

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №28 с. Ивановка

«Утверждаю»  
Директор МБОУ СОШ №28  
с. Ивановка  
 /А.И.Самойлова/  
приказ № 204 от 28.08.2020 г.



**Программа**  
**профилактики употребления ПАВ**  
**Педагог-психолог: Черненко Александра Владимировна**  
срок реализации рабочей программы один учебный год.

2020 г

## Оглавление

1. Поянительная записка	3
2. Учебно-тематический план	7
4. Содержание занятий	8
3. Информационные источники	25

## **I. Пояснительная записка**

### *Актуальность проблемы*

Употребление психоактивных веществ (ПАВ) молодежью возросло и является на сегодняшний день одной из наиболее острых, стоящих перед современным обществом проблем. По статистическим данным, большинство наркоманов начинают употреблять наркотики в подростковом возрасте, и более половина лиц, регулярно употребляющих ПАВ – подростки.

Отсутствие сформированных жизненных целей, перспектив, неопределённость жизненных смыслов и ценностей, низкий культурный уровень, неуверенность в себе и своих силах, нарушение взаимоотношений с близкими и сверстниками приводит к тому, что употребление наркотиков превращается у молодёжи в решение проблем.

Воспитанники детских домов в этом смысле являются детьми группы риска, так как практически все имеют негативный социальный опыт. Существует множество факторов риска злоупотребления наркотиками. Все они представляют собой угрозу психологическому и социальному развитию человека и оказывают различное воздействие в зависимости от фазы развития ребенка. Этими факторами могут быть: неблагоприятная семейная атмосфера, особенно, если родители страдают от психических заболеваний; неумелое воспитание, что особенно опасно для детей с трудным характером и неуравновешенным поведением; отсутствие взаимопонимания и заботы со стороны родителей; неуверенное робкое или агрессивное поведение в классе или группе сверстников; неспособность справиться с общественными задачами, принадлежность к «отвергнутым» или к тем, кто находится в контакте с «отвергнутыми» детьми; позитивное отношение к поведению тех, кто употребляет психоактивные вещества, так как для подростков особенно актуально мнение их возрастного окружения, являющегося референтной группой в этот период.

Провоцирующим фактором является так же все повышающаяся доступность психоактивных веществ, их разнообразие и недостаточная изученность их влияния на организм, когда единственная проба вещества может оказаться фатальной.

Лечение зависимости – долгий, многоступенчатый процесс с большим риском неудачи. Именно это обстоятельство делает профилактическую работу, реализуемую через образовательные программы, психологические тренинги в подростковой среде особенно актуальной.

Главная отличительная черта профилактики наркотической зависимости – разъяснение подросткам не столько медицинских последствий употребления ПАВ, сколько последствий социальных.

Профилактические мероприятия способствуют формированию у подростков осознанного взгляда на мир, дают возможность выстоять в сложной ситуации, выработать устойчивый навык к здоровому образу жизни – как к главной ценности гармонично-развитой личности.

*Теоретическое и методическое обоснование программы.*

При составлении программы были изучены труды И.С. Кона, А.Г. Асмолова, С.Б. Белогуровой, Т.Д. Зинкевич-Евстегнеевой, Л.М. Шпициной., М.Ф.Луканиной

Данная программа рассчитана на детей и подростков, а также несовершеннолетних «группы риска» в возрасте от 11 до 18 лет.

**Цель** данной программы – развитие личностных ресурсов подростков для достижения социального успеха, формирования навыков эффективного общения со сверстниками и уверенного поведения.

## **Задачи:**

- повысить уровень социально-психологической компетентности подростков для снижения вероятности вовлечения в употребление ПАВ;
- формировать у подростков жизненно-важные компетенции: способность к самоконтролю и саморегуляции, самостоятельное принятие решения, установление гармоничных отношений со сверстниками и близкими, противостояние групповому давлению, преодоление стресса и кризисной ситуации;
- выработать навыки бесконфликтного поведения;
- совершенствовать коммуникативные навыки и умения.

