

## Программа тренинговых занятий «Компас»

Программа тренинговых занятий «Компас» предназначена для групповых занятий с детьми и подростками от 10 лет. Содержание занятий направлено на профилактику асоциального поведения среди детей и подростков, оказание помощи несовершеннолетним, находящимся в трудной жизненной ситуации, имеющим конфликт с законом и состоящих на внутришкольном учете и комиссии по делам несовершеннолетних.

### Цели и задачи программы

Программа направлена на достижение следующих целей:

- повышение ответственности за свое собственное поведение, развитие самосознания и саморегуляции, развития способности планирования своих действий и поступков;
- профилактика безнадзорности и беспризорности, социальной дезадаптации и правонарушений подростков;
- выработка у участников эффективных поведенческих навыков противодействия негативному влиянию окружения в рискованных ситуациях, социально- приемлемых форм поведения.

Программа направлена на выполнение следующих задач:

1. Развитие личностных качеств, способствующих самопознанию, саморазвитию, самовоспитанию.
2. Формирование у несовершеннолетних представлений о правах и обязанностях.
3. Развитие у подростков осознанной мотивации на отказ от злоупотребления психоактивных веществ.
5. Обучение приемам и методам снятия нервно-психического напряжения в стадии возбуждения.
6. Организация воспитательной помощи детям в личностном, жизненном, профессиональном, нравственном самоопределении.
7. Формирование мотивационно-ценностных устремлений к здоровому образу жизни у детей и подростков, находящихся в конфликте с законом.

### ЭМОЦИОНАЛЬНО - ЛИЧНОСТНЫЙ БЛОК (занятия проводит психолог)

Занятие 1 «Знакомство»

Занятие 2 «Позитивные и негативные чувства»

Занятие 3 «Конфликты и способы их разрешения»

Занятие 4 «Стресс. Как его избежать?»

Занятие 5 «Нужна ли агрессия?»

Занятие 6 «Самооценка»

Занятие 7 «Комплименты или лесть?»

Занятие 8 «Я в своих глазах и глазами других людей»

Занятие 9 «Прощай...» (итоговое)

### БЛОК СОЦИАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ (занятия проводит социальный педагог)

Занятие 1 «Этикет»

Занятие 2 «Преступление и наказание»

Занятие 3 «Мои права и обязанности»

Занятие 4 «Моя семья»

Занятие 5 «Моя любимая вредная привычка»

Занятие 6 «Безопасное и ответственное поведение»

Занятие 7 «Влияние группы. Как важно собственное мнение»

Занятие 8 «Время взрослеть. Моя будущая профессия»

Занятие 9 «Путь к успеху» (итоговое)

### БЛОК ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (занятия проводит медсестра)

Занятие 1 «Что такое «здоровый образ жизни?»

Занятие 2 «Гигиена подростка»

Занятие 3 «Если хочешь быть здоров - закаляйся»

Занятие 4 «Не навреди себе»

Занятие 5 «Алкогольная трясина»

Занятие 6 «Курящая кукла»

Занятие 7 «Наркотики - путь в никуда»

Занятие 8 «Реклама-человек-здоровье»

Занятие 9 «Волшебный цветок здоровья» (итоговое)

# ЭМОЦИОНАЛЬНО - ЛИЧНОСТНЫЙ БЛОК

## 1. Занятие «Знакомство»

**Цель:** знакомство друг с другом, создание положительного эмоционального настроения на работу в группе, развитие атмосферы открытости и доверия.

**Материалы для занятия:** бумага, карандаши, медитативная музыка

### **Ход занятия**

*Психолог:* «Здравствуйтесь, ребята! Наверное, вы не раз слышали выражение: «"Я сам строю свою жизнь". Бывает ли так в вашей жизни, когда вам не нравится, что за вас решают, что вам делать, куда ходить и как вам жить? Да. А бывает ли так, что вы не знаете, что вам нужно делать, что бы вам самим хотелось, и в то же время не хотите, чтобы за вас решал другой человек. Да, бывает. А хотелось бы вам самим распоряжаться своим временем, строить планы и быть хозяевами своей жизни? Да. Но одного желания недостаточно: нужно знать себя, свои желания, потребности и возможности, предвидеть последствия на несколько шагов вперед, как в шахматах. И, кроме того, нужно понимать других людей, так как многое в нашей жизни зависит от других. На наших занятиях мы будем узнавать себя, принимать решения и строить свою жизнь». Надеюсь, что это будет интересный опыт для вас и для меня.

Сейчас давайте познакомимся поближе.

### **Упражнение «Знакомство».**

Каждый по очереди будет называть свое имя, а также одно из своих реальных хобби, увлечений и одно желаемое хобби, то, которое вы хотели бы иметь, но которое пока по той или иной причине не осуществилось. Тот, кто будет представляться вторым должен рассказать о себе и повторить сказанное первым.

- После того как мы познакомимся, приступим к изучению основных правил работы в группе. Сейчас мы обсудим основные из них, а затем приступим к выработке правил работы именно нашей группы.

### **Упражнение «Правила нашей группы»**

Необходимы материалы: ватман, маркеры

- А теперь давайте обсудим предложенные правила и выберем те, которые на ваш взгляд подходят именно нашей группе.

Группой формулируются как минимум следующие правила:

*Доверительный стиль общения.* Для того, чтобы группа работала с наибольшей отдачей и участники как можно больше доверяли друг другу, в качестве первого шага к практическому созданию климата доверия предлагается принять единую форму обращения на "ты". Это психологически уравнивает всех членов группы, в том числе и тренера, независимо от возраста.

*Общение по принципу "здесь и теперь".* Многие люди стремятся не говорить о том, что они чувствуют, что думают, так как боятся показаться смешными. Для них характерно стремление уйти в область общих рассуждений, обсудить события, случившиеся с другими людьми. Это срабатывает "механизм психологической защиты". Поэтому во время занятий все говорят только о том, что волнует каждого; то, что происходит с нами в группе, мы обсуждаем здесь и теперь.

*Искренность в общении.* Во время работы группы мы говорим только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, т.е. только правду. Если нет желания говорить искренне и откровенно, то мы молчим.

*Конфиденциальность всего происходящего в группе.* Все, что происходит во время занятий, никогда, ни под каким предлогом не выносится за пределы группы. Мы доверяем друг другу и группе в целом.

*Недопустимость непосредственных оценок человека.* При обсуждении происходящего в группе мы оцениваем не участника, а только его действия и поведение. Мы не используем высказывания типа: "Ты мне не нравишься", а говорим: "Мне не нравится твоя манера общения". Мы никогда не скажем "Ты плохой человек", а просто подчеркнем: "Ты плохо поступил".

*Активное участие в происходящем.* Это норма поведения, согласно которой мы все время, каждую минуту, активно участвуем в работе группы: внимательно смотрим и слушаем, прислушиваемся к себе, пытаемся почувствовать партнера и группу в целом. Мы не замыкаемся в себе, даже если узнали о себе что – то не очень приятное. Получив много положительных эмоций, мы не думаем исключительно о себе. В группе мы все время внимательны к другим, нам интересны другие люди.

*Уважение к говорящему.* Когда высказывается кто – либо из членов группы, мы его внимательно слушаем, даем человеку возможность сказать то, что он хочет. Мы помогаем говорящему, всем своим видом показывая, что мы слушаем его, что мы рады за него, что нам интересны его мнение, его внутренний мир. Мы не перебиваем человека и молчим до тех пор, пока он не закончит говорить. И лишь после этого мы задаем свои вопросы, благодарим его или спорим с ним.

### **Разминка. Упражнение «Сигнал»**

Участники стоят в кругу, достаточно близко и держатся сзади за руки. Кто-то, легко сжимая руку, посылает сигнал в виде последовательности быстрых или более длинных сжатий. Сигнал передается по кругу, пока не вернется к автору. В виде усложнения можно посылать несколько сигналов одновременно, в одну или в разные стороны движения.

### **Упражнение «10 Я»**

Цель: способствует развитию атмосферы открытости и доверия, осознание своих личностных, индивидуальных особенностей. Для психолога это упражнение является диагностическим.

Каждому члену группы даются карандаш и бумага.

«Десять раз ответьте на вопросы "кто я, какой я". Используйте характеристики, черты, интересы, чувства для описания себя, начиная каждое предложение с местоимения "Я"...

Если вы уже закончили, приколите листок бумаги на грудь. Затем начинайте медленно ходить по комнате, подходите к другим членам группы, и внимательно читайте то, что написано на листке у каждого. Пожалуйста, ходите молча, и лишь читайте, что написано у остальных. Когда я скамандую «стоп!» вы можете остановиться рядом с кем-нибудь из детей и рассказать друг другу о своих ответах».

При обсуждении следует обратить внимание на следующие аспекты:

-насколько человек (участник) хорошо знает себя (способность к самоанализу)

- отношение к себе (наличие позитивных и негативных эпитетов)

- сложно ли было рассказывать другому члену группы о себе (озвучивать свои ответы)

### **Релаксационное упражнение «Волшебная лавка»**

- Я попрошу вас устроиться поудобнее. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните. Полностью расслабьтесь. Представьте себе, что вы идете по узенькой тропинке через лес. Вообразите окружающий вас ландшафт. Осмотритесь вокруг. Сумрачно или светло в окружающем вас лесу? Что вы слышите? Какие ароматы вы ощущаете? Что вы чувствуете?

Внезапно тропинка поворачивает и выводит вас к какому-то странному дому. Вам становится интересно, и вы заходите внутрь. Стены оборудованы стеллажами и выдвижными ящиками, как в мелкой лавочке. Повсюду стоят стеклянные сосуды, банки, коробки. Это действительно старая лавка, причем волшебная. Теперь представьте себе, что я продавец в этой лавке. Вы можете получить здесь все что угодно, все, что вы хотите от жизни.

Но есть одно правило: за выполнение каждого желания вы должны от чего-то отказаться. Подумайте о том, чем вы владеете сейчас и что для вас важно. За исполнение своего желания вы должны пожертвовать чем-то из имеющихся ценностей. Чем вы готовы пожертвовать за исполнение желания?

Обсуждение упражнения: Изменилось ли ваше эмоциональное состояние в ходе выполнения упражнения? Как изменилось? Что вы чувствовали? Сложно ли было определить важные жизненные ценности для себя? Что вы ощущали, когда пришлось пожертвовать чем-то ради исполнения своего желания?

### **Завершение занятия.**

Обратная связь – заключительный обмен впечатлениями.

- Я предлагаю завершить нашу сегодняшнюю встречу упражнением, которое называется «Аплодисменты по кругу»

«Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее».

Ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников группы. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т. д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.

## **2. Занятие «Позитивные и негативные чувства»**

**Цель:** показать подросткам возможность и необходимость целенаправленной работы над своими эмоциями, побудить их к такой работе, создать мотивацию к самопознанию и рефлексии.

**Материалы для занятия:** ватман, карточки с таблицами, бумага, ручки, медитативная музыка.

### **Ход занятия**

Психолог заранее договаривается с ребятами, чтобы они по своему желанию разделились на 5 групп по 5 человек. В начале занятия группы придумывают себе название, выбирают командира и приветствуют друг друга.

*Психолог:* Мы все очень разные, но всем нам свойственно испытывать эмоции, чувства, особенно под влиянием музыки. Послушайте, пожалуйста, музыкальный фрагмент и назовите чувства, которые он рождает у вас.

Сегодня я предлагаю вам поразмыслить над одной из тем большого разговора о самовоспитании: “Как стать хозяином своих чувств?”

Как вы думаете, вместе нам удастся найти ответы на вопросы (*на доске*):

- “Возможно ли стать хозяином своих чувств?”
- “Если возможно, как это сделать?”

*Психолог:* Ребята, сначала я прошу каждого из вас с помощью цветных карточек (зелёный цвет означает “да”; красный – “нет”) ответить на вопросы:

1. Хотелось бы вам, чтобы у вас вообще не было никаких эмоций?
2. Были ли в вашей жизни случаи, когда ваши эмоции вам мешали?
3. Были ли случаи, когда вам мешали эмоции других людей?
4. Случалось ли, что другие люди не понимали ваших чувств?
5. Случалось ли, что вы не понимали чувств других людей?
6. Считаете ли вы, что некоторые эмоции надо скрывать, подавлять, загонять внутрь, ни в коем случае не выражать?

– Сравним эти ответы с теми, которые появятся у вас в конце занятия.

### **Игра “Рукопожатие по кругу”**

*Психолог:* Протяните друг другу руки, сожмите ладони, замкните круг. Решите, кто будет начинающим. Пусть начинающий пошлёт рукопожатие соседу, а тот передаст его следующему, и, когда оно вернётся по кругу к начинавшему, он может сменить направление. Будьте внимательны! Начали!

*(Звучит музыка)*

– Достаточно, спасибо. Что вы чувствовали, когда вам передавали рукопожатие? Какие эмоции передаёт этот жест?

*(Большинство учащихся называют дружелюбие, расположение, доверие; но некоторые чувствуют раздражение, им обидно от того, что сосед больно сжал руку.)*

### **Игра “Пантомима”**

*Психолог:* А как ещё, кроме жестов, человек может передать свои чувства?

*(Словом, интонацией голоса, мимикой, жестами.)*

*Психолог:* Подготовьте в группах задание: изобразите с помощью мимики, жестов чувства, которые названы на ваших карточках. Задание будет успешно

выполнено, если все остальные узнают это чувство.

1. Подозрительность.
2. Самодовольство, гордость.
3. Радость.
4. Растерянность.
5. Бодрость, уверенность.

*Психолог:* Запомните **мимику бодрости**. Вот вам мой рецепт: “надевать и носить” это выражение лица в самые неподходящие моменты: когда неудобно или страшно, когда ты расстроен, обижен, когда что-то не получается. Помните, что существует связь между эмоциями и жестами: мимика поможет обрести соответствующее чувство.

### Коллективная работа “Оценка и группировка”

*Психолог:* Мне показалось, что, изображая чувства, вы попутно давали им положительную или отрицательную оценку. Давайте поразмышляем о пользе и вреде эмоций. Заполните, пожалуйста, колонки таблицы перечисленными ниже чувствами:

Полезные чувства (хотели бы испытывать)	Вредные чувства (не хотели бы испытывать)

Веселье, страх, обида, лень, гнев, счастье, довольство собой, недовольство собой, беспечность, любопытство, зависть, уверенность в себе, удовольствие, чувство юмора.

Группы представляют результаты своей работы. Как правило, ответы бывают очень похожи.

*Психолог:* По вашим ответам получается, что есть чувства. Которые хотят испытывать все, а есть такие, чувства, которых лучше бы и не было. Например, **страх**. Вы все сказали, что не хотите его испытывать. И стало обидно за чувство, которое и людям, и животным сослужило бесценную службу. Так что позвольте мне произнести речь в защиту страха.

Иногда, попадая в незнакомое место, я испытываю мгновенный страх. Он говорит мне: “Соберись! Будь особенно внимательна! Здесь что-то не так. Разберись в обстановке. Где-то притаилась опасность!”.

Даже если никакой опасности нет и бояться нечего, нужно время, чтобы в этом убедиться. Чувство же возникает мгновенно, быстрее, чем мысли, быстрее, чем глаза, уши собирают нужную информацию. Чувства, эмоции – самый быстрый источник информации, которым располагает человек.

Что было бы, если бы не было страха? Во-первых, нас ничто не предупреждало бы об опасности, и мы могли бы стать жертвой собственной неосмотрительности. Во-вторых, не было бы страха – не было бы и подвига. Ведь на подвиг способны лишь те, кто не теряет голову, кто может разумно действовать даже когда очень страшно, когда страх буквально парализует. Герой – это тот, кто умеет преодолевать свой страх.

А трусливый человек – это тот, кто позволяет страху завладеть собой, не слышит голоса своего разума, боится и не может действовать. Например, на уроке физкультуры боится прыгать в высоту, думает: “А вдруг не перепрыгну! А вдруг упаду!” вместо того, чтобы рассчитать разбег и толчок.

### **Игра “Закончи пословицу”.**

*Психолог:* О том, что нужно знать меру в проявлении своих чувств, предупреждают нас пословицы и поговорки. Предлагаю командам поработать с карточками, на которых нужно вставить недостающие слова.

- 1) “У ... глаза велики” (*страха*).
- 2) “Труд человека кормит, а ... портит” (*лень*).
- 3) “Делу – время, ... – час” (*потехе*).
- 4) “ ... Варваре на базаре нос оторвали” (*любопытной*).
- 5) “Иной ... плачем отзывается” (*смех*).
- 6) “Юпитер, ты ... ? Значит, ты не прав!” (*гневаешься*).

*Психолог:* Давайте снова обратимся к анкете, с которой мы начали . На какой вопрос вы сейчас дали бы другой ответ?

*(Большинство детей называет вопрос № 6: “Считаете ли вы, что некоторые эмоции надо скрывать, подавлять, загонять внутрь, ни в коем случае не выражать?” Теперь на этот вопрос они дают отрицательный ответ.)*

*Психолог:* Согласна с вами. Но надо научиться выражать свои эмоции так, чтобы не причинить вреда ни себе, ни окружающим.

### **Анализ ситуации**

Друг взял у меня книгу на 3 дня. Она мне нужна, чтобы написать сочинение. Прошло 3 дня, а книги нет.

### **Задание группам.**

Напишите своё обращение к необязательному другу, используя мирный способ выражения эмоций.

*(“Извини, но мне очень нужна книга, потому что надо писать сочинение. Принеси мне её на два дня. А если ты не дочитал, то сможешь потом снова взять её у меня.”)*

### **Релаксационное упражнение «Две минуты отдыха»**

«Сядьте удобнее на своих стульях, положите руки на колени, прислонитесь спиной к спинке стула. Закройте глаза». Перенеситесь мысленно туда, где вы любите бывать и отдыхать. Возможно, это место вашей мечты. Побудьте там... Делайте то, что вам привычно там делать. Или ничего не делайте, как хотите. Побудьте там, где вам хорошо, две-три минуты»

### **Завершение занятия**

*Психолог:* Мы все очень разные, но возможно ли стать хозяином своих чувств? (*Да.*)

Как же это сделать? (*По ходу ответов они записываются на ватмане*)

- Узнавать свои чувства.
- Использовать полезную информацию, которую они несут.
- Не давать эмоциям слишком разрастаться.
- Выражать чувства, не причиняя вреда ни себе, ни окружающим.

