнить, что, говоря об употреблении наркотиков, мы сталкиваемся с тем, что информация способна спровоцировать нездоровый интерес к предмету разговора. Это происходит в том случае, если объем информации *превышает пределы информационного запроса группы*. Никакая информация о наркотиках не может предоставляться «для общего развития». Необходимо понимать, ЧТО говорить, КОМУ, ЗАЧЕМ и ПОЧЕМУ говорить это именно сейчас.
- 3) **Доступность.** Подача материала с учетом возможностей и особенностей восприятия.
- 4) **Последовательность.** Профилактическая программа должна состоять из ряда этапов:
 - *анализа ситуации* (исследования запроса целевой группы);
 - *анализа уровня информированности* и «готовности» целевой аудитории;
 - **предоставления услуг**, исходя из результатов анализа;
 - *формирования мотивации* для приобретения навыков необходимых в преодолении опасных рисков в жизни.

Основной **целью** первичной профилактики в образовательной организации является ценностное изменение отношения к неконструктивному рискованному поведению и формирование личной ответственности за свое поведение, что обеспечивается и конкретизируется решением ряда **задач**:

- предоставлением обучающимся объективной и достоверной информации;
- ориентацией обучающихся на способность делать собственный выбор, брать ответственность на себя;
- предоставлением обучающимся возможности овладения определенными поведенческими навыками, облегчающими следование здоровому образу жизни;
- усилением защитных факторов личности и среды - внешних и внутренних условий, способствующих снижению рисков в поведении.

Приведенный выше понятийный аппарат актуализирует основные **компоненты** грамотной профилактической работы:

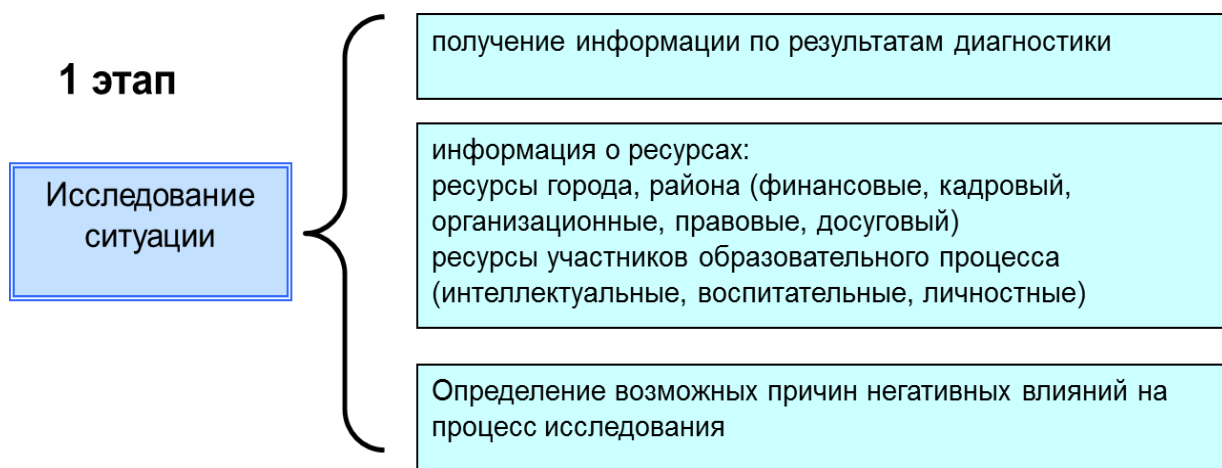
- 1) образовательный, целью которого является обучение подростка пониманию и осознанию того, что происходит с человеком в процессе взросления и видению последствий, к которым приводят негативные эксперименты;
- 2) психологический, целью которого является психологическая поддержка обучающихся, формирование адекватной самооценки, навыков принятия решений, формирование умений определять и нести ответственность за себя, свои действия и свой выбор, умение обратиться при необходимости за помощью;
- 3) социальный, целью которого является формирование социальных навыков, необходимых для здорового образа жизни, овладение способами общения, решение проблемы занятости свободного времени.

Факторы защиты

- 1) Усиление активных действий образовательной организации.
- 2) Поощрение формирования здорового образа жизни среди обучающихся, родителей, педагогов.
- 3) Развитие системы и усиление роли дополнительного образования (кружков, секций).
- 4) Развитие сети игровых и спортивных площадок.
- 5) Планирование и реализация мероприятий, которые помогут подросткам и молодежи раскрыть в полном объеме свои физические, психологические и социальные возможности, а также будут способствовать повышению их самооценки.
- 6) Создание широкой сети клубов общения для взрослых и детей, которые будут содействовать формированию положительных взаимоотношений в семье.
- 7) Проведение в образовательных организациях тренингов по воспитанию толерантности, которые будут содействовать формированию доверительных и паритетных отношений между педагогами и обучающимися, между самими детьми, а также между школой, семьей и местной общественностью; дадут обучающимся знания и навыки, необходимые для принятия разумных решений, касающихся их психологического и физического здоровья.
- 8) Выпуск печатной продукции, пропагандирующей здоровый образ жизни.

Таким образом, проведение отдельно взятых мероприятий профилактической направленности, на наш взгляд, является малоэффективным, и, как правило, не дает возможности отследить полученные результаты. Поэтому программное обеспечение профилактической деятельности образовательной организации является обязательным условием работы в данном направлении.

Опыт ведущих методических и психологических центров Москвы, Ярославля, Самары, а также опыт ГБОУ ЦППРК «РостОК» г. Буденновска дает основания для определения этапов профилактической деятельности.

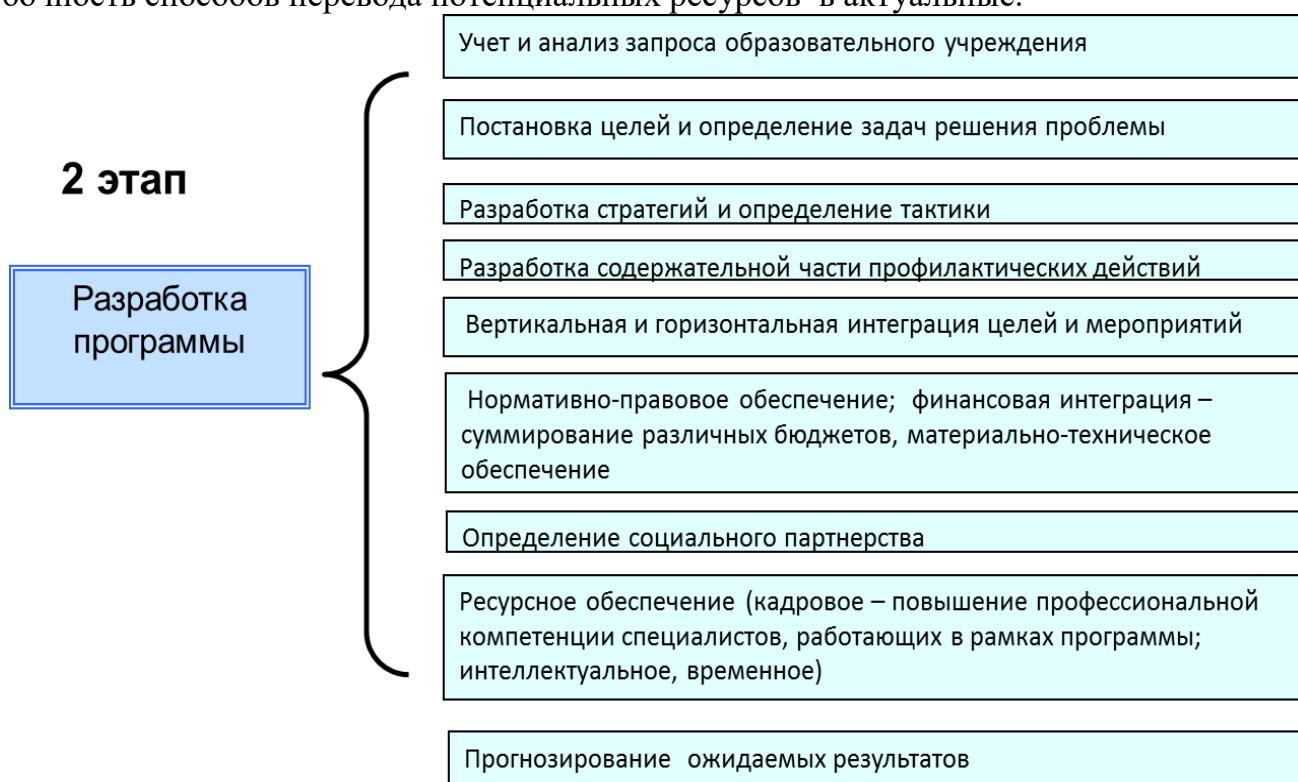


Исследование ситуации - это важнейший этап внедрения профилактической программы. Он не может быть пропущен или проведен не качественно, так как **дает возможность на основании объективных данных правильно выбрать цель и объект воздействия**. Изучение ситуации должно проходить в разных направлениях. Это получение информации:

- ♦ о рисках среди несовершеннолетних в регионе, городе, образовательной организации;
- ♦ о ресурсах (актуальных и потенциальных);
- ♦ о различных способах, с помощью которых возможен перевод потенциальных ресурсов в актуальные.

Для того, чтобы программа работала нужно иметь в виду, что для каждого профилактического мероприятия понадобятся новые ресурсы и их исследования.

Причины неудач на данном этапе – субъективные (утаивание информации участниками образовательного процесса, сохранение престижа школы, некачественная обработка полученных результатов, неверное определение цели и объекта, а также ошибочность способов перевода потенциальных ресурсов в актуальные.