## *Ожидаемые результаты*

Сформированность устойчивых навыков к здоровому образу жизни, жизненно-важных компетенций, установление позитивных контактов с близкими и окружающими людьми.

Сформированность «защитных факторов», способствующих ликвидации или уменьшению известных «факторов риска».

Повышение качества взаимодействия между подростками, в частности в коллективе, владение способам разрешения конфликтов, возникающих в ходе этого общения, влияние и противостояние влиянию.

**Формы работы:** интерактивные групповые занятия и тренинги, элементы индивидуальной работы.

**Методы работы:** моделирование ситуаций, ролевые игры, дискуссии, психогимнастика, сказкотерапия, «мозговой штурм», наблюдение за коммуникативным поведением других, элементы групповой и индивидуальной релаксации, обратная связь.

*Сроки реализации программы:* программа рассчитана на 9 часов (1 час в неделю).

*Примерный диагностический инструментарий:*

- Тест Дж. Морено – социометрия (диагностика межличностных и межгрупповых отношений)
- Тест руки Вагнера
- Тест К. Томаса «Конфликтный ли вы человек»
- Тест М. Снайдера «Оценка самоконтроля в общении»
- Тест В.В. Бойко на «помехи» в установлении эмоциональных контактов
- Тест «Какова ваша самооценка» в модификации Л.П. Пономаренко
- Тест «Мой стиль общения»
- Проективные методики: Дж. Бук «Дом. Дерево. Человек», А.Л. Венгер «Несуществующее животное»

## II. Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Эмоциональная стабильность и положительная самооценка.	1
2	Самоконтроль. Ответственное отношение к своим поступкам.	1
3	Ценность личности в процессе общения	1
4	Чувства и эмоции во время общения	1
5	Отработка навыков позитивного общения	1
6	Отношение к проблеме употребления ПАВ	1
7	Умение сказать «Нет»	1
8	Развитие ценностно-смысловой сферы, уверенности в себе	1
9	Конструктивные способы выхода из конфликтной ситуации	1
10	Взаимопонимание и эмпатия. Заключение. Подведение итогов.	1
Итого:		10 часов

### III. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

#### Занятие №1

**«Эмоциональная стабильность и положительная самооценка»**

**Цель:** постановка и осмысление группой целей предстоящей работы, развитие эмоциональной стабильности и адекватной самооценки.

1. Ритуал приветствия.

2. Разминка Игра «Молекулы»

3. Создание предпосылок для создания комфортной психологической атмосферы. Выработка и принятие принципов работы:

- все в группе равноценны;
- от активности каждого члена группы выигрывают все;
- каждый говорит то, что думает, а не то, что от него ждут, при этом меру доверительности устанавливает сам;
- обсуждению подлежит только то, что происходит «здесь и сейчас»;
- информация, обсуждаемая в группе, не выносится за пределы группы;
- говорить о поведении, а не о личности.

4. Игра «Я люблю, я не люблю»

**Цель:** определение понятия о личности и её основных компонентах.

Участники бросают мяч друг другу со словами «Я люблю...», «Я не люблю...»

Дискуссия «Что такое личность», «Что такое индивидуальность».

5. Творческое задание «Мое имя»



**Цель:** формирование навыка самопринятия, учить понимать индивидуальные особенности личности.

**Оборудование:** цветные карандаши.

Нарисуйте свое имя, отражая в нем индивидуальные особенности вашей личности

## **6. Упражнение «Лимон»**

**Цель:** управление состоянием мышечного напряжения и расслабления

## **7. Рефлексия. Ритуал окончания занятия**

### **Занятие №2**

**«Самоконтроль. Ответственное отношение к своим поступкам»**

**Цель:** обучение навыкам самоконтроля, развитие умения адекватно оценивать свои поступки.

### **1. Ритуал приветствия.**

**Цель:** сплочение группы и настрой на работу.

### **2. Упражнение «Муха»**

**Цель:** развитие внимание, умения слушать другого.

Выбирается ведущий, а воспитанникам раздается поле, разделенное на клеточки. Ведущий обозначает виртуальный полет мухи, остальные мысленно следят, а потом обозначают клеточку, в которой находится муха.