## **3. Занятие «Конфликты и способы их разрешения»**

**Цель:** формирование представлений о сущности конфликтов и способах разрешения конфликтных ситуаций, актуализация знаний о характере правовой ответственности за конфликты, разрешенные силовыми методами.

**Материалы для занятия:** бумага, ручки, цветные карандаши.

### **Ход занятия**

*Психолог:* Подумайте над вопросом: «Почему люди ссорятся? Запишите свои ответы. А теперь давайте их обсудим. Варианты записываются на доске: (Люди не понимают друг друга; Не владеют своими эмоциями; Не принимают чужого мнения; Не считаются с правами других; Не умеют слушать других; Хотят умышленно обидеть друг друга.

### **Игра «Разожми кулак»**

Подростки разбиваются на пары. Один сжимает руку в кулак, другой старается разжать его (нельзя причинять боль). Затем партнеры меняются ролями.

Обсуждаются несиловые методы, которые применялись: уговоры, просьбы, хитрость.

### **Игра «Толкалки без слов»**

Участники свободно двигаются по комнате, касаются друг друга, толкаются, постукивают, щиплются, дерутся, но никто не разговаривает.

Затем дети делятся впечатлениями от игры.

### **Конфликты и способы их разрешения**

*Психолог:* в предыдущих играх они участвовали в конфликтах. Конфликт — это состояние противоборства двух или нескольких сторон. Конфликты могут быть конструктивными и деструктивными. В конструктивных конфликтах возникают новые связи, взаимодействия, в деструктивных — разрушаются отношения. Конфликтные ситуации вызывают у людей определенные негативные чувства. Подросткам предлагается вспомнить конфликты, участниками которых они были, и возникающие при этом у них чувства. Какие поступки последовали за чувствами? Какими оказались последствия этих поступков? Важно прийти в результате обсуждения к такому выводу: для того чтобы конфликты не приносили негативных последствий, их нужно уметь разрешать. Далее объясняются способы разрешения конфликта, а подростки приводят примеры из своей жизни.

**Уход:** уклонение от конфликта, стремление выйти из конфликтной ситуации, не разрешая ее. Испытываемые при этом чувства: затаенный гнев, депрессия; обидчика игнорируют, отпускают ехидные замечания за спиной, отказываются от дальнейших отношений.

**Приспособление:** изменение своей позиции, сглаживание противоречий, отказ от своих интересов. При этом человек подавляет свои негативные эмоции, делает вид, что все в порядке, что ничего не произошло, ругает себя за свою раздражительность, вынашивает план мести.

**Конкуренция (силовое решение, борьба):** соперничество, открытая борьба за свои интересы, отстаивание своей позиции, стремление доказать, что другой



не прав, попытки перекричать его, применить физическое насилие, требование беспрекословного подчинения, попытки перехитрить, призвать на помощь союзников, шантаж разрывом отношений. Обычно человек проявляет агрессию, озлобленность, недовольство собой и оппонентом, чувство мести и другие негативные эмоции.

**Компромисс:** урегулирование разногласий через взаимные уступки, поддерживаются дружеские отношения, предмет спора делится поровну. Люди при таком разрешении ситуации могут чувствовать некоторое разочарование, ведь они достигли того, чего хотели, не в полной мере.

**Сотрудничество (поиск нового решения):** в выходе из конфликта все стороны удовлетворяются полностью через нахождение замены предмета спора на равнозначные или на более ценные.

Следует объяснить ребятам, что, когда люди выясняют причины возникшего конфликта, ищут пути его разрешения, они готовы на то, чтобы осознать и понять то, что они хотят получить из создавшейся ситуации, и принять сторону «соперника». А когда они отворачиваются друг от друга, таят обиду, конфликт не только не разрешается, а еще и усугубляется, что может привести к полному разрыву отношений.

### **Ролевая игра «Конфликт»**

Подросткам предлагается разыграть конфликтную ситуацию в среде сверстников: сначала с негативным исходом, а затем - выбрав другой, более эффективный путь разрешения конфликта.

Необходимо, чтобы в поиски путей разрешения ситуации была вовлечена вся группа. Можно спросить каждого участника, как бы он разрешил конфликт.

### **Групповая дискуссия «Ответственность за исход конфликта»**

Подросткам предлагается вспомнить ситуации из своего опыта, когда конфликты разрешались насильственными методами. Каков был исход? Привлекались ли участники к ответственности? Подростки не всегда могут говорить о том, что им пришлось пережить. В этом случае можно предложить им вспомнить то, что они наблюдали со стороны. Очень хорошо в этом случае поговорить о чувствах, которые они испытывали, наблюдая сцены насилия. Ведущему нужно очень осторожно подходить к раскрытию этих чувств, ребята могут рассказывать о том, что происходило с ними самими, говоря о том, что они это видели или слышали. Очень важно это понимать и рефлексировать чувства подростка, т. е. объяснять, что каждый человек имеет право на любые чувства, только поступки, связанные с этими чувствами, не должны нарушать права других людей. А чтобы не нарушить права других людей, очень важно уметь управлять собой, своими реакциями на действия окружающих. Нужно подчеркнуть, что в некоторых случаях лучше отойти в сторону и не принимать на себя агрессивные выпады, чтобы не иметь проблем, понимая, что это личная сила воли и уход - сильная сторона личности, а не слабость, как многие ошибочно думают.

### **Упражнение «Ковер мира»**

Подросткам предлагается подумать о том, как себя необходимо вести, если конфликт все же возник между людьми.

Делается акцент на символический «ковер мира», который может быть у каждого человека внутри, помогая ему снимать напряжение и позитивно разрешать конфликты и ссоры.

Этот ковер сегодня мы смастерим совместно. Когда вам будет сложно, вы можете приходить, садиться на него и мирно разрешать все свои проблемы. Если нет возможности привести на «ковер мира» своего соперника, мысленно вспомните о нашем «ковре мира», попробуйте успокоиться, проявить мудрость и терпение и правильное решение обязательно придет в вашу голову. Подросткам предлагается нарисовать на листочке свой «ковер мира» и соединить все части ковра в один большой совместный ковер.

Обсуждение (в кругу):

- Трудно ли было создавать свой «ковер мира»?
- Довольны ли вы общим «ковром мира»?
- Можно ли реально пользоваться «ковром мира» в конфликтных ситуациях?
- Готовы ли вы к решению проблем бесконфликтным путем?

### **Релаксационное упражнение «Лимон»**

Опустите руки вниз и представьте себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимайте как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствуйте, как напряжена правая рука. Затем бросьте «лимон». Повторить несколько раз, меняя поочередно руки.

### **Завершение занятия**

Психолог задает следующие вопросы для обсуждения:

Можно ли постоянно контролировать свое состояние?

Как вы думаете, сможете ли вы достойно выходить из конфликтных ситуаций?

## **4. Занятие «Стресс. Как его избежать»**

**Цель:** выявление значимых для подростков стрессовых ситуаций; работа с переживанием стресса и его преодоление методами саморегуляции.

**Материалы для занятия:** небольшие квадраты цветной бумаги основных цветов, воздушные шарики, иголка, медитативная музыка.

### **Ход занятия**

*Психолог:* Мы с вами живем в напряженное время, время интенсивных перемен. Все чаще нам приходится слышать слова о том, что большое влияние на нас оказывают стрессовые ситуации.

### **Упражнение «Цвет»**

Каждый участник выбирает один из квадратов цветной бумаги и говорит:

«Этот цвет похож на меня, потому что...». Эти квадратики участники сохраняют до конца занятия.

### **Опрос «Что может стать для меня проблемой?»**

Позволяет выявить круг ситуаций, являющихся для подростка негативно эмоционально-значимыми. Психолог просит составить списки тех ситуаций и переживаний, которые можно оценить как стрессовые. Далее на доске составляется рейтинговый список для группы.

### **Упражнение «Ладонка моего стресса»**

Для проведения данного упражнения подросткам раздаются чистые листы и предлагается каждому на своем листе обвести свою ладонь и подписать внутри нарисованной ладони свое имя. *Задание:* «На каждом пальчике нарисованной ладони написать ситуацию, которая вызывает или может вызвать у вас сильные тревогу, страх, злость, крайнюю усталость – стрессовую для вас ситуацию». Далее участникам игры предлагается вырвать из листа рисунок ладони без помощи ножниц по контуру и положить перед собой.

*Обсуждение:* каждый желающий называет ситуации, являющие стрессовыми для него. Ведущий обобщает все сказанное детьми и определяет ряд общих стрессовых ситуаций для данного коллектива школьников.

### **Упражнение «Мой ответ стрессу»**

Для данного упражнения необходима «ладонка моего стресса», сделанная участниками игры в предыдущем задании. *Следующее задание:* «Необходимо загнуть каждый палец нарисованной ладони и написать на нем «мой ответ стрессу», то есть то, что ты делаешь или делал бы в ответ на ситуацию, написанную на пальце нарисованной руки, чтобы преодолеть стресс, избавиться от сильных негативных эмоций.

*Обсуждение:* «Наши способы управления со стрессом». Обобщение ведущего о типичных и нетипичных способах борьбы со стрессом.

### **Упражнение «Воздушный шар»**

Психолог берет ненадутый воздушный шарик и говорит: «У каждого из нас есть какие-то желания, мечты. Представьте себе, что этот шарик наполняется ими».

Начинает надувать шарик. «Смотрите как много накопилось в этом шарике хорошего. Положите сюда то, что вам хочется». Продолжает надувать шарик. «Давайте добавим сюда еще что-нибудь».

Надувает дальше. Затем незаметно прокалывает шарик булавкой – шарик лопается.

При обсуждении ведущий говорит то, что участники почувствовали в этот момент,- реальное переживание стресса. Какие чувства и желания появились? Как можно преодолеть их?

### **Упражнение «Диафрагмальное релаксационное дыхание»**

Психолог говорит о том, что существует множество способов преодолеть стресс. Очень эффективным способом выхода из сложных ситуаций путем

успокоения и расслабления является диафрагмально-релаксационное дыхание. Этому может научиться практически любой человек.

Примите исходное положение. Вдох делается через нос, без напряжения, комфортно. На вдохе живот надувается как шарик. Выдох через слегка сомкнутые губы - медленно, плавно, спокойно, с полным мышечным расслаблением, брюшная стенка медленно втягивается. На выдохе должно быть ощущение, что вместе с воздухом уходит напряжение.

Одну руку можно положить на грудь, вторую на живот. При вдохе необходимо контролировать, чтобы та рука, которая лежит на животе, двигалась, а та, которая на груди, оставалась в покое. Когда навык дыхания выработается, контролировать вдох руками не потребуется и можно будет полностью расслабиться.

### **Завершение занятия**

#### **Упражнение «Мой способ»**

Детям предлагается придумать одну позитивную, успокаивающую, оптимистичную фразу – самоприказ, которую они смогут использовать для преодоления некоторых стрессовых ситуаций в своей жизни.

Обсуждение: подросток называет придуманную им фразу и ситуации, в которых она может быть использована.

## **5. Занятие «Нужна ли агрессия?»**

**Цель:** формирование представлений об агрессивном поведении и выработка приемлемых способов разрядки гнева и агрессии.

**Материалы для занятия:** бумага, ручки, медитативная музыка

### **Ход занятия**

*Психолог:* Подумайте, нужна ли человеку в жизни агрессия?

В процессе обсуждения желательно вспомнить о значении эмоций в жизни человека.

### **Притча о змее**

Жила на свете ядовитая змея, которую все боялись и не приближались к ней из-за её яда. Никто не общался со змеёй, поэтому была она очень одинока. Решила змея избавиться от яда и сбросила его в ущелье. Увидел это орел и рассказал всем зверям. Осмелели звери и закидали змею насмерть камнями.

*Психолог:* Какой вывод можно сделать из этой притчи? Зачем нужна человеку агрессия? В каких случаях?

В результате обсуждения подростки приходят к выводу, что агрессия нужна для самозащиты. Агрессия иногда помогает человеку постоять за свою честь и за честь других перед врагом.

Делается запись:

*Конструктивная агрессия* направлена на защиту себя и других, на завоевание независимости и свободы.

*Деструктивная агрессия*-это насилие, жестокость, ненависть и злоба. Это

попытка самоутверждения за счет унижения других.

*Психолог:* Подумайте, в какой форме чаще проявляется ваша агрессия? Как вы с ней справляетесь?

### **Упражнение «Как я зол»**

Ребятам предоставляется возможность «поругаться» Кто сейчас чувствует необходимость наговорить кому-то гадостей? Этому смельчаку завязывают глаза. Ведущий показывает на кого-то из ребят, так чтобы его видели остальные. Подростку с завязанными глазами предлагается выместить свою злость словами на этом человеке. Затем глаза развязываются, и автор извиняется перед невинной жертвой: «Извини, я вовсе не тебя имел в виду...» При работе с последним из числа желающих принять участие в упражнении резидентом можно показать на него самого. Довольно забавен также вариант, когда ведущий показывает на самого себя.

Обсуждение упражнения часть дает очень ценный результат: ребята почти все приходят к выводу о том, что словесная агрессия, помимо очевидного вреда для отношений с тем человеком, в адрес которого она направлена, разрушает и отношения с теми, кто просто наблюдает за словесными изысканиями нападающего. Со стороны это выглядит очень неприятно! Смешно, но как-то неловко.

Здесь же можно обсудить способы поведения в ситуации, когда кто-то на тебя обзывается, ругается и т.д.

### **Упражнение «Кошки-мышки»**

Подростки делятся на две подгруппы – «кошек и собак», вытягивая карточки с соответствующими записями. Подгруппы встают вдоль параллельно начерченных на полу линий. «Кошки» шипят на «собак», «собаки рычат на «кошек». Черту переступить нельзя. Если кто-то устал, он может прекратить выполнение упражнения, выйдя за пределы игрового пространства. Для того, чтобы упражнение «заработало», ведущему необходимо самому многократно побывать и «собакой», и «кошкой», поочередно шипя и рыча.

В обсуждении выясняется, что многие устали шипеть и рычать настолько, что сейчас их намного труднее чем-то разозлить, чем до начала упражнения. Значит, есть способы, которыми можно «спустить пар»!

### **Упражнение «Спустить пар»**

Ребята получают задание описать возможные способы справиться со своей злостью так, чтобы, с одной стороны, не «лопнуть» как кипящий чайник.

По окончании работы на доске составляется список возможных способов «спустить пар»(косвенной разрядки агрессии). Оказывается, их предостаточно! (потанцевать, спорт, побить подушку, поиграть в компьютер, сделать уборку и т.д.)

### **Релаксационное упражнение «Выставка»**

Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза, глубоко вдохните 3-4 раза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней фотографии людей на которых вы злитесь, которые вас обидели или поступили с вами несправедливо. Постарайтесь выбрать один портрет и вспомнить ситуацию,

когда этот человек вас обижал. Вспомните свои чувства и мысленно скажите этому человеку, все, что хотели сделать.

Рефлексия

### **Завершение занятия**

Какие способы снятия злости и гнева для вас наиболее приемлемы?

Нужно ли учиться снимать агрессию?

## **6. Занятие «Самооценка»**

**Цель:** формирование потребности к самопознанию, развитие навыков самоанализа и самооценности.

**Материалы для занятия:** ватман, альбомные листы, цветные карандаши.

### **Ход занятия**

*Психолог:* Сегодня мне хотелось бы поговорить непосредственно о вас, какие вы? Как чувствуете вы себя рядом с остальными, как вам кажется, какими вас видят другие - сверстники, учителя, родители? Что бы вам хотелось поменять в себе, чтобы нравиться себе и остальным.

### **Дискуссия «Самое-самое»**

Психолог предлагает детям записать на листок, что для них самое важное и ценное в жизни. Затем подростки зачитывают, а психолог записывает на плакат.

Обсуждается каждый пункт.

Нужно подвести ребят к выводу, что каждый человек неповторим и представляет ценность. Любить себя – это значит признавать право на любовь других людей к себе.

Обычно дети перечисляют такие ценности, как здоровье, жизнь, родители, друзья, семья, свобода, деньги и др.

Психолог, комментируя каждый ответ, просит ответить на вопросы:

*Почему для тебя главным является здоровье? (Я смогу жить долго.)*

*Чем тебе дороги родители? (Они мне дали жизнь и любят меня.)*

Затем каждый участник приходит к таким выводам:

*Каждый человек должен любить себя и принимать таким, какой он есть.*

*Любить себя - значит гордиться своими поступками и быть уверенным, что поступаешь правильно.*

*Тот, кто не любит себя, не может искренне любить других.*

*Если самооценка у человека низкая, то он ощущает беспомощность, бессилие одиночество.*

### **Упражнение «Какие мы?»**

Чтение и обсуждение сказки «Принцесса на горошине».

Вопросы для обсуждения: «Эта сказка выдуманная? Правдивая?»

*Психолог:* «Мне кажется, сказка правдоподобная, правдивая. Все мы немного принцы и принцессы. Когда человек чуткий, нежный, спокойный, в нем есть «принцесственность». Он ощущает малейшую дисгармонию кожей, шестым чувством. Давайте проверим, сколько в вас этого качества?»

Задание 1. *«Войдите и постучите как принцесса, а мы угадаем, какое у вас настроение»*

Это задание помогает быстро проконтролировать свое настроение, почувствовать себя хорошим, добрым человеком.

Задание 2. *«Сравните на слух, что находится в двух закрытых коробочках. Как назвать словом издаваемый звук?»* (Например, в коробочках гречка и манная крупа.)