Самый первый шаг при разработке программы, пожалуй, вплоть до написания операционального плана действия может быть осуществлен только после получения ответа на каждый из *шести вопросов*:

- 1) **«Что?»** (Что вообще надо делать? Какие частичные задачи надо выполнить отдельно? Чего мы хотим достичь? Что может пойти не так? Что можно сделать при ожидаемых трудностях? Что нужно согласовать?)
- 2) **«Кто?»** (Кто является наиболее подходящей кандидатурой для выполнения этой задачи? Кто должен помогать при ее выполнении?)
- 3) **«Как?»** (Как следует подходить к выполнению задачи? Как применять и комплектовать те или иные методы и подходы? На какие нормативные документы – предписания, инструкции – следует обратить внимание? Как привлечь социальных партнеров в совместную деятельность?)
- 4) **«Когда?»** (Когда следует начать программу? Когда нужно ее завершить? Когда будут сделаны промежуточные замеры?)
- 5) **«Где?»** (Где будут проводиться программные мероприятия? Где взять время?)

б) «**Сколько и какие средства?»** (Сколько и какие средства потребуются для реализации программы? Какие вспомогательные ресурсы могут и должны быть задействованы?)

Учитывая это, необходимо в процессе организационной деятельности при разработке программы предположить, какие субъекты (индивидуальные или коллективные, временные или постоянно действующие) участвуют в реализации программы с обязательным уточнением их функций, полномочий и ответственности, а также с указанием вертикальных (субординационных) и горизонтальных (координационных) связей, при этом согласовать вертикальные и горизонтальные цели и мероприятия в рамках планируемого проекта.

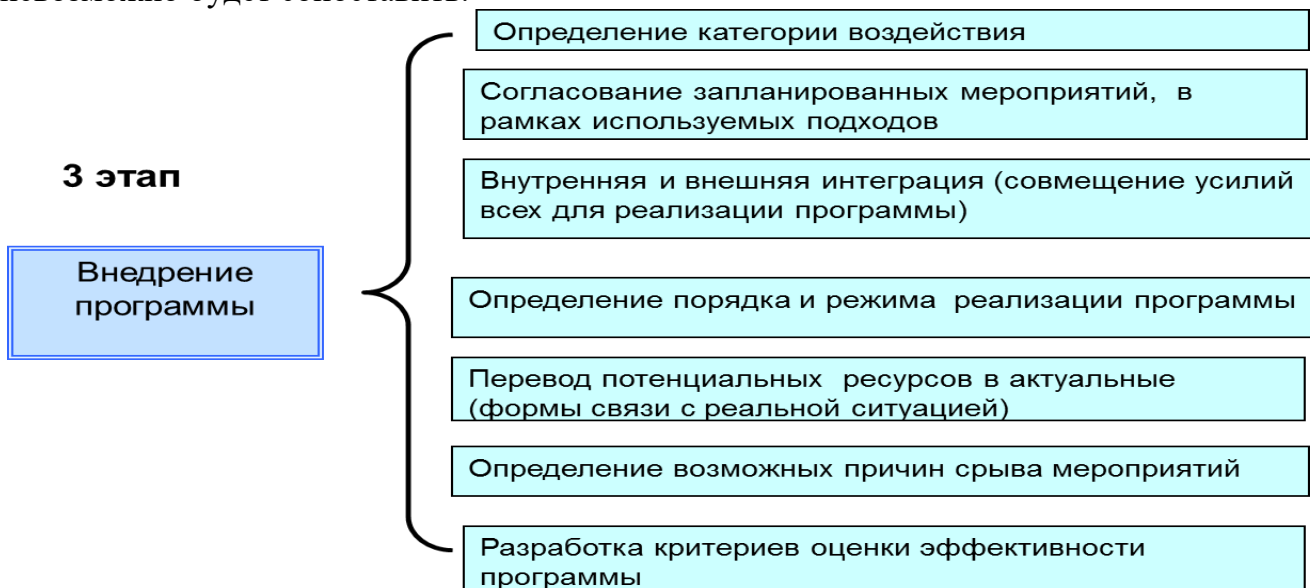
При выборе стратегии необходимо четко оценивать свои возможности (актуальные и потенциальные), объем и глубину предстоящей работы, выбирая из существующих основных стратегий (локальных, модульных, системных изменений и системных преобразований) те, которые реально могут быть осуществлены. В условиях образовательной организации при разработке программы, на наш взгляд, может быть реально использована одна из приведенных стратегий:

- **стратегия модульного преобразования**, охватывающая сразу несколько обязательно взаимосвязанных подходов для достижения одной цели;
- **стратегия системных изменений**, предполагающая изменение многих выявленных факторов, имеющих возможность прямо или опосредованно влиять на конечный результат.

Для того, чтобы сделать выбор в пользу той или иной стратегии, надо выявить (назвать для себя), составить перечень, структурировать (сгруппировать), ранжировать все возможные факторы и результаты исследования, способствующие достижению целей.

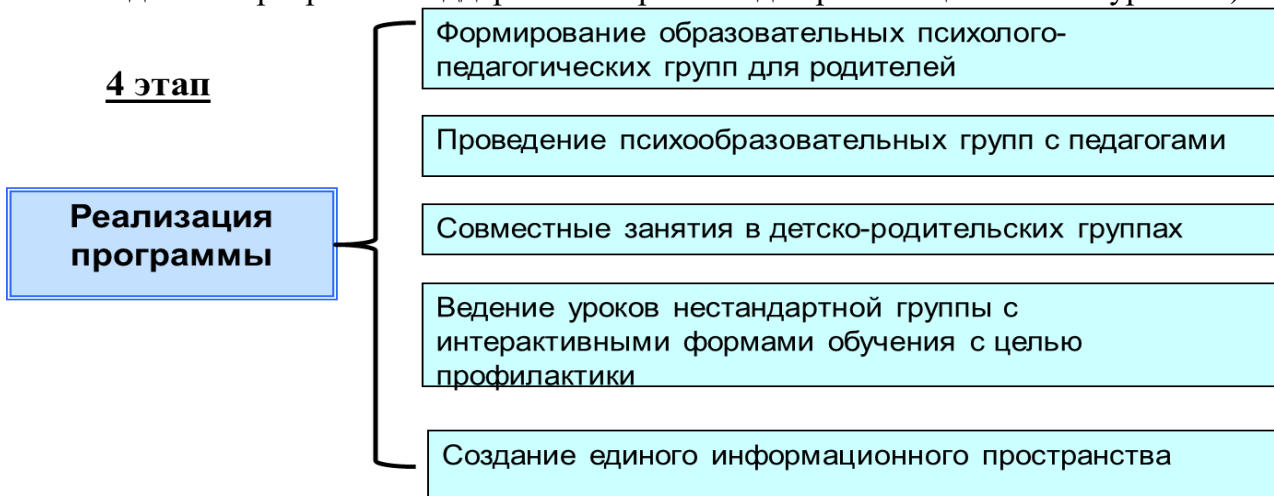
При определении социального партнерства необходимо очертить сектор в единой системе профилактической деятельности (определить внешний и внутренний круг взаимодействия).

Прогнозирование это не менее важный блок. Следует отметить, что ожидаемый результат не тождественен цели, так как цель - это конкретный образ ожидаемого результата. Отсюда следует, что цель и ожидаемый результат должны быть представлены, измерены, охарактеризованы и описаны в одних единицах и параметрах, иначе их невозможно будет сопоставить.



На третьем этапе разработки модели программного обеспечения первичной профилактики рискованного поведения среди несовершеннолетних в образовательных организациях необходимо учитывать следующие факторы:

- рассчитана ли программа на различные возрастные категории и на критический период возникновения рискованного поведения (по результатам исследования);
- охватываются ли программными мероприятиями педагоги, родители;
- разработаны ли критерии контроля внедрения профилактической программы (соответствие разработанному плану мероприятий);
- соблюдены ли запросы и интересы всех участников разработанной программы;
- интегрированы ли все современные подходы в профилактическую программу;
- соответствует ли выбор профилактических мероприятий основным целям и задачам программы;
- использованы ли в программе различные интерактивные методы обучения (моделирование ситуаций, ролевые игры, дискуссии, обратная связь, подкрепление, длительная практика, психообразовательные методы и т.д.) для усиления эффекта усвоения;
- способствует ли программа усилению защитных факторов и активизации ресурсов (семьи, школы и детей);
- разработаны ли способы решения возможных причин срыва профилактических мероприятий;
- предполагает ли программа периодическую оценку для определения ее эффективности;
- самое, на наш взгляд, главное - это интеграция самой программы (т.е. будет ли данная программа поддержана и принята для реализации на всех уровнях).



И, наконец, 5 этап – заключительный.

5 этап

Завершение программы

Исследование промежуточных результатов (внесения корректировок в программу) и конечных результатов для оценки достижений цели

Оценка эффективности внедренной программы

Обобщение полученных результатов для продолжения или корректировки мероприятий либо направлений профилактической программы

Получение обратной связи

Программное решение различных проблем, как известно, процесс многосторонний, сложный и противоречивый, а потому его результаты отличаются разносторонностью, неоднозначностью, взаимосвязанностью и взаимодействием друг с другом.

Оценка результатов проведенной работы должна способствовать получению данных, позволяющих увидеть эффективность реализованной программы, а также выявить ряд причин, снижающих действенность профилактических мероприятий.

Процесс оценки эффективности реализованной программы должен отвечать на следующие вопросы:

- «Что было сделано?»
- «Как это было сделано?»
- «Кто принимал участие в реализации программы?»
- «Какие результаты достигнуты?»
- «Был ли достигнут ожидаемый результат?»
- «Чем обусловлены полученные результаты?»

Что важно знать о психологии подростка, для того чтобы эффективно провести групповые занятия?