### **3. Упражнение «Очередь»**

**Цель:** развитие навыков самоконтроля в стрессовой ситуации.

Моделируется игровая ситуация. Группа делится пополам. Одна подгруппа будет играть роль стоящих в очереди, а другая подгруппа по одному будет пытаться пройти вне очереди, выдвигая веские аргументы. Задача людей, стоящих в очереди, либо пропустить, либо нет. Очередь двигается таким образом: воспитанник, стоящий первым, общается с человеком, пытающимся пройти без очереди, затем встает в конец очереди. В очереди люди могут поддерживать друг друга, вне очереди воспитанники подходят по-одному.

Дается следующая инструкция: «Представьте себе, что вы стоите в очереди ко врачу. Врач примет только определенное количество пациентов, и только в определенном порядке. Если вы пропустите человека, то вы сегодня не попадете на прием. Те, кто хотят пройти без очереди должны придумать весомый аргумент, зачем им надо попасть к врачу. В зависимости от весомости аргумента, воспитанник должен принять решение, пропустит он или нет.»

Правила:

- Нельзя проявлять физическую агрессию и действовать напором.
- Нельзя дотрагиваться до другого.
- Не создаем конфликтных ситуаций.
- Если хочется пропустить- - пропускаем.

Обсуждаются следующие моменты:

- Что было легче, стоять в очереди или проходить.
- Какие аргументы были самые действенные

- Против чего не смогли устоять.
- Почему важно в критический момент сохранять самообладание.
- Сложно ли было противостоять давлению группы.
- Почему неприятно вступать в контакт с группой, которая изначально настроена враждебно.
- В каких жизненных ситуациях вам приходилось испытывать подобные чувства.
- Какие чувства испытывали при выполнении задания.

#### **4. Творческое задание «На кого я похож»**

**Цель:** осознание своих личностных качеств

Воспитанникам предлагается индивидуально составить свой собирательный портрет из качеств, которые присущи героям мультфильмов, и нарисовать портрет

#### **5. Упражнение «Внимание!»**

**Цель:** развитие умения контролировать свои действия

Ведущий по очереди задаёт воспитанникам вопросы, но отвечать на них можно только тогда, когда у ведущего в руках мячик.

#### **6. Рефлексия. Ритуал прощания.**

### **Занятие №3**

#### **«Ценность личности в процессе общения»**

**Цель:** формирование понимания ценности личности своей и другого

##### **1. Ритуал приветствия.**

Цель: сплочение группы и настрой на работу.

##### **2. Игра-разминка «Ассоциации»**

**Цель:** осознание своих личностных качеств и качеств других людей.

Каждый участник предлагает три ассоциации: говорит, с кем из сказочных героев ассоциируется он сам, а с кем – его ближайшие соседи по кругу.

##### **3. Игра «Права человека»**

**Цель:** осознание группой ценности и абсолютности своих прав и прав другого.

Ведущий предлагает написать группе «свою декларацию прав человека». Группа делится на 3-4 человека. Одна подгруппа «Конституционная комиссия», а остальные разрабатывают свои Декларации, потом представляют её.

Условия: - эти права не должны ущемлять права другого человека;

- осуществление этих прав должно зависеть не от других людей, а только от самого человека.

«Группам разработчиков» даётся право отстаивать свои позиции, принятые предложения в ходе обсуждения фиксируются.

##### **4. Самодиагностика «Мастер коммуникации» (листы бумаги, ручки)**

На листочках необходимо изобразить «лестницу коммуникативного мастерства»

##### **5. Игра «Отстаивание своего мнения»**

**Цель:** обучение навыку отстаивания своего мнения, убеждения, преодоления давления

- 1) Подумай, что случилось, из-за чего ты почувствовал себя недовольным (моральное давление, тебя не замечают, с тобой плохо обращаются, дразнят?)
- 2) Подумай о способах, которыми ты можешь отстоять свои права и выбери лучший
- 3) Выбери правильное время и место. Выскажи своё мнение, избегая давать оценки
- 4) выслушай ответное мнение
- 5) последовательно отстаивай своё мнение разумным способом.