Задание 3. *«Скажите спокойным тихим голосом слова приветствия кому-нибудь из присутствующих или нам всем»*

### **Методика «Моя вселенная»**

Детям предлагается на альбомных листах начертить круг и от него лучи к другим кругам. В центральном круге нужно написать «Я», а в других кругах-планетах написать окончание предложений:

*Мое любимое занятие...*

*Мой любимый цвет...*

*Мой лучший друг...*

*Мое любимое животное...*

*Мое любимое время года...*

*Мой любимый сказочный герой...*

*Моя любимая музыка...*

### **Упражнение «Я уникальный!»**

Приглашаем вас в путешествие в страну фантазий, во время, которого вы услышите много приятных слов в свой адрес.

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха и расслабьтесь.

Ты знаешь о том, что в самой-самой глубине каждого из нас скрывается неповторимая и чудесная звезда? Эта звезда отличает нас от всех остальных людей. Ведь у каждого из нас звезда своя собственная. Некоторые звёзды отличаются друг от друга по цвету, некоторые – по величине. Но каждый из нас несёт в своей душе эту звезду, которая делает его уникальным и неповторимым человеком. Давайте разыщем твою собственную звезду.

Может быть, это особенная звезда находится в твоей голове. Возможно, она скрывается в твоём сердце, в животе или где-то ещё. Как только ты обнаружишь свою чудесную звезду, тихонько подними руку.

Подождать, пока все участники подадут вам сигнал о том, что нашли свою чудесную звезду.

Прекрасно! Ты нашёл свою звезду. Посмотри на неё повнимательнее. Какого она цвета? Какого размера? А теперь представь себе, какое счастливое и довольное лицо у твоей звезды. Ты видишь широкую улыбку на всём её лице? А, может быть, ты видишь тихую и маленькую улыбку? Когда ты разглядишь улыбку твоей звезды, снова тихонько подними руку.

Подождать, пока все участники подадут этот сигнал.

Твоя звезда смеётся или улыбаётся, потому что она знает одну большую и важную тайну. (Начать говорить более тихим и проникновенным голосом). Осторожно-осторожно возьми свою звезду на руки, поднеси её к уху и внимательно послушай, что она хочет сказать тебе. Пусть она расскажет тебе, благодаря чему ты такой уникальный и неповторимый человек. После того, как ты внимательно выслушаешь всё, что скажет тебе твоя звезда, снова тихонько подними руку.

Снова дождаться, когда все участники подадут сигнал.

Теперь ты знаешь, почему ты такой уникальный и неповторимый человек. Теперь аккуратно погрузи свою звезду глубоко-глубоко на дно твоей души, туда, где ты и разыскал её. Теперь она всегда будет напоминать тебе о твоей неповторимости и особенностях. Тихо-тихо скажи самому себе: «Я уникальный и неповторимый человек!»

А теперь ты можешь потянуться, поочерёдно напрягая и расслабляя все мышцы твоего тела и постепенно открой глаза. Посмотри на всех окружающих и возвращайся к нам.

Рефлексия

### **Завершение занятия**

Что нового вы узнали о себе?

Как могут вам пригодиться полученные сегодня знания?

## **7. Занятие «Комплимент или лесть?»**

**Цель:** создание условий для развития у подростков навыков выражать и принимать комплименты.

**Материал для занятия:** Рассказ А.П. Чехова «Симулянты», бумага и ручки, медитативная музыка.

### **Ход занятия**

Психолог задает вопросы для обсуждения:

*Слышали вы слово «комплимент»?*

*Кто знает, что оно обозначает?*

*А кто знает значение слова «лесть»?*

*В чем отличие комплимента от лести?*

### **Игра «Комплимент».**

Участники становятся в круг и берутся за руки. Один из участников стоит в центре круга и начинает двигаться вдоль круга по часовой стрелке, останавливаясь около каждого участника в тот момент, когда тот скажет ему комплимент. После того как первый пройдет всех, второй начинает движение вслед за ним и т.д. по очереди.

### **Упражнение «Скажи комплимент»**

*Психолог:* Проверьте, насколько доброжелательно вы относитесь друг к другу и умеете ли видеть хорошее в других. Посмотрите на своего соседа слева



и скажите ему что-то хорошее, подчеркивая его достоинства. Сосед благодарит сказавшего и говорит комплимент своему соседу слева.

Обсуждение. Что намного было проще: делать комплименты или принимать их? Можно ли смутиться или покраснеть от комплимента в свой адрес?

В обсуждении формулируются способы формулирования комплиментов. Например, *Отметить то, что есть* («У тебя новые джинсы? Супер!»)

*Сравнить человека с собой в его пользу* (Я даже немножко завидую твоим способностям к математике») и т.д.

*Сравнить с тем, кто нравится человеку* (Ты играешь, как....»)

### **Чтение рассказа «Симулянты».**

Психолог задает вопросы для обсуждения:

*Почему рассказ назван «Симулянты»?*

*С какой целью посетители хвалили генеральшу?*

*Действительно ли она помогала своим лечением?*

*Почему она сразу поняла, что ей льстят?*

*А вы сразу догадались?*

Психолог, обобщая высказывания детей, делает выводы:

*Комплимент подчеркивает достоинства другого.*

*Говорящий комплимент хочет сделать приятное собеседнику.*

*Комплимент говорится от чистого сердца.*

*Лесть же имеет корыстную цель - добиться расположения другого человека для достижения своих целей.*

### **Работа в группах**

Подростки делятся на две подгруппы, одна из которых получает задание составить перечень правил говорения комплиментов, а вторая - принятия их. Нужно записать эти правила. Минимальное количество правил – три.

Когда работа закончена, на доске по ходу обсуждения составляется обобщенный список правил.

Например:

Комплименты надо говорить:

*Уверенно (противоположная ситуация: стесняешься, смотришь в пол – тебя слушать не будут)*

*Без смешков (ухмыляешься – решат, что издеваешься)*

*Без скрытой цели (а то это как подкуп или взятка)*

Комплименты принимают:

*С улыбкой (не строя гримасы, в следующий раз уже не скажут)*

*Без ругани (как будто издеваются, а вдруг нет?)*

*Сказать: «Спасибо!» (надо вежливо).*

### **Релаксационное упражнение «Раздувающийся шар»**

Представьте, что у вас в руках туго надутый шар. Вы держите его в руках. Ощутите его упругую поверхность. Шар продолжает раздуваться, вы с трудом удерживаете его, потому, что он рвется ввысь. Ваши пальцы напряжены. Вы из последних сил удерживаете его. Представьте, что этот шар - ваша проблема. Отпустите его - пусть летит. Положите руки на колени. Закройте глаза и

сделайте глубокий вдох и длинный выдох. И еще раз вдох и длинный выдох. Дышите легко и спокойно. А теперь потянитесь всем телом и откройте глаза.

### **Завершение занятия**

Трудно ли было говорить комплименты?

А приятно ли было их получать?

Что подчеркивает комплимент: достоинства кому он адресован или наше к нему отношение?

## **8. Занятие «Я в своих глазах и глазами других»**

**Цель:** формирование способности к самопознанию, самоанализу и возникновению желания самосовершенствоваться, развитие способности принимать друг друга.

**Материалы для занятия:** ватман, альбомные листы, цветные карандаши, мячик, медитативная музыка.

### **Ход занятия**

#### **Упражнение «Я рад общаться с тобой»**

*Психолог:* Сейчас вы в выполните такое задание: протяните рядом стоящему руку со словами: «Я рад общаться с тобой», а тот, кому вы протянули руку, протянет ее следующему с этими же словами.

Так «по цепочке» все берутся за руки и образуют круг.

#### **Самоанализ «Кто я? Какой я?»**

*Психолог:* Продолжите письменно три предложения:

*Я думаю, что я...*

*Другие считают, что я...*

*Мне хочется быть...*

Для каждого предложения подберите от 5 до 10 определений из списка слов, помогающих подросткам отвечать на вопросы.

#### *Список слов*

*Симпатичный, слабый, приятный, грубый, справедливый, хвастливый, трудолюбивый, скучный, остроумный, смелый, жадный, хитрый, смешной, терпеливый, надежный, неприятный, задумчивый, хороший, здоровый, вежливый, робкий, честный, глупый, одинокий, красивый, резкий, нежный, сильный, задиристый, лживый, сообразительный, дружелюбный.*

#### **Методика «Твое имя»**

*Психолог:* Участники встают в круг, а один, передавая мяч соседу, называет свое полное имя. Задача других - назвать, передавая мячик по кругу, как можно больше вариантов его имени (например, Алексей, Алёша, Алёшенька, Лёха, Лёша). Задание повторяется для каждого участника. Затем все делятся впечатлениями о том, что чувствовали, когда слышали свое имя.

*Психолог:* Наше имя звучит для нас как лучшая в мире музыка. Поэтому, обращаясь друг к другу, давайте каждый раз будем начинать это обращение с

имени.

### **Игра «Ассоциации»**

*Психолог:* Давайте сейчас выберем первого водящего. Желающий встает перед участниками. Каждый присутствующий по очереди должен сказать, какие ассоциации вызывает у него водящий, то есть что он нам напоминает: растение, предмет, животное. Не забывайте обращаться друг к другу по имени.

*Психолог:* Что чувствовали? Какие сравнения были неожиданными?

### **Упражнение «Про ворону и павлина»**

В парке дворца на ветку апельсинового дерева опустилась черная ворона. По ухоженному газону шествовал павлин, ворона прокаркала: «Как вообще можно позволять такой странной птице входить в этот парк. Он выступает так важно, что можно подумать это сам султан, а при этом у него невероятно красивые ноги. А его перья, что за жуткий голубой цвет! Такой цвет я бы никогда не надела. Он тянет за собой свой хвост, как будто он лиса». Ворона прекратила делать замечания и выжидательно замолчала. Павлин, некоторое время ничего не говорил, а затем начал, грустно улыбаясь: «Я думаю, твои слова не соответствуют действительности. То, что ты видишь во мне плохого основывается на неправильном понимании. Ты говоришь, я важничая, потому что я прямо держу свою голову, так что перья на плечах топорщатся, и на шее появляется второй подбородок. В действительности, я совсем не важничая. Я знаю свои недостатки, и я знаю», что мои ноги покрыты сморщенной кожей. Это меня сильно огорчает, поэтому я и держу голову так высоко, чтобы не видеть своих ужасных ног. Ты видишь только мои недостатки, а на мои достоинства и мою красоту ты закрываешь глаза. Ты не задумывалась над этим? То, что ты называешь ужасным, людям очень нравится во мне».

При обсуждении обращается внимание на то, что все имеет позитивные и негативные стороны, что у каждого есть позитивные качества, дети учатся видеть в себе и друг в друге не только «ужасные ноги», но и «красивые перья».

Задать вопросы: «Как вела себя Ворона? Побудьте Воронами. А как вел себя Павлин? Побудьте Павлинами».

### **Релаксационное упражнение «Задуй свечу»**

Сделайте глубокий спокойный вдох, набирая в легкие как можно больше воздуха.

Вытянув губы трубочкой, медленно выдохните, как бы дую на свечу, при этом длительно произносите звук «у-у-у».

### **Завершение занятия.**

*Психолог:* Давайте оценим наше занятие.

Что понравилось?

Какие испытывали трудности?

Кого труднее оценивать - себя или других?

## **9. Занятие «Прощай...»**

**Цель:** закрепление представлений участников о своей уникальности, обогащение сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами личности

**Материал для занятия:** фломастеры, бумага, клей, ножницы, листы ватмана.

### **Ход занятия**

#### **Упражнение «Пожелания»**

Каждый участник берет по альбомному листу бумаги, пишет на нем свое имя. Затем передает этот лист своему соседу, который пишет свое пожелание и передает лист дальше. Побывав у каждого участника, лист возвращается к владельцу.

Обсуждение: Участникам предлагается ответить на вопросы: «Какие пожелания Вам больше всего понравились?», «Какие чувства испытывали?»

#### **Упражнение «Мое будущее»**

Участникам предлагается закончить предложения:

- Мое будущее видится мне...
- Я жду ...
- Я хочу ...
- Я думаю ...
- Мне хочется достичь успеха в ...
- Для этого мне необходимо ...
- Главная сложность, с которой я столкнусь ...
- Преодолеть препятствия мне поможет ...

Обсуждение: участники в кругу обсуждают свои представления о будущем.

#### **Упражнение «Коллаж»**

Подросткам предлагается вспомнить и на листе ватмана наклеить фотографии с наиболее интересными и яркими моментами прошлых занятий.

Обсуждение: Участники отвечают на вопросы: «Что понравилось?», «Чему вы научились в ходе занятий?», «Какие из приобретенных навыков вам кажутся наиболее важными?», «Какие навыки вы будете использовать?»

#### **Упражнение «Подарки»**

Каждый подросток придумывает подарок, который хотелось бы подарить человеку, сидящему рядом и рисует его на альбомном листе.

Главное условие заключается в том, что подарок должен как можно лучше подходить данному человеку, доставлять ему радость. Рассказывая о предполагаемом подарке, каждый объясняет, почему именно этот подарок был выбран. Участник, которому «подарили» подарок, высказывает свое мнение: действительно ли он рад этому.

#### **Ритуал прощания**

Подросткам предлагается выразить свою благодарность участникам группы: «Я тебе благодарен за...». В конце занятия психолог выражает свою

благодарность каждому участнику группы.











# БЛОК СОЦИАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

## Занятие 1 «Этикет. Культура поведения»

**Цель:** формирование у подростков положительного отношения к этикету и общепринятым нормам поведения.

**Материалы для занятия:** книги об этикете, карточки с заданиями

### **Ход занятия**

*Социальный педагог:* Сколько раз вы слышали: «Сними головной убор в помещении», «Приветствуй знакомых», «Пропускай девочек впереди себя». Всё это – правила хорошего тона или по-другому этикет. Этикет- это установленный, принятый в обществе порядок поведения.

### **Игра «Обмен приветствиями»**

Все участники встают в два круга лицом друг к другу. Дается задание поприветствовать друг друга только глазами, только головой, только руками, только словами.

### **Работа по карточкам**

Раздаются карточки с заданиями-ситуациями:

*Поздоровайся, если ты заходишь утром в класс, где уже находятся несколько ребят и учительница.*

*Поздоровайся, если встречаешь одноклассника с его родителями.*

*Поздоровайся, если встречаешь одноклассника с незнакомым ровесником.*

*Поздоровайся, если встречаешь знакомого, с которым уже здоровался.*

*Поздоровайся, если на выходе из школы встречаешь кого-то из знакомых первый раз в день.*

Участники могут выбирать партнеров по своему усмотрению. После каждого проигрывания проходит обсуждение.

Ситуации могут быть предложены самими участниками.

### **Дискуссия «Поведение за столом»**

Ведущий задает вопросы для обсуждения:

*Когда можно садиться за стол?*

*Как нужно сидеть за столом?*

*Как нужно поступить, если ты не любишь какое-то угощение, а тебе его предлагают?*

*Как нужно пользоваться приборами?*

*Как нужно передавать хлеб и др.?*

*Когда можно выходить из-за стола?*

### **Игра «Поговорим»**

Участники разбиваются на пары. Им раздаются карточки с заданиями. Один звонит по телефону, другой отвечает на звонок.

Все остальные участники оценивают, правильно ли построена беседа по телефону.

**Задания**

*Вы звоните в скорую помощь (назовите номер) и вызываете врача.*

*Звоните другу и спрашиваете домашнее задание.*

*Звоните на работу кому-то из своих родителей.*

*Вам звонят и ошибаются номером.*

Обсуждение проводится после каждого проигрывания. Обязательны для обсуждения вопросы:

*В какое время принято звонить (утром или вечером)?*

*Как здороваться по телефону?*

*Как принимать звонок и начинать ответ?*

*В чем разница между деловыми звонками и личными?*

*Кто первым заканчивает разговор?*

*Сколько по времени могут длиться телефонные разговоры?*

*Как и когда использовать при телефонных разговорах слова «извините», «пожалуйста», «спасибо»?*

**Завершение занятия**

Много ли нового вы узнали сегодня?

Для кого придуман этикет?

## **2. Занятие «Преступление и наказание»**

**Цель:** формировать знания подростков о правонарушениях, ознакомить их с видами нарушений и наказаний за них, воспитывать чувство ответственности за свои поступки.

**Материалы для занятия:** клубки с нитками, карточки с заданиями

**Ход занятия**

*Социальный педагог:* Ребята, вы вступаете в сложный, но интересный подростковый возраст. Вокруг много соблазнов. Каждый человек способен сделать свой выбор в жизни: идти честным путем, зарабатывая необходимые деньги, отказывая себе во многих удовольствиях и желаниях, или вступить на путь преступления в поисках легкой наживы. Всем известно, что воровать, грабить, оскорблять, драться - плохо. И тем не менее количество малолетних преступников растет. Почему? Как вы думаете? Подростки все чаще втягиваются в наркобизнес, незаконный оборот оружия, криминальную торговлю. Растет число и тяжесть преступлений.

**Упражнение «Клубок»**

Кто быстрее смотает клубочки. Два клубочка. (Нитка одного клубочка длинная, но прямая, ровная, без узелков. Вторая нитка короткая, извилистая, запутанная, с узелками)

*Кто быстрее справился с работой и почему? (ответы детей)*

*С чем можно сравнить эти нити? (с жизнью)*

*Что может означать первый клубочек? (Что наша жизнь протекает легко и гладко.)*

*Что будет если нить запутанная? (трудности встречаются на пути )*

*А применительно к нашей жизни?*

*Представьте себе, что жизнь любого человека – это наша нить, и любой заворот и узелок может привести к тяжелым последствиям. Есть такая пословица: “От сумы и от тюрьмы не зарекайся ”*

## **Презентация по теме**

Слайд 2

**ПОМНИ: ЧЕМ БОЛЬШЕ ТЫ ЗНАЕШЬ  
О СВОИХ ПРАВАХ И ОБЯЗАННОСТЯХ,  
ТЕМ МЕНЬШЕ БУДЕТ ВЕРОЯТНОСТЬ  
ТВОЕГО ПОПАДАНИЯ В СЛОЖНУЮ  
ЖИЗНЕННУЮ СИТУАЦИЮ.**

Послушайте одну историю. Давным-давно, тысячи лет назад, на Земле появились люди. Одновременно с ними появились главные вопросы: Что люди могут делать и чего не могут? Что они обязаны делать и чего не обязаны? На что они имеют право и на что не имеют? Появилось два государства: Можно и Нельзя. Они жили по разным законам. В государстве Можно всё было разрешено: хочешь воровать – воруй, хочешь убивать – убивай, хочешь оскорблять человека – пожалуйста, всё можно. В государстве Нельзя жители жили совсем иначе. Там нельзя было убивать, грабить, нельзя грубить друг другу. Государства постоянно враждовали между собой. И вот настал день решающей битвы. Сражение выиграло государство Можно. Оно захватило половину государства Нельзя и установило там свои порядки. Нетрудно догадаться, что тут началось! В городах и сёлах бывшего государства Нельзя стали воровать, незаконно убивать друг друга, на дорогах хозяйничали разбойники. Постепенно государство Можно пришло в упадок. И тогда правители государства Можно под нажимом людей попросили помощи у государства Нельзя. Долго совещались правители двух государств и пришли к решению объединиться и создать новое государство Законию. В государстве установился порядок, а все жители стали довольны и счастливы.

