

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 134»  
МАОУ «СОШ № 134»

«РАССМОТРЕНО»  
на педагогическом  
совете  
Протокол № 1  
от 27.08.20

«РАССМОТРЕНО»  
на заседании УМО  
учителей естественно-  
научных дисциплин  
Протокол №1  
от 27.08.20  
Руководитель УМО  
*А. М. Бухарметова*

«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель  
директора по ВР  
*М.А. Дугина*  
2020г.



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МАОУ «СОШ  
№ 134»  
*А.М. Бухарметова*  
Приказ № 278  
от 27.08.20

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
« Формирование жизнестойкости »**  
по направлению: Социальное  
для учащихся 7 класса «А»  
основного общего образования  
на 2020/2021 учебный год

**Составитель:**  
Кучеренко М.Ф., социальный педагог

**Срок реализации программы:**  
01.09.2020-31.05.2021

Барнаул, 2020

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса «Ладья» для 7-х классов, реализуемая в рамках внеурочной деятельности, является модифицированной и разработана в соответствии с ФГОС ООО (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.10 № 1897), а также на основе программы первичной профилактики ВИЧ/СПИДа и рискованного поведения для детей старшего подросткового возраста «Ладья – В ладу с собой», подготовленной в рамках проекта «Поддержка инициатив религиозных организаций по противодействию эпидемии ВИЧ/СПИДа и паллиативному уходу в Российской Федерации» (авторы Сирота Н.А., Воробьева Т.В., Ялтонская А.В., Рыдалевская Е.Е., Яцышин С.М., Микляева А.В., Кудрявцева Н.В. – Москва, 2015 г.).

В современном российском обществе проблема девиантного, асоциального, а значит и рискованного поведения подростков и молодежи чрезвычайно актуальна и продолжает обостряться с каждым годом. Данная программа направлена на первичную профилактику рискованного поведения среди подростков. Аналогичные программы, существующие на сегодняшний день, реализуемые в рамках информационно-обучающего подхода, предполагают информирование учащихся о проблемах, связанных с асоциальным поведением, факторах риска, способах защиты, а также тренировку соответствующих навыков. В результате подросток, участвовавший в программе, может сказать, ЧТО можно делать и чего делать не нужно. Однако при этом не учитывается, КАКОЙ человек обладает этими знаниями, каковы его духовно-нравственные ориентиры. Программы, направленные только на информирование подростков, не только однобоки, но и девальвируют основную цель профилактики – формирование здоровой личности человека, способного строить свою жизнь согласно высоким духовным ценностям.

В отличие от информационно-обучающих программ, предлагаемая программа обращается не к вопросам «ЧТО?», а к вопросу «ПОЧЕМУ?». В ее основу положены принципы неспецифической профилактики, направленные на формирование у подростков такой системы духовно-нравственных ориентиров, которые, реализуясь в поведении участников программы, сводили бы риск развития рискованного поведения к минимуму. Программа способствует актуализации в детях доброго начала, формированию способности сопротивляться злу, развитию духовно-нравственного потенциала.

В настоящее время понятие духовности в светском мировоззрении размыто, но в религиозных системах оно сохраняет свою суть: это свойство души, определяющее преобладание нравственных и интеллектуальных интересов над материальными. Духовно развитый человек – это личность, ищущая смысл своего существования и свое предназначение в мире. Поведение такого человека организуется в соответствии с некими идеалами, а не с примитивными эгоистическими интересами. Духовность противостоит «земным» устремлениям, связанным с ублажением тела и удовлетворением эгоистичных душевных запросов; предполагает направленность человека на нематериальные ценности высшего порядка. Духовность не только характеризует бытие человека как именно человеческое – она конституирует наше бытие в этом качестве. Духовная составляющая не просто присуща человеку наряду с телесной и психической – двумя последними обладают и животные. Духовность – это качество, свойственное только человеку, которое отличает его от всех остальных существ, живущих на земле. Формирование такой смысловой системы невозможно без нахождения ответа на вопросы о смысле жизни и о системе нравственных ориентиров, организующих поступки и поведение.

Программа «Ладья» ориентирована, прежде всего, на воспитание у подростков духовного начала. В качестве системы нравственных ориентиров детям предлагаются принципы православной этики, которые способны стать для них руководством к конструктивному самоопределению и факторами защиты от рискованного поведения.

Концептуальная модель программы основана на непреложном факте триединого устройства человека – иерархической взаимосвязи духа, души и тела.

Работа по программе строится в соответствии с идеей, что полноценное развитие личности и достижение ею зрелости возможно только при условии ее духовнонравственного воспитания.

**Цель курса:** профилактика рискованного поведения среди подростков посредством формирования системы духовно-нравственных ориентиров.

**Задачи курса:**

- содержательные:

а) сформировать у подростков представления об этических ценностях; создать условия для интериоризации этих представлений, обеспечить ассимиляцию предлагаемых ценностей нравственным самосознанием подростков; развить стремление опираться на них при осуществлении жизненных выборов.

б) формировать психологическую компетентность, которая является важным ресурсом духовно-нравственного роста. Эта задача решается путем:

- 1) развития у подростков навыков коммуникации, рефлексии, творческого самовыражения,
- 2) создания условий для формирования навыков осознания себя как уникальной и полноправной личности, со своими взглядами, убеждениями, ценностями,
- 3) создания условий для формирования навыков принятия другого человека как такую же уникальную личность, то есть умения устанавливать контакт и строить отношения на основе взаимопонимания, сотрудничества и поддержки,
- 4) создания условий для формирования навыков принятия ответственности за свои действия, отношения и свою жизнь, развитие самостоятельности,
- 5) создания условий для формирования навыков самопомощи и взаимопомощи в ситуациях, потенциально опасных с точки зрения реализации стратегий рискованного поведения.

- организационные:

- а) вовлечь в работу представителей ближайшего окружения подростков: педагогов, родителей, социальных партнеров.
- б) информировать участников о возможных источниках помощи для формирования позитивной «Я-концепции», развития духовной сферы личности.

### **Общая характеристика учебного курса**

#### **Принципы, на которых основана программа:**

- 1) Толерантность. Важно помнить, что программа не преследует цель обращения в православную веру. Необходимо избегать проповеднической позиции и ориентироваться на задачу формирования духовно-нравственной сферы подростков.
- 2) Мотивационная готовность. Решение поставленных задач возможно только в случае личной заинтересованности подростков в работе. Учитывая, что темы занятий определяются целями программы, а не непосредственными интересами конкретных участников, следует стремиться достичь мотивационной готовности путем постоянного обращения к личному опыту подростков и демонстрацией личностной значимости получаемой информации. В качестве дополнительного «мотиватора» может рассматриваться создание условий, при которых участники группы не получают информацию в готовом виде, а самостоятельно формулируют понятия, что достигается умеренно не директивной позицией ведущего группы.

3) Целостность подхода. В основе интерпретации опыта, приобретаемого подростками время работы по программе, должна лежать единая этическая система. Каждую тему следует прорабатывать с точки зрения православных воззрений на человека и его судьбу, на отношения полов, на брак, семью и воспитание детей. Знания, полученные подростками на занятиях, будут более или менее полно ассимилированы лишь в том случае, если они вызовут отрефлексированный эмоциональный отклик. Подростки сформируют социально приемлемые поведенческие референты (различные поведенческие модели в конкретных ситуациях). С другой стороны, подростки получают представление не только о физиологической стороне проблемы распространения ВИЧ, но и увидят ее влияние на человеческое бытие в духовном аспекте.

4) Учёт возрастных особенностей. При выборе форм и методов работы учитывается следующее:

- для подростков «разговорные» формы работы менее эффективны, чем «деятельностные»,
- наиболее эффективной позицией ведущего является «умеренная недирективность».