(Примеры: обратиться к учителю с требованием отменить несправедливое наказание; убедить родителей, что твоя причёска – это твоё личное дело; попросить сестру прекратить пользоваться твоей косметикой.

## **6. Игра «Преодоление обвинения»**

**Цель:** обучение навыку преодоления обвинения

- Разберись, в чём тебя обвиняет собеседник
- Было ли обвинение высказано конструктивным способом или неконструктивным
- как можно ответить на обвинение. Выбери наилучший способ.

(Примеры ситуаций: сосед обвиняет тебя в том, что ты разбил стекло; друг обвиняет тебя во лжи; ругают тебя за плохую отметку.

Далее идёт обсуждение природы чувств и особенности их выражения.

## **7. Рефлексия. Ритуал прощания.**

## **Занятие №4**

### **«Чувства и эмоции во время общения»**

**Цель:** формирование навыков распознавания эмоционального состояния собеседника

#### **1. Ритуал приветствия. Упражнение «Подарок»**

**Цель:** сплочение группы и настрой на работу.

- Пусть каждый из вас, по очереди сделает подарок своему соседу слева (по часовой стрелке). Подарок надо сделать молча, но так, чтобы ваш сосед понял, что вы ему дарите. Тот, кто получает подарок, должен постараться понять, что ему дарят. Пока все не получают подарки, говорить ни чего не надо.

#### **2. Игра «Чувства животных»**

**Цель:** развитие навыков отражения и узнавания внешних эмоциональных проявлений

Участники делятся на группы по три человека. В тройках договариваются, кто станет первым игроком, вторым и третьим. Только после этого они получают инструкцию ведущего касательно собственного задания. Первый задумывает любое животное, третий – эмоцию. После этого они «на ушко» сообщают второму игроку задуманное. А тот должен пройти по аудитории так, как движется животное, переживающее эту эмоцию. Соперникам нужно догадаться, что за зверь и что он переживает.

#### **3. Игра «Разговор через стекло»**

**Цель:** упражнять в умении распознавать эмоции другого человека используя только жесты и мимику.

#### **4. Дискуссия «Эмоции и психоактивные вещества»**

Рекомендации ведущему: в ходе дискуссии необходимо подвести учащихся к следующим выводам:

- принимая психоактивные вещества, человек уходит из мира реальных чувств. Его настоящие чувства ликвидируются;
- как следствие он не в состоянии правильно оценить всё происходящее с ним и вокруг него. Его оценка мира по принципу «хорошо или плохо» не является действительной, верной;
- это, в свою очередь, означает, что употребляющий алкоголь и наркотики то и дело поступает неадекватно: например, доверяет недоброжелателям, обижает друзей и родных, стремится заполучить то, что ему не нужно, и отвергает действительно необходимое.

Вполне вероятно, что в начале дискуссии учащиеся будут говорить, что употребляющие психоактивные вещества всегда испытывают только положительные эмоции. Следует пояснить, что наркоманам кажется, будто всё хорошо, даже тогда, когда им что-либо угрожает (болезнь, отсутствие денег...); они не чувствуют, что необходимо что-то менять. Попадая в неприятные ситуации, они начинают чувствовать себя обманутыми. А это, в свою очередь, порождает злость, агрессию, раздражение и другие негативные чувства.

## **5. Рефлексия. Ритуал прощания.**

### **Занятие №5**

#### **«Отработка навыков позитивного общения»**

**Цель:** формирование навыков позитивного общения

#### **1. Ритуал приветствия.**

Цель: сплочение группы и настрой на работу.

Продолжение фразы «Никто не знает, что я...»

- Сейчас мы будем бросать друг другу мяч и тот, у кого окажется мяч завершает фразу «Никто не знает, что я...»

## **2. Эхотехника «Скажи по другому»**

**Цель:** сформировать навыки отражения и распознавания эмоций и чувств.

В этом задании должен будет поучаствовать каждый. Участнику необходимо выйти в круг, придумать любую фразу и сказать её нескольким людям таким образом, чтобы передать какую-то эмоцию, участники должны угадать, что в этот момент примерно чувствовал «ведущий» и что за эмоции он передавал.