<i>Психологические особенности подростков</i>	<i>Как они проявляются в поведении подростка</i>	<i>КАК ЭТО УЧИТЫВАТЬ при проведении группового занятия</i>
1. Чувствительность к мнению окружающих по поводу внешности, знаний, способностей.	Подростки становятся обидчивы. Для них лучше ничего не сказать, чем сказать и ошибиться. Они хотят выглядеть лучше всех и производить выгодное впечатление.	<input checked="" type="checkbox"/> Избегать оценок. <input checked="" type="checkbox"/> Принимать подростков такими, какие они есть. <input checked="" type="checkbox"/> Давать возможность высказаться каждому. <input checked="" type="checkbox"/> Поддерживать инициативу.
2. Реакция эмансипации – стремление высвободиться из-под контроля, опеки взрослых, внешнее бунтарство, демонстративность.	В группе проявляется как сопротивление: участники могут демонстративно нарушать правила, громко обсуждать слова или поступки ведущего.	<input checked="" type="checkbox"/> Использовать демократичный стиль общения. <input checked="" type="checkbox"/> Давать участникам право свободно высказывать свои мысли, говорить о своих чувствах. <input checked="" type="checkbox"/> Занимать равную позицию по отношению ко всем участникам. <input checked="" type="checkbox"/> Отказываться от менторского тона, запретов, нотаций.
3. Потребность в доверительном общении.	Хотят, чтобы их мнение уважали. Хотят быть услышанными. Тяжело пережи-	<input checked="" type="checkbox"/> Общаться с участниками на равных, но не допускать панибратства. <input checked="" type="checkbox"/> Обращаться лично к каждому.

	вают, когда их перебивают, не дослушав.	<input checked="" type="checkbox"/> Придерживаться правил конфиденциальности и правил групповой работы.
4. Потребность в общении и дружбе, страх быть отвергнутым.	Часто избегают общения из страха «не понравиться». Поэтому многие не могут сформировать глубокие межличностные отношения.	<input checked="" type="checkbox"/> Не только поощрять, но и способствовать неформальному общению между участниками группы. <input checked="" type="checkbox"/> Поддерживать, подбадривать неуверенных в себе. <input checked="" type="checkbox"/> В план тренинга вводить дискуссии о любви и дружбе.
5. Стремление быть принятым в своей социальной роли и статусе; потребность быть идентифицированным со сверстниками, обладающими значимыми качествами.	Может быть ярко выражено стремление к приукрашиванию своих «подвигов», как социально-приемлемых, так и наоборот. Могут не выражать свое мнение, если оно расходится с мнением группы. Болезненно воспринимают потерю авторитета в группе.	<input checked="" type="checkbox"/> Способствовать сплочению группы. <input checked="" type="checkbox"/> Дать домашнее задание, которое требует взаимодействия, возможно даже вне группы (например, провести социологический опрос). <input checked="" type="checkbox"/> Если реальные или надуманные различия (социальный статус, статус подростковой культуры, возраст и пр.) начинают мешать работе, обсудить этот момент с группой.
6. Склонность к риску, острым ощущениям.	Не умеют адекватно оценивать свои силы. Не думают о своей безопасности.	<input checked="" type="checkbox"/> Использовать упражнения, направленные на отработку навыков адекватного реагирования в трудных ситуациях общения и в ситуациях снятия стресса. <input checked="" type="checkbox"/> Демонстрировать уверенное, спокойное поведение.
7. Подверженность влиянию со стороны сверстников.	Боязнь твердо выразить свое мнение и оказаться «белой вороной». Могут не иметь своего мнения и не обладать навыками самостоятельного принятия решений.	<input checked="" type="checkbox"/> Использовать ролевые игры, направленные на выработку навыков принятия самостоятельных решений и умения сказать «нет». <input checked="" type="checkbox"/> Поощрять желание участников группы делиться полученной информацией со своими сверстниками.
8. Низкая устойчивость к стрессам.	Могут действовать необдуманно, вести себя неадекватно.	<input checked="" type="checkbox"/> Проводить дискуссию о способах реагирования в стрессовых ситуациях.

Примерные конспекты занятий профилактической направленности Младший школьный возраст

(из опыта работы специалистов ГБОУ ЦППРК «РостОК»)

Занятие №1.

Тема: «Сплочение группы».

Цель: обеспечение атмосферы взаимного принятия и поддержки, развитие и укрепление взаимного интереса друг к другу, сплочение группы.

Решаемые задачи:

1. поведенческий уровень

- активизация и сближение участников группы, создание предпосылок для свободного выражения своих чувств;

- развитие навыков взаимодействия в группе.
2. *когнитивный уровень:*
- закрепление знакомства между участниками группы;
 - закрепление правил работы в группе, поощрение выполнения принятых правил.

Организация пространства и оборудование.

Содержание занятия:

I. Разминка (10 мин.)

Цель: создание положительного настроения участников на работу в группе.

Приветствие: «Я хочу, Вам представится» (5-7 мин.)

Цель игры: закрепления знакомства, умение представить себя группе, сказав о своих достоинствах.

Оборудование: мяч.

Процедура: участники образуют круг. Ведущий начинает первый, называя свое имя и прибавляя к нему то, за что он себя ценит и любит. Передает мяч ребенку, и он следует примеру ведущего: «Я – Антон! Я люблю (ценю) себя за то, что я хороший друг».

Памятка для ведущего: данное упражнение является еще и диагностическим; если дети затрудняются найти в себе что-то ценное, то ведущему необходимо поддержать их: «В каждом человеке есть то, за что он себя любит и ценит нужно только подумать над этим и у вас будет такая возможность на наших занятиях».

Упражнение «Необычное приветствие» (10 мин.)

Цель: снятие напряжения, двигательная разрядка, тактильное взаимодействие и улучшение эмоционального самочувствия.

Оборудование: магнитофон и кассета с динамичной музыкой.

Процедура: участники группы хаотично двигаются под музыку; по сигналу ведущего (хлопки) дети объединяются в пары и здороваются (прикасаются к друг другу):

- 1- хлопок ладонями;
- 2- локтями;
- 3- коленями;
- 4- спинами.

Памятка для ведущего: дети могут в последствии сами предлагать варианты приветствий, возможно это станет традицией группы.

Игра «Узнай по голосу» (10 мин.)

Цель: развитие слухового восприятия, закрепление знакомства детей друг с другом, повышение самооценки.

Процедура: из детей выбирается один водящий, который угадывает, кто из участников игры сказал фразу. Фраза должна содержать позитивное описание качеств ведущего. Например: «Саша – ты веселый!»

Памятка для ведущего: если ребенок отвергается группой, и вы подозреваете, что фразы, произносимые для него, не будут носить позитивный характер, то такого ребенка необходимо выбрать водящим первым, и самому ведущему группы дать образец игровых фраз.

II. Основная часть (30 –40 мин.)

Цель: формировать умение ценить себя и других, сплочение участников группы.

Беседа «Мы разные, но все хорошие». (7-10 мин.)

Цель: дать представление о ценности того, что все мы разные, развивать навык анализа собственных чувств, способствовать высказыванию своих мыслей и чувств.

Процедура: Ребята какие правила они запомнили с прошлого занятия. Как вы думаете, зачем нам нужны правила? Что они означают? Зачем их надо выполнять?

Мы научимся, вести себя так, чтобы уважать себя и нас уважали окружающие. Главное узнать, что в нас есть хорошего, по настоящему хорошего не взятого с потолка. Если ты считаешь себя хорошим, то ты можешь увидеть, что хорошего есть в другом человеке. Если я считаю себя плохим, то другие могут обижать и обзывать меня, а почему бы и нет ведь я плохой.

Упражнение «Рисуем - хорошее» (15-20мин.)

Цель: развитие навыков коммуникации, отработка внимательного отношения друг к другу, поддержка взаимного интереса, умение договориться.

Оборудование: ватманы или листы А-3, краски, карандаши, мелки, кисти, баночки с водой.

Процедура: участники группы разбиваются на пары и рисуют на одном листе что-то хорошее. Но необходимо, чтобы в рисунке прослеживался сюжет. Одна часть рисунка должна дополнять другую, а не быть изолированно нарисована. Можно использовать различные материалы (краски, карандаши, мелки) даже в одном рисунке.

После того, как рисунок завершен, дети образуют круг и представляют свои работы. Рассказывают о трудностях, которые возникли в процессе рисования и о своих чувствах.

Игра «День - ночь» (10 минут).

Цель: двигательная разрядка, развитие произвольного внимания, закрепление правила «У ведущего есть знаки».

Оборудование: знаки красный и синий.

Процедура: день – красный знак, дети могут бегать, прыгать и т.д.; ночь – синий знак, все должны замереть. Если кто-то пошевелится, или не заметит предъявления синего знака, то он выходит из игры. В итоге остаются самые внимательные.

III. Заключительная часть (10мин.)

Цель: снятие мышечного, эмоционального напряжения, подведение итогов, получение обратной связи.

Релаксация «Поляна»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Оборудование: магнитофон, кассета с релаксационной музыкой.

Сценарий релаксации

Сегодня мы отправляемся на красивую поляну. Закройте глаза, и мысленно повторите за мной (прямой счет).

Передо мной красивая поляна. На поляне растут душистые травы. Они колыхнутся под теплым ветерком, что-то шепчут мне на ухо. Я слышу, что они мне шепчут. Они хотят рассказать мне о волшебном ручье. Я слышу плеск вод ручья. Я иду по мягким травам к ручью и вижу, как струится прозрачная чистая вода по камням. А в воде плавают удивительные рыбки. Я рассматриваю этих рыбок. И вижу какие они... Я спокойно и с интересом смотрю на них. Они улыбаются мне, они чувствуют себя уютно и безопасно. Опускаю руку в прохладную воду ручья и ощущаю красивые камушки, которые лежат на дне маленького ручейка. Мне приятно, я расслаблен и спокоен. Я показываю ладони солнцу, и чувствую, как тепло входит в ладони и струится по всему телу. Это тепло придает сил и энергии. Я хорошо отдохнул и продолжу свой день с новыми силами. (Обратный счет)

Мы возвращаемся в наш зал.