Излишне директивная позиция нередко провоцирует у подростков протестные реакции. В случае работы с подростками группы риска степень директивности должна возрастать,

- привлекаемый иллюстративный материал (притчи, сказки, примеры из жизни) должен соответствовать интеллектуальным возможностям подростков и находить отклик в их жизненном опыте.

5) «От других к себе». Занятия по предлагаемым темам на первых этапах строятся с применением полупроективных техник, которые позволяют подросткам говорить о существовании обсуждаемой проблемы «у людей вообще». Такой подход частично помогает преодолеть сложности, связанные с нежеланием подростка обсуждать темы, которые являются для него лично значимыми, поскольку демонстрируют подростку «неоригинальность» его трудностей.

6) Приоритет развития над обучением. Изучаемый материал эффективнее ассимилируется подростками в том случае, если основные выводы будут сформулированы ими самостоятельно, а не преподнесены в виде готовой информации со стороны. Самостоятельность в умозаключениях достигается вследствие использования упражнений развивающего типа, которые актуализируют соответствующую разбираемой теме часть опыта подростка. Немалую роль здесь играет способность ведущего структурировать

обсуждение таким образом, чтобы, благодаря активности подростков, упражнение достигало необходимого результата.

7) Переход от проблем в отношениях с другими людьми к более трудным для этическим и духовным проблемам. Предлагаемые упражнения в большинстве случаев носит игровой характер, отвлеченный от этической проблематики, поскольку такая форма работы является не только наиболее привлекательной для подростков, но и наиболее эффективной. Задача ведущего – в обсуждении привести группу к анализу неявных проблем, постепенно углубляясь в суть вопроса.

8) Учет особенностей группы. Программа ориентирована на реальные учебные группы, поэтому ведущему важно помнить, что подросткам предстоит общаться друг с другом и после завершения цикла занятий. Это отличие от обычной тренинговой группы требует повышенного уровня психологической безопасности. Последнее достигается строгим соблюдением правил работы группы, сокращением объема обсуждения личного опыта каждого отдельного участника, а также учетом характера и динамики межличностных отношений в группе.

**Основным методом** работы является личностный тренинг, в ходе которого создаются условия для личностного преобразования участников в контексте происходящих с ними духовно-нравственных изменений. В программе используются когнитивные и поведенческие модификации, беседы, дискуссии, «мозговые штурмы», мини-лекции, ролевые игры, элементы психодрамы и психогимнастические упражнения.

В программе используются упражнения, многие из которых хорошо известны специалистам-психологам и педагогам. Поэтому особенно важно подчеркнуть, что для достижения поставленной цели необходимо не просто провести упражнение, но прежде всего грамотно организовать его обсуждение. Для этого используются следующие формы работы:

- Информирование (расширение кругозора – в частности, в вопросах, связанных с рискованным поведением)
- Метафора (метод аналогий) - Изменение шаблонов мышления и ложных установок
- Установление при анализе ситуации логических взаимосвязей между событиями
- Самораскрытие (рассказ о личном опыте)
- Эмоциональная вовлеченность
- Помощь в отреагировании эмоций (проговаривание, косвенная разрядка)
- Ролевое проигрывание
- Групповая дискуссия

- Анализ ситуаций из жизни знакомых, литературных персонажей
  - Постановка жизненных целей и поиск путей их реализации
  - Наполнение смыслом обыденных жизненных событий.
- Важное условие успешной работы по программе – ведение дневника работы группы.

В нем ведущий отмечает особенности проведения занятий в конкретном коллективе подростков, описывает успехи, анализирует возникающие трудности и намечает пути их преодоления.

### **Структура занятий**

Каждое занятие программы включает несколько обязательных этапов:

- Начало работы – разминка. Целью разминки, помимо создания рабочего настроя в группе, является обращение к изучаемой на занятии теме. Разминка может также выполнять мотивирующую функцию – в том случае, если она заканчивается экспрессобсуждением. (5 мин.)
- Работа по теме. Упражнения, предлагаемые для работы по каждой теме требуют обязательного обсуждения, в ходе которого группа проводит аналогии между поведением в упражнении и поведением в реальной жизни, а затем выходит на обсуждение этических аспектов происшедшего. Ведущему важно тактично акцентировать те моменты обсуждения, которые являются значимыми для формирования адекватных этических представлений. (25 мин.)
- Обобщение результатов преследует две цели: содержательное подведение итогов занятия (основной формой является мини-лекция ведущего) и вербализация подростками нового опыта в форме обсуждения «нового», «интересного» и «неожиданного». (10 мин.)
- Домашнее задание направлено на закрепление результатов работы группы. Его сутью является письменная вербализация собственного мнения подростка по поводу обсуждаемых этических проблем. Письменная форма предпочтительнее прежде всего потому, что она способствует более эффективному осознанию собственной точки зрения. Обязательный характер домашних заданий и наличие специальной тетради повышает авторитет программы в глазах подростков. Кроме того, анализ содержания письменных работ является методом оценки эффективности проведенного занятия.

**Ведущим программы** может быть знающий и разделяющий принципы православной этики психолог или умеющий работать с группой педагог. Кроме того, ведущий должен иметь достаточно полное представление о проблеме рискованного поведения. Ведущему необходимы навыки проведения групповых дискуссий (активного слушания, акцентирования, структурирования), создания безопасного психологического пространства в

группе, выстраивания субъект-субъектных отношений с подростками. Для осуществления программы наиболее эффективной является работа ведущего в паре с ассистентом, который направляет обсуждение, организует работу малых групп, моделирует эффективное выполнение заданий.

**Технология реализации программы предполагает следующие стадии психопрофилактической работы с группой:**

- Каждый член группы включается в программу с определенными ожиданиями, порой – неосознаваемыми желаниями, а нередко – просто из любопытства. При этом в практически каждый участник испытывает чувство тревоги, имеет весьма противоречивые ожидания, неустойчив в решении участвовать в программе и еще не готов к изменению поведения. Процесс изменения и развития требует, чтобы участие в работе для каждого подростка стало актуальной потребностью. Эту потребность необходимо осознать, а сопротивление преодолеть. Помочь в этом участникам – первая и самая важная задача ведущих.

Ведущие должны проводить работу в программе в соответствии с ключевыми стратегиями мотивационной работы. Одним из аспектов поведения ведущих должно быть умение задавать «открытые» вопросы (то есть вопросы, на которые могут быть даны развернутые ответы) или вопросы, побуждающие к дискуссии. Не менее важными стратегиями для ведущих являются рефлексивное (отражающее, вдумчивое) слушание; психологическая подвижность и поддерживающее поведение; участие в проблемах подростков, признание, что проблемное поведение каждого имеет определенный смысл и отказаться от него не так-то просто; сопереживание; эмпатия; умение найти основания для изменений в поведении; оптимизм в отношении изменений; умение вовремя вселить уверенность в возможности таковых. В общении ведущие должны стремиться к максимальной резистентности и минимальной директивности и конфронтационности. Эмпатия сочетается с поддержкой у подростка самооценки – для того, чтобы он воспринимал себя способным на изменения, а сами изменения как нечто, для него возможное. Для усиления мотивации подростков на изменение поведения на занятиях обязательно используется «обратная связь».

Ведущему следует четко сформулировать все цели работы в данной группе; определить, каких результатов или изменений желает достичь каждый участник, какими возможностями он для этого обладает, и что именно ему следует изменить в поведении для достижения результата. Задача ведущих – помочь каждому участнику группы в постановке и осознании целей. Однако осознание целей – это не такой простой процесс.



Необходимо представлять себе его многоэтапность. Например, на первом занятии понимание целей будет значительно отличаться от того понимания, которое сложится по истечении нескольких дней работы в группе. К процессу осознания, к постановке целей и задач ведущему следует возвращаться неоднократно.