## **3. Игра «Выражение благодарности»**

**Цель:** обучение навыку выражения благодарности

- за что ты хочешь поблагодарить другого человека (за комплимент, помощь, подарок);
  - подумай, как именно ты хочешь выразить свою признательность (словами, подарком, ответным подарком);
  - выбери правильное время и место, чтобы выразить свою благодарность (ответить на комплимент лучше сразу, а ответный подарок часто приходится откладывать до ближайшего праздника или дня рождения);
  - вырази свою благодарность. Скажи собеседнику, почему ты благодаришь его (особенно в том случае, если выражение благодарности не сразу следует за поступком другого человека);
- (приятель сказал тебе, что сегодня ты особенно хорошенькая, отец дал тебе добрый совет)

## **4. Игра «Претензия-ответ-мир»**

**Цель:** сформировать навыки «первичного» поведения в ситуации «претензия»

Группа делится пополам и образует два круга, обращённых друг к другу «лицом». Внешнему кругу, каждому участнику, даётся фраза – претензия, которой тот по сигналу должен предъявить человеку, сидящему (стоящему напротив его. И тот, кто должен реагировать, реагирует так, чтобы сгладить ситуацию. По сигналу внешний круг передвигается на одного человека до тех пор, пока в паре не окажутся те, кто с кем начал.



Обсуждение: какие ситуации игры были наиболее сложными для тех, кто реагировал, и что получилось и что не получилось

## **5. Психогимнастика – «Превращение»**

**Цель:** сформировать навыки внимательного отношения к другим людям и способности понять другого.

Каждому участнику предоставляется возможность «вжиться» в другого человека, чтобы постараться лучше его почувствовать и понять. Перед тем, как получить роли, участникам предлагается понаблюдать друг за другом.

## **6. Рефлексия. Ритуал прощания.**

### **Занятие №6**

#### **«Отношение к употреблению ПАВ»**

**Цель:** формирование у подростков навыков самоуважения и принятия себя как личности.

#### **1. Дискуссия «Самоуважение и употребление ПАВ»**

**Цель:** наводящими вопросами обратить внимание на то, что уважающий себя человек не будет употреблять ПАВ.

#### **2. Упражнение «Переоценка качеств»**

Задание: для каждого свойства по кругу сначала придумать ситуацию, когда свойство является негативным, а потом – позитивным.

#### **3. Упражнение «Мои ценности»**

Участникам раздаётся по шесть листочков и предлагается на каждом из них написать то, что им ценно в этой жизни. Затем листочки ранжируются таким образом, чтобы самое ценное оказалось на самом последнем листочке. Ведущий предлагает представить себе, что случилось что-то страшное и из жизни исчезла та ценность, которая написана на первой бумажке. Ведущий предлагает смять и отложить бумажку и осознать, как им теперь без этого живётся. Затем это

происходит с каждой ценностью по порядку. Каждый раз предлагается обратить внимание на внутреннее состояние после потери ценности. Затем ведущий объявляет, что произошло чудо, и появилась возможность вернуть любую из ценностей, можно выбрать одну из смятых бумажек, так шесть раз. Затем предлагается осознать, что произошло, может добавить какие-то ценности, посмотреть, остался ли прежний порядок ранжирования.

#### **4. Ролевая игра «Рекламное агентство»**

Задание по подгруппам: представить себя в роли солидного рекламного агентства, выполняющего дорогостоящий проект – создание рекламы для подростков. Реклама направлена на побуждение вести здоровый образ жизни.

#### **5. Рефлексия. Ритуал прощания.**

##### **Занятие №7**

##### **«Умение сказать «Нет»**

**Цель:** формирование умения противостоять чужому давлению, выражать отказ оптимальными способами, отработка навыков уверенного поведения, отстаивания своей позиции.

##### **1. Приветствие**

Сегодня будем *учиться говорить «Нет!»*, т.е. противостоять чужому давлению, выражать отказ оптимальными способами, учиться уверенному поведению при отстаивании своей позиции.