Памятка для ведущего: каждый сеанс релаксации начинают прямым счетом в начале с фиксацией внимания на отдельных группах мышц и заканчивают обратным счетом. В

случае если вы досчитали от десяти до одного, а ребенок не «вышел» из релаксационного состояния, то необходимо подсесть к нему и еще раз произнести обратный счет с формулами только для него. Дотрагиваться до ребенка в таком случае не стоит т.к. можно напугать его.

Рефлексия.

Подведение итогов.

Занятие № 2.

Тема: «Доверие».

Цель: повышение уровня доверия для обеспечения эффективности групповой работы.

Решаемые задачи:

1. поведенческий уровень:

- обеспечение атмосферы взаимного принятия и поддержки;
- сплочение группы;

2. когнитивный уровень:

- активизировать знания детей по теме «Доверие»;
- развитие внимательного и заинтересованного отношения друг к другу;
- развитие чувства доверия и безопасности.

Организация пространства и оборудование.

Содержание занятия:

I. Разминка (10 –15 мин.)

Цель: создание положительного настроения участников на работу в группе.

Приветствие: «Конкурс на лучшую улыбку»(5 мин.)

Цель игры: раскрепощение, снятие напряжения.

Процедура: Вы замечали как люди приветствуют друг друга. Действительно способов очень много. А если не замечать жесты, которые мы посылаем друг другу, а посмотреть только на лицо... Если человек рад нас видеть, то у него на лице появляется улыбка. Сегодня мы с вами устроим конкурс на лучшую улыбку занятия, а в конце подведем итоги. Но до конца занятия еще далеко, поэтому мы уже сейчас поприветствуем друг друга улыбкой.

Памятка для ведущего: по итогам занятия ребенок которого выберет группа получает приз за лучшую улыбку. Приз может быть символическим (улыбающееся лицо на листе бумаги).

Упражнение «Зеркало» (10 мин.)

Цель: снятие телесных зажимов, развитие внимания и произвольности.

Процедура: дети делятся на пары, один из пары становится зеркалом, другой в него смотрится. Задача зеркала отражать позу, мимику, движения партнера. Как вариант игры может быть галерея зеркал, один участник группы отражается во всех зеркалах.

Памятка для ведущего: в ситуации, когда ребенок застенчивый и участие в данной игре является проблемным, то, можно, привлечь его в качестве «эксперта» - определить лучшее зеркало в галерее. Но это лишь первый этап для включения ребенка в общую игру.

II. Основная часть (30 –40 мин.)

Цель: формировать доверительные отношения, сплочение участников группы.

Игра «Восковая палочка».(5-7 мин.)

Цель: развитие доверия к участникам группы, возможность ощутить поддержку, формирование ответственности.

Процедура: участники группы образуют круг, один из детей («восковая палочка») встает в центр и закрывает глаза. Когда игроки готовы «восковая палочка» падает на выставленные руки участников круга.

Ролевая игра «Волк и семеро козлят» (20 мин.)

Цель: умение ориентироваться в различных ситуациях: отличать обман от правды; доверять собственной интуиции.

Участники получают роли козлят (5 – 6 человек), волков (2 – 3 человека), матери (1 человек). Можно использовать другой вариант игры: родители, дети, похитители детей. Смысл игры состоит в том, чтобы не раскрыть полученные роли. Задача волков: любыми уговорами войти в доверие к козлятам, выдать себя за их мать и попасть в дом. Задача козлят: распознать среди всех истинную мать. Если они ошибаются и впускают волка, то он забирает одного козленка. Игра продолжается, пока козлята не сделают правильный выбор. По окончании игры происходит обсуждение поведения участников группы.

- Что в поведении волков привлекло ваше внимание?
- Почему вы сделали именно такой выбор?

Памятка для ведущего: вопросы могут быть сформулированы в соответствии с теми целями и задачами, которые вы ставите перед группой.

Беседа «Что такое доверие» (10 минут)

Цель: активизировать знания детей по данной теме, осознание своих личностных качеств.

Процедура: Что такое доверие? Зачем нужно доверие? Кому вы доверяете? Почему? Когда легче всего быть откровенным? Что хорошего получает человек, если он доверяет другим? Какие минусы если человек безгранично доверяет другим?

Упражнение «Я тебе доверяю»(10- 15мин.)

Цель: сближение, повышение позитивного настроения, стимуляция тактильных контактов.

Процедура: дети разбиваются на две подгруппы: скульпторы и глина. Задача скульпторов вылепить композицию «Доверие» и представить свою работу, объясняя смысл, который они вкладывали в скульптуру

III. Заключительная часть (10мин.)

Цель: снятие мышечного, эмоционального напряжения, подведение итогов, получение обратной связи.

Релаксация «Полет»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Оборудование: магнитофон, кассета с релаксационной музыкой.

Сценарий релаксации

(Прямой счет)

Я лежу на берегу синего озера. Ощущаю легкость в руках, в теле, чувствую, как свежий ветерок подхватывает меня и поднимает медленно и плавно к синему небу. Ветерок ласкает мои волосы, овеивает свежим дыханием лицо. Я чувствую на своем лице прикосновение ветерка. Я вижу облака, и мне хочется внимательно рассмотреть их... какого они цвета, формы, кого они мне напоминают... Я медленно опускаюсь на пушистое прохладное облако. Вокруг мелькают разноцветные огоньки - это мои мысли, которые радуют меня и подмигивают своим светом. На моем лице спокойная улыбка. Я спокоен, расслаблен. Облако медленно опускает меня на берег синего озера. Я спокоен, раскован, расслаблен. (Обратный счет).

А сейчас откройте глаза.

Рефлексия.

Подведение итогов.

Тема: «Что такое здоровье».

Цель: Дать четкие представления о духовно – нравственных основах здоровья, вызвать положительное эмоциональное состояние.

Решаемые задачи:

1. поведенческий уровень:

- развитие двигательной и вербальной произвольности;
- формирование позитивной самооценки;

2. когнитивный уровень:

- дать представление участникам группы о составляющих здоровья.

Содержание занятия:

I. Разминка (10 –15 мин.)

Цель: развитие образа тела и позитивного отношения к нему, развитие произвольности двигательной и вербальной, развитие навыков самоконтроля.

Приветствие: «Поздоровайтесь без слов» (5 мин.)

Цель: развитие выразительности невербального поведения, преодоление скованности

Процедура: дети приветствуют друг друга в произвольной форме без слов, после окончания упражнения необходимо узнать какое приветствие запомнилось, и что понял его получатель.

Сегодня у нас начинаются необычные занятия. На них мы совершим путешествия в «Страну Здоровья». Мы узнаем, что нужно делать, чтобы быть веселым, счастливым, здоровым, как научиться помогать себе и другим.

Ведь вслушайтесь в слово «Здравствуйте», оно звучит так же, как и здоровье. Здравствуйте, значит, вы желаете другому человеку здоровья. Мы будим передавать по кругу мяч и тут, кому он попадет в руки, громко поздоровается «Здравствуйте, я желаю вам всем здоровья и добра»...

Для здоровья полезны игры и упражнения.

Игра «Матросы и Акулы» (10 мин.)

Цель: двигательная разрядка.

Процедура: участники группы делятся на две подгруппы: акулы и матросы. Матросы стоят на палубе (ограниченное в зале место), акулы плавают в океане (по залу). Задача акул и матросов перетащить на свою сторону участника группы. Если акула попадает на палубу, то она становится матросом и наоборот.

II. Основная часть (30 –40 мин.)

Цель: дать понимание составляющих здоровья, создание мотивации к здоровому образу жизни.

Беседа «Здоровье, из чего оно состоит» (5-7 мин.)

Что такое здоровье? Из чего состоит наше "Я"? Для чего нам нужно наше тело? Как мы узнаем, что оно здорово? Что происходит с человеком, если у него мало здоровья (человек иногда становится злым, не может быть внимательным к учебе)? Есть здоровье физическое (здорово тело, ничего не болит), психическое (хорошее настроение, никому не завидую, нет плохих мыслей, умею общаться с другими людьми, умею себя успокоить и т.д.).

А сейчас мы все оказались на корабле. Течением к нашему кораблю прибило бутылку, посмотрим, что там внутри. Записка: «В здоровом теле – здоровый дух». «Здоровья пожелаешь – счастье повстречаешь».

Что это значит? Как вы это понимаете?

А теперь расскажите, как вы здороваетесь друг с другом? Как вы приветствуете взрослых? Как вы думаете по-разному надо здороваться или одинаково?

Чем больше вы будете искренне желать здоровья другим, тем больше его будет у вас.

Упражнение «Точка, точка, запятая...» (15-20 мин.)

Цель: способствовать позитивному отношению к себе и своему телу

Процедура: участники группы разбиваются по парам и по очереди каждый служит для другого трафаретом. Каждый ребенок получает контур своего тела. Изображенный контур раскрашивается красками или мелками, вырезается и представляется группе. Необходимо рассказать чему служат части твоего тела, за что они тебе нравятся. Например: «Мне нравятся мои ноги, потому, что они быстро бегают; волосы – потому, что волнистые и т.д.» Автопортреты закрепляются на стене на одном уровне и могут находиться в тренинговом зале до конца занятий.

Памятка для ведущего: упражнение может быть диагностическим, по результатам выполнения задания вы сможете судить о самооценки ребенка; целесообразно ведущему выполнять упражнение вместе с детьми, и дать образец высказываний.

Игра « Поймай хвост дракона» (5-7 мин.)

Цель: двигательная разрядка, возможность почувствовать свое тело.

Процедура: дети выстраиваются в цепочку, держа друг друга за талию, первый ребенок голова дракона, последний его хвост. Задача «головой» поймать «хвост дракона».

Памятка для ведущего: перед выполнением любого упражнения детям необходимо обосновать его выбор, например: «Как мы уже с вами сказали: «В здоровом теле – здоровый дух», поэтому сейчас мы поиграем в игру «Поймай хвост дракона» она поможет нам укрепить наше тело».