Обычно у участников выявляются сходные запросы, потребности и проблемы.

Ведущий дает подросткам возможность почувствовать понимание со стороны окружающих, создает атмосферу взаимного принятия, заключает с группой соглашение о плане работы. Важным также является планирование и заключение соглашений на отдельные этапы работы, когда цели ставятся на короткий период времени (например, на одно занятие). Это дает участникам возможность получить определенные результаты, почувствовать себя успешными в достижении поставленных краткосрочных целей, а ведущему позволяет гибко реагировать на процессы, происходящие в группе.

Ведущий обязательно проводит процедуру, знаменующую отдельный этап работы, резюмируя и обозначая не только краткосрочные (тактические), но и долгосрочные (стратегические) цели и задачи, изменение и развитие каждого участника. Таким образом, осуществление программы всегда «нанизано» на осевую нить мотивационной работы ведущего.

- Необходимо помнить, что ведущий всегда должен опираться на позитивную поддержку подростка, на раскрытие его личностных ресурсов и эффективных стратегий поведения. Кроме того, следует ясно понимать, что для подростка «обратная связь», то есть особая форма отзыва на поведенческие проявления каждого члена группы, является крайне важным процессом. Этот процесс чрезвычайно глубок, и в том случае, когда группа готова к «подводному плаванию», не следует уменьшать его глубины. Если же требуемая готовность группы или части ее участников еще не достигнута, следует умело варьировать уровни «погружения». Однако всегда и во всех случаях надо помнить, что доброжелательная, поддерживающая, не снижающая самооценку обратная связь необходима. В такой обратной связи важна не только консолидация, но и конструктивная конфронтация – противопоставление неприемлемого или деструктивного поведения конструктивным его формам, а также обнаружение проблемных зон развития.

- Ведущий сосредотачивает внимание на взаимоотношениях членов группы, выявляет их личностные особенности и формы поведения. Он делает наблюдения для дальнейшей работы, проясняет проблемы, существующие у каждого участника, способы поведения, которые могут помочь или помешать

разрешению проблем, рассматривает возможности актуализации выявленных неблагоприятных и последующего их осознания и разрешения. Этот процесс осуществляется при помощи специальных психопрофилактических технологий, которые дают участникам группы возможность оказаться в позиции другого человека: педагога, родителя, подростка, ВИЧ-инфицированного и тому подобное. В такого рода ролевых играх ведущий задает подросткам уточняющие вопросы о возникающих у них чувствах и ощущениях. Предпринимаемые действия направлены на то, чтобы приблизить подростков к осознанию форм собственного поведения, а также продемонстрировать связь между неэффективными стратегиями разрешения проблем и неумением получать радость от жизни без рискованного поведения.

- На данном этапе ведущий должен особенно внимательно следить за процессами, происходящими в группе. Участники начинают открыто обсуждать реальные проблемы и трудности, делиться чувствами по поводу происходящего. Ощущения и переживания рассматриваются в формате «здесь и сейчас». В этот момент важно подчеркнуть, что духовная жизнь есть в каждом человеке, но она должна быть устроена согласно определенным нравственным принципам – иначе она превратится в хаос и, вместо того, чтобы наполнять нас силой, станет источником наших ошибок, противоречий, грехов.

- Осознание собственных духовных потребностей. На этой стадии участники вплотную подходят к пониманию себя, начинают оценивать свое поведение с нравственных позиций и обретают способность к его изменению. Происходит переосмысление системы взаимоотношений с окружающими, начинается поиск новых паттернов поведения, актуализируются духовные начала: разум, самосознание, свобода воли и нравственное чувство (совесть).

- Модификация стратегий поведения. Участники переосмысливают свои духовные ценности и установки, поведенческие стратегии, стремятся к духовному преображению и формируют новые, осмысленные нравственно-этические формы поведения. Данные изменения закрепляются при помощи ролевых игр. Задача ведущего – поддержать мотивацию на изменение. Чтобы этого добиться, ведущий активизирует поддерживающую атмосферу в группе и процессы позитивной обратной связи. В результате участники начинают понимать, какой на самом деле неустроенной оказывается наша духовная жизнь, сколько в ней хаоса, провалов и противоречий. Они стремятся использовать позитивные аспекты своей личности вкупе с имеющимися у них глубинными внутренними ресурсами.

- В конце программы ведущий помогает участникам систематизировать информацию тренинга. Он еще раз проводит параллели между проблемами, возникающими в жизни, неэффективными стратегиями их разрешения и возникновением деструктивных, саморазрушающих форм поведения. Ведущий мотивирует участников программы на использование имеющегося у них опыта в профилактической активности, на создание у себя в семье и коллективе поддерживающих отношений. Ведущий выясняет у участников планы на будущее; закрепляет тенденции к изменениям; моделирует жизненные ситуации, в которых подростки смогли бы использовать и закрепить полученные знания и применить новые формы поведения; выясняет степень удовлетворенности работой. Работа заканчивается ритуалом прощания.

### **Место курса в учебном плане**

Вариативная часть базисного учебного плана включает внеурочную деятельность, осуществляемую во второй половине дня. Данная программа рассчитана на 35 часов из расчёта 1 учебного часа в неделю. Возраст детей – 6-7 класс. Режим согласно учебному расписанию. Сроки реализации: 1 учебный год.

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

Программа предусматривает возможность модификации для работы с подростками «группы риска». В эту категорию попадают подростки, склонные к девиантному и делинквентному поведению, подростки с несформированной системой социальноприемлемых ценностных ориентаций, а также подростки, для которых в качестве референтных групп выступают общности асоциальной направленности.

Подростки группы риска в большей массе отличаются низкими когнитивными способностями и низким уровнем развития рефлексии (прежде всего, защитного характера), поэтому при проведении упражнений и особенно дискуссий ведущий должен занимать более директивную позицию, чем в обычной подростковой группе. Кроме того, подростки группы риска часто испытывают трудности в соблюдении ролевых границ в общении, и не директивная позиция ведущего может восприниматься ими как признак его низкого ролевого статуса.

В группах, которые составлены преимущественно из подростков, принадлежащих к той или иной субкультуре (дворовой субкультуре, уличной субкультуре и т.д.), целесообразно введение дополнительных правил. Эти правила должны ограничивать подростков в привычных для них формах самовыражения (например, использование ненормативной лексики, несоблюдение элементарных правил вежливости и т.д.).

## Содержание тем курса внеурочной деятельности

1 Вводное занятие. «Карта нашего пути». Упражнение «Интервью». Упражнение «Карта нашего пути». Анкетирование. Упражнение: «Выработка правил группы». «Счастье». Упражнение «Знакомство на языках мира». Упражнение «Счастливая лесенка». Упражнение «Мудрость народов». Дискуссия на тему «Счастье». Обсуждение притчи «Счастье». Упражнение «Я был счастлив». Упражнение «Дорожка к счастью».

2 «Я и моя жизнь». Упражнение: 10 определений «Кто Я?» Упражнение «Карта города». Дискуссия. Рисунок «Карта моей души». Упражнение «Линия жизни». Упражнение «Возраст, в котором можно...». Упражнение «Мудрец». Дискуссия-обсуждение притчи «Крест».

3 «Мир чувств». Обмен актуальными эмоциональными переживаниями. Упражнение «Эмоциональная гимнастика». Упражнение «Закрашивание контуров человечков». Дискуссия.

4 «Общение и дружба». Упражнение «Определение персонального пространства». Упражнение «Печатная машинка». Упражнение «Живая скульптура». Дискуссия на тему «Дружба». Командная игра «Высказывания о дружбе». Дискуссия-обсуждение «Сказки о потерянной дружбе». Упражнение «Эксперимент Аша». Упражнение «Ищу друга».