Как вы думаете, почему страна стала процветающей, счастливы её жители, они чувствуют себя в безопасности?

- Жители стали жить по законам.

- Если люди уважают права других людей, выполняют свои обязанности, значит, они чувствуют себя в безопасности. Но когда свобода одних нарушает интересы и права других, в обществе утверждаются беззаконие, беспорядок, несправедливость!

В конце концов людям удалось решить Главные Вопросы, появился закон и на свет появилась Всеобщая декларация прав человека.

- Что такое закон?

Слайд 3

**Закон** – нормативно-правовой акт, содержащий общеобязательные правила поведения общественной жизни.

- Есть ли у нас в государстве ЗАКОН?

В нашем государстве, как и в любом другом, существует основной закон, по которому мы живем. Где прописаны эти законы?

Законы записаны в Конституции – основном законе государства. (Демонстрация книги.)

Кроме Конституции существуют: «Конвенция о правах ребенка», «Семейный кодекс», «Гражданский кодекс», «Трудовой кодекс», «Уголовный кодекс».

Представьте себе ситуацию.

**Ситуация № 1.** Семиклассники Саша, Женя и Максим поджидали детей из начальных классов за углом школы, отбирали у них деньги и говорили, что если они кому-нибудь расскажут, им не поздоровится. Как можно классифицировать действия Саши, Жени и Максима? *(эти ребята нарушили закон и должны понести ответственность)*

- Вы абсолютно правы. Действия Саши, Жени и Максима действительно противозаконны. Они совершили вымогательство – преступление, предусмотренное ст. 163 Уголовного Кодекса Российской Федерации. За каждое нарушение закона необходимо нести ответственность. Народная мудрость гласит: «Не было бы нарушения, не надо бы было нести ответственность». *(Социальный педагог показывает издание «Уголовный Кодекс Российской Федерации»)*

Слайд 4

**Правонарушение** - поведение человека, нарушающее нормы права.

**Преступление** - опасные виды правонарушений. За них следует более суровое наказание. Преступления нарушают нормы уголовного права. Все виды преступлений перечислены в уголовном кодексе РФ.

**Проступки**- правонарушения меньшей степени опасности. Они могут быть дисциплинарными, административными, имущественными, финансовыми, семейными. **Ситуация № 2** Пятиклассник Коля не ходит в школу, говорит, что не хочет посещать уроки. Как можно расценить поведение мальчика, как проступок, правонарушение или преступление? *Проступок, так как Дима ничего противозаконного не совершил.*

- Что же он все-таки нарушил тем, что не посещал школу? *Устав школы, в котором также прописаны права и обязанности всех участников образовательного процесса (администрации школы, учащихся, их родителей, педагогов).*

- Чем же будет считаться нарушение какого-либо пункта устава школы? *Проступком*

- Предусмотрено какое-либо наказание за проступок? Какое? *Да. Ученик может получить за него дисциплинарное наказание, директор может вызвать в школу родителей.*

**Ситуация № 3.** Девятиклассники Саша, Митя и Витя в выходной день собрались пойти на дискотеку. По дороге они зашли в круглосуточный магазин и купили бутылку вина. В аллее около Дома Культуры ребята распили вино. Как можно расценить их поведение? *Это правонарушение, так как они распивали вино в общественном месте на территории Дома Культуры*

- Верно, это административное правонарушение, предусмотренное статьей 20.20 части 1 Кодекса об административных правонарушениях

Российской Федерации – «Распитие алкогольной продукции в общественных местах».

Сейчас в России действуют 46 воспитательных колоний для несовершеннолетних, в которых содержится 2, 2 тысячи заключенных подростков. (ФСИН от 18 июня 2013г.)

Более половины содержащихся в заключении подростков осуждены за кражи, грабежи или разбои. (Русская служба ВВС)

Каждый десятый воспитанник ВК - сирота или ребенок, оставшийся без попечения родителей. Каждый пятый имеет отклонения в психическом развитии, подтвержденные документами, около половины – до ареста не учились и не работали. Более 7% страдают алкоголизмом и наркоманией.

Но это цифры сухой статистики. За каждым процентом стоит человек с его мыслями, чувствами, судьбой. Сегодня мы поговорим, с вами о том, что может привести к совершению преступления.

Давайте обсудим такой вопрос: **Каковы причины преступлений?**

Слайд 5

### **Причины преступлений несовершеннолетних.**

**1.Отрицательное влияние семьи.** Существенные дефекты семейного воспитания проявляются в большинстве случаев перехода на преступный путь конкретных подростков. В большинстве случаев преступлений, совершенных несовершеннолетними, установлено наличие прямого отрицательного влияния правонарушающего поведения со стороны родителей и других старших членов семьи (злоупотребление алкоголем, грубость и жестокость, туеядство, образ жизни, не соответствующий легальным доходам, и т.п.) Низкая культура в таких семьях во многом обуславливает неправильное поведение самих родителей или неправильное воспитание ими своих детей.

**2.Отрицательное влияние в ближайшем окружении.** Отрицательное влияние в ближайшем окружении: бытовом, учебном, производственном и так далее со стороны сверстников или взрослых. Они оказываются особенно значимыми в связи со стремлением несовершеннолетних включиться в группу для совместного время провождения. Дорожа пребыванием в такой группе, они стремятся подражать лидерам и быть на них похожими по внешнему виду и поведению. Наряду с прямым разлагающим воздействием пьяниц, хулиганов т.п., отрицательное влияние на поведение подростка могут оказать: наблюдение подростком действий и ситуаций, порождающих у него неправильное представление о "допустимости" и безнаказанности преступных действий определенного вида; действий, свидетельствующих о разрыве между словами и поступками воспитателей.

**3.Подстрекательство со стороны взрослых преступников.** Подстрекательство со стороны взрослых преступников: оно нередко связано с предварительным вовлечением в пьянство, другие формы "до преступного" антиобщественного поведения. Такое вовлечение может явиться и самостоятельной причиной преступлений несовершеннолетних.

**4. Длительное отсутствие определенных занятий.** Длительное отсутствие определенных занятий: у несовершеннолетних, оставивших учебу, также обуславливает возникновение антиобщественных взглядов и привычек.

**Пример: Костю Р.** осудили, едва ему исполнилось 15 лет. Он систематически, как записано в обвинительном заключении, совершал кражу. А

как начиналось? Он с товарищами отбирал у ребят младших классов мелочь, сотовые телефоны. Отобрали один раз, второй...Понравилось, тем более что остались без наказания. Малыши, запуганные ими, молчали. Дальше – больше. Начали воровать из машин. Затем стали совершать кражи из квартир. Павла задерживали, разбирали на совете отцов, родительском собрании, поставили на внутришкольный учет. Выводов он так и не сделал. Конец его воровского пути – кража в государственном учреждении.

Какие виды преступлений вы знаете?

Слайд 6-7

1. **Преступление** - это запрещенное уголовным законом деяние, причиняющее серьезный вред или создающее угрозу причинения такого вреда личности, обществу или государству.

2. **Хулиганство** - грубое нарушение общественного порядка, выражающее явное неуважение к обществу, сопровождающееся применением насилия к гражданам либо угрозой его применения, а равно уничтожением или повреждением чужого имущества.

3. **Воровство** - преступное похищение или присвоение имущества у граждан или у государства.

4. **Мошенничество** - обман в корыстных целях.

5. **Грабеж** - открытое похищение чужого имущества с помощью угроз, оружия.

6. **Насилие** - применение физической силы к кому-либо, принудительное воздействие на кого-нибудь, нарушение личной неприкосновенности.

7. **Убийство** - преступное умышленное или по неосторожности лишение жизни.

8. **Сексуальное насилие** - принуждение к сексуальным действиям.

Слайд 8

**Любое преступление является аморальным, безнравственным поведением людей, морально осуждаемым обществом.**

В «Уголовном Кодексе Российской Федерации» описаны все виды преступлений, за которые предусмотрена уголовная ответственность.- Что такое возраст уголовной ответственности?

- С какого возраста наступает уголовная ответственность?

Это возраст, с достижением которого человек несет ответственность за совершенные им преступления. Уголовной ответственности подлежат лица, достигшие к моменту совершения преступления 16 лет.

Раздаются буклеты «Преступление и наказание»

**Преступления, за которые осуждаются подростки:**

Совершение убийства;

Умышленное причинение вреда здоровью, похищение человека, изнасилование;

Разбой, грабеж, кража, вымогательство; Угон и приведение в негодность транспорта;

Вандализм, хулиганство при отягощающих обстоятельствах;

Умышленное уничтожение и похищение чужого имущества;

Хищение оружия, наркотиков, взрывчатых веществ;

Терроризм, захват заложника.

**Виды наказаний** для несовершеннолетних, согласно УК РФ:

Штраф;

Обязательные работы;

Лишение свободы на определенный срок;

Исправительные работы;

Арест;

Лишение права заниматься определенной деятельностью.

Так вот за все эти правонарушения дети от 14 до 16 лет могут быть осуждены за их свершение.

К подросткам, впервые совершившим преступление, применяются меры воспитательного воздействия: предупреждение, передача под надзор, ограничение досуга и установление требований к поведению, возложение обязанностей загладить причиненный вред. В остальных случаях подростки привлекаются к ответственности с 16 лет (ст. УК РФ)

-Что такое ответственность?

**Ответственность**- необходимость, обязанность отвечать за свои действия, поступки, быть ответственным за них.

- Какие виды ответственности вы знаете? (Ответы детей)

Существует **4 вида юридической ответственности** при нарушениях:

Слайд 9-10

**Уголовная ответственность** – ответственность за нарушение законов, предусмотренных Уголовным кодексом. Преступление, предусмотренное уголовным законом общественно опасное, посягающее на общественный строй, собственность, личность, права и свободы граждан, общественный порядок (убийство, грабёж, изнасилование, оскорбления, мелкие хищения, хулиганство).

**Административная ответственность** применяется за нарушения, предусмотренные кодексом об административных правонарушениях. К административным нарушениям относятся: нарушение правил дорожного движения, нарушение противопожарной безопасности. За административные правонарушения к ответственности привлекаются с 16 лет. Наказание: штраф, предупреждение, исправительные работы.

**Дисциплинарная ответственность** – это нарушение трудовых обязанностей, т.е. нарушение трудового законодательства, к примеру: опоздание на работу, прогул без уважительной причины.

**Гражданско–правовая** ответственность регулирует имущественные отношения. Наказания к правонарушителю: возмещение вреда, уплата ущерба.

**Определите виды юридической ответственности при рассмотрении различных нарушений. Установите соответствие.** (карточки с заданиями)

Виды нарушений:

1. Порвал учебник (Г)
2. Появление подростка на улице в нетрезвом виде (А)
3. Избил одноклассника (У)
4. Совершил кражу мобильного телефона.(У)
5. Совершил прогул в школе (Д)
6. Переходил дорогу в неположенном месте. (А)
7. Испортили мебель в учебном заведении. (Г)

## 8. Нецензурно выражался в общественном месте. (А)

В жизни каждого человека бывает много различных обстоятельств, одни из которых способствуют воспитанию благородных, положительных черт личности. А другие – проявлению антиобщественных, аморальных взглядов и представлений.

Слайд 11

**Человек, прежде всего сам хозяин своей судьбы, своей жизни. И как бы обстоятельства ни складывались, он должен оставаться человеком честным, мужественным и твердым.**

**Игра «Судья»** (прослушать ситуацию, найти статью УК и огласить приговор )

### **Ложный звонок**

**Ситуация 1:** В класс вбегает ученик:

– Сейчас бомба взорвется, по телефону позвонили, все бежим из школы!

Судья – ученик зачитывает: **Статья 207.** Заведомо ложное сообщение об акте терроризма. Заведомо ложное сообщение о готовящихся взрыве или поджоге, создающих опасность гибели людей—наказывается штрафом в размере до двухсот тысяч рублей, либо исправительными работами на срок от одного года до двух лет, либо арестом на срок от трех до шести месяцев, либо лишением свободы на срок до трех лет.

- Оказывается, это вовсе не шутка, избавляющая от очередной контрольной, а статья УК, предусматривающая конкретное наказание!

Тоже самое можно сказать и о ложных вызовах пожарных (сейчас часто по вечерам срабатывает сигнализация в школе из-за того, что кто-то просто развлекается. А ведь может случиться так, что при настоящем пожаре уже никто не поверит прозвучавшему сигналу и это приведет к большой трагедии), ложных вызовов скорой помощи, милиции.

### **Нанесение побоев**

**Ситуация 2:** К «сообщившему о теракте» подходит ученик и бьет его учебником по голове, «сообщивший» падает, встает, держась за голову, стонет, дает сдачи, начинается драка.

Судья – ученик зачитывает: Нанесение побоев или иные насильственные действия, но не повлекшие расстройства здоровья, наказываются штрафом в размере до 100 минимальных размеров оплаты труда или арестом до трех месяцев.

- Обычная драка вполне может быть рассмотрена как **ст. 116 УК** - побои.

– Это нас-то, маленьких?!! Какой с нас штраф? - может ответить ученик

- В этом случае действует Гражданский кодекс, **ст. 1074 п. 2** гласит: ответственность за вред, нанесенный несовершеннолетним, лежит на его родителях или лицах, их заменяющих, которые в полной мере расплачиваются (и в прямом, и в переносном смысле) за действия своего чада. Например, оплата медицинской помощи - **ст. 1087 ГК**.

### **Порча чужого имущества**

**Ситуация 3:** На перемене:

– Дай телефон, музыку послушать, а то скучища!

– Не дам, он новый, только вчера купили.



– Ах, тебе жалко! Ну, у меня нет, и у тебя не будет. Выбрасывает телефон.

Судья – ученик зачитывает: **Статья 167 УК**- умышленное уничтожение или повреждение чужого имущества наказывается штрафом от 50 до 100 минимальных размеров оплаты труда, либо лишением свободы сроком до пяти лет.

-Если говорить о вреде, то причинен он может быть не только человеку, но и его имуществу А ст. 1064 ГК предписывает еще и возмещение материального ущерба в полном объеме лицом, причинившим вред. Причинение вреда бывает и неумышленное (по-нашему, это «Я ведь ненарочно!»), но это ст. 168 УК штраф до 200 минимальных размеров оплаты труда, либо лишение свободы до двух лет.

#### **Угроза «болтовней»**

**Ситуация 4:** В классе идет спор двух учащихся:

– ... Еще раз прицепишься убью. Знаешь, сколько у меня друзей? Мне стоит только им пожаловаться – и тебе не жить.

Судья – ученик зачитывает: **Статья 119 УК** - Угроза убийством или причинением тяжкого вреда здоровью наказывается штрафом или лишением свободы сроком до двух лет.

#### **Оскорбление**

**Ситуация 5:** Две девочки в классе ссорятся:

– А ты дылда!!!

– А ты сама Гадина!!!

Судья – ученик зачитывает: **Статья. 130 УК РФ** - оскорбление - штраф в размере до 100 минимальных размеров оплаты труда, либо исправительные работы на 6 – 12 месяцев.

#### *Осквернение зданий и транспорта*

**Ситуация 6:** В класс вбегают мальчишки:

– А «Спартак» выиграл, а никто не знает!

– Давай на стене напишем, чтоб завтра утром все увидели!

– Клево, вот люди порадуются!

– Давай на стене маркером, чтоб лучше видно было!

Судья – ученик зачитывает: **Статья 214 УК** – вандализм - осквернение зданий и сооружений, порча имущества на общественном транспорте или в иных общественных местах - штраф от 50 до 100 минимальных размеров оплаты труда и возмещение ущерба.

- Каждый день, заходя в школу, мы видим следы пребывания наших детей. Разрисованные стены, сломанные двери, исписанные и исцарапанные парты. А знают ли детишки, что действия их попадают под статью?

- А так как гуляют детки компаниями, следовательно, и шалят компаниями (в одиночку-то страшно), то следует им знать, что по ст. 35 УК совершение преступлений группой лиц - влечет более строгое наказание.

Всегда надо помнить о том, что за совершенные поступки надо отвечать. Ребята, я считаю, что главной причиной всех правонарушений является неуважение к закону.

Ни один человек в нашем обществе не может отступить от требований правовых норм. В противном случае в действие вступает уголовный кодекс РФ. Мы должны соблюдать законы нашей страны. И, прежде всего, это надо вам,

ребята. Надо быть патриотами. И тогда Отечество наше будет еще крепче, потому что будущее ее - сегодняшняя молодежь. А это – залог признания могущества России всеми странами мира.

Слайд 12

Если Вы будете достойно и с пониманием выполнять свои обязанности, пользоваться своими правами разумно и добросовестно, с добрыми намерениями и уважением к чужим правам, только тогда Вы сможете рассчитывать на такое же правомерное ответственное поведение других людей.

*Рефлексия.*

-Кого заставил задуматься сегодняшнее наше занятие?

- Ребята, мне очень хочется верить, что после нашего занятия, мы будем совершать только хорошие поступки. Удачи вам!