III. Заключительная часть (10 мин.)

Цель: снятие мышечного, эмоционального напряжения, подведение итогов, получение обратной связи.

Релаксация «Порхание бабочки»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Оборудование: магнитофон, кассета с релаксационной музыкой.

Сценарий релаксации

Дети ложатся на коврики на спину, руки вытянуты вдоль туловища, ноги прямые, слегка раздвинуты.

«Закройте глаза, дышите легко и спокойно. Слушайте мой голос и мысленно повторяйте за мной. (Прямой счет)

Я нахожусь на лугу в прекрасный летний день. Прямо передо мной великолепная бабочка, порхающая с цветка на цветок. Я слежу за движением ее крыльев... Движения ее крыльев легки и грациозны. Мне так хочется полетать вместе с бабочкой. И как только я подумал об этом, то почувствовал, что у меня выросли большие и красивые крылья. Я чувствую, что мои крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз. Наслаждаюсь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. Я смотрю на пестрый луг, над которым лечу. На нем, сколько ярких цветов. Нахожу глазами самый красивый цветок и постепенно начинаю приближаться к нему. Теперь я чувствую аромат моего цветка. Медленно и плавно я сажусь на мягкую и пахучую серединку цветка. Вдыхаю еще раз его аромат... (обратный счет).

Откройте глаза. Расскажите о своих ощущениях».

Рефлексия.

Подведение итогов.

Тема: «Мы - команда».

Цель: сплочение группы, формировать умение работать вместе.

Решаемые задачи:

1. поведенческий уровень:

- развитие навыков взаимодействия в ролевой игре;
- формирование умений оказания и принятие помощи;
- вызвать чувство принадлежности к группе;

2. когнитивный уровень:

- рассмотреть общие возможности группы в сравнении с возможностями одного человека;
- повысить чувство принадлежности к группе, обсуждая результаты групповой работы.

Организация пространства и оборудование:

Групповые занятия проводятся в тренинговом зале и релаксационной комнате. Разминка и основная часть занятия проходит в тренинговом зале, так как большая часть заданий направлена на групповое взаимодействие, разыгрывание проблемных ситуаций, динамические игры и упражнения.

Созданию условий для самовыражения детей способствуют альбомы, краски, маркеры, ватманы. Для снятия психоэмоционального напряжения используются релаксационные кресла, световой мерцающий ковер «Млечный путь».

Содержание занятия:

I. Разминка (10 мин.)

Цель: создание положительного настроения участников на работу в группе.

Игра «Необычное приветствие».

Цель: создание непринужденной, доброжелательной атмосферы в группе, возможность почувствовать себя в центре внимания.

Оборудование: мяч.

Процедура: участники образуют круг. Ведущий в центре круга подбрасывает мяч вверх и говорит «Здравствуй... (имя ребенка)». Тот чье имя назвали должен поймать мяч и занять место в кругу рядом с ведущим. Теперь уже вдвоем они здороваются со следующим ребенком.

Памятка для ведущего: первым в круг привлекаются «отвергаемые» дети по результатам социометрии.

Психогимнастика (5 мин.)

Цель: эмоциональная разрядка, развитие межполушарных взаимодействий.

Процедура: детям предлагается выполнить за ведущим упражнение. Детям объясняется, что члены команды должны быть физически подготовленными, для успешной совместной деятельности:

- рисование руками восьмерок в воздухе;
- одновременное рисование в воздухе различных фигур и правой и левой рукой;
- бег с поворотом на 180* по сигналу ведущего.

Памятка для ведущего: для гиперактивных детей, детей не желающих выполнять упражнение можно пользоваться передачей ребенку функций ведущего.

II. Основная часть (30 –40 мин.).

Цель: развитие навыков взаимодействия в ролевой игре; формирование умения работать в малых группах; развитие навыков рефлексии.

Задание «Выбираем роли».



Цель: формировать умение ролевого взаимодействия, дать возможность участникам распределить функциональные обязанности, и взять ответственность за их исполнение.

Оборудование и материалы: эмблемы соответствующих ролей.

Процедура: дети выбирают предложенные роли для включения в «большую игру». Договариваются между собой о функциях, в соответствии с выбранной ролью:

- капитан (ведущий);
- помощник капитана - в его обязанности будет входить организация сбора команды, назначение нарядов (санкций), за невыполнение приказа. Санкции обсуждаются всеми членами команды и принимаются ими. Подчинение нарядам обязательно. Член команды может получить три предупреждения, после этого применяется «наряд». Возможные санкции: отстранение от игры на 10 минут;
- врач (следит за самочувствием членов команды, докладывает о заболевших капитану);
- штурман (выяснение направления движения и ознакомление с маршрутом всех членов команды);
- связист (отвечает за связь между членами команды, налаживает взаимоотношения в группе);
- механик отвечает за оснащение команды материалами, деталями и инструментами;
- космонавты – оставшиеся члены команды (подготовка к полету).

Задание «Создание модели звездолета».

Цель: формирование умения работать в малых группах, умение договариваться о распределении работы, умение отмечать преимущества в работе своей группы.

Оборудование: ватман, кисть, краски, баночка с водой.

Процедура: участники делятся на две группы, договариваются и рисуют модель корабля, который сможет летать в любой уголок солнечной системы. Придумывают название кораблю. Решение принимается совместно. Необходимо согласие всех участников.

Рефлексия. (Что увидели перспективного в своей модели? Какие преимущества есть у модели другой группы? Что от двух звездолетов можно взять самого лучшего для создания общего? Как удалось договориться при создании звездолета?)

Игра «Расставь посты».

Цель: развитие навыков волевой регуляции, способности концентрировать внимание на определенном сигнале.

Оборудование: магнитофон, кассета.

Процедура: дети маршируют под музыку друг за другом. Впереди идет командир, который выбирает направление движения. Как только командир хлопает в ладоши, идущий последним ребенок должен немедленно остановиться. Все остальные должны маршировать и слушать команды. Таким образом, командир расставляет всех детей в задуманном им порядке.

III. Заключительная часть(10мин.).

Цель: снятие мышечного эмоционального напряжения; подведение итогов, получение обратной связи.

Релаксация «Путешествие по галактическому пространству»

Цель: создание атмосферы, способствующей осознанию своей индивидуальности, снятие психоэмоционального напряжения.

Оборудование: релаксационные кресла, световой мерцающий ковер, магнитофон, кассета с релаксационной музыкой.

Сценарий релаксации

Сегодня мы только тренируемся, но вы знаете, что тренировка важная часть подготовки космонавта. Когда корабль взлетает, то вначале действует сила притяжения.

Сильно сожмите руки. Почувствуйте напряжение в кистях и руках при сжатии. Наморщите нос. Чтобы было как можно больше морщинок. Сильно-сильно. Хорошо. Поднимите плечи к ушам и втяните голову в плечи. Почувствуйте напряжение. Сильно сожмите зубы. Напрягите мышцы шеи, чтобы зубы сжались посильнее. Напрягите мышцы живота. Живот напряжен. Не двигайтесь.

Скорость взлета высокая, это как в машине, если набрать большую скорость, то тебя как будто вдавливают в кресло. А теперь закройте глаза... (Прямой счет).

Я чувствую, как корабль отрывается от земли, я вижу звездное небо... Слышу звук мотора... Мышцы моего тела напряжены..

И вот наш корабль вышел на орбиту, наступило состояние невесомости... Мое тело стало легким как пушинка. Я расслаблен и чувствую тепло. Я вытягиваю руки. Даю им упасть вдоль тела. Чувствую, как расслабились плечи. Моим плечам и шее хорошо, когда они расслаблены. Я чувствую себя удобно. Теперь расслабляются ноги. Затем живот. Это так приятно. Расслабляется мое лицо, мышцы носа.

И теперь ничего не мешает вспомнить то хорошее, что я оставил на Земле, что хорошего сделал вчера, сегодня ... (Обратный счет) теперь наш корабль возвращается.

Сегодня был хороший день. Вы хорошо поработали. Встряхните руки. Теперь ноги. Покрутите головой. Почувствуйте, как ваши мышцы отдохнули. Вы набрались сил. Теперь медленно откройте глаза. Молодцы.

Рефлексия.

Подведение итогов. Участники группы, сидя в кругу, характеризуют свое настроение, обмениваются впечатлениями о прошедшем занятии, о том, что понравилось, что нет и почему.

Занятие № 5.

Тема: «Мы – команда 2».

Цель: сплочение группы, формировать умение работать вместе, закрепление полученных знаний о здоровье.

Решаемые задачи:

1. *поведенческий уровень:*

- развитие навыков взаимодействия в ролевой игре;
- формирование умений оказания и принятие помощи;
- вызвать чувство принадлежности к группе;

2. *когнитивный уровень:*

- закрепление способов соблюдения личной гигиены;
- развитие умения высказывать свои мысли и обосновывать их.

Оборудование: мяч, письмо зашифрованное, карандаши, мелки, фломастеры, лист А-4, магнитофон.

Содержание занятия

I. Разминка (10 мин.)

Цель: создание положительного настроения участников на работу в группе.

Приветствие «Подарок».

Цель: создание благоприятной эмоциональной атмосферы, развитие доброжелательного отношения друг к другу.

Оборудование: мяч.

Процедура: участник, у которого в руках мяч, бросает его любому другому ребенку и говорит, что бы он подарил ему. Предупредите участников, что очень важно, чтобы подарок

был нужен и понравился. Поэтому необходимо вспомнить все, что вы узнали об этом человеке на групповых занятиях и только после этого сделали ему подарок.

Памятка для ведущего: желательно, чтобы первым приветствие начал ведущий, бросая мяч отвергаемому ребенку в группе.

Игра «Наоборот» (5 мин.)

Цель: эмоциональная разрядка, развитие внимания.

Процедура: ведущий говорит команды, а участники группы должны их выполнять. Но ведущий тоже делает эти упражнения, только не всегда верно. Задача участников выполнять только то, что говорит ведущий, а не показывает.