5 «Ты не один». Упражнение «Бинго формуляр». Упражнение «Броуновское движение». Упражнение «Дом». Дискуссия-обсуждение притчи «Одиночество и Печали». Дискуссия. Ролевая игра (если в ходе дискуссии появляется ситуация, подходящая для разыгрывания по ролям). Упражнение «Дорога из одиночества». Упражнение «Надписи на спине».

6 «Мужчина и женщина». Упражнение «Весной венки из одуванчиков плетут, конечно, только мальчики». Мозговой штурм «Идеальный мужчина и идеальная женщина». Упражнение «Дом из бумаги». Дискуссия - обсуждение «Сказки о мужчинах и женщинах». Упражнение «Кино». «Вопросы на листочках».

7 «Любовь». Упражнение «Мудрость народов». «Я люблю тебя за то, что...». Дискуссия. Упражнение «Составитель словаря». Упражнение «Спорные утверждения». Дискуссия - обсуждение притчи «Принцесса волшебного озера». Упражнение «Сиамские близнецы». Упражнение «Сердечки».

8 «Семья». Упражнение «Желаем всем хорошего настроения». Обсуждение проблемы «Зачем нужна семья?», Лекция-беседа: «Семья как единый организм». Упражнение «Ответы на листочках». Рисунок «Моя семья». Обсуждение притчи «Заплачено сполна».

9 «Род, культура». Упражнение «Дни рождения». Дискуссия по результатам домашнего задания. Обсуждение стихотворения М. Цветаевой «Бабушке». Упражнение «Генеалогическое древо». Упражнение «Семейные фотографии». Упражнение «Чем подросток отличается от ребенка, взрослого и старика?» Ролевая игра «Семейная скульптура».

10 «Здоровье». Упражнение «Оттаивание». Дискуссия, мозговой штурм на тему «здоровье-болезнь». Групповой рисунок (коллаж). Дискуссия - обсуждение притчи «Болезнь глаз». Упражнение «Жизнь с болезнью». Упражнение «Соревнование». «Конфликт». Упражнение «Калейдоскоп». Работа в малых группах, мини-лекция, ответы на вопросы. Ролевая игра «Василина и Егор».

«Медиация». Понятие, предмет и система альтернативного разрешения споров. Принципы альтернативного разрешения споров. Методы (формы) альтернативного разрешения споров: разнообразие и краткая характеристика. Преимущества и недостатки альтернативного разрешения споров. История медиации как метода альтернативного разрешения споров. Понятие и принципы медиации. Посредничество и медиация. Соотношение понятий «конфликт», «конфликтология» и «медиация». Основные принципы медиации. Различные подходы в медиации. Преимущества и недостатки по отношению к другим альтернативным способам разрешения споров. Факторы, влияющие на успешность процедуры медиации. Инструменты медиации, их виды и значение. Целесообразность применения отдельных инструментов в процедуре медиации. Восприятие и коммуникация в медиации.

«Процедура медиации». Медиатор и процедура медиации  
Требования, предъявляемые к медиатору. Роль и функции медиатора в процедуре медиации. Профессиональная этика медиатора. Организация работы медиатора. Различные школы и подходы в медиации. Понимающий подход. Обращение сторон к медиатору. Выбор медиатора. Критерии возможности рассмотрения спора с помощью процедуры медиации. Определение возможности урегулирования данного спора сторон с помощью процедуры медиации. Правила проведения процедуры медиации. Заключение соглашения об урегулировании спора с помощью процедуры медиации. Процедура медиации и ее структура. Значение структуры в медиации. Подходы специалистов к реализации договоренностей, контроль за их осуществлением и работой. Подписание медиативного соглашения. «Медиативный подход». Значение информации в медиации. Цели и способы передачи информации. Уровни информации в медиации. Возможности позитивной коммуникации. Способы объективизации фактов. Способы

получения и прояснения информации. Реальности. Интересы. Потребности. Понятие «центральной» проблемы. Позиционное мышление. Иерархии потребностей. Участие в медиации представителей сторон и их статус. Определение необходимости участия в процедуре медиации психологов, юристов, экспертов и т.д. и их статус.

11 «Толерантность. Быть счастливым рядом с иными». Упражнение «Социум». Упражнение «Снежинки». Упражнение «Свои и чужие». Упражнение «Ярлык». Упражнение «Голубоглазые и кареглазые». Дискуссия-обсуждение притчи «Благодарность». Анализ отрывка повести А. Н. Комисарова «Трудное плавание на шхуне «Горемыка». Мини-лекция.

12 «Зависимости. Игровая. ПАВ. Другие». Упражнение «Ворвись - вырвись из круга». Дискуссия «Зачем люди употребляют психоактивные вещества?». Ролевая игра «Давай дружить!» (вариант: ролевая игра «Давай с нами!»).

13 «Преодоление проблем. Способы решения конфликта». Упражнение «Преодолей препятствие». Дискуссия на тему «Стресс». Упражнение «Остановись и подумай». Упражнение «Оценка ситуации».

14 «Кризис и выход». Упражнение «Ужасно-прекрасный рисунок». Упражнение «Помогите!». Упражнение «Прикосновение к обиде». Упражнение «Обсуждение историй».

15 «Жизнь и смерть». Упражнение «Поиск окончаний». Упражнение «Черный юмор». Дискуссия-обсуждение притчи «Дерево». Упражнение «Эпитафия». Упражнение «Суд».

16 «Добро и зло». Упражнение «Хорошо-плохо». Упражнение «Составители словаря». Дискуссия-обсуждение притчи «Звезда». Упражнение «Добрый поступок». Дискуссия - обсуждение притчи «Булочка». Упражнение «Похороны зла».

17 «Ценности». Упражнение «Пересядьте те, кто ценит...» Упражнение «Необитаемый остров». Дискуссия - обсуждение истории «Богатство». Дискуссия «Ценности разных эпох». Упражнение «Наши ценности». Упражнение «Ценности».

18 «Цели и смысл». Упражнение «Радуга». Упражнение «Бедность, богатство, всемогущество». Упражнение «Что я хочу изменить?» Упражнение «Горести». «Свобода». Упражнение «Шаг вперед - два назад». Дискуссия «Что такое свобода». Упражнение «Слепой и поводырь». Упражнение «Тарелка с водой». Обсуждение притчи «Птичка».

19 «Выбор». Разминка «Коллективный счет». Дискуссия - обсуждение сказки «Фиолетовый котенок». Упражнение «Должен - выбираю». Упражнение «Дилемма узника» (модификация). Дискуссия «Что выбирать?»

Заключительное занятие. «Симфония прощания». Упражнение «Подсолнух». Упражнение «Ладонка». Групповой рисунок «Наша группа». Упражнение «Я благодарен тому, что...» Упражнение «Клеенка».