Слайд 13

Закончить я хочу словами оратора и политика древнего Рима жившего в 106 году до нашей эры Марка Туллия Цицерона:

*«Мы должны быть рабами законов, чтобы быть свободными»*

### **3. Занятие «Мои права и обязанности»**

**Цель:** знакомство подростков с правами и обязанностями, воспитание правовой культуры.

**Материалы для занятия:** карточки с заданиями, клубок ниток, книги по правовой тематике

#### **Ход занятия**

*Социальный педагог:* «Сегодняшнюю встречу мы посвящаем Всемирному дню ребенка, который ежегодно отмечается 20 ноября. Основными документами, защищающими права людей во всем мире, является Всеобщая декларация прав человека, которая была принята в 1948г. В нашей стране действует Конституция РФ, утвержденная в 1993 г. Права детей защищают Конвенция о правах ребенка, разработанная ООН, и Семейный кодекс РФ, действующий с 1995 г., а также различные федеральные законы, указы, постановления и распоряжения Правительства РФ. Эти правовые документы должны знать все люди: и взрослые, и дети. В них затронуты права и свободы человека, которые государство обязано выполнять и защищать. Ребята, а как вы думаете, зачем нужны законы?».

#### **Упражнение «Права и потребности»**

С постоянным изменением наших потребностей возникают и новые права. Права исходят из потребностей. Сейчас я вам буду называть потребности людей, а вы права. Например, «имя» - «право на имя» или «медицинская помощь» - «право на здравоохранение».

Образование – *право на бесплатное образование;*

Друзья, общение – *право на создание клубов, объединений;*

Семья – *право жить с родителями;*

Свобода слова – *право выразить свое мнение;*

Одежда, подарки – *право на заботу и внимание;*  
Собственность - *право на личное имущество;*  
Творчество – *право заниматься искусством;*  
Отдых и развлечение – *право на отдых и досуг;*  
Поддержка родителями – *право на защиту и опеку;*  
Получение паспорта – *право на гражданство;*  
Путевка в лагерь – *право на социальное обеспечение.*

### **Работа по карточкам**

Раздаются карточки с заданиями-ситуациями:

Мама: Немедленно сделай музыку потише! Уже полночь, ты весь дом разбудишь!

Сын: Я имею право на отдых и досуг! Я привык отдыхать с громкой музыкой.

Учитель: Оля, ты сегодня дежурная. Вытри, пожалуйста, доску и полей цветы.

Оля: Вы не имеете права заставлять меня дежурить! Конвенцией о правах ребенка запрещено насилие над детьми!

Участники могут выбирать партнеров по своему усмотрению. После каждого проигрывания проходит обсуждение.

Ситуации могут быть предложены самими участниками.

### **Игра «Данетка»**

Ведущий называет утверждение. Если дети согласны с ним, то поднимают руки, если не согласны – руку не поднимают.

*В нашей группе все уважают друг друга*

*Мне не нравится человек, который срывает уроки*

*Нельзя присваивать другим людям клички и прозвища*

*Я дружу только с одним человеком, с остальными просто в хороших отношениях*

*Если у меня двойка, то в этом только моя вина*

*Мы все стремимся быть честными и порядочными людьми*

В конце игры нужно поблагодарить за честные ответы «да» и правдивые ответы «нет».

### **Игра «Клубок»**

Чтобы научиться оценивать свои поступки и поступки других людей с правовой точки зрения, давайте поиграем в игру. У меня в руках вы видите клубок ниток. Представьте себе, что жизнь любого человека – вот эта нить, и любой заворот и узелок может привести к тяжелым последствиям. Давайте сейчас обсудим вопросы на тему «Проступок или правонарушение». Проступком, как правило, называют менее вредные поступки, но тоже наказуемые. Они сформулированы в Кодексе об административных нарушениях. А правонарушение является нарушением закона (преступлением), за которую человек несет юридическую ответственность. Их перечень указан в Уголовном кодексе РФ.

Ведущий описывает случай и передает своему соседу конец нитки и клубка, а он немного подумав, отвечает. Если он считает, что речь идет о

правонарушении, то завязывает узелок. Если, же думает, что это проступок, то передает клубок дальше соседу. И так продолжается до конца, пока эта нить не вернется к ведущему. Если кто-то затрудняется ответить на вопрос, может попросить помощи у соседа.

Задание:

*Сергей солгал материю.(проступок)*

*Браконьер выловил трех тигров.(правонарушение)*

*Ученик разбил стекло.(проступок)*

*Студенты училища угнали машину и разбили её.(правонарушение)*

*Пассажир автобуса не оплатил проезд.(проступок)*

*Юноша сознательно купил ворованную вещь.(правонарушение)*

*Аркадий сломал дерево.(проступок)*

*Виктор ударил товарища.(проступок)*

*Друзья бросали камни в проходящие поезда.(правонарушение)*

*Хозяин выгнал собаку на улицу.(проступок)*

*Террорист пытался угнать самолет. (правонарушение)*

*Школьник случайно попал из рогатки в глаз прохожему. (проступок)*

*Алексей оскорбил директора школы.(проступок)*

В конце нужно похвалить детей, что справились с этим сложным заданием. Пожелать, чтобы их жизнь была прямой и длинной, без извилин, узелков и заворотов.

### **Завершение занятия**

*Социальный педагог:* Помните, что выполнение вами прав и обязанностей затрагивает интересы всех людей в обществе. Они бывают связаны со всеми сторонами повседневной жизни, хотя об этом порой даже не задумываемся.

Что нового узнали сегодня?

Занятие понравилось или нет?

## **4. Занятие «Моя семья»**

**Цель:** актуализация опыта семейного взаимодействия у подростков, создание условий для осознания подростками позитивного семейного опыта.

**Материалы для занятия:** цветные карандаши, фотографии, принесенные детьми, бумага, ручки.

### **Ход занятия**

*Социальный педагог:* Значение семьи для каждого из нас огромно. Что такое семья? Слово это понятно всем, как слова «хлеб» и «вода». Семья с первых мгновений жизни рядом с нами. Семья – это дом, это папа и мама, бабушка и дедушка, сестра и братья, это любовь и забота, труд и радость, несчастья и печали, привычки и традиции. Я расскажу вам одну легенду.

В давние времена жила одна семья, и в ней царили мир, любовь и согласие. Молва об этом долетела до правителя тех мест, и он спросил у главы семьи: «Как вам удается жить, никогда не ссорясь, не обижая друг друга?»

Старец взял бумагу и написал на ней что-то. Правитель посмотрел и удивился: на листе было написано сто раз одно и то же слово – «понимание»

### **Упражнение «Двое с одним фломастером»**

« Сейчас вы – одна команда, которая должна нарисовать картину. И рисовать вы должны одним и тем же фломастером. При этом строго-настрого запрещается говорить друг с другом. Оба человека в паре должны постоянно держать фломастер в руке, не выпуская его ни на мгновение. Если захочется, вы можете время от времени поглядывать на партнера, чтобы увидеть, как он себя при этом чувствует и понять, что он хочет нарисовать. Рисуем в течение пяти минут.

После завершения показать свои работы остальным участникам группы.

Обсуждение упражнения.

1. Сложно ли вам было рисовать молча?
2. Пришли ли вы со своим партнером к единому мнению?
3. Трудно ли было оттого, что изображение постоянно менялось?

### **Упражнение «Генеалогическое дерево»**

Откуда мы родом? Где наши корни? Корни – это то, что дает нам поддержку.

Мы попробуем изобразить генеалогическое древо своей семьи, представив себя стволом дерева, а родителей, бабушек и дедушек – корнями. Когда-нибудь наши потомки нарисуют в виде корней и нас.

В обсуждении выясняется, почему семья-это наши корни. Оказывается, это именно она дает нам поддержку и уверенность в том, что мы кому-то нужны.

### **Упражнение «Семейные фотографии»**

Каждый получает по три минуты для того, чтобы рассказать о своей семье, используя принесенные фотографии. Ведущий тоже участвует в этом упражнении.

Обсуждение.

Понравилось ли мне рассказывать о своей семье? Почему

### **Упражнение «Копилка семейных трудностей»**

Обсуждается вопрос: каковы наиболее распространенные трудности в отношениях подростков и родителей? По результатам обсуждения составляется «Копилка семейных трудностей», которая фиксируется на доске. Желательно, чтобы трудности формировались детально: «непонимание» со стороны родителей может оказаться и запретами смотреть телевизор вечером, и отсутствием у родителей времени поговорить о делах.

### **Упражнение «Трудные родители и трудные дети»**

Дети делятся на несколько групп. Группы подготавливают истории на тему «Трудные родители» и «Трудные дети».

Готовые истории обсуждаются детьми.

Что такое трудные родители?

Что такое трудные дети?

На доске фиксируются психологические «портреты» «трудного родителя» и «трудного ребенка»

Как правило, «трудные родители» пьют, курят и бьют своих детей, реже – не понимают их, не пускают гулять и т.д.

«Трудные дети» - хамят, грубят, не помогают, плохо учатся.

### **Групповая дискуссия «Идеальные отношения в семье»**

Ребята формулируют свои представления об идеальных, с их точки зрения, отношениях между родителями и детьми. Они фиксируются на доске. В ходе дальнейшего обсуждения выясняется, что идеальные отношения в семье часто характеризуются следующими качествами: равноправие, честность, договор, ответственность, забота.

### **Завершение занятия**

Обсуждение вопроса: Как достичь взаимопонимания в семье?

Дети по желанию приводят собственные примеры успешных взаимодействий с родителями.

## **5. Занятие «Моя любимая вредная привычка»**

**Цели:** осознание подростками своих собственных привычек; разобраться в значимости для себя каждой привычки в отдельности.

**Материалы для занятия:** бланки теста, цветные карандаши, картон белый, альбомный листы, список привычек.

### **Ход занятия:**

*Социальный педагог:* Привычки есть у каждого, и избавиться от них порой очень трудно. На наших занятиях мы попробуем посмотреть на наши привычки с незнакомого для нас ракурса и принять или отказаться от них, с наименьшими потерями для здоровья. А сейчас я предлагаю вам упражнение, которое поможет начать работу нашей группы.

### **Упражнение «Знакомство»**

Участникам предлагается изготовить для себя визитки, которые бы отвечали на вопрос: «Как меня зовут? или как я хочу, чтобы меня звали», а также одним словом указывали на самую «милую» свою привычку. Например: Танюша-жадина, Светик-плакса, Мишутка-опаздалкин и т.д.

По завершении работы все участники крепят свои визитки так, чтобы всем участникам было удобно видеть, и рассказывают несколько слов о себе и своей привычке.

### **Тест «Легко ли вам отказаться от привычки?»**

Предлагаем вам семь вопросов, отвечать на них нужно «ДА» или «НЕТ». Если вы не уверены в объективности ответа, дайте тот, который ближе к истине. Долго над ответами не задумывайтесь.

Быстро ли вас можно переубедить в чём-либо?

когда вы занимаетесь своей основной работой, интересуетесь ли работой товарищей?

Трудно ли было вам во время учёбы в школе или в институте переключиться с одного экзамена на другой?

Склонны ли вы довести до конца предыдущую работу, если предстоит другая, более интересная?

Трудно ли отказаться от привычки, которая вам не по душе?

Легко ли вы переходите от одного дела к другому?

Расстраивают ли вас даже незначительные нарушения ваших планов?

Обработка. Поставьте себе один балл за каждый ответ «да» на вопросы 3, 4, 5, 7 и за ответ «нет» на вопросы 1, 2, 6. подсчитайте сумму баллов.

Интерпретация.

1-2 балла. Вы, скорее всего, легко приспосабливаетесь к новым условиям, контактируете с людьми. Не знакомые ситуации, неожиданные препятствия не вызывают у вас чувства раздражения. У вас широкий круг интересов, однако, возможно, что, ваши знания несколько поверхностны. Вы не всегда настойчивы в достижении цели и иногда, может быть, вам трудно довести дело до конца. Монотонной деятельности предпочитаете творческую и, скорее всего, имеете к ней способности.

3-5 баллов. В случае необходимости вы сумеете отстоять свою точку зрения, но можете и признать свою неправоту. В ваших силах отказаться от вредных привычек и подходить к любому делу целеустремлённо и творчески.

6-7 баллов. Вероятно, вы – человек, не склонный менять свои привычки взгляды. Вы – надёжный, целеустремлённый работник, как правило, упорны в достижении цели. Вместе с тем ваша настойчивость в ряде случаев переходит в упрямство, и окружающие, возможно, считают вас «чересчур принципиальным», так как вы не любите уступать даже в мелочах. Вам следует быть более гибким в общении с людьми и чаще задумываться над тем, что вы не всегда правы.

Данный тест показал насколько легко нам избавиться от нежелательной привычки. Это материал к размышлению. А теперь давайте рассмотрим, что такое привычка в целом.

*Социальный педагог:* Привычка есть у каждого из нас и от них трудно избавиться. Привычки могут быть полезными и вредными, положительными и отрицательными, нейтральными, неприятными, пагубными, надоедливыми, просто раздражающими.

### **Упражнение «Дом привычек»**

Участникам предлагается нарисовать дом из Волшебной страны привычек. Здесь участники могут использовать любую технику и изображать дом для одной или нескольких привычек. Главное показать в рисунке особенности данной привычки.

Обсуждение.

### **Упражнение «Найди отговорку»**

Участникам группы предлагаются листочки бумаги, на которых написаны привычки:

«Привычка грызть ногти»;

«Привычка раскачивать ногой»;  
«Привычка опаздывать»;  
«Привычка использовать слова паразиты»;  
«Привычка курить»;  
«Привычка ставить вещи не на свои места»;  
«Привычка вертеть предметы в руках во время разговора»;  
«Привычка читать книгу за обеденным столом»;  
«Привычка размахивать руками при разговоре»;  
«Привычка смотреть допоздна телевизор»;  
«Привычка раскачиваться на стуле»;  
«Привычка отбивать ритм ногтями по столу».

Каждый участник, изучив «свою» привычку должен будет сказать несколько отговорок о том, что положительного в данном действии.

Например: «Читать книгу за обеденным столом» - я повышаю свой интеллектуальный уровень не теряя время, я не вижу, что я ем и, следовательно, неразборчив в еде, и вообще я как Юлий Цезарь – делаю несколько важных дел одновременно.

### **Упражнение «Совет друга»**

Участники оставляют у себя предыдущие листочки с написанными привычками. Можно поменяться или написать свою привычку, если данной привычки у вас нет. По кругу, каждый участник даёт совет как бы он избавился от данной привычки. Таким образом, у каждого получается несколько вариантов «избавления» от привычки.

Обсуждение. Здесь главное понять своё отношение к «своей» и «чужой» привычке и выбрать тот путь «жизни» рядом, который тебе наиболее удобен и наименее неприятен для других.

### **Завершение занятия**

Участники по кругу передают лист пожеланий. Это листок бумаги на котором каждый должен нарисовать своё пожелание группе и передать другому. В конечном итоге это будет коллективный листок пожеланий.

## **6. Занятие «Безопасное и ответственное поведение»**

**Цель:** освоение навыков ответственного безопасного поведения, ознакомление с последствиями рискованного поведения.

**Материалы для занятия:** цветные карандаши, фломастеры, ватман, карточки с заданиями

### **Ход занятия**

*Социальный педагог:* Сегодня мы с вами будем обсуждать серьёзную тему «Формирование ответственного безопасного поведения» и освою навыки ответственного поведения, узнаем подробнее, что может навредить нам.

### **Мозговой штурм «Когда вы рискуете?»**



Что значит рискованное поведение? Что значит опасный поступок?»

Риск – это ситуации или обстоятельства, когда вам, вашему здоровью, или вашей жизни может угрожать опасность, которой можно избежать при определённом ответственном поведении.

### **Игра «Домик»**

Подростки свободно передвигаются, когда ведущий говорит слово «Домик», то двоим детям, необходимо держась за руки образовать крышу дома, а третьему участнику оказаться в этом домике. В результате должно образоваться 5 групп по трое человек.

### **Обсуждение ситуации**

Утро. Раздраженная и спешащая мама отправляет опаздывающую Катю в школу. «А позавтракать?» - «Какой завтрак? Я и так опаздываю, давай быстрее». Школа. Катя приходит, когда урок уже начался. Раздраженная, равнодушная учительница нудит: «Всегда ты опаздываешь» - и в наказание вызывает отвечать к доске. Сосед по парте прикрепляет к спине бумажку с обидным словом. Девочка получает двойку за то, что не сделала домашнее задание, а заодно и реплику учительницы: «А не задумывалась ли ты, почему именно тебе одноклассники вешают на спину такие характеристики?» Дом. В комнате гремит музыка. Усталая раздраженная мама возвращается с работы, требует выключить магнитофон. Катя игнорирует, возникает перепалка. Ссора. Девушка уходит из дома. Улица. Группа подростков курит сигарету, одна из них – знакомая Кати окликает понурюю девушку и спрашивает, что у неё случилось, сочувствует и предлагает закурить, чтобы отвлечься и забыть о своих проблемах: «Все равно с первого раза ничего не будет!» Катя протягивает руку. Пауза. «Стоп – кадр!»

1. Что вы чувствовали, слушая этот рассказ?
2. Что можно изменить в этой ситуации?
3. Кого бы вы хотели заменить?

### **Упражнение «Положительное и отрицательное»**

Участникам необходимо надуть предложенные шары, 2 группы на шарах пишут отрицательные факторы, которые относятся к здоровью, 3 группы пишут положительные факторы. Чтобы избавиться от отрицательных факторов надо в один миг совместно со всеми участниками тренинга лопнуть все шары с отрицательными факторами.

### **Игра «Полёт в будущее»**

Представьте себе, что мы все попали в будущее на машине времени. Перед выходом из корабля компьютер предупреждает нас об опасности: «В обществе, в котором вы оказались, существует угроза жизни». Далее компьютер ломается, успев выдать 3 слова: «соблазн», «зависимость», «вредные привычки». Перед нами стоит 2 задачи: выжить и определить характер и борьбы с опасностью, чтобы, возвратившись, предупредить человечество о грядущей беде».

Обсуждение: Что означают слова «соблазн», «вредные привычки», «зависимость»?