Например, ведущий говорит «руки на пояс», а сам поднимает их вверх. Дети должны поставить руки на пояс.

Памятка для ведущего: движения должны быть иногда и правильными, чтобы еще больше запутать участников игры.

II. Основная часть (30 –40 мин.)

Цель: развитие навыков взаимодействия в ролевой игре; формирование умения работать в малых группах; развитие навыков рефлексии.

Письмо марсиан (5 мин.)

Цель: развитие умения расшифровывать знаки и символы, умение работать в команде.

Процедура: ведущий говорит, что пришло странное письмо. Дети делятся на две команды и расшифровывают его.

МЫ , ЖДЁМ , НА  = 

НАПАЛИ , ЗАРАЖАЮТ ВСЕХ. МЫ МОЖЕМ 

У  ОСТАЛОСЬ МАЛО  . SOS СКОРЕЕ.

У  - , , , * *  * * t° - 20

Беседа «Как победить микробов» (5-7 мин.)

Цель: активизировать знания детей о сохранении здоровья.

Процедура:

- Как вы думаете, почему на планету напали микробы?
- Что нужно делать, чтобы этого не случилось с нашей планетой? Какие правила вы знаете?
- Как победить микробов на планете Марс и на других планетах?

Упражнение «Ответ марсианам» (5-7 мин.)

Цель: закрепление способов соблюдения личной гигиены.

Процедура: дети в подгруппах пишут «ответ марсианам» о способах справиться с микробами. Ведущему необходимо пояснить, что ответ должен содержать символы и знаки, т.к. марсиане плохо знают наш язык, приводя в пример присланное письмо.

Памятка для ведущего: письмо помещается в сконструированную заранее капсулу и ребенок, исполняющий роль связиста, пересылает ответы на другую планету.

Игра «Переманивание» (5 мин.)

Цель: развитие внимания, двигательная разрядка.

Оборудование: количество стульев на 1 больше чем участников в кругу.

Процедура: участники группы делятся на две команды. Одна садится на стулья лицом в круг, причем количество стульев должно быть на один больше, чем детей в кругу. Вторая команда стоит за стульями, т. е. образуется пара. Задача того участника, который стоит за пустым стулом переманить одного из сидящих в кругу на свой стул, подмигнув ему. Задача того, кто стоит за стулом, удержать своего партнера, дотронувшись до него.

Памятка для ведущего: ведущему важно пояснить детям, что эта игра необходима для тренировки внимания, без которого не обойтись в полете.

III. Заключительная часть(10мин.)

Цель: снятие мышечного эмоционального напряжения; подведение итогов, получение обратной связи.

Релаксация «Радуга»

Цель: создание атмосферы, способствующей осознанию своей индивидуальности, снятие психоэмоционального напряжения.

Оборудование: релаксационные кресла, световой мерцающий ковер, магнитофон, кассета с релаксационной музыкой.

Сценарий релаксации

Лягте удобно, расслабьтесь, дышите ровно и глубоко. Закройте глаза. (Прямой счет)

Я вижу перед собой радугу.

Первый цвет – голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает глаз в жару, он освежает меня, как купание в озере. Я чувствую эту свежесть.

Следующий – желтый. Желтый приносит мне радость, он согревает меня как солнышко, он напоминает мне нежного, пушистого цыпленка, и я улыбаюсь. Если мне грустно и одиноко, то желтый цвет поднимает настроение.

Зеленый – цвет мягкой лужайки, листьев и теплого лета. Если мне не по себе и я чувствую себя неуверенно, зеленый цвет помогает чувствовать себя лучше.

(Обратный счет).

Откройте глаза. Что вы чувствовали и ощущали, когда представляли себе, что смотрите на голубой, желтый и зеленый цвет? Возьмите с собой эти ощущения на весь день.

Рефлексия.

Подведение итогов. Участники группы, сидя в кругу, характеризуют свое настроение, обмениваются впечатлениями о прошедшем занятии, о том, что понравилось, что нет и почему.

Занятие № 6.

Тема: «Подготовка к полету».

Цель: формирование умения решать игровую проблему совместными усилиями, взаимодействовать друг с другом, решая возникающие конфликты мирным путем.

Решаемые задачи:

1. поведенческий уровень:

- формирование умения оказывать поддержку друг другу;

- развитие навыков саморегуляции;
- развитие навыков бесконфликтного взаимодействия;

2. когнитивный уровень:

- закрепить знания о факторах действующих на здоровье.

Содержание занятия

I. Разминка (10 –15 мин.)

Цель: создание позитивного настроения на работу.

Приветствие: «Поздоровайся локтями» (5 мин.)

Цель: раскрепощение участников группы, создание благоприятной эмоциональной атмосферы.

Процедура: Участники встают в круг, рассчитываются на «один – три» и делают следующее:

- каждый номер первый складывает руки за головой, так чтобы локти были направлены в разные стороны;
- каждый номер второй упирается руками в туловище так, чтобы локти были направлены вправо и влево;
- каждый номер третий держит сложенные крест-накрест руки на груди (локти смотрят в стороны).

Памятка для ведущего: в течение 5 мин участники должны поздороваться с как можно большим числом членов группы, коснувшись друг друга локтями.

Упражнение «Выбор ролей»(3-5мин.)

Цель: формирование умения договариваться о ролевом взаимодействии и исполнении выбранной роли.

Процедура: участники группы самостоятельно договариваются о распределении предложенных ролей. Каждый участник выполняет обязанности в соответствии с выбранной ролью.

Упражнение « Не зевай» (3-5мин.)

Цель: развитие внимание и координации движений.

Процедура: дети по команде ведущего начинают шагать по кругу, как только ведущий подает условный сигнал, участники должны повернуться на 180* и продолжить движение.

II. Основная часть (30 –40 мин.)

Цель: формирование умения решать игровую проблему совместными усилиями.

Упражнение «Сбор рюкзаков для полета» (7-10 мин.)

Цель: развитие умение работать в команде, доказывать свою точку зрения.

Процедура: участники делятся на две команды. Они должны решить, что возьмут с собой в полт к марсианам. Взять можно не более 10 предметов или вещей. В итоге команды зачитывают свой список, аргументируя тот или иной выбор.

Памятка для ведущего: необходимо учесть, что на Марсе нет еды, воды, света и очень холодно. Следить, чтобы все принимали участие в обсуждении.

Упражнение «Просчитываем маршрут» (5-7мин.)

Цель: формирование умения использовать план внутренних действий для решения проблемы.

Оборудование: карта солнечной системы, бросовый материал, карандаши.

Процедура: на доске перед детьми расположена карта солнечной системы (приблизительная), где указаны различные планеты, в том числе и Земля и Марс. Задача

детей, находясь так же в подгруппах просчитать, и обозначить самый короткий путь от нашей планеты к планете Марс. Средствами измерения может служить любой бросовый материал (карандаши, нитки, кубики и т.д.).

Анализируются маршруты двух подгрупп и выбирается наиболее короткий общим голосованием.

Упражнение «Падение» (10-15 мин.)

Цель: возможность ощутить поддержку группы, диагностическая.

Процедура: по желанию выбирается первый ребенок, который будет участвовать в упражнении, он должен стоя спиной к группе со скрещенными руками на груди и закрытыми глазами упасть на сцепленные руки всех остальных. Покачав немного упавшего группа опускает его ноги на пол. Все желающие могут принять участие в упражнении.

Памятка для ведущего: если ребенок не хочет участвовать в упражнении, то ведущему не стоит настаивать, так как отказ может быть вызван вескими причинами:

- ✓ нарушение базового доверия;
- ✓ нарушение взаимоотношений с участниками группы;
- ✓ неадекватность самооценки.

III. Заключительная часть (10 мин.)

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Релаксация «Плывем в облаках»

Цель: развитие навыком саморегуляции.

Оборудование: спокойная музыка, магнитофон.

Сценарий релаксации

Лягте и займите удобное положение. Закройте глаза. Дышите легко и медленно. (Прямой счет)

Я нахожусь на природе, в прекрасном месте. Теплый, тихий день. Мне приятно, и я чувствую себя хорошо.

Я абсолютно спокоен.

Я лежу и смотрю вверх на облака – большие, белые пушистые облака в прекрасном синем небе.

Дышу свободно.

Во время вдоха я начинаю мягко подниматься над землей. С каждым вдохом я медленно и плавно поднимаюсь навстречу большому пушистому облаку. Я поднимаюсь еще выше на самую верхушку облака и мягко утопаю в нем.

Теперь я плыву на вершине большого пушистого облака. Мои руки и ноги свободно раскинуты в стороны, мне лень шевелиться. Я отдыхаю.

Облако медленно вместе со мной начинает опускаться все ниже и ниже, пока не достигает земли.

Наконец, я благополучно растянулся на земле, а мое облако вернулось к себе домой на небо. Оно улыбается мне, и я улыбаюсь ему. (Обратный счет)

Откройте глаза. У вас прекрасное настроение. Сохраните его на весь день

Рефлексия.

Подведение итогов.

Занятие № 7.

Тема: «Полет в неизведанное».

Цель: активизация личностных ресурсов, продолжение формирования умения работать в команде.

Решаемые задачи:

1. поведенческий уровень:

- сплочение группы;
- формирование умения распределять работу в группе;

2. когнитивный уровень:

- развитие воображения;
- формирование умения поставить себя на место другого человека и осознать его чувства.

Оборудование: ватман (2 шт.), краски, кисти, пластилин.

Содержание занятия:

I. Разминка (10 –15 минут).

Цель: создание позитивного настроения на работу.

Приветствие: «Мы с тобой похожи»(5 мин.)

Цель: приветствие друг друга, умение находить общее с другим человеком.

Процедура: участники группы приветствуют соседа слева от себя и называют, то чем они считают похожи на него. Причем это может быть как сходство во внешности, например: «Привет Таня у нас с тобой волнистые волосы», так и во внутренних качествах, например: «Привет Саша мы любим с тобой повеселиться».