**Тематическое планирование по внеурочной деятельности Ладья - «В ладу с собой»**

№	Тема занятия	Цель занятий	Деятельность учащихся
1	Вводное занятие Знакомство	Выработка правил групповой работы. Информация о цели программы.	Знакомство с формой работы группы – тренинг. Участие в игровых упражнениях. Экспресс-интервью.
2	Карта нашего пути	Метод свободного ассоциативного ряда со словами стимулами. Влияние нравственно-ценностных категорий на жизнь.	Составляют ассоциативный ряд. Работа в группе, составление карты.
3-4	Счастье	Осознание и формирование понятия «счастье» Упражнения «Мудрость народа» и «Счастливая лесенка» Притчи «Счастье», «Я был счастлив».	Выполнение заданий. Дискуссия.
5	Я и моя жизнь	Формирование представления о ценности каждой личности.	Обсуждение в атмосфере поддержки и уважения к каждому человеку.
6	Мир чувств	Развивать умения идентифицировать собственные чувства и переживания.	Учиться осознавать происходящее. Анализировать своё эмоциональное состояние.
7-8	Общение и дружба	Определение понятия дружба и её отличие от общения. Мини – лекция. Дискуссия-обсуждение «Сказка о потерянной дружбе».	Развитие навыков здорового общения. Определение границ персонального пространства. Осознание важности

			дружеских связей в жизни человека и бескорыстный характер дружбы.
9	Ты не один	Формирование здоровой самооценки, принятия себя и другого как личности.	Расширение представлений о способах помощи и самопомощи в ситуации одиночества.
10-11	Мужчина и женщина	Фундаментальное равенство полов не упраздняет их естественного различия и не означает тождества призваний мужчины и женщины как в семье, так и в обществе.	Дискуссия-обсуждение «Сказка о мужчинах и женщинах». Эссе на тему «У каждого пола есть свой потолок».
12	Любовь	Формирование понятий «любовь», «влюблённость», «преданность», «верность», «любовь к Родине», «любовь к ближнему» и осознание различий между ними. Одно предназначение не выполнимо без другого.	Знакомство со множеством способов проявления любви. Ценность истинной любви и её бескорыстный характер.
13-14	Семья	Формирование позитивного отношения к понятию семьи и ответственного отношения к внутрисемейному общению; формирование положительного образа семьи. Формирование навыка решения внутрисемейных конфликтов; актуализация ресурсного значения родственных связей.	Осознание собственных установок относительно семьи.
15-16	Род и культура	Формирование интереса к истории своего рода,	Эссе на тему «Что значит быть



		культуре и традициям своего Отечества. Знание корней своего рода определяет будущее.	ребёнком своих родителей и внуком своих бабушек и дедушек».
17-18	Здоровье	Осознание и формирование понятий «здоровье-болезнь», «здоровье тела и души», формирование мотивации на поддержание здоровья.	Забота о здоровье – задача самого человека. Понять важность здоровья ни только телесного, но и душевного здоровья.
19	ВИЧ-СПИД	Формирование навыка сопротивления социальному давлению и способности сказать «нет».	Получение участниками верных сведений об различных аспектах проблемы ВИЧ/СПИДа.
20	Толерантность	Формирование понимания толерантного поведения.	Понимать отличие терпимого от толерантного поведения.
21	Зависимость от ПАВ (психоактивные вещества)	Формирование глубокого понимания проблемы зависимости от ПАВ, осознание личной вовлеченности в проблему.	Понять, что человек рождён свободным от патологических зависимостей. Его выбор, право и ответственность сохранять эту свободу всегда
22-23	Преодоление проблем	Формирование навыков оценки проблемной ситуации и принятия решения. Понятие выбора между жизнью и смертью, осознание ответственности за собственное состояние и жизненный выбор.	Определять способы решения проблем и личных сложностей. Дискуссия на тему «Жизнь».
24-25	Кризис и выход	Формирование навыков оценки и преодоления кризисных ситуаций. Актуализация личностных ресурсов.	Осознание навыка поиска и оказания социальной помощи и поддержки.

26	Жизнь и смерть	Формирование представлений о смерти и бессмертии души.	Обращение к социальнозначимым целям своего существования и отрицательному отношению к легализованным формам прекращения жизни.
27-28	Добро и зло	Добро и зло – базовые этические критерии, вокруг которых выстраиваются все нравственные представления человека. Совесть человека является связующим звеном двух важнейших экзистенциальных реальностей: нравственного порядка в душе и во всём окружающем мире.	Совесть – нравственный закон внутри нашего сознания. Утверждение деятельного и бескорыстного добра.
29-30	Ценности	Формирование представлений об общечеловеческих ценностях, приоритета духовных ценностей от материальных.	Обращение к собственной ценностно-смысловой сфере. Понимание того, что ценность есть условие определённых чувств и желаний, а не следствие их.
31-32	Цели и смысл	Представление о жизненных целях, о смысле существования. Формирование представления о горе, как стимулу к развитию.	Осознание важных жизненных целей. Эссе «Стоит ли искать смысл жизни» Понимание того, что несчастье нередко является для человека мощным стимулом к развитию.
33	Свобода	Взаимосвязь свободы и	Актуализация

		ответственности.	опыта ответственного отношения окружающим самому себе.
34	Выбор	Важность выбора как действия.	Понимание необходимости делать выбор.
35	Заключительное: «Симфония прощания»	Формирование личных итогах занятий, поиск ресурсов для их воплощения в жизнь.	Переход участников группы повседневную жизнь вне её.

### Планируемые результаты изучения курса

**Ожидаемый результат программы** – формирование у подростков системы нравственных ценностей, способствующей снижению возникновения рискованного поведения.

**Критериями эффективности программы являются:**

- понимание подростками базовой системы ценностей;
- усиление и развитие духовных и личностных ресурсов, препятствующих формированию саморазрушающих форм поведения;
- снижение факторов, приводящих к рискованному поведению.

**Оценка эффективности программы** включает в себя три взаимосвязанных блока, которые предполагают:

- 1) Сравнение этических представлений подростков после окончания занятий с исходным уровнем.
- 2) Сравнение уровня информированности подростков по вопросам рискованного поведения и альтернативных форм деятельности до и после участия в программе.
- 3) Анализ отзывов о программе со стороны подростков, их родителей, педагогов и администрации учебного заведения.

Дополнительный материал, позволяющий проводить промежуточную диагностику эффективности работы, можно почерпнуть с помощью контент-анализа домашних заданий, в котором в качестве категорий также выступают «основные понятия» по обсуждаемым темам.

Оценка информированности по вопросам рискованного поведения и альтернативных форм деятельности осуществляется с помощью анкетирования. Показателем эффективности работы является увеличение количества правильных ответов на вопросы анкеты.

Отзывы подростков, родителей, педагогов и администрации учебного заведения анализируются с опорой на результаты беседы или письменного опроса. Показателем эффективности является признание программы интересной, полезной и соответствующей заявленным целям. Форма анкеты приводится в приложении.

### **Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса**

В помещении для занятий должно быть достаточно места для того, чтобы организовать круг и индивидуальные рабочие места за партами. Важно заранее определить, где будут проходить занятия и обязательно согласовать с организаторами требования к помещению. неподходящие внешние условия могут сделать работу малоэффективной.

Помещение для занятий должно быть:

- достаточно просторным для проведения подвижных техник, но не слишком большим, так как это нарушает ощущение безопасности.
- свободным ото всего лишнего - предметов, плакатов и прочего.
- без острых углов и опасных мест.
- всегда одним и тем же, чтобы не нарушалось ощущение безопасности.
- непроходным и непросматриваемым для посторонних.
- достаточно светлым и проветриваемым.
- хорошо звукоизолированным, чтобы в него не проникали посторонние шумы.
- дверь во время занятий должна быть закрыта.
- стулья в помещении должны легко перемещаться.
- оптимальным является вариант, если в помещении имеется возможность сидеть и работать на полу (рисовать, передвигаться, использовать элементы телесно ориентированного тренинга).
- должна быть возможность крепить ватман к стенам или к доске.
- должна быть возможность использовать аудио-, видео- и мультимедийное оборудование.

Для большинства занятий необходимы такие материалы, как цветные карандаши, ручки, фломастеры, бумага, скотч, ножницы, доска. Участники должны иметь тетрадь для выполнения домашних заданий.