##### **2. Упражнение «Активатор»**

- Сейчас будем уговаривать одного участника (выбираем все вместе) разжать кулак.
- Что чувствовал при таком общении? Трудно ли было сопротивляться групповому давлению?

##### **3.. Беседа с элементами тренинга.**

У каждого из нас есть свой круг общения. Это наши приятели в детском доме, в классе, друзья, товарищи по интересам и т. д.

- Почему почти у каждого человека существует потребность в принадлежности к какой-либо группе? (*высказывания детей из своего опыта*).

- Общие увлечения, одинаковые интересы, увлечения объединяют группы, однако совпадения не могут быть полными – каждый из нас – индивидуальность и чем-то отличается от остальных. И вот именно это может отразиться на отношениях в группе: порой группа требует от человека отказаться от своего мнения. Часто это происходит незаметно от нас. Простой пример – одежда. Двое из твоих приятелей ходят в умопомрачительных куртках. И ты покупаешь точно такую же, невзирая на то, что она тебе совсем не к лицу. [

Психологи называют такое явление групповым давлением.

**Анализ.** – Ребята, кому приходилось испытывать групповое давление? Что вам известно о поведении людей в ситуациях группового давления. (Ответы детей).

Итог педагога-психолога: поведение людей при групповом давлении можно разделить на две группы:

- кто-то всегда готов стать как все – это конформисты;
- другие постоянно готовы к сопротивлению – это нонконформисты.
- Ребята, очень часто возникают такие ситуации, в которых единственный возможный вариант поведения при групповом давлении – отказ! Это ситуации, в которых, отвечая «Да», ты можешь причинить вред себе или кому-то из окружающих.
- Приведите примеры таких ситуаций.
- К таким ситуациям следует заранее быть готовым. Как же это сделать?

## **6. Упражнение с элементами тренинга. Игра «Откажись по-разному».**

- Я буду бросать некоторым из вас мяч, поймавший делает мне предложение (например: отправиться в тундру, погулять)

Ведущий выражает отказ по-разному.

- Что вы можете сказать об услышанных отказах?

а) Отказ – соглашение: человек в принципе согласен с предложением, но по каким-то причинам не решается дать согласие. Например: ребята, – спасибо, но мне так неудобно вас затруднять.

- Кто получил на своё предложение такой вид отказа?

б) Отказ – обещание. Человек в принципе согласен с предложением, но в данный момент он не может его принять. Даётся понять, что при других обстоятельствах предложение было бы принято. «Пойдём завтра в кино» - «С удовольствием, но завтра у меня занятия по математике».

- Кто получил такой отказ?

в) Отказ – альтернатива. Отказ направлен на альтернативное предложение. Трудность такого отказа в том, чтобы придумать ценное альтернативное предложение: «Пойдём завтра в спортзал» - «Давай лучше погуляем по посёлку».

г) Отказ – отрицание. Человек даёт понять, что не согласится ни при каких обстоятельствах на предложение. «Нет, я не поеду на лодке, потому что боюсь воды. Нет, я ни за что не поеду в лес».

д) Отказ – конфликт. Крайний вариант отказа – отрицание. Агрессивен по форме. Может содержать оскорбления или угрозы. «Давай сходим на дискотеку» - «Ещё чего! Сам топай!» Этот вид отказа эффективен в случае выраженного внешнего давления».

Вывод: о разных видах отказа.

## 7. Упражнение – тренинг «Сумей отказаться»

Сейчас вы сможете проверить и оценить себя сами, как вы можете противостоять групповому давлению. [3]

Классу предлагается разделиться на три группы (по 2-3 человека). Каждая команда получает карточку с описанием ситуации, затем по ситуации разыграть отказ. Остальные участники игры (не занятые в инсценировании) оценивают эффективность выбранной формы отказа по параметрам:

- реальная возможность избежать пробы вещества при использовании данной формы отказа;
- возможность избежать данного конфликта, агрессии;
- целесообразность попытки повлиять на взгляды, поступки человека, предлагающего вещество (когда стоит пытаться убедить предлагающего пробу в опасности знакомства с наркотическими веществами, а когда нужно думать лишь о своей безопасности).