Упражнение «Выбираем роли»(10мин.)

Цель: развитие способности добиваться поставленной цели.

Процедура:

- помощником капитана становится тот, кто лучше всех выполнит упражнение: «Ухо – нос», левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот»;
- врачом – кто лучше покажет слона;
- механиком – кто лучше сложит из бумаги самолет;
- штурманом – кто точнее отправит свой самолет в заданную цель;
- связистом – кто угадает загадку.

II. Основная часть (30 –40 мин.)

Цель: развитие навыков рефлексии, формирование умения работать в команде, планируя свою деятельность.

Рисунок «Марсианин» (10 мин.)

Цель: развитие воображения, умения договориться.

Оборудование: ватман, краски, кисти.

Процедура: участники группы разбиваются на пары, каждая из которых получает листочки с надписью, какую часть тела они рисуют (хвост, голова, рука правая, рука левая, тело, ноги). Задача - нарисовать необычные части тела, не похожие на Земле ни на что.

Вопросы по завершению рисунка:

- «Он добрый или злой?»
- «Где живет?»
- «Чем питается?»
- «Что любит делать?»
- «Какие у них семьи (кто главный, представьте, что главные на этой планете дети)?»
- «Что они разрешают делать своим родителям?»
- «За что наказывают?»
- «Какие у детей и родителей есть обязанности?»

Мы слышали, что любят и чем занимаются инопланетяне. А теперь давайте расскажем, что любим мы? Они очень хотят знать какие у нас есть сказки?

Упражнение «Представь своего героя» (10- 15мин.)

Цель: развитие навыков представления своего персонажа.

Процедура: дети могут представлять своих героев сказки как самостоятельно, обыгрывая отдельные части сказки, так и в подгруппах, разыгрывая сценки. Дети должны угадать какой герой представляется и из какой он сказки.

Лепка из пластилина «Мой герой» (10- 15мин.)

Цель: развитие мелкой моторики.

Оборудование: пластилин, доски.

Процедура: дети лепят своего героя в подарок инопланетянину. Это позволит ему лучше запомнить наши любимые сказки.

III. Заключительная часть (10мин.)

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Релаксация «Полет».

Цель: развитие навыком саморегуляции.

Оборудование: спокойная музыка, магнитофон.

Сценарий релаксации

Закройте глаза, дышите спокойно, слушайте мой голос и мысленно повторяйте за мной. (Прямой счет).

Высоко в небе я вижу звезду, которая только моя и ничья другая. Я вижу ее цвет (красный, желтый, зеленый, синий). Она светит мне и освещает мою дорогу к чужой планете.

Я удобно устроился в кресле, все мое тело отдыхает. Отдыхает голова – мысли в ней светлые и легкие. Отдыхают руки – они становятся теплыми и тяжелыми. Отдыхают ноги - они становятся теплыми и тяжелыми. А внутри меня как будто зажигается солнышко. Оно согревает мне грудь, живот. Солнышко растет и греет все теплее и теплее. Я даже слышу, как стучит мое сердце, оно начинает стучать и в руках и в ногах. Мне приятно и хорошо находится в таком состоянии. (Обратный счет).

Мы приземляемся на нашу планету. Корабль остановился и мы вернулись. Откройте глаза.

Рефлексия.

Подведение итогов.

Конспекты занятий профилактической направленности для подростков

Технология «Развитие критического мышления через чтение и письмо»

(из опыта работы специалистов ГБОУ ЦППРК «РостОК»)

Тема: «Профилактика рискованного поведения посредством развития критического мышления у старшеклассников».

Цель: актуализировать и апробировать психолого-педагогические условия применения образовательной технологии «Развитие критического мышления через чтение и письмо».

Решаемые задачи:

1. когнитивный уровень:

- осуществление активного поиска информации;
- формирование умения строить умозаключения и логические цепи доказательств;
- выработка собственного мнения на основе осмысления различного опыта;

2. поведенческий уровень:

- создание условий для социально-ориентировочного отношения к действительности;
- установить связь собственных принципов и поступков;
- формирование навыков коллективной работы;
- создание атмосферы сотрудничества.

Организация пространства: занятие проводится в кругу с перестройкой в дискуссионный клуб (работа в малых группах)

Оборудование: доска, мел, ватман, листы А-3, маркеры разного цвета, карандаши на каждого участника, листочки на клейкой основе.

Содержание занятия:

I. Фаза вызова.

Цель: создание условий для возникновения личной цели познания, а так же включений собственного багажа знаний.

Задание «Что такое рискованное поведение?»

Цель: активизация собственного багажа знаний.

Оборудование: ¼ часть листа А-4; карандаши или ручки.

Процедура: участники группы получают листочки с карандашами и индивидуально формулируют определение. После этого участники группы озвучивают наработанный материал.

Памятка для ведущего: данное задание помогает старшеклассникам включиться в деятельность и активизировать имеющиеся у них знания. «Ребенок - не чистый лист бумаги»

2. Упражнение «Корпоративное мнение»

Цель: формирование навыков коллективной работы.

Оборудование: ватманы, маркеры разного цвета для каждой группы.

Процедура: старшеклассники, объединяясь в малые группы, вырабатывают общее мнение по поводу определения и записывают его на ватмане или листе А-3 разными маркерами. Кто-то один из участников малых групп презентует мнение всей группы.

Памятка для ведущего: при объединении участников в подгруппы можно учесть фактор схожих мнений, высказанных в первом задании или разделить их случайным подбором.

Преимущества можно извлечь из любой ситуации:

- а) объединяясь с разными мнениями, при работе в группе можно прийти к единому мнению;*
- б) объединяясь с одинаковыми, можно организовать дискуссию между группами.*

II. Фаза «Осмысление».

Цель: формирование умения строить логические цепи доказательств.

Задание «Аргументы».

Цель: обоснование групповой гипотезы, формирование умения строить умозаключения

Процедура:

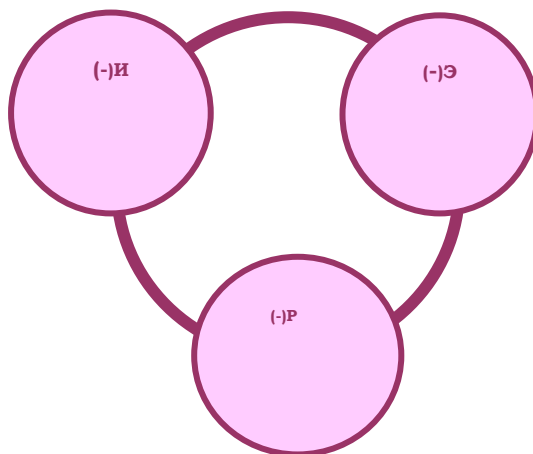
1 часть. В малых группах старшеклассники подбирают аргументацию для обоснования гипотезы, выдвинутой группой. Записывают аргументы на листах с клейкой основой. По 2 представителя озвучивают мнение (аргументы), выработанное группой и наклеивают под своим определением, помещенным на доске.

2 часть. Участникам группы предоставляется несколько минут для ознакомления с аргументами других групп.(свободно подходят к доске). Старшеклассникам предлагается посмотреть аргументы и выбрать те, которые противоречат их убеждениям. На данные аргументы группой готовятся контраргументы и обосновываются.

Памятка для ведущего: ведущему необходимо придерживаться позиции «принятия» всех мнений детей, даже иррациональных, а уже на основе полученного материала корректировать дальнейшую работу в данном направлении.

Информация «Формула».

Первая составляющая формулы – это отрицательная эмоция (-)Э, которая неизменно возникает при получении человеком отрицательной информации о себе. Естественно, происходит реагирование на данную ситуацию. Реакции могут быть различными, но в основном реакции носят социально не одобряемый характер, то есть отрицательную реакцию (-)Р, на которую они снова получают отрицательную информацию (-)И.



И вот круг замкнулся.

Часто именно эта категория людей принимает на себя роль неудачников, невыносимых, трудных и все в них разочаровываются. Но из этого круга, можно и нужно вырываться. И варианты как прекратить эту карусель мы сейчас и рассмотрим.

III. Фаза «Рефлексия».

Цель: присвоение нового знания, анализ каким образом оно влияет на представления, убеждения, поведение человека.

Упражнение «Анализ информации»

Цель: придание личностного смысла полученной информации, формирование умения задавать вопросы.

Оборудование: ручки, таблицы для каждого участника.

Процедура: участники группы перед информацией «Цикл потерь» получают таблицы,

V	+	?

- где в столбике с (V) отмечают то, что в представленной информации они уже знают;
- в графе с (+) то, что оказалось новым и полезным;
- в графе с (?) записываются вопросы, которые бы хотелось задать или обсудить.

Данное упражнение может выполняться как по ходу подачи информации, так и после ее предоставления (ведущему необходимо дать время на работу с данной таблицей).

Завершение занятия. Обратная связь.

Занятие «Модель изменения поведения»

(из опыта работы специалистов ГБОУ ЦППРК «РостОК»)

Тема: «Модель изменения поведения».

Цель: расширение информационного поля для создания условий изменения проблемного поведения.

Решаемые задачи:

1. поведенческий уровень:

- учиться составлять план действий, помогающий изменять проблемное поведение;
- снятие ощущения уникальности собственных чувств, если возникает проблемная ситуация;
- сплочение группы;

2. когнитивный уровень:

- осознание стереотипов (паттернов) поведения;
- определение мотивов влияющих на поведение;
- информирование о моделях изменения поведения.

Организация пространства и оборудование: ручки, листы А-4, плакаты с рисунками, графин с водой, стакан с непрозрачной жидкостью.

Содержание занятия:

Приветствие

Цель: приветствие участников группы, раскрепощение, снятие напряжения.

Процедура: участники группы встают в круг и берутся за руки, ведущий пожимает руку одному подростку, по выбору справа или слева. Рукопожатие «передается» по кругу, пока не «вернется» к ведущему.