Все ли они одинаково опасны? Когда возникает соблазн и когда появляется зависимость?

Какие бывают зависимости? Что в них общее, а что отличное? И т.д.

На доске нарисованы: химические зависимости (алкоголь, чай, кофе, сладкое, курение, наркотики и т.д.); эмоциональные зависимости: (убегание от неприятной реальности, чтобы не испытывать потом чувства вины, бессилия, презрения к себе; постоянно включённый телевизор; стремление к риску, азарт; откладывать всё на потом; компьютерные игры; постоянное желание разговаривать по телефону; постоянное желание спать и др.)

«Теперь, когда мы выяснили, чего нам следует опасаться, мы покидаем корабль».

### **Завершение занятия**

Подростки дают оценку занятию.

## **7. Занятие «Влияние группы. Как важно собственное мнение»**

**Цель:** формирование умений и навыков противостоять давлению группы и осуществлять самостоятельный выбор целей с учетом обстоятельств.

**Материал для занятия:** карточки с описанием ситуаций группового давления, медитативная музыка.

### **Ход занятия**

#### **Игра «Разожми кулак».**

Один сжимает руку в кулак, другой старается разжать его (нельзя причинять боль). Затем партнеры меняются ролями. Социальный педагог обращает особое внимание подростков на не силовые методы, которые применялись: уговоры, просьба, хитрость. Затем идет обсуждение.

Какие приемы использовались?

Были ли в вашей жизни случаи, когда вас пытались заставить делать то, что вы не хотите?

#### **Рассказ «Сила воли».**

Социальный педагог рассказывает, что групповое давление - это попытка заставить другого человека делать что-то, не объясняя истинных причин и против его воли. Затем он записывает на доске виды группового давления: лесть, шантаж, уговоры, угрозы, насмешки, подкуп, особое внимание, «делай как мы».

#### **Упражнение «Учимся говорить "НЕТ"»**

Каждый из участников проходит по кругу, останавливаясь перед товарищами. Сидящие по очереди обращаются к нему с просьбой или приказом. Задача: сказать «нет», при этом обосновав свой отказ. После того как

упражнение закончится, нужно спросить у ребят, в каких случаях было легче отказывать: при просьбе, при приказе или при приглашении действовать вместе? Как правило, очень трудно отказаться, когда человек просит (мы ощущаем себя выше просящего) и при приглашении на совместную деятельность (нас удовлетворяет признание наших способностей). В этих случаях мы попадаем под влияние.

**Заметки для ведущего.** Необходимо предупредить ребят, что просьба должна иметь не оскорбляющий характер.

### **Игра-тренинг**

Группа делится на подгруппы, и каждая получает задание на карточке для разыгрывания ситуации.

Примеры ситуаций:

1. После игры в футбол старшие ребята предлагают младшему пойти с ними и «отметить» победу, предлагают спиртное, подбадривая его.

2. Ребята предлагают сверстнику стоять и караулить, пока они будут грабить торговую палатку. Если он не соглашается, то они говорят, что расскажут, что это он украл один.

3. Старшие требуют денег у младших, угрожая, что избьют их, если они не исполнят требование.

4. Девочке предлагают курить и в случае отказа ее больше не позовут в свою компанию.

Обсуждение.

Какие виды давления использовались в этих случаях?

Можно ли справиться с групповым давлением?

Кто испытывал на себе групповое давление?

Грубое давление можно назвать заботой?

Пользуется ли уважением человек, на которого группа оказывает давление?

Можно ли групповое давление сравнить со «стадным чувством»?

Социальный педагог предлагает подросткам последить в течение времени до следующего занятия за ситуациями группового давления.

### **Игра-активатор «Слушай и выполняй».**

Социальный педагог предлагает варианты движений, а подростки выполняют только те, которые сказаны после слова «пожалуйста».

### **Беседа: «Я принимаю решение»**

Социальный педагог обращает внимание подростков на то, что ребята даже в игре постоянно принимали решение или делали выбор. Человеку постоянно приходится выбирать и принимать решения. Выбор решения начинается с вопроса - Что будет потом? Затем оцениваются варианты и их последствия, и только потом принимается решение.

### **Упражнения в принятии решений.**

Предлагаются описания различных ситуаций, которые требуют принятия решения:

Ситуация 1: Тебе предлагают друзья - одноклассники вместо уроков

пойти поиграть на игровых автоматах. Пойдешь ли ты в школу или нет?

Ситуация 2: По телевизору идет интересный фильм, а мама поручила тебе сходить за хлебом, если ты пойдешь, то не успеешь посмотреть фильм.

Ситуация 3: Тебе предлагают попробовать закурить сигарету, хотя ты не куришь.

Попробовать или нет?

Ситуация 4: Отец оставил на столе открытую пачку сигарет, а ты решил попробовать закурить. Стоит ли это делать?

### **Анализ принятия решения.**

Затем обсуждается процесс принятия решений, который состоит из нескольких этапов:

Первый этап - ответ на вопросы: А что будет потом? Что я буду иметь положительного и отрицательного? Кто отвечает за мой выбор?

Второй этап - оценка последствий разных вариантов выбора.

Третий этап - принятие решения.

### **Завершение занятия**

Участники делятся впечатлениями о занятии.

## **8. Занятие «Время взрослеть. Моя будущая профессия»**

**Цель:** создание условий для обращения подростков к собственным перспективным планам; создание условий для осознания подростками сформированности собственных профессиональных навыков.

**Материалы для занятия:** цветные карандаши, бумага, ручки, микрофон.

### **Ход занятия**

*Социальный педагог:* Что значит повзрослеть? Это хорошо или плохо? Чем может грозить взросление?

### **Упражнение «Перспективы»**

Организуется обсуждение, в ходе которого на доске фиксируются представления подростков о том, где человек может реализовать сам себя. Желательно обозначить их очень обобщенно: в учёбе, в работе, в спорте, в семье, в творчестве, в домашнем хозяйстве и т.д.

На втором этапе упражнения подростки работают индивидуально, изобразив на листе бумаги собственное «Я» в окружении собственных жизненных перспектив.

### **Игра «Профессиональные ассоциации»**

Два подростка выходят за дверь. Остальные загадывают какую-либо профессию. Входящие возвращаются в комнату. Их задача – задавая одноклассникам вопросы типа «С какой мебелью ассоциируется эта профессия», «С каким цветом» и т.д. отгадать загаданную профессию. На это отводится три попытки.

### **Упражнение «Журналист»**

Подростки делятся на пары. В парах один из подростков играет роль «журналиста», второй – «звезды» (на втором этапе участники меняются ролями). «Журналист» берет у звезды интервью по следующему плану:

- Кем ты хочешь быть по профессии?
- Как ты думаешь, кем ты будешь работать через 20-30 лет?
- Что тебе надо делать в ближайший год, чтобы твои профессиональные планы осуществились?
- Что тебе может помешать достигнуть профессиональных целей?
- Что тебе может помочь достичь профессиональных целей?

Ответы «звезд» записываются «журналистами». По окончании работы «журналисты» представляют группе своих «звезд».

### **Профориентационная игра "Цепочка профессий"**

Упражнение используется для развития умения выделять общее в различных видах трудовой деятельности. Данное умение может оказаться полезным в случаях, когда человек, ориентируясь на конкретные характеристики труда, сильно ограничивает себя в выборе (как бы «заикливаясь» на одной - двух профессиях с этими характеристиками), но ведь такие же характеристики могут встречаться во многих профессиях.

«Сейчас мы по кругу выстроим "цепочку профессий". Я назову первую профессию, например, металлург, следующий назовет профессию, в чем-то близкую металлургу, например, повар. Следующий называет профессию, близкую к повару и т.д. Важно, чтобы каждый сумел объяснить, в чем сходство названных профессий, например, и металлург, и повар имеют дело с огнем, с высокими температурами, с печами. Определяя сходство между разными профессиями, можно вспомнить схему анализа профессии, например, сходство по условиям труда, по средствам и т.д.

По ходу игры ведущий иногда задаст уточняющие вопросы, типа: «В чем же сходство вашей профессии с только что названной?». Окончательное решение о том, удачно названа профессия или нет, принимает группа.

При обсуждении игры важно обратить внимание участников, что между самыми разными профессиями иногда могут обнаруживаться интереснейшие общие линии сходства. К примеру, если в начале цепочки называются профессии, связанные с металлообработкой (как в нашем примере), в середине — с автотранспортом, а в конце — с балетом (для подтверждения сказанного приводим пример подобной цепочки: металлург—повар - мясник - слесарь (тоже— рубит, но металл) - автослесарь - таксист – сатирик эстрадный (тоже "зубы заговаривает") - артист драмтеатра - артист балета и т.д.). Такие неожиданные связи между самыми разными профессиями свидетельствуют о том, что не следует ограничиваться только одним профессиональным выбором, ведь очень часто то, что Вы ищите в одной (только в одной!?) профессии, может оказаться в других, более доступных профессиях...

Опыт показывает, что обычно больше двух раз проводить игру не следует, т.к. она может наскучить игрокам.

Иногда сходство между профессиями носит почти юмористический характер, например что, может быть общего между профессиями водитель троллейбуса и профессор в вузе? Оказывается и у того, и у другого есть

возможность выступать перед аудиториями, да еще у водителя троллейбуса аудитории бывают пообширнее (сколько людей только в часы пик через салон троллейбуса проходит?..). Если школьники указывают на подобные, или даже на еще более веселые линии сходства между профессиями, то ни в коем случае нельзя их осуждать за такое творчество — это один из показателей того, что игра получается.

### **Упражнение «Профессии на букву».**

Упражнение можно проводить в круге (примерно с 10—15 участниками), а можно использовать и при работе с целым классом. Данная игровая методика очень компактна и занимает совсем от 5—7 до 10—15 минут, носит разминочный характер. Процедура упражнения следующая (при работе в круге): “Сейчас будет названа какая-то буква. Наша задача — показать, что мы знаем немало профессий, начинающихся с этой буквы, т.е. показать, насколько мы знаем мир профессий. Каждый по кругу будет называть по одной профессии на данную букву”.

Ведущий называет первую букву, а участники по очереди называют профессии. Если называется совершенно непонятная профессия, ведущий просит пояснить, о чем идет речь. Если игрок не может это объяснить, то считается, что профессия не названа и ход передается следующему по очереди игроку (по более жестким правилам, тот, кто не смог назвать профессию, выбывает из игры и выходит на время из круга). При этом совсем не обязательно требовать от участников официальных (безукоризненно “правильных”) названий профессий, поскольку на данный момент ни один справочник не является исчерпывающим. Важно хотя бы приблизительно обозначить ту или иную профессиональную деятельность и суметь ответить на уточняющие вопросы.

Желательно больше 5—7 букв не предлагать, иначе игра перестанет казаться увлекательной. При проведении данной игровой методики начинать следует с простых букв, по которым легко называть профессии, постепенно предлагая участникам более сложные буквы.

### **Упражнение «Салат из профессий».**

Участники стоят в тесном кругу. Ведущий стоит в центре круга. Между участниками распределяется 3-4 профессии (в зависимости от количества человек), по принципу 1-й, 2-й, 3-й. Далее ведущий просит поменяться местами представителей какой-либо одной профессии, а сам в это время пытается встать на освободившееся место. Участник, оставшийся без места, становится ведущим.

### **Завершение занятия**

Что нового узнали?

Что понравилось?

Что не понравилось?

## 9. Занятие «Путь к успеху»

**Цель:** формирование у подростков самоуважения, целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей, создание портрета успешного подростка,

**Материалы для занятия:** бумага, ручки, краски, дидактический материал, ватман с изображением чемодана, эпитафия «Каждый человек – творец собственного благополучия».

### **Ход занятия**

*Социальный педагог:* На сегодняшнем занятии “Путь к успеху”, мы обсудим, что такое успех, как он достигается, какие качества для этого необходимы, с какими препятствиями могут встретиться на этом пути. У вас будет возможность задуматься над личным опытом успешности, проанализировать свои действия и вывести собственную формулу успеха.

### **Упражнение «Закончите предложение...»**

- Я радуюсь, когда...
- Быть успешным, значит...

У каждого из вас сформировалось свое мнение, что же такое успех, я предлагаю сейчас выполнить упражнение “Ассоциации” и создать групповое, обобщенное определение слова “Успех”. Для этого в течение 2 минут каждая группа выполняет задание, придумывает ассоциации к слову успех. Для 1 группы это будут имена существительные, для 2 – прилагательные, а для 3 – глаголы. Время пошло, начинаем работать.

Обсуждение.

### **Упражнение «Автобусная остановка»**

Сейчас я предлагаю вам выполнить упражнение, которое называется “Автобусная остановка”. Когда люди ждут автобуса на остановке, что они делают? Думают, разговаривают, читают объявления и т.д. Сейчас мы будем делать похожие вещи.

На каждом столе лежат синие листы. На одном написано “ЗНАНИЕ” – что нужно знать, чтобы быть успешным, на другом “АНАЛИЗ ДЕЙСТВИЙ” – что нужно делать, чтобы быть успешным, на третьем “ПРИМЕНЕНИЕ” – ЧТО НУЖНО УМЕТЬ, ЧТОБЫ БЫТЬ УСПЕШНЫМ. Ваша задача записать на листе все, что вы считаете нужным, ничего не критикуя и не обсуждая. Через некоторое время я подам сигнал, и это будет значить, что “пришел автобус” и группам надо ехать на другую остановку, двигаясь по часовой стрелке, а лист остается на Остановке. Таким образом, каждая группа побывает возле каждого листа. Не нужно повторяться, прочитайте, что было сделано до Вас, и напишите что-то свое. Поехали.

### **Упражнение «Выбор качеств»**

Перед вами список качеств, и вам необходимо выбрать какие качества личности могут помешать, вам добиться успеха, а какие бы вы взяли с собой.

На опорном конспекте написаны качества:

Скажите, пожалуйста, а чем мешает такое качество, как, например, неуверенность в себе, ворчливость и т.д. Хорошо, спасибо с данным заданием вы справились замечательно.

Итак, «Успешный человек это...»

### **Упражнение “Ромашка успеха”**

Не бывает такого, чтобы успех проявился сам по себе. Он обязательно появляется в результате какой-либо деятельности. Перед вами “Ромашка успеха”. На ее лепестках запишите виды деятельности, в которых вы хотели бы добиться успеха. Заполните каждый свою “Ромашку”.

### **Упражнение “Мысли мудрых”**

«На каждом столе лежит лист, на котором написано выражение известного человека об успехе и о путях его достижения. В течение 2-х минут обсудите данную фразу. Потом один представитель от каждой группы выскажет свое мнение.

### **Работа в группах “Формула успеха”**

Завершая наше занятие, я предлагаю вам поработать в группах. Ваше задание создать формулу жизненного успеха и представить ее всем

### **Упражнение «Рисунок радости»**

«Используя краски, рисуем все вместе картину успеха. Один участник начинает, второй продолжает, а по окончанию дадим ей название».

### **Упражнение “Чемодан”**

Собираясь в дальнюю дорогу, человек берет с собой необходимые вещи, собирает чемодан. На пути к успеху каждому может потребоваться что-то свое. На листочках напишите, что бы вы взяли с собой в жизненный путь к успеху, и прикрепите на наш чемодан. (Чемодан нарисован на листе ватмана и прикреплен к доске.) Наше занятие подходит к концу. Давайте вернемся к ожиданиям, которые вы записали. Проанализируйте, что получилось, что нет. Если после нашего занятия, вам захочется подумать о своей жизненной цели, о том, что для вас в этой жизни важно, значит, мы провели время с пользой.

Благодарю всех за работу!











# БЛОК ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

## 1. Занятие «Что такое «здоровый образ жизни»?»

**Цель:** формирование у подростков понятия о «Здоровом образе жизни» и развитие потребности поддерживать свое здоровье.

### **Ход занятия**

#### **I. Вводная часть**

Ведущий предлагает игру-активатор: «Да» и «нет» не говори». Участники по очереди отвечают на вопросы ведущего о своем самочувствии, при этом запрещается говорить слова «да» и «нет».

Вопросы:

-Ты хорошо себя чувствуешь?

-У тебя часто болит голова?

Ты хорошо видишь?

У тебя бывает тошнота? и т.д.

#### **II. Основная часть**

Подросткам предлагается дать окончание следующим фразам: «Здоровый человек тот...» и «Здоровый образ жизни это...». Затем проводится обсуждение ответов. Основные мнения и выводы записываются на ватмане:

Здоровый человек тот, кто не болеет и ведет здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни - это, прежде всего, отсутствие вредных привычек (переедание, малоподвижный образ жизни, курение, употребление алкоголя, неумение управлять собой).

Здоровый образ жизни - это умение поддерживать свое здоровье (спорт, закаливание, умение правильно дышать).

Здоровый образ жизни - умение приспособить организм к физической среде, в которой он живет, умение противостоять давлению других.

#### **III. Обобщение.**

Зачем человеку нужно о здоровье?

Как сохранить здоровье?

Кто должен заботиться о нашем здоровье?

Нужно ли человеку знать, как устроен его организм?

#### **IV. Занятие на тренажерах.**

## 2. Занятие "Если хочешь быть здоров - закаляйся!"

**Цели:** выделить и изучить действие природных факторов оздоровления; рассмотреть некоторые формы закаливания и правила закаливания организма человека.

### **Ход занятия.**

#### **I. Вводная часть**

*Ведущий.* Какие правила сохранения здоровья вы знаете и соблюдаете?

#### **II. Основная часть**

*Ведущий.* Но кроме этого, есть еще одно важное занятие, его нужно выполнять, как закон, тогда вы не будете бояться простуды. Я сейчас вам расскажу одну историю, а вы сами сделайте выводы.

*«Представь себе, что я весь - лицо»*

В Древнем Риме в холодную погоду тепло одетый юноша встретил старика. На старике была только одна набедренная повязка.

- Как ты, старик, не мерзнешь в такой холод? - спросил юноша.
- Но ты же не закрываешь лицо? - вместо ответа заметил старик.
- Но то же лицо, оно привыкло! - воскликнул юноша.
- Так представь себе, что я весь - лицо, - ответил старик.