Оценивание, обсуждение проводится после каждой инсценированной ситуации. Во время оценивания ведущий должен незаметно направлять мысль детей на то, что найти верный отказ может только человек с уверенным поведением. Уверенными должны быть голос, интонация, жесты, мимика, движения.

### Ситуация – 1. (автор, Сергей, 1 подросток, 2 подросток)

Этих ребят Сергей совсем не знал. Просто во дворе кроме них никого не было, поэтому мальчик пристроился рядом на скамейке. Ребята лениво обсуждали последний футбольный матч.

**1 подросток** достал из кармана тюбик с клеем: *«Ну что, мультяшки что ли посмотрим?»*

Ребята было двинулись к двери подъезда, но вдруг остановились.

**2 подросток** спросил: *«А ты чего расселся? А ну, давай вместе со всеми!»* Ребята угрожающе двинулись в сторону Сергея.

## **Ситуация – 2 (автор, Димка, папа Лены)**

Этого дня Димка ждал очень долго. Совершенно неожиданно Лена – девочка из соседнего подъезда, которая очень нравилась Димке, пригласила его на день рождения. Праздник получился очень весёлым. Все танцевали, играли, даже пускали фейерверки, наконец, все уселись за стол с именинным пирогом. В этот момент папа Лены достал из шкафа большую красивую бутылку.

**Папа Лены:** *«Ну что, думаю, ради праздника можно выпить!»*

Большинство ребят за столом радостно оживились. Димка насторожился.

### **8. Итог.**

**Сделаем вывод:** какие качества должен проявить человек, чтобы противостоять чужому давлению?

На доске прикреплены силуэт мальчика-подростка и силуэты ладоней с надписями качеств человека: неуверенность (голос, интонация, жесты, мимика, движения), уверенность (голос, интонация, жесты, мимика, движения), агрессивность, спокойствие, трусость.

**Рефлексия результатов занятия:** *«Новое и важное для меня».*

## **Занятие №8**

**«Развитие ценностно-смысловой сферы – уверенности в себе»**

**Цель:** формирование навыков уверенного поведения, как фактора противостояния наркотизации.

### **1. Ритуал приветствия**

### **2. Мозговой штурм «Признаки уверенного человека»**

Варианты работы: работа в группах – заполнение таблицы «Стили поведения»

Признак	Стили поведения		
	агрессивный	Пассивный (неуверенный)	уверенный
Контакт глаз			
Дистанция			
Поза			
Жестикуляция			
Тон, громкость голоса			
Пауза в разговоре			
Содержание речи (вербальный компонент)			

### 3. Мозговой штурм «Последствия неуверенности в себе»

Составление модели неуверенного человека:

Не знаю своих прав----- не уверен в себе----- не могу отказать-----иду на поводу у окружающих

### 4. Подведение итогов .Рефлексия.

#### Занятие № 9.

**«Конструктивные способы выхода из конфликтной ситуации»**

**Цель:** упражнять в умении находить конструктивные способы выхода из конфликтной ситуации

#### 1. Ритуал приветствия

## 2. Игра - разминка «Молекулы»

**Цель игры:** снятие напряжения, создание дружественной обстановки.

Члены группы – «атомы» - свободно двигаются по комнате под музыку. По сигналу ведущего (например, хлопок ладонями) «атомы» объединяются в молекулы по два человека.

## 3. Обсуждение

Нам предстоит рассмотреть проблему групп и членства в группах. Мы также будем рассматривать и обсуждать дружбу в этих группах. Давайте определим характеристики позитивных и негативных групп.