#### **Литература для педагога:**

1. Библия. Книги Священного Писания Ветхого и Нового Завета. М., 1990
2. Братусь Б.С. Русская, советская, российская психология: Конспективное рассмотрение. М., 2000
3. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М., 2005
4. Панферов В.Н. Психология человека. СПб., 2001

5. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Основы психологической антропологии. Психология человека: введение в психологию субъективности. М., 1995

**Психологические основы программы базируются на следующих источниках:**

1. Алкогольная и наркотическая зависимость у подростков: пути преодоления: учебное пособие под ред. Вагнер Э.Ф., Уолдрон Х.Б.; пер. с англ. А.В. Александровой; науч.ред. русского текста Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский. М., Издательский центр «Академия», 2006. 476 с.
2. Сельцовский А.П. и соавт. Пять специальных уроков для школьников 9-11 классов по профилактике ВИЧ/СПИДа. Методическое пособие. Разработано и издано в рамках Московской городской целевой программы: Анти ВИЧ/СПИД. М., 2005, 72 с.
3. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Профилактика наркомании и алкоголизма. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М., Издательский центр «Академия», 2003. – 176 с.
4. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Проблемы подростковой адаптации с позиций профилактики и психотерапии личностных и поведенческих расстройств и зависимости от психоактивных веществ. М., Фонд «Система профилактических программ», 2007. 325 стр.
5. Сирота Н.А., Ялтонский В.М., Волкова Т.В. Современные подходы к профилактике злоупотребления психоактивными веществами среди молодежи. Департамент по молодежной политике Министерства образования Российской Федерации; 15 государственное учреждение «Российский центр молодежной семейной политики». М., 2003, 130 с.
6. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Эффективные программы профилактики зависимости от наркотиков и других форм зависимого поведения. ООО Центр полиграфических услуг «Радуга», 2004, 192 с.
7. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Профилактика употребления наркотиков и других психоактивных веществ среди детей и подростков. М., Фонд «Система профилактических программ», 2003, 325 стр.
8. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. и соавт. Профилактика наркомании у подростков. От теории к практике. М., Генезис, 2001. 216 с.
9. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М., 1990
10. Шипицына Л.М. Профилактика ВИЧ/СПИДа у несовершеннолетних в образовательной среде. Учебное пособие. СПб., Речь, 2006. 208 с.

**Задания и упражнения, используемые в программе, модифицированы на основе методик, представленных в следующей литературе:**

1. Александровская Э.М., Кокуркина Н.И. Психологическое сопровождение подростков в школе. М., 2000
2. Алиева М.А., Гришанович Т.В., Лобанова Л.В., Травникова Н.Г., Трошихина Е.Г. Я сам строю свою жизнь. СПб., 2000
3. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе. СПб., 2002
4. Бишоп С. Тренинг ассертивности. СПб., 2001
5. Браткин А., Скоробогатова И. Чемоданчик тренера. 10 продаваемых тренингов. – М., 2004
6. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. М., 2001
7. Волкова Т.В., Яшин Д.П. Точка опоры. М., Фонд «Система профилактических программ», 2004, 80 стр.
8. Лидерс А.С. Психологический тренинг с подростками. М., 2001
9. Лэнгле А. Жизнь, наполненная смыслом. М., 2004
10. Микляева А.В. Я – подросток. Программа уроков психологии. СПб., 2006
11. Подростковая наркомания и СПИД: концептуальный подход, НМЦ «Дар», серия
12. Психологический тренинг в группе. Игры и упражнения. М., 2005
13. Профилактика аддиктивного поведения школьников. СПб., 2006
14. Профилактика злоупотребления психоактивными веществами несовершеннолетними в образовательной среде. Сборник программ. СПб., 2003
15. Сельцовский А.П. и соавт. Пять специальных уроков для школьников 9-11 классов по профилактике ВИЧ/СПИДа. Методическое пособие. Разработано и издано в рамках Московской городской целевой программы: АнтиВИЧ/СПИД. М., 2005, 72 с.
16. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Эффективные программы профилактики зависимости от наркотиков и других форм зависимого поведения. ООО Центр полиграфических услуг «Радуга», 2004, 192 с.
17. Смид Р. Групповая работа с детьми подростками. М., 2000
18. Фопель К. Создание команды. М., 2002
19. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. М., 2002
20. Фопель К. Энергия паузы. М., 2002
21. Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. СПб., 1999
22. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. М., 2005
23. Я хочу провести тренинг. Пособие для начинающего тренера, работающего в области профилактики ВИЧ/СПИД, наркозависимости и ИППП. Новосибирск, 2004
24. Материалы газеты «Школьный психолог» за период с 1998 по 2006 г.г. 16
25. А.Выженко. Притчи: Путеводная звезда перемен. Р н/Д, 2007

26. А. Выженко. Притчи и высказывания старика: Посох, сума и флейта.
27. А. Якушев Притчи: Вот как бывает. Р н/Д, 2006
28. А. Якушев Притчи: Победители и непобедимые.

**Подросткам, участвующим в программе, можно предложить самостоятельно ознакомиться со следующей литературой:**

1. М.А. Булгаков. Звездная сыпь.
2. М.А. Булгаков. Морфий.
3. А.И. Куприн. Яма.
4. Дж. Лондон. Кулау – прокаженный. Прощай, Джек.
5. А. Дюма (сын). Дама с камелиями.
6. Л.Н. Толстой. Смерть Ивана Ильича.
7. А.П. Чехов. Цветы запоздалые
8. Е. Богат. Что движет солнце и светила (Любовь в письмах выдающихся людей. М, 1981).

КОПИЛКА РАЗМИНОК

*Упражнение «Поиск общего»*

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

*Упражнение «Притопывание»*

Члены группы двигаются по кругу каждый в своем темпе, затем участники начинают сначала топтать правой ногой, затем левой, затем делают маленький прыжок, сопровождая фразой «Я (притопывание правой ногой) – это (притопывание левой ногой), характеристика (прыжок)» (Например, «Я – это человек»).

*Упражнение «Кто родился в мае...»*

Ведущий произносит фразу и дает инструкцию, например: «Тот, у кого есть брат, пусть щелкнет пальцами»

- у кого голубые глаза – трижды подмигните
- чей рост превышает 1м 75 см, пусть изо всех сил крикнет: «Кинг – Конг»
- тот, кто сегодня утром съел вкусный завтрак, пусть погладит себя по животу
- кто родился в мае, пусть возьмет за руку одного из членов группы и станцует с ним
- кто любит собак, должен трижды пролаять
- любящие кошек скажут «МЯУ»!
- те, у кого есть красные детали одежды, получают особое задание: они должны сказать соседу справа, что никогда в жизни не пожелали бы такой прически, как у него
- у кого есть замужняя сестра, пусть скажет соседу справа что, у него все ОК!
- кто пьет кофе с сахаром и молоком, пусть заглянет под свой стул
- у кого есть веснушки, пусть пробежит по кругу
- пусть единственный ребенок своих родителей встанет
- тот, кого принуждали пойти в эту группу, должен затопать по полу ногами и громко крикнуть «Я не позволю себя заставлять!»
- кто рад, что попал в эту группу, громко скажите «А...»
- кто считает себя любознательным человеком, пусть поменяется местами с теми, кто думает также
- кто изредка мечтал стать невидимым, спрячется за одного из участников
- тот, кто умеет играть на каком-нибудь музыкальном инструменте, пусть покажет, как это делается
- регулярно занимающиеся йогой, продемонстрируют свое мастерство прямо сейчас
- кто не переносит табачного дыма, громко крикнет: «Курить – здоровью вредить!»

*Курение опасно для вашего здоровья»*

- те, у кого с собой есть: шоколадка, жвачка или конфета, трижды громко причмокнут
- кто находит, что игра длится достаточно долго, должен трижды хлопнуть ладонями по сидению, скрестить руки на груди и громко крикнуть «Хватит!»