*Ведущий.* Как вы понимаете ответ старика? Объясните...

При помощи специальных мероприятий можно повысить устойчивость организма к вредным воздействиям внешней среды, далее к таким, как возбудители инфекционных заболеваний. Это достигается закаливающими процедурами. Закаливанием называют получение организмом стойкости для сопротивления болезням.

Итак, дети, тема нашего урока сегодня: «Если хочешь быть здоров - закаляйся!»

Формы закаливания организма

*Ведущий.* А теперь поговорим о формах закаливания организма.

*«Солнечные ванны»*

Принимая солнечные ванны, следует соблюдать простые правила. Начиная загорание в кружевной тени деревьев 3 - 4 минуты, с перерывом 10 минут. Каждый день прибавляй по 2 - 3 минуты пребывания на солнце. Очень полезно чередование: несколько минут на солнце, несколько минут в тени. Загорать следует в утренние и вечерние часы, подставляя под солнечные лучи попеременно то спину, то грудь, то бока. И еще не забудь, выходя на солнце, надень на голову панаму или платок. Случается, что некоторые ребята плохо переносят солнечные лучи, тогда загорать им нужно еще осторожнее. А если врач вообще запретил загорать, не нужно унывать. Можно принимать воздушные ванны в теплую облачную погоду.

*«Свежий вечер»*

Воздух - свежий, чистый - полезен всем ребятам. Можно принимать воздушные ванны на солнце и в тени. Хороши воздушные ванны во время походов, когда маршрут лежит через лес. И вообще старайтесь во время воздушных ванн побольше двигаться. Принимать воздушные ванны следует в

местах, защищенных от ветра. Начинать лучше в летнее время, при температуре +16 °; +18 °. Первая ванна должна длиться 2 - 4 минуты. Затем увеличить до 20 минут. Если температура +20 ° - время увеличить вдвое. Можно организовать дневной сон на свежем воздухе в комнате с открытыми окнами, на веранде, под навесом. В осеннее время полезна медленная ходьба в теплой одежде по лесу, берегу речки, парку. Длина маршрута - до 1 км. Можно принимать воздушные ванны в домашних условиях, понизив температуру до +18 °; +20 °.

Очень хорошо устраивать сквозняк, но самим на сквозняке находиться нельзя. Необходимо постоянно следить за чистотой воздуха и обязательно проветривать комнату перед сном.

#### *«Закаливание водой»*

Главные оздоровительные свойства воды: помогает коже выделять вредные продукты обмена веществ в организме (при обтирании) и очищает от болезнетворных микробов (при купании, принятии ванн). Закаливание водой можно начинать с обтирания или обливания. Для первого обливания температура воды должна быть +32 °; +33 °. Через день снижай температуру на 1 °. После обливания хорошо разотри тело.

Как проводится обтирание? Сначала приготовь воду. Намочи рукавичку или полотенце в воде и быстро вытри им грудь, живот, спину. Потом разотрись докрасна сухим полотенцем. Запомни: температуру воды уменьшай постепенно. Но если начал закаливаться - делай эти процедуры каждый день, иначе не получишь хорошего результата. Температуру воды можно уменьшить до +20 °.

Полезен для организма контрастный душ, то есть поочередное обливание то теплой, то холодной водой. Встань под теплый душ на 1,5 минуты, затем облейся прохладной водой. Обязательно перед закаливанием посоветуйся с родителями, с какой температуры воды лучше начать. Летом закаляет купание в реке, море. Вот тебе несколько советов:

В воду входи сразу. Войдя по грудь, два - три раза окунись.

Не окунайся слишком разгоряченным или охлажденным.

Выйдя из воды, быстро разотрись до потепления.

Не принимай сразу после купания солнечную ванну, посиди в тени.

Не ходи и не лежи в мокрой купальной одежде.

Находиться в воде можно до 10 минут и под присмотром взрослых.

После купания в водоеме прими душ дома с мылом.

#### *«Босохождение»*

Хожение босиком - отличное закаливание. Почему? На наших стопах собрано много нервных окончаний, влияющих на работу внутренних органов. Значит, занимаясь босохождением, мы помогаем нашему организму лучше работать. Где ходить босиком? В летнее время сначала по теплой прогретой солнышком дорожке, по речному мелководью, утром - по росистой траве. В сосновом бору полезно походить по опавшей хвое. Чтобы не было плоскостопия, полезно ходить по песку, по камушкам. Еще очень хорошо ходить по пашне, конечно, если там ничего не посеяно. Попроси родителей купить тебе специальный резиновый коврик.

Полезно перед сном проводить контрастное обливание ног. Можно ходить в ванне в прохладной воде, по снегу, но обязательно перед этим посоветоваться с родителями.

### **Правила закаливания**

Совместное обсуждение правил закаливания:

#### Закон первый:

Сначала следует приготовить воду. Температура воды должна быть 32 - 33 °С, ее можно измерить градусником.

Нужно намочить в этой воде полотенце и обтереть им грудь, руки, живот, спину... Быстро-быстро. А потом растереться докрасна сухим полотенцем.

Теперь мокрым полотенцем обтереть ноги. И обтереть опять сухим.

Каждый следующий день температура воды должна уменьшаться на один градус.

#### Закон второй:

Делай это обязательно каждый день!

#### Закон третий:

Начинать закаливание нельзя, если болит горло. Перед началом закаливания нужно обязательно вылечить зубы.

Тот, кто дойдет до температуры 26°С, может смело переходить к другим видам закаливания.

Результатом твоего закаливания должны быть не только стойкость к болезням, но и бодрость, хорошее настроение, работоспособность. От любой процедуры старайся получить максимум удовольствия.

### **III. Обобщение**

Ведущий. - Что нового для себя вы узнали на занятии?

- О каких способах (формах) закаливания организма вы узнали?

### **IV. Занятие на тренажерах.**

### **3.Занятие «Гигиена подростка»**

**Цель:** расширение знаний о правилах личной гигиены, связь гигиены и физической культуры.

#### **Ход занятия**

##### **I. Вводная часть**

*Ведущий:* У древнегреческого бога врачевания Асклепия было два сына — Махаон и Подарилий и дочь Гигиея. О сыновьях известно немного — они были врачами ахейского войска в Троянской войне. А вот дочь, точнее, ее имя, стало основой термина, который означает одно из фундаментальных понятий современной культуры. Нормальная жизнь человека в любом населенном пункте, а особенно в крупном городе, станет короткой и невыносимой, если не соблюдать нормы гигиены. Гигиена — основа санитарии, а следовательно, без-



опасности человека. Понятие гигиены очень широкое, но начинается она с малого — с гигиены отдельного человека, т.е. личной гигиены

## II. Основная часть

*Ведущий:* Личная гигиена включает в себя: рациональный суточный режим, уход за телом и полостью рта, гигиену одежды и обуви, отказ от вредных привычек (курение, употребление алкоголя, наркотиков и т.д.). Знание правил личной гигиены необходимо каждому человеку, так как строгое их соблюдение способствует укреплению здоровья, повышению умственной и физической работоспособности и служит залогом высоких достижений в любом виде деятельности.

Рациональный режим в течение дня создает оптимальные условия для деятельности человека и восстановления сил организма. В основе его лежит правильное чередование труда и отдыха и других видов деятельности.

Основные правила организации суточного режима:

- подъем в одно и то же время;
- выполнение утренней гигиенической гимнастики и закаливающих процедур;
- прием пищи в одно и то же время, не менее трех раз в день (лучше 4—5 раз в день);
- прием пищи за 2 часа до тренировки и сна;
- самостоятельные занятия по учебным дисциплинам в одно и то же время;
- не реже 3—5 раз в неделю по 1,5—2 ч занятия физическими упражнениями или спортом с оптимальной физической нагрузкой;
- ежедневное пребывание на свежем воздухе с выполнением ходьбы и других физических упражнений (1,5—2 ч);
- полноценный сон (не менее 8 ч) с засыпанием и пробуждением в одно и то же время.

Особое внимание в суточном режиме следует уделять сну. Сон — основной и ничем не заменимый вид отдыха. Он способствует сохранению здоровья и активной умственной и физической работоспособности.

Сон должен быть непрерывным и протекать в определенные часы. Наилучшее время для сна с 22—23 до 6—7 часов.

*Уход за телом.* Гигиена тела содействует правильной жизнедеятельности организма, способствует улучшению обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания, развитию физических и умственных способностей человека. От состояния кожного покрова зависит здоровье человека, его работоспособность, сопротивляемость различным заболеваниям.

*Основа ухода за кожей*— регулярное мытье тела горячей водой с мылом и мочалкой. Оно проводится не реже одного раза в 4-5 дней в душе, ванне или бане. Менять нательное белье после этого обязательно. Уход за кожей рук требует особого внимания, т.к. на нее могут попасть патогенные микробы и яйца гельминтов, которые затем будут перенесены на продукты питания и посуду. Особенно много микробов (около 95%), находящихся на коже кистей, скапливается под ногтями. Систематического ухода требуют и ноги. Занятия босиком, потливость способствуют появлению потертостей, местных воспалительных процессов и мозолей. Вот почему нужно ежедневно мыть ноги с

мылом, чаще менять носки. Сухие мозоли следует своевременно удалять с помощью пемзы, мозольного пластыря или мозольной жидкости. При ушибах и ссадинах руки и ноги следует лечить.

*Уход за волосами* предусматривает своевременную стрижку и мытье. Недопустимо использовать для мытья волос хозяйственное мыло либо синтетические моющие средства, предназначенные для стирки белья. Рекомендуется пользоваться туалетным мылом или шампунем. При появлении перхоти жирные волосы 1-2 раза в месяц можно мыть лечебными шампунями.

*Систематический уход за полостью рта и зубами* - одно из обязательных гигиенических требований. Больные зубы, например, со следами кариеса, способствуют проникновению болезнетворных микроорганизмов в организм. Утром, перед сном и после каждого приема пищи необходимо в течение 2—3 мин тщательно чистить зубы пастой, как с наружной, так и с внутренней стороны. Зубную щетку нужно направлять от десен к зубам, а не наоборот, и только вертикально. Во время еды желательно избегать быстрого чередования горячих и холодных блюд. При появлении зубной боли необходимо немедленно обращаться к специалисту. Два раза в год следует посещать зубного врача для профилактического осмотра. *Гигиена одежды и обуви.* Одежда предохраняет организм от неблагоприятных воздействий внешней среды, механических повреждений и загрязнений. С гигиенической точки зрения она должна помогать приспосабливаться к различным условиям внешней среды, способствовать созданию необходимого микроклимата, быть легкой и удобной. Важное значение имеют теплозащитные свойства одежды, а также ее воздухопроницаемость, гигроскопичность и другие качества. Спортивная одежда должна отвечать требованиям, предъявляемым спецификой занятий и правилами соревнований различных видов спорта. Она должна быть по возможности легкой и не стеснять движений. Как правило, спортивная одежда изготавливается из эластичных тканей с высокой воздухопроницаемостью, хорошо впитывающих пот и способствующих его быстрому испарению. При занятиях на улице летом форма может состоять из майки, шортов, а также хлопчатобумажного или шерстяного трикотажного костюма. Во время занятий зимой на улице используется спортивная одежда с высокими теплозащитными и ветрозащитными свойствами. Обычно это хлопчатобумажное белье, шерстяной костюм или свитер с брюками, шапочка. При сильном ветре сверху надевается ветрозащитная куртка. Различные виды спортивной одежды из синтетических тканей рекомендуется применять лишь для защиты от ветра, дождя, снега и т. п. Негигиенично пользоваться спортивной одеждой в повседневной жизни. *Обувь* должна быть легкой, эластичной и хорошо вентилируемой. Необходимо, чтобы ее теплозащитные и водоупорные свойства соответствовали погодным условиям. Лучше всего этим требованиям отвечает обувь из натуральной кожи, имеющая малую теплопроводность, хорошую эластичность и прочность, а также обладающая способностью сохранять форму после намокания. Применяемые в настоящее время различные кожзаменители по своим гигиеническим качествам приближаются к ней, но неравнозначны. Резиновая обувь и обувь на резиновой подошве обладает одним существенным недостатком: не пропуская воздуха, она вызывает потливость. Важна так называемая «внутренняя обувь» — носки, гольфы. Надо, чтобы они хорошо пропускали воздух, впитывали пот. Носки всегда должны быть чистыми,

эластичными и мягкими. В теплое время года следует носить обувь, обеспечивающую хороший воздухообмен: туфли, имеющие прорези и отверстия или верх из матерчатой ткани. Во время туристских походов следует пользоваться только хорошо разношенной и прочной обувью. Необходимо, чтобы спортивная обувь и носки были чистыми и сухими, в противном случае могут возникнуть потертости, а при низкой температуре воздуха — и обморожения. Для занятий зимой рекомендуется непромокаемая обувь, обладающая высокими теплозащитными свойствами. Ее размер должен быть чуть больше обычного, что дает возможность использовать теплую стельку, а при необходимости две пары носков.

### **III. Обобщение.**

Что же такое личная гигиена?

*Личная гигиена* - совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека. Включает общие гигиенические правила для людей любого возраста: правильное чередование умственного и физического труда, занятия физической культурой, сбалансированное питание, чередование труда и активного отдыха, полноценный сон. К личной гигиене относятся также гигиенические требования к содержанию тела, к белью, одежде, жилищу, приготовлению пищи.

### **IV. Занятие на тренажерах.**

#### **4. Занятие «Не навреди себе»**

**Цель:** выяснить представления участников группы о том, что является полезным и вредным для человека, познакомить с понятием «вредные привычки» и дать представление о неблагоприятных для человека последствиях.

#### **Ход занятия**

##### **I. Вводная часть**

*Ведущий.* Что полезно, а что вредно для человека? Мы любим занятия спортом и веселые игры, любим много путешествовать и каждый день узнавать что-то новое, любим успешно решать трудные задачи и получать отличные оценки. Однако существует одно условие, при котором все перечисленное возможно, - это здоровье. Если человек здоров, он всегда будет энергичен и активен, всегда сможет преодолеть трудности на своем пути, им будут гордиться родители, любить и уважать друзья, он сможет достичь в жизни много и стать замечательным специалистом, нужным и полезным людям. На свете есть много того, что помогает сохранить и укрепить здоровье человека, сделать его жизнь интересной, насыщенной, а есть то, что идет во вред здоровью и разрушает его. Знаете ли вы, что полезно, а что вредно для здоровья человека?»

##### **II. Основная часть**

Ведущий путем последовательного опроса детей выписывает основные полезные и вредные для здоровья человека вещи на доске или листе ватмана.

Примерно подобный список можно представить следующим образом.

Полезно для человека:

- соблюдать режим дня;
- соблюдать гигиену;
- правильно и регулярно питаться;
- заниматься спортом;
- вовремя и самостоятельно делать уроки;
- обязательно бывать на свежем воздухе;
- делать утреннюю зарядку;
- следить за чистотой своей одежды и своего жилища;
- слушаться родителей и близких людей;
- закаляться;
- посещать кружки;
- читать книги;
- уметь вести себя в коллективе.

Вредно для человека:

- прогуливать занятия в школе;
- грубить и не уважать старших;
- сидеть много у телевизора или за компьютером;
- гулять в неположенных местах, где есть опасность для жизни;
- пробовать незнакомые вещества;
- есть чересчур много сладкого;
- грызть ногти;
- курить;
- драться.

*Ведущий:* Как правило, у человека бывает много различных привычек. Привычки могут приносить человеку пользу, например, помогают удобно и комфортно организовывать свою жизнь или сохраняют его здоровье, поэтому их называют полезными. Человек может улучшить свое здоровье, стать более сильным, красивым, если будет стремиться к тому, что полезно.

Но бывают и такие привычки, которые наносят вред здоровью людей, - это вредные привычки. Если они появились у человека, отказаться от них бывает порой очень непросто. Таких привычек бывает так же много.

Подростки разбиваются на 2-3 подгруппы. Каждой подгруппе раздаются карточки, на которых написаны вредные и полезные привычки и их последствия.

Привычки:

- мальчик чистит зубы;
- мальчик не хочет мыться и умываться;
- группа ребят делает зарядку;
- девочка и ее отец убираются в квартире и чистят свою одежду;
- ученик грызет ногти на уроке;
- ученик опаздывает на урок;
- группа ребят курит;
- двое взрослых выпивают.

Последствия:

- здоровая красивая улыбка;
- с грязным подростком никто не хочет общаться;

- на спортивных состязаниях ребята легко и свободно преодолевают дистанцию;
- членам семьи приятно находиться в чисто убранной комнате;
- врач лечит мальчику воспаленные пальцы;
- мама ругает сына, увидев двойку в дневнике;
- на соревнованиях ребята, задыхаясь, с трудом прибежали к финишу;
- алкоголик дремлет на лавке под дождем.

Задание подгруппам. К каждой карточке, на которой написана привычка, нужно подобрать карточку с последствием этой привычки. Необходимо подготовить ответ с объяснением последствий, к которым приводит та или иная привычка. Форма ответа должна быть следующей: «Если..., то...»

Например, «Если будешь каждый день чистить зубы, то они будут крепкими и красивыми, не надо будет лечить их у зубного врача».

### **Дискуссия на тему «Здоровье и вредные привычки»**

Подростки высказываются о том, как и на какие органы человека может влиять курение, алкоголь, наркотики. Во время дискуссии используется плакат с изображением человека и его органов. Названия таких органов, как головной мозг, сердце, легкие, желудок, печень, почки, записываются на доске (или заранее написаны на карточках, которые расставляют к плакату), а затем обсуждается их значение для человека. В зависимости от возраста подростков и их знания курса анатомии, ведущий сообщает им сведения в доступной для их возраста форме. Затем зачитываются определения понятий, подростки выбирают карточку с правильным названием.

1. Головной мозг - центр, получающий информацию о работе органов и регулирующий их деятельность. Курение ухудшает память, препятствует анализу информации.