Памятка для ведущего: важным моментом структурирования групповой работы с подростками могут быть ритуалы приветствия и прощания в группе.

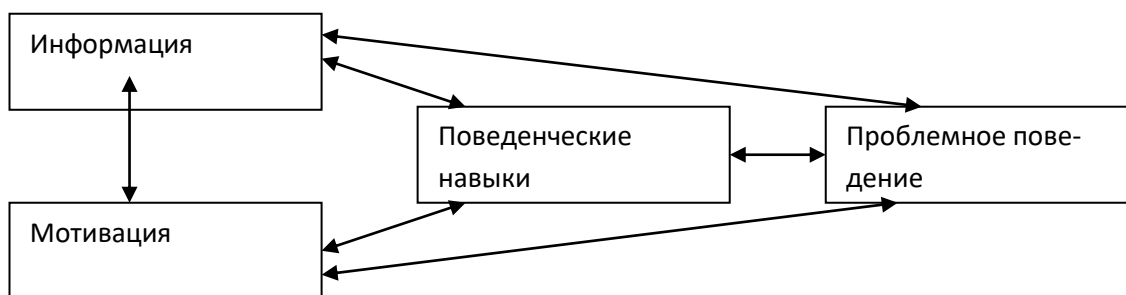
Информация «Модель изменения поведения»

Процедура: Кто может сказать, что такое поведение? Было такое, что вам не нравилось, как вы себя вели в конкретных ситуациях? У кого было желание изменить свое поведение? С чем это было связано? Легко ли это было сделать?

Сегодня мы поговорим о тех решениях, которые мы принимаем и изменениях, которых хотим достичь. Есть очень простая схема, на которой можно увидеть этот процесс.

На схеме видно взаимосвязь между информацией, поведенческими навыками, мотивацией и поведением. У каждого человека есть определенный опыт поведения, который используется в жизни. Например, вы же знаете, как поведет себя ваш друг в споре, или ваши родители, если не убрать в комнате.

Примеры участников группы



Памятка для ведущего: подростки легко включаются в обсуждения как ведут себя другие, говорить о собственных паттернах поведения гораздо сложнее. Но если ведущий говорит о том, что у себя заметил следующее поведение в ситуациях, когда..., то это дает образец самораскрытия для детей.

Упражнение «Осознание мотивов».

Цель: ранжировать собственные цели и желания по степени важности и срочности, создание условий для развития мотивации с целью изменения поведения.

Процедура: участники группы распределяют на листе бумаги собственные цели, желания, мечты. Ведущий может задавать и заготовленные утверждения (упражнение в таком случае становится диагностическим). Примерные утверждения:

- посещать группу;
- стать уверенным;
- научиться выходить из конфликтов продуктивно;
- помириться с другом;
- быть здоровым;
- выучить английский;
- получить хорошее образование.

	срочные	не срочные
важные		
неважные		

Когда человек анализирует то, что получилось в таблице ему становится понятным, почему он совершает те или иные действия. Наши желания и цели могут перемещаться из одного квадрата в другой. Например, если ты хочешь исправить двойку в начале четверти, то для тебя это может быть важным, но не срочным. А если исправлять ее в конце четверти, то это становится и важным и срочным.

При желании дети могут привести собственные примеры, когда их цели и желания «перемещались по квадратам».

Квадрат управления временем из книги Шона Кови «7 навыков высокоэффективных тинейджеров».

	срочные	не срочные
важные	<p>Канительщик:</p> <ul style="list-style-type: none"> • завтра экзамен; • друг обижается; • опаздываю; • зуб заболел; • сегодня сдавать проект; 	<p>Целеустремленный:</p> <ul style="list-style-type: none"> • планирование, постановка целей; • через неделю нужно сдать сочинение; • физические упражнения; • отношения; • релаксация и отдых;

Н е в а ж н ы е	Безотказный:	Лентяй:
	<ul style="list-style-type: none"> • телефонные разговоры ни о чем; • отвлекается; • мелкие проблемы других людей; • давление сверстников; 	<ul style="list-style-type: none"> • слишком много смотрит телевизор; • бесконечная болтовня по телефону; • слишком много компьютерных игр; • хождение по магазинам; • потеря времени.

Начало всех начал из любой ситуации, которая нас не устраивает - это **ПОИСК ВЫХОДА** и сейчас мы будем искать выход, но только из лабиринта.

Игра «Лабиринт».

Цель: *отслеживание собственных действий в нестандартной ситуации.*

Процедура: на полу раскладывается поле, состоящее из небольших квадратиков. Часть этих квадратов «заминировано» (пустые). Крестиками отмечена не «заминированная дорога», которую должны найти участники. Участникам дается 5 минут на обсуждение стратегии действий. После этого они не должны разговаривать; нельзя показывать на поле, помечать нужные квадраты; 2 раза подряд один участник идти по полю не может; через один квадрат шагать нельзя. Если кто-то наступит на «заминированный» квадрат, ведущий подает звуковой сигнал (любой).

Задача группы: всем перебраться на противоположную сторону поля. Вид поля:

	+				
	+				
+					
	+				
	+		+	+	
		+		+	
					+
				+	

Памятка для ведущего: *если участники группы быстро ориентируются в прохождении лабиринта, повторяя за предыдущим участником – необходимо изменить правила прохождения лабиринта (перевернув карточку). По окончании упражнения обсудить насколько быстро происходит научение, вырабатываются стереотипы поведения.*

Наверняка, каждый из вас увидел, как быстро вырабатываются определенные действия в заданной ситуации, особенно, по подражанию, не учитывая, что условия могут неожиданно измениться.

Причина, по которой у некоторых не сработала схема прохождения лабиринта в том, что было механическое повторение действия другого (повторялся путь прохождения). Очень часто люди в жизни продолжают повторять те действия, которые раньше в определенных ситуациях принесли положительный результат. И продолжают частенько конструировать настоящее поведение через призму прошлого опыта.

«... Смотрите, если мы посадили крысу в лабиринт с 4-мя тоннелями и всегда будем класть сыр в 4 тоннель, то крыса через некоторое время научится искать сыр в 4 тоннеле. Хочешь сыр? Зип-зип-зип в 4 тоннель - вот и сыр. Опять хочешь сыр? Зип-зип-зип в 4 тоннель – вот и сыр.

Через некоторое время великий Бог в белом халате кладет сыр в другой тоннель. Крыса зип-зип-зип в 4 тоннель, а сыра нет. Крыса выбегает. Опять в 4 тоннель – сыра

нет. Выбегает. Через некоторое время крыса перестает бегать в 4 тоннель и пощипывает где-нибудь еще.

Разница между крысой и человеком проста – **человек будет бегать в четвертый тоннель вечно! Человек поверил в 4-й тоннель.** Крысы ни во что не верят, их интересует сыр. А человек начинает верить в 4-й тоннель и **считает, что бегать в четвертый тоннель – правильно, есть там сыр или нет.** Человеку больше нужна правота, нежели сыр.

Вы все люди, а не крысы, поэтому вы все **правы.** Вот почему в течение долгого времени вы не получали сыра и ваша жизнь не работает. Вы верите в слишком много четвертых тоннелей.

...вы знаете, что **вы правы.** Вся ваша жизнь базируется на принципе вашей правоты. А то, что вы страдаете, что ваша жизнь не работает, что вы не получали сыра с тех пор, как были в четвертом классе, - **неважно. Вы правы.**

...вы лучше будете правы, чем счастливы и вы годами бегайте по четвертым тоннелям, чтобы доказать это... Великий Бог «в белом халате» – **ЖИЗНЬ** - всегда перемещает сыр. Вы никогда не будете счастливы, пытаясь быть счастливыми, потому что ваши попытки полностью определяются верой в то, что вы знаете, где находится сыр...».

(В. Каган)

Информирование «Поиск выхода – достижение изменений».

Цель: получение знаний об алгоритме изменения проблемного поведения, возможность осознания собственных действий при достижении результатов.

Процедура:



В игре, когда вы проходили лабиринт, прошли стадии поиска выхода.

1. **Пред-намерение.** Перед вами стояла задача, перейти на другую сторону поля, но у вас еще нет достаточной информации об условиях и трудностях. Человек на этом этапе не подозревает или не признает наличие проблемы, серьезно не думает об изменениях поведения.
2. **Намерение.** На этой стадии взвешиваются все «за» и «против», и понимается необходимость изменения поведения. Анализируются затраты и преимущества.
3. **Решение.** Принимается решение менять поведение или нет. Обдумываются возможные варианты, и составляется план действий. Важный элемент в изменении поведения – это уверенность в себе и своих силах. Именно от этого зависит, решит ли человек изменить свое поведение.
4. **Действие.** Реализация плана на практике, конкретные действия и поступки.

Упражнение–дискуссия «Мои ресурсы».

Цель: озвучивание и понимание внутренних и внешних ресурсов помогающих человеку поддерживать позитивные изменения в поведении.

Процедура: чтобы добиться результата, необходимо записать план действий и оценить поддержку, которую можно получить извне (от кого и какую) и внутренние ресурсы личности.

Участникам предлагается либо самостоятельно, либо мозговым штурмом записать все ресурсы, которые стали помощниками при изменении поведения. Для наглядности, что любая ситуация может быть позитивно разрешима, можно использовать следующий прием

(стакан с непрозрачной жидкостью как образ восприятия проблемной ситуации и чистую воду как образ ресурсов). Изменения возможны, если принять решение, совершать действия, используя ресурсы (в стакан добавляется чистая вода до достижения прозрачности).

Занятия составлены по материалам

1. Шон Кови «Семь навыков высокоэффективных тинейджеров». М.: изд. Добрая книга, 2007.
2. Пособие «Я хочу провести тренинг», М., 2003.
3. Кэррел С. Групповая психотерапия подростков, С-Пб, 2002.