*Упражнение «Летний дождь».*

Участники образуют круг, затем поворачиваются направо так, чтобы встать друг за другом на расстоянии вытянутой руки. Ведущий рассказывает, что в этом упражнении каждый сможет услышать шум и шорохи летнего проливного дождя, чем лучше взаимодействие, тем прекраснее ощущение от игры. Ведущий в кругу демонстрирует движение рук:

- 1) ладони описывают круг на спине (в районе лопаток) стоящего впереди участника. Возникший шорох соответствует предшествующему проливному дождю.
- 2) начинает нежно похлопывать кончиками пальцев по спине впереди стоящего участника.



Это начало дождя

3) барабанит ладонями по спине партнера. Это ливень.

4) возвращается к похлопыванию кончиками пальцев

5) затем к круговым движениям

6) останавливается, руки спокойно лежат на спине партнера

Задание: каждый участник передает движение по цепочке впереди стоящему участнику, после того как сам ощутил соответствующее движение. При желании можно закрыть глаза. Ведущий определяет смену движений.

*Упражнение «Зеркало».*

Инструкция: выберите себе партнера, встаньте напротив него и постарайтесь стать его зеркалом, повторяя его движения, взгляд, позу, мимику, выражение лица. Постарайтесь, чтобы ваши движения и движения вашего партнера были синхронными. Задача партнера – действовать максимально свободно, танцевать, петь, дурачиться и тому подобное. Затем поменяйтесь местами.

*Упражнение «Скульптура»*

Участники делятся на две группы. Выбирается скульптор, который создает из всех членов группы некий скульптурный ансамбль, выражающий конфликтную ситуацию. Сначала скульптор ставит партнеров в определенную позу и придает нужное положение его рукам, ногам, голове, ладоням, пальцам и даже чертам лица. Партнер пассивен и позволяет лепить из себя все, что угодно. Скульптор прилагает усилия, чтобы скульптура получилась более выразительной. Далее он представляет скульптуру группе.

Производится обмен впечатлениями.

*Упражнения «Квадратура круга»*

Участники разбиваются на четверки, каждая команда получает шнур (чем длиннее шнур, тем труднее выполнить задание). Задача команды сложить из шнура точный квадрат, вершины которого удерживают четыре участника. При этом глаза игроков закрыты, но члены команды могут переговариваться между собой. Когда команда решает, что корректно выполнила задание, ее игроки могут открыть глаза и оценить результат. Другие команды могут также оценить работу других групп.

Вопросы для обсуждения:

- Как принимались отдельные предложения?
- Был ли в команде руководитель?
- Кто чувствовал себя обойденным?
- Как организовала команда «контроль качества»?
- Какой была атмосфера во время игры?
- Как было принято решение о том, что задание выполнено?
- Были ли концы шнура связаны?

Возникло ли чувство конкуренции по отношению к другим командам?

*Упражнение «Руки».*

Материалы: мягкие повязки на глаза по числу участников.

Участники образуют два круга внешний и внутренний, лицом друг к другу, с завязанными глазами, по команде тренера передвигаются на три шага вправо, затем протягивают друг другу руки и исследуют их на ощупь. При этом следует обращать внимание на ощущения (нежные, грубые, холодные, теплые, сильные, слабые, женские, мужские и др.), эмоции, предположения о характеристике человека, которому принадлежат руки. Дается инструкция – «познакомиться, побороться, помириться, попрощаться». Смена партнеров происходит 3 раза. Упражнение можно провести по-другому – участники разбиваются на пары, в течение нескольких минут внимательно рассматривают руки друг друга, обращая внимание на размер, форму, особенности. Время от времени участники закрывают глаза и запоминают руки партнера на ощупь. Затем через некоторое время участники собираются по три пары, один из участников становится ведущим и закрывает глаза, остальные пять участников встают вокруг него; «слепой», стоящий в центре пытается закрытыми глазами

найти руки своего партнера. Такая возможность должна быть предоставлена каждому из участников.

#### *Упражнение «Молекулы»*

Участники хаотично в своем ритме двигаются по комнате по команде ведущего они образуют:

Тройки – участники берутся за руки и рассказывают друг другу, какие запахи им особенно нравятся.

Шестерки – игроки выставляют вперед правое плечо, каждый говорит о том, на что он в первую очередь обращает внимание у лиц противоположного пола.

Четверки – все участники поднимают руки над головой и сообщают о том, сколько они хотят иметь детей в будущем.

Пятерки – попытавшись пошевелить ушами, члены группы рассказывают друг другу о звуках, которые им приятно слышать.

Семерки – игроки поднимают брови, каждый говорит о том, кого считает лучшим из мужчин, а кого прекраснейшей из женщин.

Двойки – игроки хлопают себя по плечу и вслух вспоминают свои достижения за этот или прошлый год.

Восьмерки – каждый участник, почесав подбородок, задает какой-либо волнующий его вопрос.

В конце все образуют один круг и обхватывают за талию рядом стоящих. Ведущий предлагает всем сделать шаг вперед, чтобы круг стал настолько тесным, насколько это возможно и громко крикнуть АААА!

#### *Упражнение «Спины».*

Материалы: мягкие повязки на глаза по числу участников.

Инструкция. Участники образуют два круга внешний и внутренний, спиной к друг другу, с завязанными глазами, по команде тренера передвигаются на три шага вправо, затем прислоняются друг к другу спинами и исследуют их. При этом следует обращать внимание на ощущения (нежные, грубые, холодные, теплые, сильные, слабые, женские, мужские и др.), эмоции, предположения о характеристике человека, которому принадлежат спины. Смена партнеров происходит 3 раза.

#### *Упражнение «Кукольник и марионетка».*

Участники разбиваются на пары. Первый является кукольником, второй марионеткой. Кукольник берет за воображаемые ниточки и начинает управлять куклой. Начать лучше с простых движений, например, кукольник поднимает с помощью воображаемой нити правую руку марионетки до уровня плеча, а затем отпускает нить. В дальнейшем движения марионетки ограничены только физическими и изобретательными способностями кукольника. После завершения работы партнеры меняются ролями.

#### *Упражнение «Воображаемый подарок»*

Участники становятся в круг. Ведущий держит в руках мяч или игрушку, подходит к любому участнику и говорит: «Я хотел бы подарить тебе этот подарок за ...», называет какое-либо качество участника, передавая игрушку, все участники обмениваются подарками. Важно чтобы никто не остался без позитивного внимания.

#### *Упражнение «Да!»*

Инструкция. Организуйте свободное пространство, чтобы участники могли свободно двигаться. Участники становятся в круг. Ведущий предлагает представить участникам прекрасный солнечный день, когда ни у кого нет никаких обязанностей, и каждый может последовать за своими фантазиями. Далее участникам предлагается свободно пройтись по комнате в течение минуты. Ведущий говорит: «Сейчас я предложу осуществить некое действие, и в ответ каждый должен громко и с энтузиазмом крикнуть «ДА!» и начать выполнять это действие. Затем каждый участник может предложить другое действие и все мы должны крикнуть «ДА!» и выполнить это действие и т.д.» Варианты предложений: Давайте плавать! Давайте поиграем в мяч! Давайте погладим рубашку! Давайте выпьем по

чашечке чая! Когда участники раскрепостятся, подведите итоги игры и обсудите следующие вопросы:

- Чувствовали ли вы себя смущенными?
- Легко ли было перехватывать инициативу?
- Как другие члены группы реагировали на ваше предложение?
- Знаете ли вы людей, которые постоянно блокируют вашу инициативу?
- Что может быть причиной такого поведения?
- Исчезло ли ваше смущение в ходе игры?

Какое предложение доставило вам наибольшее удовольствие?

*Упражнение «Японская бабочка»*

Среди участников выбирается игрок, который будет играть роль «Тори» (птица по-японски).

Все остальные – бабочки. Тори стоит с закрытыми глазами и вытянутыми руками в центре круга, его кисти раскрыты ладонями вверх. Бабочки идут по кругу вокруг Тори. Время от времени одна из бабочек останавливается перед Тори и слегка касается его ладони. Тори пытается поймать руку этого игрока. Как только бабочка поймана, она становится в центр круга и превращается в Тори.