2. Легкие - воздушный насос, с помощью которого засасывается воздух, содержащий кислород, необходимый для жизни всех органов. Табачный дым воздействует на поверхность бронхов и легких, вызывает их заболевание (воспаление) и откладывается на их поверхности, в результате нарушается их работа. Всем известен, например, «кашель курильщика» (кашель по утрам). Самым неприятным изменением является развитие рака легких, когда происходят необратимые нарушения работы легких, ведущие к гибели человека.

3. Сердце, как насос, гонит по сосудам кровь с питательными веществами и кислородом ко всем органам. Продукты табачного дыма мешают доставке кислорода, суживают сосуды, подстегивают работу сердца. Алкоголь вызывает нарушение ритмичной работы сердца и может серьезно нарушить его незаменимую деятельность.

4. Желудок - орган, где происходит сжигание необходимых для человека продуктов. Употребление табака и наркотических веществ снижает аппетит, нарушает процессы пищеварения, питательные вещества хуже всасываются. Наиболее серьезные нарушения происходят в растущем организме подростка.

5. Печень - заслонка от шлаков, образующихся в результате обработки в организме человека продуктов питания. Кроме этого, печень перерабатывает продукты питания в вещества, необходимые организму. Алкоголь нарушает работу печени, вызывая различные заболевания. Из них самое страшное -

цирроз печени, когда печень почти не функционирует и происходит отравление организма, нередко кончающееся смертью.

6. Почки - фильтр, благодаря которому кровь очищается от вредных веществ.

Алкоголь мешает этой функции. В крови накапливаются вредные вещества, которые нарушают нормальную работу других органов, отравляют организм.

### **III. Обобщение**

*Ведущий:* Кроме множества полезных, укрепляющих здоровье человека и помогающих ему жить привычек, есть те, которые мы считаем вредными, так как они приносят вред организму и нарушают правильный ритм жизни. Одними из таких привычек является курение и употребление алкогольных напитков.

### **IV. Занятие на тренажерах**

#### **5. Занятие «Алкогольная трясина»**

**Цель:** расширить представление детей о вредном воздействии алкоголя; формировать негативное отношение к алкогольным напиткам, алкоголизму.

#### **Ход занятия**

##### **I. Вводная часть**

- Тема сегодняшнего занятия - алкоголизм. Алкогольные напитки сейчас льются рекой, пьют их даже дети. От пьянства в стране ежегодно гибнет 40 тысяч граждан России - это в 3 раза больше наших потерь за всю афганскую войну.

- Знаете ли вы об этих цифрах? Считаете ли вы, что эти цифры имеют к вам отношение? Считаете ли вы, что нужно проводить борьбу с алкоголизмом? Совместим ли алкоголизм со здоровым образом жизни? (Совместим при культурном употреблении, при соблюдении чувства меры.)

##### **II. Основная часть**

- Что же такое алкоголь с точки зрения медицины и в чем его коварные свойства? В справочнике по токсическим веществам (токсическим - значит ядовитым) говорится, что алкоголь - это винный спирт. По действию на организм он относится к наркотикам. И обладает всеми признаками наркотика: оказывает болеутоляющее, снотворное и наркотическое действие, вызывает при малых дозах возбуждение, а при частом употреблении - привыкание и потребность в нем. Винный спирт - яд, который поражает все органы, но особо пагубное влияние он оказывает на сердце, печень, центральную нервную систему. А еще алкоголь поражает мозг, лишает человека ума. Недаром еще Пифагор говорил, что «пьянство есть упражнение в безумстве». В 1975 г. Всемирная организация здравоохранения признала: «Алкоголь - наркотический яд». К алкогольным изделиям относятся: пиво, вино, водка, спирт, самогон, чача, брага и другие напитки, имеющие крепость от 1,5 и более градусов в

своем составе.

Как происходит привыкание к алкоголю? Алкоголизм - тяжелая хроническая болезнь. Она развивается, если человек долго и регулярно принимал алкогольные напитки. Признаки алкоголизма: неудержимое влечение к спиртному, изменение степени его переносимости и деградация личности. Привыкание к яду происходит постепенно. Первая проба, как правило, сопровождается защитной реакцией: рвота, тошнота - так организм борется с отравой. Постепенно увеличивается доза, организм привыкает, появляется влечение к алкоголю. Различают три стадии алкоголизма. На последней, третьей стадии, происходит распад личности, человек полностью теряет контроль над собой, пьет суррогаты алкоголя, технические жидкости, одеколон, у него могут возникнуть белая горячка, другие алкогольные психозы. Особенно быстро алкоголизм развивается у женщин. В народе говорят: «Муж пьет - полдома горит, жена пьет - весь дом горит». Женщина-алкоголик теряет все женские черты, в ней погибает даже материнский инстинкт - она перестает заботиться о своих детях. Дети и подростки в 3-4 раза быстрее привыкают к алкоголю. Их организм еще слаб, и они быстрее пьянеют от меньшего количества алкоголя.

### **Упражнение «Умей сказать "нет"»**

Большинство людей начали употреблять алкогольные напитки под влиянием других. Им не хотелось пробовать, и ощущения были малоприятные, но все-таки они поддавались на уговоры и принимали алкоголь. Почему же они так себя вели? Да потому, что боялись показаться слабыми, отсталыми, несовременными, боялись, что их будут считать дураками. На этой слабости и играют те, кто предлагает зелье. Значит, нужно показать им, что ты не боишься, что ты умнее и сильнее их. Нужно просто сказать: «Да, я боюсь за свое здоровье, да, я маменькин сынок, да, я еще маленький, да, я дурак». Или же повторять одну и ту же фразу: «Спасибо, нет». И это выбьет из рук манипуляторов их оружие. Они поймут, что вас не запугать, и вы действительно самостоятельный, сильный человек. Сейчас мы потренируемся в умении говорить «нет». [Имя, фамилия] будет играть роль провокатора и предлагать вам выпивку. Кто хочет испытать себя и отказать провокатору?

Помните, что нужно говорить? Покажите, что вы не боитесь.

(Провокатор со стаканом подходит к детям, предлагает выпить, дети отвечают отказом.)

Фразы для провокации:

- Ну что, слабо? Боишься выпить?
- Пей! Или ты у нас маменькин сынок?
- Выпей! Ты уже не маленький!
- Не будешь пить? Значит, ты просто тормоз!

*Ведущий.* Но самый лучший способ избежать таких провокаций – не ходить туда, где предлагают выпить.

### **III. Обобщение**

*Ведущий.* «Хмельное всегда протягивает нам руку, когда мы терпим неудачу, когда мы слабеем, когда мы утомлены, и указывает чрезвычайно легкий выход из создавшегося положения. Но обещания эти ложны: обманчив душевный подъем, физическая сила, которую оно обещает, призрачна; под

влиянием хмельного мы теряем истинное представление о ценности вещей». Так писал об алкоголе американский писатель Джек Лондон. У людей всегда имеются проблемы, но алкоголь и другие наркотики их не разрешают, а скорее порождают новые. Не наркотики разрешают проблемы, а люди! Я от всей души желаю вам научиться самим решать свои проблемы и не искать легких путей. Что нового вы узнали сегодня? Изменилось ли ваше отношение к алкоголю? Сможете ли вы устоять, когда будут предлагать выпивку? (Ответы детей.)

#### **IV. Занятие на тренажерах**

##### **6. Занятие «Курящая кукла»**

**Цель:** развитие ценностного отношения к своему здоровью и формирование потребности противостоять вредным привычкам.

#### **Ход занятия**

##### **I. Вводная часть**

Ведущий вывешивает плакат с изображением организма человека и просит подростков назвать органы, на которые курение оказывает немедленное влияние. Ответы дополняются информацией о том, что табачный дым сужает сосуды, глаза начинают слезиться, а волосы приобретают неприятный запах.

##### **II. Основная часть**

###### **Игра «Курящая кукла».**

Ведущий показывает на плакате легкие и предлагает опыт «курящая кукла». Для этого небольшой кусочек белой ваты помещается в утолщение прозрачной трубки. На одном конце трубки закреплена резиновая груша, на другом прикреплен мундштук с сигаретой. Этот конец пропущен через голову куклы так, что производит эффект курения. Сигарета зажигается и «выкуривается» при помощи мундштука. Затем вата достается, и ученики могут видеть, как она пожелтела.

Затем ведущий объясняет, что сигарета была одна и с фильтром, а курильщик выкуривает за день пачку. Легкие у курильщика не желтые, а черные и покрыты изнутри табачными смолами. При выкуривании 20 г табака образуется более 1 г табачного дегтя.

Дополнительная информация для подростков:

Влияние курения на спортивный успех. Если Вы курите и играете в футбол, то у Вас больше шанс промахнуться по мячу.

Если Вы баскетболист и курите, у Вас больше шанс не попасть в корзину.

Если Вы играете в волейбол, то у Вас больше шанс плохо ударить по мячу.

Уже в школьном возрасте у курящих чаще возникает кашель, одышка, плохое самочувствие. Снижается чувствительность к восприятию запахов. Курение способствует неприятному запаху изо рта, пожелтению зубов, деготь (часть табачного дыма) осаждается в легкие и нарушает их работу.

Классификация картинок и обсуждение прав курящих и некурящих. Задание: «Выбери картинки, которые тебе нравятся. Объясни, почему?»



Картинки:

накуренное помещение;

помещение с открытой форточкой;

курящий взрослый у телевизора и ребенок;

взрослые у телевизора и ребенок.

### **III. Обобщение**

Нравится ли вам, когда в помещении, где вы находитесь накурено?

Можно ли предъявлять требования к курящим, чтобы они не курили в присутствии некурящих?

Как вы считаете, с каких лет можно разрешать курить детям? Почему?

Кто имеет больше прав - курящие или некурящие люди?

Имеет ли право женщина требовать, чтобы в ее присутствии не курили?

Для женщины курение более опасно, чем для мужчин?

### **IV. Занятие на тренажерах**

#### **7. Занятие «Наркотики - путь в никуда»**

**Цель:** информирование детей о вреде наркотиков на организм человека, о механизмах психической и физической зависимости к наркотикам.

#### **Ход занятия**

##### **I. Вводная часть**

*Ведущий:* Вы уже догадались, о чем сегодня пойдет речь. Это наркотики. Вопросы о наркотиках и их влиянии актуальны, так как в наше время употребление наркотических и психоактивных веществ является одной из основных социальных опасностей нашего общества.

##### **II. Основная часть**

###### **Групповая дискуссия «Почему люди применяют наркотики»**

Подросткам предлагается назвать причины применения наркотических средств. В каких случаях разрешается применение.

Заметки для ведущего Подросткам показывается необходимость применения наркотических средств в медицине. Наркоз необходим при операциях, чтобы снизить болевые ощущения больного. Онкологическим больным также нужны препараты для снижения боли, так как их страдания нестерпимы.

###### **Обсуждение «Что люди приобретают и что теряют при употреблении наркотиков»**

Подросткам предлагается составить список приобретений и потерь, произошедших в связи с применением наркотиков. Списки обсуждаются. Необходимо вывести на то, что, испытывая короткий «кайф», человек в конечном итоге теряет все, даже жизнь. Обсуждается, стоит ли этот «кайф» таких потерь.

Заметки для ведущего. Очень важно, чтобы подростки поняли, что это его жизнь. Можно показать это наглядно. Например: потерял деньги, но ты продолжаешь жить без этих средств, находишь, от чего можно отказаться. От тебя ушел любимый человек, ты переживаешь, но продолжаешь жить. Твоя жизнь кончилась — тебя больше нет и не будет никогда.

*Ведущий.* В заключении нашей беседы мне хочется обратить внимание на такое наркотическое вещество, которое сейчас многие не считают наркотиком — это курительные смеси или так называемые «спайсы». Вред спайса для здоровья крайне велик, особенно для организма подростков. Они оказывают одурманивающее, опьяняющее и токсическое действие на организм. При употреблении спайса повышается артериальное давление, ухудшается память, снижаются умственные способности, уменьшается концентрация внимания. Эффект от курительных смесей во многом схож с эффектом от употребления тяжелых наркотиков. Самое страшное то, что спайс вызывает зависимость и привыкание, сопровождаемое «ломкой». Могут возникнуть тяжелые психозы при передозировке.

### **III. Обобщение**

Когда вам предложат попробовать, вы решите сами, что ответить: ДА или НЕТ, но помните. Эксперименты с наркотиками — тренировочная стрельба, где мишенью служит твоя голова. Это слова Майкла Джозефсона. Вы хозяева своей судьбы, сделайте правильный выбор и уже сейчас.

## **IV. Занятие на тренажерах**

### **8. Занятие «Реклама - человек - здоровье»**

**Цель:** познакомить подростков с влиянием рекламы на принятие решений человека; учить их выделению приемов рекламы и умению противостоять ложным потребностям; развитие самоконтроля.

#### **Ход занятия**

##### **I. Вводная часть**

Просмотр рекламных видеоклипов и проспектов (без чтения текста). Подросткам предлагается придумать текст к рекламе.

##### **II. Основная часть**

Вводная беседа: «Реклама и человек». Вопросы к подросткам:

Для чего нужна реклама?

Где чаще всего размещается реклама?

Какие психологические особенности человека учитываются при создании рекламы?

Вывод: реклама нужна, чтобы помочь покупателю найти ориентиры в море продукции и выбрать лучшую. Производителю реклама нужна, чтобы продать свой товар и опередить конкурентов.

-Как вы думаете, всякая ли реклама хороша и все ли в рекламе, правда?

Не преувеличены ли порой достоинства того или иного товара?

Может ли реклама нанести вред? (если реклама касается тех продуктов, которые человек употребляет регулярно: еда, питье, алкоголь, сигареты, лекарства, тогда интересы производителя могут пойти во вред покупателю).

Ведущий предлагает для примера рассмотреть рекламу табачных изделий. Он рассказывает, что реклама курения создается представителями табачной промышленности, которые в первую очередь заинтересованы в том, чтобы продать как можно больше своей продукции. У представителей рекламы и врачей, которые борются за здоровье человека, разные задачи. Если победят интересы табачной промышленности, то мы не услышим ни слова правды о курении и будем видеть на экранах и на страницах журналов преуспевающих людей, которые не могут обойтись без сигареты.

Если ничто не противостоит рекламе, то человек оказывается в её власти. Он перестает понимать, что его желания и потребности приведены в действие тайными механизмами.

### **III. Обобщение.**

Создание антирекламы (на примере рекламы табака).

### **IV. Занятие на тренажерах**

#### **9. Занятие «Волшебный цветок здоровья»**

**Цель:** обобщение вместе с детьми полученных в ходе занятий знаний, умений.

#### **Ход занятия**

##### **I. Вводная часть**

*Ведущий:* Что полезно, а что вредно для человека? Мы любим многое в нашей жизни: любим своих родных и близких и хотим, чтобы они поменьше в жизни тревожились и огорчались; любим своих друзей, стремимся, как можно больше времени проводить с ними и делать так, чтобы им тоже было интересно общаться с нами. Человеку необходимо быть среди людей, уметь общаться, быть интересным собеседником, получать удовольствие от общения с людьми. Мы любим занятия спортом и веселые игры, любим много путешествовать и каждый день узнавать что-то новое, любим успешно решать трудные задачи и получать отличные оценки. Однако существует одно условие, при котором все перечисленное возможно, - это здоровье. Если человек здоров, он всегда будет энергичен и активен, всегда сможет преодолеть трудности на своем пути, им будут гордиться родители, любить и уважать друзья, он сможет достичь в жизни много и стать замечательным специалистом, нужным и полезным людям. На свете есть много того, что помогает сохранить и укрепить здоровье человека, сделать его жизнь интересной, насыщенной, а есть то, что идет во вред здоровью и разрушает его. И мы с вами хорошо знаем, что полезно, а что вредно для здоровья человека.

## **II. Основная часть**

*Ведущий.* Наш цветок необычный, он у нас волшебный. Видите, у этого цветка все лепестки разные. Первый лепесток давайте назовём - «Я и мой разум».

Всякое случается: вдруг поднялась температура, или заболела голова, а может, просто себя плохо чувствуешь, очень важно выбрать правильное решение: может нужно отдохнуть или обратиться к старшим за помощью.

Второй лепесток – «Я и моё настроение». Оказывается, что наше настроение и наши чувства могут принести вред нам и нашим близким. Давайте попробуем чаще улыбаться и радоваться жизни. Ну, а если вдруг случится какая-либо неприятность, помните, что через некоторое время она забудется, и будет казаться даже смешной. Вот и не стоит сегодня из-за неё расстраиваться и огорчать близких людей, которые нас любят.

Третий лепесток – «Я и окружающий мир». Мы каждый день играем, дружим или ссоримся, разговариваем, просто встречаемся со знакомыми или незнакомыми людьми. Постарайтесь запомнить замечательное правило жизни: «Относитесь к окружающим так, как хочешь, чтобы относились к тебе!».

Четвертый лепесток – «Я и моя семья». Все мы живём с близкими и родными людьми. Это наши родители – мамы и папы, бабушки и дедушки, братики и сестрички. Нужно помнить о том, что наша забота нужна дорогим людям.

А вот и шестой лепесток – «Я и моя жизнь». Если прикоснуться к этому лепестку, то нам станет понятным то, что каждый лепесток учит нас по-своему, но важно суметь прислушаться ко всем лепесткам вместе, одновременно.

Наш цветок не был бы таким замечательным, если бы мы прикасались и прислушивались только к одному из лепестков. Цветок красив только тогда, когда все его лепестки живы и полны радости оттого, что могут подсказать девочкам и мальчикам, что в жизни хорошо, а что плохо. Когда мы веселы и здоровы, то хорошо и радостно всем тем людям, которые видят нас.

Давайте закроем глаза и увидим свой волшебный цветок, который поможет нам быть счастливыми и здоровыми. Каждый из вас попробует сейчас нарисовать такой цветок для себя. Возьмите в руки цветные карандаши и нарисуйте свой Цветок Здоровья и Счастья.

## **III. Обобщение**

*Ведущий:* Какой замечательный цветок здоровья и счастья у вас получился!

И, конечно же, помогли вам, дорогие мальчики и девочки, те игры и упражнения, которые мы выполняли вместе. Желаю вам расти крепкими, здоровыми, умными и добрыми! Успехов!