<b>Позитивная группа</b>	<b>Негативная группа</b>
Позволяет быть самим собой	Настаивает на том, чтобы ты мыслил, чувствовал и вёл себя так, как предписывает группа
Позволяет тебе быть несогласным	Не позволяет иметь другую точку зрения
Приветствует индивидуальность	Настаивает на приверженности мнению большинства
Оказывает поддержку, когда у тебя проблемы	Заботится только о групповом распорядке (не приветствуется откровенность и личные переживания, т.е. твои проблемы ничего не значат)
Позволяет уйти, когда ты этого хочешь	Не позволяет тебе уйти



Не требует от тебя преданности	Может потребовать доказательства верности, настаивая на участии членов в нечестных, подлых, криминальных или агрессивных действиях
--------------------------------	--

Ребята, а теперь определите позитивные группы, в которых вы состоите, и негативные, членами которых вы могли быть. Обсуждение идёт по кругу, взрослый подчёркивает, что участие именно в этой группе может оказаться хорошим опытом.

#### **4. Упражнения «Принятие критики»**

**Цель:** обучение навыку принятия критики.

Воспитанники высказывают критические замечания, а оппонент пытается конструктивно на нее реагировать.

Обратить внимание на способ выражения критики.

Обсуждать варианты ответов на критические замечания.

Обсуждение задания.

#### **5. Упражнение «Полярности: конфликт «нападающего» и «защищающегося»**

**Цель:** учить находить в себе главные индивидуальные особенности, помогающие в общении с другими людьми, получить опыт активного отстаивания своей точки зрения.

*Ведущий даёт группе инструкцию: «Сядьте с партнёром друг против друга и решите, кто из вас будет «нападающим», а кто «защищающимся». Пусть каждый стоит на своём и не сдаётся. Затем поменяйтесь ролями.*

#### **6.Рефлексия. Ритуал прощания.**

## **Занятие № 10**

### **«Взаимопонимание и эмпатия»**

**Цель:** закрепление и отработка полученных знаний и умений.

#### **1) Ритуал приветствия**

#### **2) Игра - разминка «Хочу тебе пожелать»**

**Цель игры:** снятие напряжения, настрой на работу.

*- Давайте начнём сегодняшнее занятие с того, что выскажем друг другу пожелания на день, и сделаем это по кругу. А потом, встанем, возьмёмся за руки и насчёт три дружным хором скажем друг другу «Спасибо! Спасибо! Спасибо!»*

#### **3. Игра «Растопи круг»**

**Цель:** стимулировать у участников группы готовность и способность с теплотой и искренностью относиться к людям, видеть их лучшие стороны.

#### **4. Игра «Связанные руки»**

**Цель:** создать возможность пережить ограничение движений рук.

*Играющим связывают руки, а затем их просят застегнуть – расстегнуть пуговицы на куртке, написать мелом на доске и т.д.*

#### **5. Игра «Выйди из круга»**

**Цель:** определение способности находить выход из сложных ситуаций, умения не терять в испытаниях, бороться на пределе душевных сил и, с другой стороны, доверять людям

#### **6. Игра «Свободный микрофон»**

**Цель:** сформировать навыки сбора и анализа информации, полученной от собеседника, в процессе общения.

*По очереди задаются вопросы тому, кто первый захочет воспользоваться такой возможностью побыть «в центре внимания». Основное правило - отвечать как можно полнее и откровеннее.*

### **7. Рефлексия. Подведение итогов курса.**

Сочинение о том, что узнали, чему научились, каковы ваши планы, пожелания участникам и ведущему.

### **Информационные источники:**

1. Анн Л. «Социально-психологический тренинг с подростками», Москва 2006г.
2. Касаткин В.Н., Паршутин И.А. «Предупреждение употребления алкоголя и наркотиков в школе», Москва, 2005г.
3. Макеева А.Г. «Профилактика злоупотребления психоактивными веществами», Москва, 2003г.
4. Потёмкина О, Потемкина Е «Тесты для подростков», Москва, 2005г.
5. Райгородский Д.Я. «Практическая психодиагностика», Самара, 2002г.
6. Слободяник Н.П. «Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении», Москва, 2006г.
7. Шаропановская Е.В. «Социально-психологическая дезадаптация детей и подростков», Москва, 2005г.
8. Шипицина Л.М., Е.И. Казакова «Школа без наркотиков», Санкт-петербург, 1999г.

**Согласовано**

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_  
Волошина Н.В.

28.08.2020 г.