*Упражнение «Волшебная лента»*

Участники встают в круг и берутся за руки. Лента кольцом висит на сцепленных руках одной пары участников. Задача каждого участника переместить кольцо ленты на свою другую руку и так по кругу. По окончании круга лента сворачивается вдвое и процесс повторяется.

*Упражнение «Телетайп».*

Участники встают в круг, держась за руки. Один из участников посылает телеграмму, называя имя адресата. Телеграмма передается по кругу незаметным нажатием рук. Задача водящего, который стоит в центре, заметить пожатие. Тот, кого заметили, становится водящим. Упражнение направлено на групповое сплочение, снятие возбуждения. Можно использовать для завершения занятия. В нем могут участвовать от 6 до 20 человек.

*Упражнение «Белые медведи»*

2-3 человека берутся за руки цепочкой и образуют группу «белых медведей». Задача – замкнуть цепочку вокруг остальных участников «пингвинов». Пойманный «пингвин» становится «медведем». Для проведения упражнения требуется безопасное помещение. В игре может участвовать от 5-25 человек.

*Упражнение «Бабочка-ледышка»*

По кругу из рук в руки передается мячик, который в зависимости от инструкции то ледышка, то горячая картошка, то бабочка. Упражнение направлено на развитие воображения, внимания к тактильным ощущениям.

*Упражнение «Поросята, утята и котята».*

Участники делятся на группы: «поросят», «котят» и «утят». Все закрывают глаза и, издавая соответствующие звуки, находят своих «собратьев». Тренер заранее говорит, что он играть не будет, так как должен следить за безопасностью. Для проведения упражнения требуется безопасное помещение.

*Упражнение «Фруктовая корзина».*

Участники сидят в кругу, водящий в центре. Каждый придумывает себе название фрукта. Водящий говорит, какие фрукты он купил на базаре, и они должны поменяться местами. Задача водящего успеть занять место. Человек, оставшийся без места становится ведущим. Упражнение направлено на разрядку.

*Упражнение «Квадрат».*

Участники становятся друг напротив друга, образуя квадрат приблизительным размером 3Х3 (зависит от размера помещения и числа участников). По команде участники одновременно меняются местами с тем, кто стоит напротив. Далее повторяется то же самое, но уже с закрытыми глазами, а далее стоя спиной внутрь квадрата и с закрытыми

глазами. Главным способом получения информации извне во время выполнения этого упражнения становятся уши, а не глаза.

*Упражнение «Ужасно-прекрасный рисунок»*

Оборудование: бумага, фломастеры.

Участникам раздается по листу бумаги и по одному фломастеру. Предлагается нарисовать «прекрасный рисунок». После этого рисунок передается соседу справа, и он делает из полученного рисунка в течение 30 секунд «ужасный рисунок» и передает следующему. Следующий участник делает «прекрасный рисунок». Так рисунок проходит весь круг. Затем рисунок возвращается хозяину и упражнение обсуждается. Упражнение направлено на стимулирование группового процесса, разрядку, выражение агрессии. Эффективнее всего проводить работу в группах 5-7 человек. Максимальное число участников - не более 12 человек. Если группа слишком большая ее можно разбить на подгруппы.

*Упражнение «Машина с характером»*

Вся группа должна построить воображаемую машину, ее детали это только слаженные и разнообразные движения и возгласы участников. При этом каждому участнику нужно внимательно следить за действиями других членов команды и нельзя разговаривать. Доброволец выходит в середину круга и начинает попеременно выполнять разнообразные движения (вытягивать руки вперед, вверх, поглаживать живот правой рукой, прыгать на одной ноге, гонится любое действие). Можно по желанию сопровождать движения возгласами, когда первый участник определится со своими действиями - он становится первой деталью машины. Теперь следующий доброволец может стать второй деталью, дополняя действия первого участника. Когда движения первых добровольцев обретут достаточную скоординированность, к ним может присоединиться третий участник. Каждый участник должен стать новой деталью увеличивающейся машины и пытаться сделать ее более интересной и многогранной. Когда задействованы все участники, можно позволить фантастической машине работать в выбранном группой темпе. Затем скорость несколько увеличивается, затем замедляется.

Вопросы для обсуждения:

- Смогла ли группа создать интересную машину?
  - Функционировала ли машина некоторое время без перебоев?
  - В какой момент вы стали деталью машины?
  - Как вы придумали свои действия?
  - Трудно ли было придерживаться единого ритма и темпа работы?
  - Что происходило, когда темп работы ускорялся или замедлялся?
  - Трудно ли было разобрать машину?
- Как влияло на работу то, что вам нельзя было переговариваться друг с другом?

## Приложение 2

### Метод свободного ассоциативного ряда

Цель: оценка изменений в духовно-нравственной сфере подростков

Процедура проведения. Подросткам предлагается написать по 5-7 слов, которые первыми приходят им в голову в связи со следующими понятиями:

- семья,
- дружба,
- любовь,
- свобода,
- жизнь,
- добро,
- терпимость,
- выбор,
- здоровье,
- счастье

При проведении работы в группе ведущему целесообразно зачитывать эти понятия с интервалом в 30-50 секунд (ориентируясь на скорость работы группы в целом), а не записывать их на доске и не раздавать в форме анкет. Это позволит избежать трудной для ведущего ситуации, когда часть подростков уже закончила выполнение задания и не знает, чем себя занять, а остальные – нет.

Анализ полученных результатов: основным методом анализа полученных результатов является контент-анализ.

Ассоциации подростков на каждое слово-стимул классифицируются по следующим основаниям:

Слова-стимулы	Показатели содержательного наполнения *
Семья	Уважение, помощь, забота, поддержка, ответственность, корни
Дружба	Помощь, поддержка, альтруизм
Любовь	Уважение, забота, ответственность
Свобода	Возможности, ответственность, ценность
Жизнь	Возможности, ценность, цели, смысл
Добро	Добрые дела, помощь, поддержка
Терпимость	Уважение, понимание, принятие, отсутствие дискриминации
Выбор	Возможности, ответственность, цели, смысл
Здоровье	Ценность, забота, ответственность, возможности
Счастье	Соучастие в жизни других, стремление к целям, нематериально

\* в соответствующую категорию могут быть отнесены не только высказывания подростков, дословно повторяющие ее название, но и другие, подходящие по смыслу. Подсчитывается процентное соотношение категорий внутри каждого понятия. Например: Для понятия «свобода» могут быть даны ассоциации «возможности» (12 %), «ответственность» (8 %), «ценность» (3 %). Остальные 77 % ассоциаций не отражают содержания программы.

Показателем эффективности работы является факт увеличения показателей содержательного наполнения категорий по сравнению с результатами, показанными подростками на первом занятии.

#### Оценка информированности о ВИЧ-инфекции

Цель: оценка изменений в уровне информированности о ВИЧ-инфекции

Необходимые материалы: бланки анкет.

Процедура проведения. Подросткам предлагается в письменной форме ответить на вопросы анкеты.

1. Выберите правильный вариант ответа:

- СПИД – это начало ВИЧ-инфекции
- СПИД – это результат развития ВИЧ-инфекции в организме человека
- ВИЧ-инфекция и СПИД – это одно и то же

2. Человек, инфицированный ВИЧ:

- сразу чувствует это
- может долгое время не знать о том, что он заражен

3. Продолжительность жизни человека с момента заражения ВИЧ (при условии заботы о поддержании своего здоровья) может достигать:

- 2 года
- 5 лет
- 20-25 лет

4. ВИЧ-инфекция передается через:

- кровь
- сперму и влагалищные выделения